

DAFTAR PUSTAKA

- AiniI, Syarifah, irma zarina. "studi kecemasan remaja terhadap no mobile phone phobia SMA Negeri 1 Kuantu mudik lubuk jambi" (2022).
- Ayu, F. A. (2023). Penerapan konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management untuk mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII DI SMP Negeri 1 Pa'jukukang Kabupaten Banteng.
- Azwar, S., Reliabilitas dan Validitas (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021), h. 45.
- Bambang Sudaryana, Ricky Agusiady, Metodologi Penelitian Kuantitatif, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2022), h. 165
- Billy Nugraha, "*Pengembangan Uji Statistik: Implementasi Metode Regresi Linier dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik*", (Yogyakarta: Pradina Pustaka), 2021, h. 58
- Corey, G. (2016). Theory and Practice of Group Counseling (9th ed.).Cengage Learning.
- Corey,G.,&Corey,M.S.Groups:Process and Practice (8th ed.).(Belmont,CA: Brooks/Cole Cengage Learning, 2010), h. 5
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, dkk. (2010). *Nomophobia: A Modern Age Phobia*
- Ema Nurzainul Hakimah, "Pengaruh Kesadaran Merek, Persepsi Kualitas, Asosiasi Merek, Loyalitas Merek Terhadap Keputusan Pembelian Makanan Khas Daerah Kediri Pada Pengunjung Toko Pusat Oleh- Oleh Kota Kediri", Jurnal

Nusamba, Vol. 1, No. 1, 2021, h. 16.

Eskawati, D., Ruhaena, L., & Asyanti, S. (2019). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk menurunkan *nomophobia* pada remaja (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

F. Aydoğdu, 2024, “Skala Nomophobia untuk Remaja: Studi Validitas dan Reliabilitas,” *Jurnal Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan*, Vol. 12, No. 4.

F. Aydoğdu, 2024, “Skala Nomophobia untuk Remaja: Studi Validitas dan Reliabilitas,” *Jurnal Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan*, Vol. 12, No. 4.

Gezgin, D. M. *Nomophobia dan Kesehatan Mental Remaja. World Journal on Educational*

Husein Umar, Metode Riset Bisnis Panduan Mahasiswa Untuk Melakukan Riset Dilengkapi Contoh Proposal dan Hasil Riset Bidang Manajemen dan Akuntansi, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2020), h. 113.

I Sukendra, dkk, Instrumen Penelitian, (ed. By Teddy Fiktorius), Jurnal Academia, (Pontianak: Mahameru Press, 2020), h. 2

Indonesia, T. R. K. B. (2008). Kamus Bahasa Indonesia. *Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional*, 725.

J.C. Fendel, 2025, “Hubungan antara Trait Mindfulness dan Penggunaan Internet Bermasalah termasuk Nomophobia,” *Jurnal Kecanduan Perilaku*, Vol. 14, No. 2.

J.C. Fendel, 2025, “Hubungan antara Trait Mindfulness dan Penggunaan Internet Bermasalah termasuk Nomophobia,” *Jurnal Kecanduan Perilaku*, Vol. 14, No. 2.

James J. Gross, *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations* (New York: Guilford Press, 2014), h. 56.

Jon Kabat-Zinn, *Kesehatan Seutuhnya dengan Mindfulness* (Bandung: Mizan, 2017), h.102.

Kabat-Zinn, J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 10, No. 2, 2003.

King, A. L. S., et al. (2013). *Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?*. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.

King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. *Nomophobia: Ketakutan Akan Tidak Bisa Mengakses Teknologi*. *Psychiatry Research*, Vol. 2, No.2, 2010, hlm. 124–128

Kurnia, R. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* pada Mahasiswa. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 7(1), 18-31.

Kurniawan, D. “Nomophobia dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja.” *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, Vol. 9, No.2, (2020), h. 112–120.

Muhammad Kamal Zubair and Dkk, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IAIN Parepare Tahun 2020* (Parepare: IAINParepare Nusantara Pres,2020).h. 26

N.M. Nasab, 2021, “Efektivitas Terapi Nomophobia terhadap Harga Diri dan Gejala Nomophobia pada Siswa SMA,” *Jurnal Internasional Psikologi dan Ilmu Perilaku*, Vol. 11, No. 3.

N.M. Nasab, 2021, “Efektivitas Terapi Nomophobia terhadap Harga Diri dan

Gejala Nomophobia pada Siswa SMA,” *Jurnal Internasional Psikologi dan Ilmu Perilaku*, Vol. 11, No. 3.

Nasir, A. M. *Statistik Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Akademi, 2016), H. 34

Nina Fadilah, dkk, *Pengaruh Penyusunan Laporan Kinerja UMKM*, (Jawa Tengah: Pena Persada, 2020, h. 52

Nina Yunita Sari, “Pengaruh Beauty Vlogger sebagai Celebrity Endorser Terhadap Niat Beli Dengan Asosiasi Merek Sebagai Intervening Variable”, (Skripsi Sarjana: Manajemen Fakultas Ekonomi, 2017) h.62

Norpi, N., & Silvia, Y. S. (2023). Analisis Tahapan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness terhadap Remaja Dengan Gangguan Kecemasan. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, (1), 14- 30.

Nurdin, A., Saikhoni, S., Rosidah, A., Hendrowati, T. Y., & Tianto, W. D. (2022). Mengurangi Perilaku *Nomophobia*. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 1(2).

Pavithra, M. B., & Madhukumar, S. (2015). *A study on nomophobia – mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore*. National Journal of Community.

Prayitno, & Amti, E. D, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h, 12

Prayitno, & Amti, E. D. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h . 23

Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Padang: UNP Press, 2012), h.45.

- R.I. Ismail, 2025, "Mindfulness Berbasis Sekolah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja," *Jurnal Promosi Kesehatan*, Vol. 13, No. 1.
- R.I. Ismail, 2025, "Mindfulness Berbasis Sekolah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja," *Jurnal Promosi Kesehatan*, Vol. 13, No.1.
- Safaria, T., Arini, D. P., & Saputra, N. E. (2023). *Spiritual Mindfulness-Based Intervention for Nomophobia*. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(2).
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2022). *Nomophobia*. UAD PRESS.
- Safitry, L. R. (2025). *Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Pada Remaja* (Doctoral dissertation, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Sanjiwani, A. A. S., Sari, N. L. K. R., & Anggreni, N. W. Y. (2023). *Pendekatan Mindfulness Dalam Menjaga Kesehatan Mental*. Penerbit NEM.
- Sari, M. "Efektivitas Latihan *Mindfulness* dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa SMA." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, Vol. 6, No.1, (2021), h. 45–53.
- Sharma, N., Sharma, P., & Wavare, R. R. Penyebab dan Dampak *Nomophobia* pada Remaja. *Journal of Humanities and Social Science*, Vol. 20, No. 11, 2015, hlm. 28–31
- Siti Nurhalimah, "Pengaruh Konseling *Mindfulness* terhadap Kecemasan

- Akademik Siswa SMA,” *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* Vol. 5, No. 2 (2020), h. 107.
- Staff, M. (2017). Jon Kabat-Zinn: Defining Mindfulness. *Retrieved November, 9, 2020.*
- Sugiono, dkk, ”Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation”, *Jurnal Keterampilan Fisik*, Vol. 5, No. 1, (2020), h. 55.
- Syarifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2022)
- T. Safaria, 2023, “Intervensi Mindfulness Spiritual untuk Nomophobia: Sebuah Uji Coba Terkontrol Secara Acak,” *Jurnal Global & Budaya Internasional*, Vol. 6, No. 2.
- T. Safaria, 2023, “Intervensi Mindfulness Spiritual untuk Nomophobia: Sebuah Uji Coba Terkontrol Secara Acak,” *Jurnal Global & Budaya Internasional*, Vol. 6, No. 2.
- Ulandari, P., Razzaq, A., & Marianti, L. (2023). Peran Peran Konseling Individual Dengan Metode Mindfulness Dalam mengatasi Kecemasan Pada Remaja Palembang. *Journal of Society Counseling*, 1(1), 62-68.
- Waskito, P. (2019). *Mindfulness* dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama. *Konvensi Nasional Bimbingan dan Konseling*.
- Winkel, W. S. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi, 2005), h.34
- Winkel, W.S., *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta:

Gramedia, 2005), h. 88.

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130–137.*

Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah,dkk.(2018). *Mindfulness* sebagai strategi regulasi emosi. Jurnal Psikologi, 17(2), 174-188.