

## Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Lola Febriyanti<sup>1</sup>, Siti Muyana<sup>2</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan<sup>1,2</sup>

E-mail: [lola1900001099@webmail.uad.ac.id](mailto:lola1900001099@webmail.uad.ac.id)

E-mail: [siti.muyana@bk.uad.ac.id](mailto:siti.muyana@bk.uad.ac.id)

Article Info	ABSTRACT
<p><b>Article history:</b> <i>Submitted: 22 May 2024</i> <i>Accepted: 19 July 2024</i> <i>Published: 01 September 2024</i></p>	<p>The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling services self-management techniques to reduce the intensity of smartphone use. This type of research is an experimental research with a one group pretest-posttest design. The research sampling technique used purposive sampling with 6 students. Based on the paired test results, the t test sample showed the results that <math>t\text{-count} (6.564) \geq t\text{-table} (2.015)</math>, this shows that group counseling services, self-management techniques have proven effective in reducing the intensity of smartphone use in students. Furthermore, for teacher recommendations, guidance and counseling, schools can implement and develop group counseling, self-management techniques as an alternative strategy to reduce the intensity of smartphone use.</p>
<p><b>Keyword:</b> intensitas penggunaan <i>smartphone</i>, konseling kelompok, teknik <i>self management</i></p>	<p><b>ABSTRAK</b> Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik <i>self management</i> untuk mereduksi intensitas penggunaan <i>smartphone</i>. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain <i>one group pretest-posttest</i>. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan <i>purposive sampling</i> dengan jumlah siswa 6 orang. Berdasarkan hasil uji <i>paired sampel t test</i> menunjukkan hasil bahwa <math>t\text{-hitung} (6,564) \geq t\text{-tabel} (2,015)</math> hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik <i>self management</i> terbukti efektif untuk mereduksi intensitas penggunaan <i>smartphone</i> pada siswa. Selanjutnya untuk rekomendasi guru bimbingan dan konseling sekolah dapat menerapkan dan mengembangkan konseling kelompok teknik <i>selfmanagement</i> sebagai salah satu strategi alternative untuk mereduksi intensitas penggunaan <i>smartphone</i>.</p>
<p><b>Corresponding Author:</b> Author Name, Siti Muyana Email: <a href="mailto:siti.muyana@bk.uad.ac.id">siti.muyana@bk.uad.ac.id</a></p>	

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi membawa manusia pada kehidupan yang serba canggih dan cepat. Perkembangan tersebut berpengaruh dalam sektor pendidikan, ekonomis, budaya dan sosial menjadi lebih inovatif. Menurut Nurdianita (2019) teknologi telah berkembang menjadi inovasi baru dalam segala bidang seperti aplikasi, media sosial, dan sebagainya. Satu diantara teknologi yang berpengaruh pada perkembangan lebih cepat dan berinovasi saat ini diantaranya ialah *smartphone*. Menurut Wilantika (2015) merupakan suatu alat untuk

berkomunikasi yang memiliki kecakapan tinggi bukan sekedar untuk interaksi melalui sms dan telepon. Artinya *smartphone* merupakan alat yang bukan hanya dipakai untuk sms dan telepon tetapi isinya sudah terdapat aplikasi, media sosial dan fitur lainnya yang dapat digunakan oleh berbagai kalangan mulai dari orangtua, dewasa, hingga anak-anak.

Berdasarkan hasil survei Puslitbang Aptika IKP Kominfo pada rentang tahun 2022 dalam artikel *Good Stats* yang ditulis oleh Adisty (2022) Penggunaan *smartphone* terkait usia adalah 65,34 persen untuk mereka yang berusia antara 9 dan 19 tahun, 75,95 persen untuk mereka yang berusia antara 20- 29 tahun. Kemudian, 68,34 persen orang berada di kelompok usia 30 hingga 49 tahun. Usia 50 hingga 79 tahun memiliki persentase pengguna *smartphone* terendah yaitu 50,79 persen. Di Indonesia, persentase penduduk yang menggunakan *smartphone* telah melampaui 50%, menurut kelompok usia. Berdasarkan hasil survei diatas *smartphone* sudah banyak dipakai oleh semua kalangan termasuk anak-anak. Karena *smartphone* sendiri memiliki beragam fungsi dan dampak positif yang dapat membantu kebutuhan manusia zaman sekarang. Menurut Putri et al (2022) dampak positif *smartphone* bagi remaja yaitu memudahkan untuk mencari sumber bahan belajar dalam menyelesaikan tugas, memudahkan mencari informasi terkait dengan sekolah, dan memudahkan untuk komunikasi. Oleh karena itu, *smartphone* dapat memudahkan manusia untuk memproses suatu data, mencari berbagai informasi, dan sebagainya terutama bagi siswa.

Dibalik kepraktisan dan kenyamanan yang diberikan pada *smartphone* dapat membuat seseorang bisa berlama-lama menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone*. Tetapi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat membawa seseorang pada dampak negatif. Seperti yang diungkapkan oleh Wilantika (2015) *smartphone* yang memiliki kemudahan dan keunggulan ternyata terdapat permasalahan negatif bagi penggunanya, dampak dari permasalahan negatif tersebut seperti kondisi kesehatan dan perilaku seorang pengguna *smartphone*. Oleh karena itu, seseorang perlu untuk membatasi penggunaan *smartphone* terutama dalam intensitas menggunakannya. Intensitas penggunaan *smartphone* bisa dikatakan sebagai suatu kegiatan yang dapat diukur melalui frekuensi dari tingkat keseringan dan durasi dari lamanya seseorang menggunakan

*smartphone*. Intensitas penggunaan *smartphone* ini yang perlu diperhatikan terutama pada siswa. Karena banyak permasalahan yang timbul pada siswa karena intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Salah satu permasalahan yang ditemukan pada siswa di salah satu SMP yaitu kesulitan mengatur waktu belajar dan bermain *smartphone*, waktu lebih banyak digunakan untuk bermain *smartphone* dibandingkan mengerjakan tugas sekolah, sering tidak fokus ketika diajak berbicara, tidur menjadi larut malam karena terus menatap layar *smartphone*. Intensitas menurut Kartono & Gulo (2003) dalam Nuryani (2014) mengatakan bahwa intensitas berasal dari bahasa Inggris “intensity” yang artinya menunjukkan ukuran atau kekuatan suatu perilaku, jumlah energi fisik yang digunakan untuk membangkitkan perasaan, atau merangsang panca indera. Jadi intensitas merupakan kekuatan perilaku seseorang melalui panca indera untuk membangkitkan perasaan menjadi senang atau puas. Sedangkan menurut Rinjani & Firmanto (2013) mengatakan bahwa intensitas adalah suatu tingkatan seringnya seseorang dalam menjalankan aktivitas kegiatan yang didasarkan pada kesenangan pada kegiatan tersebut. Pada intensitas terdapat aspek-aspek yang mempengaruhinya seperti yang dijelaskan oleh Marhaeni aspek yang mempengaruhi intensitas terdiri dari 2 macam yaitu frekuensi dan durasi. Menurut Putra (2021) menjelaskan arti dari 2 aspek tersebut, frekuensi merupakan suatu tingkat atau keseringan intensitas yang dilakukan oleh seseorang, durasi merupakan ukuran berapa lama intensitas dilakukan.

*Smartphone* bukan hanya dipakai untuk berkomunikasi melalui telepon atau pesan singkat tetapi bisa dipakai dalam menggunakan sosial media, memainkan *games*, dan nonton cuplikan video serta berbagai fitur lainnya yang memudahkan penggunanya dalam kehidupan (Permatasari et al., 2019). *Smartphone* merupakan telephone pintar yang dipakai sebagai media telekomunikasi praktis dimana penggunaannya sangat mudah digunakan dan bisa dipakai oleh semua kalangan (Nurningtyas & Ayriza, 2021). Menurut Irna (2020) intensitas penggunaan *smartphone* merupakan frekuensi dan lamanya seseorang mengakses *smartphone* diukur secara kuantitatif dengan seberapa sering menggunakan *smartphone* dalam waktu 24 jam dan durasi yang mengacu pada waktu yang dialokasikan untuk menggunakan *smartphone*”. Dari beberapa

pendapat ahli tentang intensitas, *smartphone*, dan intensitas penggunaan *smartphone* maka dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* terdiri dari dua komponen yang pertama besarnya keseringan pada waktu mengakses *smartphone* dan durasi waktu dalam 24 jam menggunakan *smartphone*, semakin tingginya intensitas seseorang dalam menggunakan *smartphone* maka semakin tinggi juga mengalami permasalahan.

Permasalahan siswa tersebut yang perlu menjadi kekhawatiran orang disekitarnya terutama pada guru bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling merupakan seorang profesional yang dapat mengenal karakteristik permasalahan siswa. Maka untuk mengatasi permasalahan intensitas penggunaan *smartphone* perlu adanya peran seorang guru bimbingan dan konseling. Peran seorang guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan siswa supaya dapat mereduksi intensitas penggunaan *smartphone* sehingga dapat menyelesaikan masalah yang sudah terjadi dan meminimalisir gejala permasalahan lain.

Salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu mengentaskan permasalahan yang terjadi pada siswa adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok memiliki keunggulan dimana layanan bisa dilakukan secara berkelompok dengan permasalahan yang relatif sama dan memiliki dinamika dalam kelompok. Menurut Muliarahmat & Prasetiawan (2021) ) layanan konseling kelompok tepat diimplementasikan kepada remaja dikarenakan dapat memberikan kesempatan mereka dalam meluapkan perasaan, keraguan, dan keluhan-keluhan di depan anggota lainnya. Konseling kelompok merupakan layanan antar individu yang dilaksanakan pada situasi kelompok (Prayitno & Amti, 2013) dan menyediakan pengalaman pertumbuhan dan penyesuaian berkelanjutan dalam konteks suatu kelompok. layanan konseling kelompok berfokus untuk mengelola penyesuaian diri klien dan mempertahankan perkembangan pribadi serta kemajuan pertumbuhan ke arah yang tepat dan sehat (Gibson & Mitchel, 2016). Layanan konseling kelompok bertujuan memecahkan permasalahan yang dirasakan oleh anggota kelompok dan mengembangkan kecakapan dalam berkomunikasi dan berinteraksi sosial, serta melibatkan para anggota untuk terlibat dalam dinamika kelompok (Prayitno & Amti, 2013)

Layanan konseling kelompok ini menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* teknik *self management*. Teknik *self management* dipilih agar siswa dapat mengatur diri atau memmanagement diri dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Menurut Cornier & Cornier dalam Nursalim (2013) *self management* adalah prosedur terapi dimana konseli secara sadar memilih untuk menggabungkan satu atau lebih strategi untuk mengubah perilaku mereka sendiri. Cognitive behavior therapy merupakan paradigm terapeutik yang dikenal sebagai terapi perilaku kognitif dimana pendekatan ini berulang kali terbukti menjadi solusi yang efektif dan efisien untuk berbagai masalah psikologi manusia (Fisher & Odonohue, 2017). Pada abad pertengahan 1970-an sebagian besar terapi perilaku kognitif telah menggantikan istilah terapi perilaku pada berbagai teknik dan prosedur yang diterapkan. Seorang terapis memasukkan factor kognitif ke dalam praktik kelompok kerja perilaku dan pembelajaran kognitif (Corey, 2015). Cognitive behavior therapy merupakan suatu pendekatan terapi yang mempengaruhi pikiran dan perilaku manusia. Menurut Cormier & Cormier dalam Alamri (2015) menjelaskan bahwa *self management* jika diartikan ke dalam bahasa Indonesia “pengelolaan diri” merupakan salah satu rencana mengubah tingkah laku yang proses nya diarahkan untuk melakukan perubahan sendiri pada perilakunya individu dengan teurapetik”. Menurut Gie (2017) teknik *self management* diartikan sebagai cara seseorang untuk mendorong dirinya agar maju, mengatur aspek kecakapan diri, mengelola kekuatan diri untuk hal baik dan mengembangkan kehidupannya untuk lebih baik. Menurut Fajriani et al (2016) menjelaskan bahwa teknik *self management* ialah mengubah tingkah laku yang sering dilakukan konseli dengan suatu cara mengamati dan mengatur apa yang dilakukan sebagai bentuk melatih pemantauan diri, mengendalikan dan memberikan penghargaan pada diri konseli. Atas dasar penjelasan tersebut maka tujuan penelitian ini dilakukan untuk mereduksi intensitas penggunaan *smartphone* dengan konseling kelompok teknik *self management*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pretest posttest.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas IX B SMP Muhammadiyah 3 Mlati. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 siswa kelas IX B SMP Muhammadiyah 3 Mlati yang diambil berdasarkan hasil angket yang termasuk dalam intensitas penggunaan *smartphone* tingkat tinggi. Data yang terkumpul berupa angka kemudian dianalisis menggunakan perhitungan statistik dengan analisis data paired sampel *t-test*.

## PEMBAHASAN

Gambaran tingkat intensitas penggunaan *smartphone* siswa kelas IX di SMP Muhammadiyah 3 Mlati sebelum diberikan layanan konseling kelompok CBT teknik *Self Management* dari keenam siswa berada pada kategori tinggi. Berikut disajikan hasil *pretest posttest* 6 siswa yang menjadi anggota kelompok :

Tabel 1. Hasil *Pretest Posttest* Angket Intensitas Penggunaan *Smartphone*

No	Nama	Skor dan Kategori				Gain (d)
		<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		
1	MF	110	Tinggi	68	Rendah	42
2	RS	108	Tinggi	67	Rendah	41
3	FMTF	107	Tinggi	70	Sedang	37
4	IPR	105	Tinggi	81	Sedang	24
5	AVNV	116	Tinggi	44	Rendah	72
6	INS	108	Tinggi	69	Rendah	39
Jumlah		654		399		255
Rata-rata		109		66,5		42,5

Keenam siswa tersebut sebelum diberikan *treatment* tergolong dalam intensitas penggunaan *smartphone* tingkat tinggi dengan skor rata-rata 109. Kemudian setelah dilaksanakan *treatment* layanan konseling kelompok CBT teknik *self management* sebanyak 6 kali pertemuan dilakukan *posttest* untuk mengetahui ada tidaknya penurunan tingkat intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa kelas IX. Berdasarkan hasil *posttest* pada tabel 1 dapat diketahui 6 siswa yang telah mengikuti layanan konseling kelompok CBT teknik *self management* diperoleh skor rata-rata 66,5 yang termasuk dalam kategori sedang dan rendah pada intensitas penggunaan *smartphone*.

Perbandingan hasil *pretest posttest* bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat intensitas penggunaan *smartphone* antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok CBT teknik *self management*. Perbandingan hasil *pretest posttest* dapat dilihat secara detail pada tabel 1. Selanjutnya peneliti melakukan uji *paired sampel t test*, sebelum melakukan peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi klasikal dan memperoleh hasil

bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Sehingga peneliti melakukan uji *paired sampel t test* untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok CBT teknik *self management* untuk mereduksi intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa. Berikut hasil uji *paired sampel t test*.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

<i>Paired Differences</i>					
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of The Difference		t
			Lower	Upper	
42.500	15859	6.474	25.857	59.143	6.564

Hasil dari uji *paired sampel t test* didapatkan nilai t hitung = 6,564 kemudian nilai t hitung tersebut akan dibandingkan dengan nilai t tabel yang diperoleh berdasarkan derajat bebas dengan taraf signifikansi 5% yaitu 2,015. Hasil perbandingan menunjukkan hasil nilai t hitung (6,564) > t tabel (2,015) yang artinya ada perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan *treatment* menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Dengan demikian layanan konseling kelompok CBT teknik *self management* efektif untuk mereduksi intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa kelas IX di SMP Muhammadiyah 3 Mlati.

Penelitian yang telah dilaksanakan menghasilkan informasi bahwa konseling kelompok CBT teknik *self management* efektif untuk mereduksi intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 3 Mlati. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan penurunan skor rata-rata sebelum diberikan *treatment* atau hasil skor pre-test sebesar 109 yang kemudian mengalami penurunan sebesar 42,5 menjadi 66,5 setelah diberikan *treatment* atau melalui hasil skor rata-rata post-test. Selain itu, pembuktian dapat dilihat melalui hasil uji *paired sampel t test* dimana ada perbedaan antara hasil t hitung dan t tabel.

Maka dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok CBT teknik *self management* mampu mereduksi intensitas penggunaan *smartphone*. Pada pelaksanaannya konseli didorong untuk memahami dan menerapkan beberapa strategi dalam teknik *self management* diantara *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*. Layanan konseling kelompok teknik *self management* pada penelitian ini dilakukan selama 6 kali pertemuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Renni Kurniati (2019)

berdasarkan hasil penelitiannya pendekatan CBT dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi penggunaan *smartphone*. Pada penelitian ini pertemuan yang dilakukan sebanyak 6 kali dengan hasil adanya perbedaan antara skor  $t$  hitung sebesar 16,195 lebih besar dari  $t$  tabel sebesar 2,306. Penelitian ini juga bertujuan untuk mereduksi penggunaan *smartphone* berlebihan pada siswa, sejalan dengan penelitian yang peneliti lakukan dengan tujuan untuk mereduksi intensitas penggunaan *smartphone* menggunakan teknik *self management*. Di dalam teknik *self management* terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya (Suwanto, 2016).

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* terbukti efektif untuk mereduksi intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 3 Mlati. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan pendekatan CBT dan teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok pada siswa yang termasuk dalam intensitas penggunaan *smartphone* tingkat tinggi.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Adisty, N. (2022, November). Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia. *Jurnal Data GoodStats*.
- Alamri, N. (2015). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebog tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1 (1).
- Corey, G. (2015). *Theory & Practice of Group Counseling*.
- Fajriani, Janah, N., & Loviana, D. (2016). Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa : Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pencerahan*, 10(September), 95–102. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>
- Fisher, J. E., & Odonohue, W. T. (2017). *Cognitiv Behavior Therapy*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gibson, R. L., & Mitchel, M. H. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. Pustaka Pelajar.
- Gie. (2017). 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. *Jurnal BK Unesa*, 10.



- Irna, S. (2020). The Effect of Smartphone Usage on Student Discipline, Motivation and Learning Achievement. *Journal of Physics: Conference Series*, 1521(3). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1521/3/032105>
- Muliarahmat, A., & Prasetiawan, H. (2021). Keefektivan Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Kecanduan Game Online. *Bimbingan dan Konseling*, 20, 43–53. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7793%0Ahttp://www.seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/download/7793/1616>
- Nurdianita, F. (2019). *Pengembangan Revolusi Industri 4.0 dalam Berbagai Bidang* (F. Nurdianita (ed.)). GUEPEDIA, 2019. [https://books.google.co.id/books?id=j8KZDwAAQBAJ&dq=inovasi+teknologi+di+berbagai+bidang+ekonomi,+pendidikan,+budaya+sosial&lr=&hl=id&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.co.id/books?id=j8KZDwAAQBAJ&dq=inovasi+teknologi+di+berbagai+bidang+ekonomi,+pendidikan,+budaya+sosial&lr=&hl=id&source=gbs_navlinks_s)
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademi Permata.
- Nuryani, E. (2014). Hubungan Intensitas Mengakses Facebook dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri Tenggara Seberang. *e Journal Ilmu Komunikasi*, 2(3), 178–192. [http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/08/Jurnal\\_08-21-14-02-15-26\).pdf](http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/08/Jurnal_08-21-14-02-15-26).pdf)
- Permatasari, I., Yusmansyah, & Widiastuti, R. (2019). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5), 1–15. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19915>
- Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Putra, A. W. S. (2021). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19* (Nomor 1996).
- Putri, I. R., Dewi, S. F., Rafni, A., & S, N. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Pendidikan pada Remaja di Koto Duku Kelurahan Koto Lalang Kota Padang. *Journal of Civic Education*, 5(3), 344–348. <https://doi.org/10.24036/jce.v5i3.515>
- Renni Kurniati. (2019). Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 4 Bandar Lampung Skripsi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rinjani & Firmanto, H. & A. (2013). *Kebutuhan Afiliasi dengan Intensitas Mengakses Facebook Pada Remaja*. 01(01), 76–85.

- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Wilantika, C. F. (2015). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kesehatan dan perilaku remaja. *Jurnal Obstretika Scientia*, 3(2), 1–18.