

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU KECANDUAN
SMARTPHONE SISWA**

Yanda Dipa Subawa¹, Yessy Elita², Afifatul Sholihah³

¹²³Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu.

Korespondensi E-mail: Yandadipasubawa765@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kecanduan *smartphone* pada siswa di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku kecanduan *smartphone* pada siswa. Populasi penelitian ini sebanyak 29 siswa. Sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga didapat enam orang siswa yang menjadi sampel serta menggunakan kuesioner model skala Likert sebagai teknik pengumpulan data. Teknik analisis data menggunakan uji-t (*paired sample t-test*) yang menunjukkan nilai $t = 15.452$ dan sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$ sehingga H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku kecanduan *smartphone* siswa.

Kata Kunci: kecanduan *smartphone*, konseling kelompok, *self-management*

**THE EFFECT OF SELF-MANAGEMENT TECHNICAL GROUP COUNSELING
SERVICES TO REDUCE SMARTPHONE ADDICTION ON STUDENTS**

ABSTRACT

This research is motivated by the high number of smartphone addicts among students at SMP Negeri 10 Bengkulu City. The purpose of this study was to determine the effect of group counseling services using self-management techniques to reduce smartphone addiction behavior in students. The population of this study was 29 students. The sample used a purposive sampling technique so that six students were sampled and used a Likert scale model questionnaire as a data collection technique. The data analysis technique used the t-test (paired sample t-test) which showed a value of $t = 15,452$ and sig (2-tailed) $0.000 < 0.05$ so that H_a was accepted. This means that there is a significant influence of group counseling services with self-management techniques to reduce students' smartphone addiction behavior.

Keywords: *smartphone addiction, group counseling, self-management*

PENDAHULUAN

Semakin hari teknologi berkembang sangat pesat selaras dengan perkembangan zaman dan kebutuhan akan media yang modern dan praktis, salah satu buntutnya adalah perkembangan *smartphone* yang sangat pesat. Hal ini dapat ditandai dari banyaknya kemunculan berbagai macam *smartphone* setiap bulannya yang memiliki spesifikasi dan harga yang beragam. *Smartphone* merupakan perwujudan evolusi *handphone*, yang mana fungsinya tidak lagi hanya digunakan untuk menelpon atau berkomunikasi secara jarak jauh saja, melainkan fitur-fiturnya sudah sangat berkembang. Salah satu faktor yang membuat *smartphone* berkembang sangat cepat adalah semakin meluasnya pasar *smartphone* dan kebutuhan akan *smartphone* itu sendiri. Dikutip dari laman Newzoo, pada tahun 2020 Indonesia menduduki posisi ke-4 terbesar dunia sebagai penggunaan *smartphone* dengan jumlah penduduk sebanyak 273.36 juta jiwa dengan pengguna *smartphone* aktif sebesar 170.4 juta dengan penetrasi 61.36%.

Kecanduan *smartphone* adalah ketika seseorang sangat bergantung pada ponsel cerdas atau ponselnya sehingga mereka merasa terlalu khawatir ketika tidak memiliki akses ke ponsel tersebut. Pecandu perangkat seluler mereka sering terlihat menatap layar mereka dalam waktu yang berlebihan. Kecemasan adalah gejala umum kecanduan *smartphone*, seperti ketidakmampuan untuk pergi lebih dari beberapa jam tanpa memeriksa panggilan, email, atau media sosial (Umi, et al., 2017). Beberapa orang dengan kecanduan *smartphone* bahkan membawa ponsel mereka saat pergi ke kamar mandi. Orang yang memiliki kecanduan *smartphone* lebih cenderung mengalami masalah dengan pertumbuhan mental, sosial, dan fisik mereka. Masalah pertumbuhan mental meliputi hal-hal seperti ketidakstabilan emosi, kurang fokus, sedih, dan kurang pengendalian diri. Cheol and Park (2014) Orang dengan masalah sosial sering merasa sendirian dan terasing, dan mereka juga memiliki masalah fisik seperti penglihatan dan pendengaran yang buruk, perkembangan tubuh yang tidak merata, dan perkembangan otak yang lambat. Bagi siswa yang kecanduan ponsel, hal itu dapat merusak prestasi akademik mereka. Siswa yang kecanduan ponsel cenderung sulit fokus belajar, mengerjakan PR dengan tidak benar, bahkan marah-marah ketika diberi PR (Wahyu, 2021).

Peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 10

Kota Bengkulu, dengan hasil temuan bahwa perilaku kecanduan *smartphone* pada siswa tergolong tinggi hal tersebut dapat ditandai dengan adanya berbagai permasalahan yang terjadi, adapun permasalahan yang peneliti temui: siswa terlalu bergantung dengan *smartphone*, kurangnya interaksi sosial antara siswa, menurunnya prestasi akademik siswa, masalah mengatur waktu dalam menggunakan *smartphone* dan tingginya kasus terkait *smartphone* yang terjadi di sekolah.

Untuk memfasilitasi penurunan perilaku kecanduan *smartphone* pada siswa tentu saja membutuhkan layanan yang tepat, peneliti memberikan layanan konseling kelompok sebagai upaya pengentasan permasalahan kecanduan *smartphone* siswa, layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang ada di dalam bimbingan dan konseling yang memiliki tujuan utama sebagai pengentasan masalah, dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Konseling kelompok pada dasarnya merupakan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika interaksi sosial secara intensif dalam suasana kelompok yang akan meningkatkan kemampuan komunikasi, keterampilan sosial, meningkatkan pengendalian dasar, dan saling bertanggung rasa, dengan tujuan terpecahkannya masalah-masalah yang dihadapi anggota kelompok (Prayitno, 2004:1).

Pengimplementasian layanan bimbingan konseling terkhususnya konseling kelompok dapat diterapkan dan dimaksimalkan dengan teknik-teknik dan metode yang ada. Salah satunya dengan menggunakan teknik *self management*. Teknik *self management* adalah proses di mana klien mengarahkan perubahan perilaku sendiri dengan menggunakan strategi, dalam penerapannya dapat menggunakan salah satu perubahan strategi atau kombinasi strategi (Cormier, et al., 2009:517). Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi prosedur tersebut. (Gantina dalam Anita, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku kecanduan *smartphone* siswa, sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*. Metode pengukuran menggunakan kuesioner atau angket untuk mengetahui tingkat kecanduan *smartphone* siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dan didukung oleh pola penelitian *one group pre-test post-test design* digunakan untuk mendukung penelitian yang dilakukan. Dari hasil penelitian akan terlihat hasil pengaruh dari pemberian tindakan yang dinilai pada saat *pre-test* dan *post-test*. Cara untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling* dimana pada teknik ini penelitian menentukan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 29 orang siswa dan didapatkan sampel sebanyak enam orang siswa yang memiliki kriteria kecanduan *smartphone* yang tinggi. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan angket dengan model skala Likert sebagai bahan himpun data untuk pelaksanaan penelitian.

Angket yang digunakan pada penelitian ini telah dilakukan validasi oleh ahli dengan adanya perbaikan tata kalimat dan penulisan, kemudian dilakukan uji daya beda untuk mendapatkan hasil angket yang memenuhi kriteria dan didapatkan hasil 30 item valid dengan koefisien antara 0.321 - 0.726. Nilai reliabilitas yang didapatkan pada penelitian ini adalah 0.905 yang berarti alat ukur yang digunakan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan penelitian ini didapat dengan perhitungan skor hipotetik. Memperhitungkan hasil skor minimum, skor maksimum, rata-rata hipotetik serta standar deviasi dari variabel kecanduan *smartphone*. Kemudian kuesioner kecanduan *smartphone* diberikan kepada sampel untuk mengetahui tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, didapatkan hasil data sebagai berikut:

Tabel. 1
Kategorisasi Data Penelitian

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	>97,5	1	17%
Tinggi	82,5-97,4	5	83%
Sedang	67,6-82,4	0	0%
Rendah	52,6-67,5	0	0%
Sangat Rendah	<52,5	0	0%

Total	6	100%
--------------	---	------

Berdasarkan tabel 1 maka dapat diketahui bahwa terdapat siswa yang memiliki perilaku kecanduan *smartphone* kategori tinggi dengan skor 82,5 - 97,4 sebanyak lima orang siswa dan kategori sangat tinggi dengan skor >97,5 sebanyak satu orang siswa. Selanjutnya enam orang siswa dengan kriteria kecanduan antara tinggi hingga sangat tinggi akan diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang akan dilakukan sebanyak enam kali pertemuan. Setelah diberikan *treatment* peneliti melakukan *post-test* sebagai pengukur kecanduan *smartphone* siswa dengan kuesioner, kuesioner pada *post-test* memiliki item yang sama dengan kuesioner yang diberikan pada saat *pre-test*, analisis hasil deskripsi *post-test* akan diperlihatkan pada tabel di bawah ini:

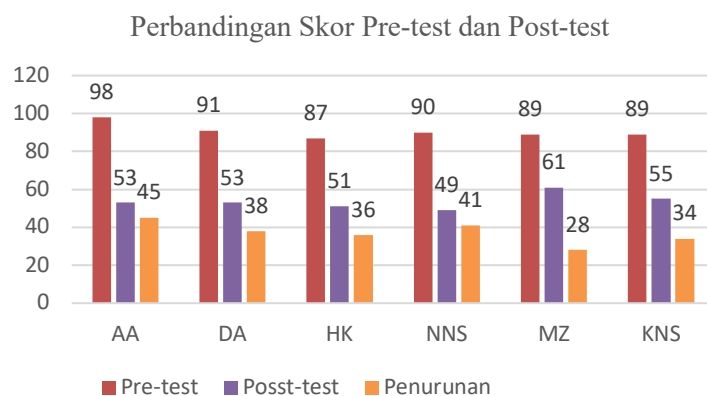
Pada Gambar 1 perbandingan di atas menunjukkan adanya peningkatan hasil pemahaman *cyberbullying* siswa setelah diberikan *treatment* berupa layanan informasi menggunakan video animasi, dengan memperhatikan pada nilai rata-rata sebelum diberikan *treatment* berjumlah 20,19 dan setelah diberikan *treatment* terjadi peningkatan sebesar 35,50. Berikut merupakan kesimpulan data pada penelitian ini dapat dibuktikan melalui uji hipotesis pada tabel 2 menunjukkan hipotesis dengan rumus uji *Paired Sample T-Test* sebagai berikut:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi *Post-Test* Kecanduan *Smartphone*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	>97,5	0	0%
Tinggi	82,5-97,4	0	0%
Sedang	67,6-82,4	0	0%
Rendah	52,6-67,5	4	77%
Sangat Rendah	<52,5	2	23%
Total		6	100%

Setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management*, kemudian dilakukan *post-test* dan mendapatkan hasil yang

menunjukkan kategori rendah dengan skor 52,6 - 67,5 sebanyak empat orang siswa dan terdapat kategori sangat rendah dengan skor <52,5 sebanyak dua orang siswa. Dapat ditarik kesimpulan pada hasil *post-test* dari enam orang siswa kelas VIII A setelah diberikan *treatment* terdapat penurunan perilaku kecanduan *smartphone* pada siswa.



Gambar. 1
Diagram Skor *pre-test* dan *Post-test* Kecanduan *Smartphone*

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa adanya perbedaan dari hasil *pre-test* dan *post-test* dalam menurunkan perilaku kecanduan *smartphone* setelah diberikan *treatment*, yang menunjukkan bahwa adanya penurunan perilaku kecanduan *smartphone* setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*. Diperoleh skor dari enam orang siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok terjadi penurunan dengan rata-rata nilai sebelum diberi layanan yaitu 90,66 dengan kategori tinggi dan setelah diberikan layanan berupa konseling kelompok menggunakan teknik *self management* terjadi penurunan rata-rata menjadi 53,67 dengan kategori rendah. Berikut adalah hasil pengujian hipotesis menggunakan SPSS:

Tabel. 3
Paired Sampel *T-test*

	T	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test - Post-test</i>	15.452	.000

Berdasarkan hasil pada tabel 4, uji paired *t-test*, terlihat nilai *t* berada pada nilai 15,452 dengan signifikansi (2-tailed) sebesar .000 yang mengartikan nilai sig 0.000 < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok terhadap penurunan perilaku kecanduan *smartphone*, yang artinya H_a diterima dan H_0

ditolak.

Hasil penelitian ini membuktikan adanya pengaruh yang signifikan antara layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* terhadap perilaku kecanduan *smartphone* siswa kelas VIII A SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. Kecanduan *smartphone* adalah suatu perilaku individu yang berlebihan dalam menggunakan *smartphone* yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Lee, et al., 2014). Perilaku kecanduan *smartphone* akan menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupan baik secara fisik, psikologis maupun sosial, hal ini sejalan dengan pernyataan dari Vaghefi dan Lapointe (2014), perilaku kecanduan *smartphone* dapat mengurangi produktivitas, menimbulkan masalah sosial (seperti menarik diri dari lingkungan sosial, merasa terasingkan, kesepian). Pada penelitian ini ditemukan sampel berinisial KNS yang merasa tidak nyaman apabila berkomunikasi dengan teman secara langsung, KNS merasa lebih nyaman apabila berkomunikasi dengan teman online melalui sosial media serta lebih senang bermain *smartphone* daripada berada di dalam lingkungan sosial. Kecanduan *smartphone* dapat menimbulkan gangguan psikologis (misalnya stress, depresi, kecemasan) dan masalah fisik (gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, sakit di bagian jari, sakit pada pergelangan tangan, sakit pada punggung, gangguan tidur dan gangguan tumbuh kembang seseorang) HK dengan gangguan sakit kepala akibat penggunaan *smartphone* yang terlalu berlebih, AA gangguan penglihatan (iritasi) akibat terpapar radiasi atau sinar biru dari layar *smartphone*, MZ dengan gangguan pendengaran akibat bermain *smartphone* dengan *headset* yang berlebih.

Bagi siswa perilaku kecanduan *smartphone* tidak hanya pada masalah fisik, psikologi dan sosial, lebih dari itu siswa yang mengalami perilaku kecanduan *smartphone* akan mengalami permasalahan akademik. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyu, (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* dapat berdampak buruk terhadap prestasi akademik siswa, siswa yang mengalami kecanduan *smartphone* akan cenderung mengalami kesulitan fokus dalam belajar, mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa, tidak mengerjakan tugas dengan benar, bahkan merasa kesal saat diberikan tugas, Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan peneliti lapangan dimana ditemukan beberapa siswa yang mengalami permasalahan akademik, diantaranya klien dengan inisial DA dengan permasalahan kecanduan *smartphone* sehingga sering tidak mengerjakan tugas sekolah, HK merasa

malas belajar dan mengalami penurunan prestasi akademik yang disebabkan *smartphone*, AA merasakan malas belajar dan menunda-nunda tugas sekolah, NNS mengalami penurunan prestasi akademik dikarenakan setelah memiliki *smartphone* NNS menjadi malas belajar, MZ mengalami gangguan fokus dalam belajar, malas mengerjakan tugas atau menunda-nunda pekerjaan rumah.

Peneliti sebelumnya telah melakukan observasi dan wawancara terhadap guru BK di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu sehingga didapat informasi bahwa siswa dengan perilaku kecanduan *smartphone* di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu dikategorikan cukup tinggi, hal tersebut dapat dilihat dari tingginya kasus terkait *smartphone* yang terjadi pada siswa. Adapun beberapa permasalahan yang ditemui pada siswa diantaranya: siswa yang terlalu mengandalkan *smartphone* dalam berbagai aktivitas, bermain *smartphone* saat jam pelajaran, tidak bisa mengatur waktu dalam bermain *smartphone*, gangguan fokus saat belajar, menarik diri dari lingkungan sosial dan cenderung hanya bermain *smartphone*. Kondisi tersebut merupakan beberapa indikasi perilaku kecanduan *smartphone* yang terjadi dan dialami oleh siswa.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa perlu dilakukan *treatment* agar perilaku kecanduan *smartphone* pada siswa dapat diselesaikan atau direduksi. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya menerapkan tindakan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* kepada siswa yang mengalami perilaku kecanduan *smartphone* dengan kategori tinggi dan sangat tinggi dengan tujuan untuk mereduksi perilaku kecanduan *smartphone* sehingga permasalahan siswa dapat terentaskan dan menjadi pribadi yang optimal dan mandiri dalam menjalani hidupnya.

Pelaksanaan tindakan layanan konseling kelompok diberikan kepada siswa yang menjadi sampel dan pertemuan dilaksanakan sebanyak enam kali. Setelah diberikan tindakan, sampel diberikan kuesioner *post-test* dengan isi yang sama dengan kuesioner *pre-test*. Dari analisis data dapat dilihat adanya pengaruh terhadap penurunan kecanduan *smartphone* pada siswa, penurunan tersebut terjadi dikarenakan adanya tindakan layanan konseling kelompok pada siswa dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk membahas permasalahan sesuai dengan keadaan yang dihadapi mengenai perilaku kecanduan *smartphone*.

Konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* dapat membantu siswa

dalam mereduksi atau menyelesaikan permasalahan kecanduan *smartphone*, teknik *self-management* dapat mereduksi kecanduan *smartphone* pada siswa karena merupakan strategi yang secara langsung melibatkan klien dalam perubahan perilaku, dalam penerapannya klien diharuskan dapat mengamati perilakunya sendiri, menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi dan mengevaluasi strategi atau penguatan yang tepat, merencanakan langkah-langkah yang akan dilakukan dan menetapkan kapan perilaku yang dituju akan dimunculkan dengan cara menerapkan konsekuensi, dengan penerapan teknik *self-management* ini perilaku seseorang dapat menjadi terarah dan sesuai. Siswa yang diberikan *treatment* melalui teknik *self-management* ini merupakan salah satu upaya dalam mereduksi perilaku kecanduan *smartphone* pada siswa, sehingga pada saat pelaksanaan *treatment* telah selesai perilaku kecanduan *smartphone* pada siswa dapat menurun.

Hal ini selaras dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fa'iqotul, (2019) dengan judul "Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap penurunan perilaku membolos pada siswa kelas X TKR E SMK Ma'arif Salam Kab. Magelang" dengan menerapkan teknik *self-management* dapat menurunkan perilaku membolos pada siswa. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Naipa, (2017) dengan judul "Pengaruh Konseling Kelompok teknik *Self-management* terhadap pola hidup bersih dan sehat siswa di kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017" dengan melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap peningkatan pola hidup sehat dan bersih, yang dapat dilihat dari adanya peningkatan skor, dengan skor *pre-test* rata-rata sebesar 80,1, setelah diberikannya layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* memperoleh rata-rata skor *post-test* sebesar 122 dengan kenaikan sebesar 50,30%.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dalam penerapan tindakan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku kecanduan *smartphone* pada siswa, dibuktikan dengan penurunan skor dan nilai rata-rata yang telah dijelaskan. Sehingga penerapan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku kecanduan *smartphone* siswa kelas VIII A SMP Negeri 10 Kota Bengkulu berpengaruh.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku kecanduan *smartphone* pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan yang terjadi pada hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Hasil sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berada pada rata-rata (*mean*) kategori tinggi dan setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* tingkat kecanduan *smartphone* siswa menurun dengan rata-rata (*mean*) kategori rendah, hasil ini juga didukung dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikan $0.000 < 0.05$ yang berarti hasil layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* berpengaruh dalam mereduksi perilaku kecanduan *smartphone* pada siswa, dengan kesimpulan H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku kecanduan *smartphone* pada siswa.

Adapun saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut: Bagi pihak sekolah diharapkan untuk memfasilitasi sarana dan prasarana bagi guru BK di sekolah dalam tercapainya layanan bimbingan dan konseling di sekolah, serta sekolah diharapkan memberi fasilitas kepada guru BK sekolah seperti memberikan jam kepada guru BK serta memfasilitasi ruangan BK yang memadai untuk dilakukannya layanan, dengan tujuan untuk tercapainya kegiatan layanan BK yang maksimal, pihak sekolah juga diharapkan dapat membuat kebijakan pembelajaran yang bisa menghindarkan siswa dari perilaku kecanduan *smartphone*. Bagi guru BK di sekolah, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dalam penanganan permasalahan siswa terkhusus permasalahan kecanduan *smartphone* di sekolah. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbaiki kelemahan yang terdapat dalam penelitian ini, serta disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan metode yang berbeda seperti dengan metode kualitatif, dengan tujuan mengungkap permasalahan kecanduan *smartphone* lebih dalam, sehingga dapat memperkaya sumber referensi bagi peneliti-peneliti mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Cormier, S: Paula, S, N: Cynthia, J, O. (2009) *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. Cole: Cengage Learning, 517.
- Dasiroh, U., Miswatun, S., Ilahi, Y. F., & Nurjannah, N. (2017). Fenomena nomophobia di kalangan mahasiswa. *Medium*, 6(1), 2.
- Hanum, N. (2017). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut SEI Tuan TA 2016/2017* (Skripsi, UNIMED), 64.
- Himmah, F. I. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Penurunan Perilaku Membolos* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang), 95-97.
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S., & Choi, W. (2014). The SAMS: *Smartphone Addiction Management System And Verification*. *Journal Of Medical Systems*, 38(1), 1-2.
- Park, C., & Park, Y. R. (2014). *The Conceptual Model On Smartphone Addiction Among Early Childhood*. *International Journal Of Social Science And Humanity*, 4(2), 148-149.
- Prayitno. (2004). *Seri Kegiatan Pendukung Konseling L1-L9*. Padang: Universitas Negeri Padang, 1.
- SARI, A. C. (2019). *Efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management untuk mereduksi kecanduan media sosial peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung* (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung), 12.
- Top Countries by Smartphone Users, 2020, dari <https://newzoo.com/insights/rankings/top-countries-by-smartphone-penetration-and-users>., diunduh 22, Maret 2022.
- Ula, W. R. R. (2021). Dampak Kecanduan *Smartphone* Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Tunas Nusantara*, 3(1), 297.
- Vaghefi, I., & Lapointe, L. (2014, January). *When Too Much Usage Is Too Much: Exploring The Process Of It Addiction*. In *2014 47th Hawaii International Conference On System Sciences* (pp. 4494-4503). IEEE, 5-9.