



**DAMPAK BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM
MENGURANGI PERILAKU PHUBBING SISWA SMK 17 AGUSTUS 1945 GENTENG**

Bambang Setiawan

Universitas PGRI Argopuro Jember.

Abstrak

Penelitian ini dilakukan di SMK 17 Agustus 1945 Genteng. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 11 SMK 17 Agustus 1945 Genteng. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 siswa dari kelas 11 AK-1 SMK 17 Agustus 1945 Genteng. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling area* yaitu teknik penentuan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Penelitian mengenai Dampak Bimbingan Kelompok Teknik Self Management dalam Mengurangi Perilaku Phubbing Siswa SMK 17 Agustus 1945 Genteng adalah sebagai berikut. Dari hasil uji hipotesis penelitian terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji-t pada kelompok eksperimen yang menunjukkan bahwa t-hitung sebesar 30,940 dengan df atau derajat kebebasan = 14 dan diperoleh Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 atau ($0,000 < 0,05$). Analisis uji-t *pre test* dan *post test* kelompok kontrol diperoleh t-hitung sebesar 1,784 dengan df atau derajat kebebasan = 14 dan diperoleh Sig. (2-tailed) sebesar 0,096. Nilai Sig. (2-tailed) lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 atau ($0,096 > 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan hipotesis H_a yang menyatakan “Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing* Siswa” diterima.

Kata Kunci: *phubbing*, Teknik Self Management, SMK.

Pendahuluan

Pelajar di sekolah memiliki banyak sekali permasalahan. Di era milenial, dimana zaman semakin maju dan teknologi semakin canggih, banyak barang yang ditawarkan. Salah satunya adalah munculnya *smartphone* atau yang biasa disebut dengan ponsel. Ponsel saat ini merupakan benda yang wajib dimiliki oleh semua orang tidak hanya pada orang dewasa saja tetapi juga pada remaja dan anak-anak terutama pada pelajar di sekolah. Ponsel merupakan barang yang memudahkan manusia dalam berbagai hal. Seperti berkomunikasi, melakukan transaksi jual beli *online*, bermain suatu permainan (*game*), sebagai

metode belajar, dan lain sebagainya. Oleh karena itu ponsel memiliki multifungsi, sehingga kebutuhan ponsel tiap tahunnya akan semakin meningkat.

Siswa yang tidak memiliki kontrol dalam penggunaan ponsel dapat menimbulkan kecanduan pada ponsel dan menurunnya interaksi sosial di lingkungan. Interaksi sosial yang diharapkan adalah interaksi tatap muka atau percakapan secara langsung. Seiring berjalannya waktu, banyak remaja sekarang yang lebih memilih sibuk dan asik dengan ponsel ketika di ajak berkomunikasi secara langsung dengan lawan bicaranya atau yang biasa di sebut dengan fenomena *phubbing*.

Phubbing adalah sebuah singkatan dari *phone* dan *smubbing*, istilah tersebut diciptakan oleh Alex Haight mahasiswa Australia yang magang di sebuah perusahaan periklanan terkenal di Australia dan tergabung dalam jaringan agen periklanan amerika yang biasa disebut McCann. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK di SMK 17 Agustus 1945 Genteng diketahui bahwa siswa menunjukkan penggunaan ponsel secara berlebihan dan mengarah pada perilaku *phubbing* dimana siswa selalu meletakkan ponsel disampingnya dan kerap kali selalu mengeceknya setiap saat, muncul rasa kehilangan apabila tidak dapat memeriksa ponsel, mengabaikan lawan bicaranya saat sedang berinteraksi sosial karena lebih berkonsentrasi pada ponsel. Selain dengan melakukan observasi dan wawancara dengan guru BK, peneliti juga melakukan *need assesment* dengan penyebaran angket pada kelas 11 AK-1 dengan jumlah 35 siswa untuk menguatkan data yang diperoleh. Berdasarkan hasil penyebaran angket diketahui bahwa dari 35 siswa terdapat 15 siswa yang menunjukkan adanya perilaku *phubbing* dimana siswa selalu mengecek ponsel meskipun masih dalam kegiatan pembelajaran dikelas, saat sedang berkumpul bersama dengan temannya mereka terlihat asik dan lebih fokus kepada ponsel dan mengabaikan teman-temannya, dan merasa cemas atau gelisah apabila jauh dari ponselnya.

Penelitian ini didukung dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Syafitri, F. A. pada tahun 2022. Hasil penelitian menjelaskan terdapat pengaruh positif ($B = 0,604$) antara adiksi smartphone terhadap *phubbing* pada siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan hingga menyebabkan adiksi dapat memicu munculnya perilaku *phubbing* pada siswa. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yaitu bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama melalui dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai masukan dari guru BK agar dapat mengambil keputusan dalam setiap permasalahan siswa Nurikhsan (dalam Ary Ani, A. D., & Prastiti, W. D. 2017).

Teknik *self management* dapat dilakukan dengan bimbingan kelompok. Sesuai dengan fungsi bimbingan kelompok sebagai fungsi pencegahan untuk mencegah atau menghindari peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul yang dapat mengganggu, menghambat ataupun menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangannya Prayitno (dalam Ary Ani, A. D.,

2 | Jurnal CONSILIUM (Education and Counseling Journal)

& Pratisti, W. D. 2017). Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Dampak Bimbingan Kelompok Teknik Self Management dalam Mengurangi Perilaku Phubbing Siswa SMK 17 Agustus 1945 Genteng”.

Metode Penelitian

Penelitian hendaknya harus memiliki rancangan atau strategi yang sesuai agar nantinya peneliti mendapatkan data yang tepat dan hasil yang diinginkan sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan pendekatan kuantitatif. Selain menggunakan metode kuantitatif, peneliti juga menggunakan metode penelitian yaitu metode penelitian eksperimen kuasi dengan *control group pretest-posttest design*. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok, dan setelah itu dapat dilihat pengaruhnya. Dengan pemberian suatu perlakuan, peneliti dapat memprediksi akibat apa yang akan terjadi pada variabel terikatnya.

Dalam penelitian eksperimen ini terdapat berbagai macam desain yang dapat digunakan. Peneliti memilih salah satu desain penelitian seperti yang diungkapkan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau koesioner. Angket yang berbentuk pertanyaan kemudian disusun sesuai dengan rujukan definisi operasional variabel dikembangkan dari beberapa indikator. Untuk variabel angket diri adalah variabel tertutup dalam bentuk *checklist*, yakni angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *checklist* pada kolom jawaban yang sesuai. Dalam kegiatan penelitian data mentah akan memberi arti bila dianalisis dan ditafsirkan. Data tersebut akan dianalisis dengan mengelola dan menganalisis data tes dengan uji t.

Tabel

Desain Penelitian

Kelompok Eksperimen	O	X	O'
Kelompok Kontrol	O	-	O'

Keterangan :

O : Tes awal (pretest) pada kelas eksperimen dan control

O' : Tes akhir (posttest) pada kelas eksperimen dan control

X : Perlakuan pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *self management*

- : Tanpa perlakuan

Berdasarkan desain *control group pretest-posttest design*, maka penelitian ini melibatkan dua kelompok siswa, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok tersebut sama-sama diberikan *pretest* dan *posttest*, tetapi diberi *treatment* yang berbeda. Kelas eksperimen diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, sedangkan kelas kontrol tidak diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa SMK 17 Agustus 1945 Genteng. Sampel penelitian ini adalah 35 siswa dari kelas XI Akutansi-1 SMK 17 Agustus 1945 Genteng sebagai kelompok eksperimen. Kelompok tersebut diberikan *pre test* terlebih dahulu untuk menentukan subjek penelitian yang akan diberikan *treatment*. Dari hasil *pre test* diketahui dalam kelompok eksperimen terdapat 15 siswa dengan kategori memiliki perilaku *phubbing*. 15 siswa pada kelompok eksperimen tersebut diberikan *treatment* yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Data dalam penelitian ini meliputi data skor *pre test* dan *post test* tentang perilaku *phubbing* siswa.

Hasil penelitian ini didapatkan melalui penyebaran instrumen penelitian berupa skala pengukuran perilaku *phubbing* yang bertujuan untuk memperoleh data tentang teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *phubbing* yang dimiliki siswa SMK 17 Agustus 1945 Genteng. Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka hasil penelitian yang dapat dijadikan laporan adalah mengenai perubahan tingkat perilaku *phubbing* yang dialami oleh siswa dapat direduksi menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Analisis Data

Analisis data ini untuk menguji hipotesis penelitian yaitu untuk mengetahui perbedaan penurunan perilaku *phubbing* pada siswa yang diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dengan siswa yang tidak diberikan *treatment* untuk menguji efektivitas penerapan teknik *self management*. Setelah dilakukan uji persyaratan analisis data dan diketahui data berdistribusi normal sehingga data tersebut merupakan jenis statistik parametris. Jadi, analisis data menggunakan program SPSS dapat dilakukan dengan metode *paired sample t-test* untuk menguji perbedaan penurunan perilaku *phubbing* siswa.

Metode *paired sample t-test* digunakan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self mangement* untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa. Teknik analisis digunakan untuk menguji apakah skor rerata kelas kontrol dan kelas eksperimen memiliki perbedaan yang signifikan. Syarat data bersifat signifikan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi 5% (signifikansi < 0,05). Seluruh perhitungan uji-t dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 22.

a. Uji T-test Skor *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

Tabel

Hasil Uji t-Test Skor *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

Paired Samples Test

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
Pair 1 pretest - posttest	32.333	4.047	1.045	30.092	34.575

Paired Samples Test

	T	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 pretest – posttest	30.940	14	.000

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000. Maka dari itu nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre test* dan *post test* pada kelas eksperimen.

b. Uji T-test Skor *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol

**Hasil Uji t-Test Skor *Pre Test Post Test* Kelompok Kontrol
Paired Samples Test**

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
Pair 1 pretest - posttest	.333	.724	.187	-.067	.734

Paired Samples Test

	T	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 pretest – posttest	1.784	14	.096

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi sebesar 0,096. Maka dari itu nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis ini menggunakan rumus uji-t. Uji-t tersebut untuk menguji perbedaan siswa yang diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dan siswa yang tidak diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Penelitian ini juga dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa kelas 11 AK-1 SMK 17 Agustus 1945 Genteng.

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah “bimbingan kelompok dengan Teknik *self management* tidak efektif terhadap penurunan perilaku *phubbing* Siswa”. Hipotesis tersebut adalah hipotesis nihil (H_0). Pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan mengubah H_0 menjadi H_a yang berbunyi “Bimbingan Kelompok dengan Teknik *self management* efektif terhadap penurunan perilaku *phubbing* Siswa.”. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah uji *paired sample t-test*.

Analisis uji-t data *pre test* dan *post test* perilaku *phubbing* pada kelompok eksperimen diperoleh t hitung sebesar 30,940 dengan $df = 14$ dan $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,000$. Nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 atau ($0,000 < 0,05$). Analisis uji-t *pre test* dan *post test* perilaku *phubbing* kelompok kontrol diperoleh t hitung sebesar 1,784 dengan $df = 14$ dan $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,096$. Nilai Sig. (2-tailed) lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 atau ($0,096 > 0,05$).

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan hasil uji hipotesis sebagai berikut.

H_0 : Bimbingan kelompok dengan Teknik *self management* tidak efektif terhadap penurunan Perilaku *Phubbing* Siswa, **ditolak**.

H_a : Bimbingan kelompok dengan Teknik *self management* efektif terhadap penurunan *Perilaku Phubbing* Siswa, **diterima**.

Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK 17 Agustus 1945 Genteng. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 11 SMK 17 Agustus 1945 Genteng. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 siswa dari kelas 11 AK-1 SMK 17 Agustus 1945 Genteng. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling area* yaitu teknik penentuan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Berdasarkan teknik tersebut diperoleh kelas 11 AK-1 SMK 17 Agustus 1945 Genteng sebagai kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, dan kelas 11 AK-2 SMK 17 Agustus 1945 Genteng sebagai kelas kontrol yang tidak mendapat *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa kelas 11 AK-1 SMK 17 Agustus 1945 Genteng.

Pelaksanaan penelitian ini adalah diawali dengan *pre test*. *Pre test* bertujuan untuk mengetahui kedua kelas memiliki kemampuan yang sama sebelum diberi perlakuan. Setelah diketahui skor *pre test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan, kemudian masing-masing kelompok diberi perlakuan yang berbeda. Pada kelompok eksperimen diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Pada tahap pemberian *treatment* ini siswa diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Setelah kedua kelompok mendapat perlakuan yang berbeda kemudian dilakukan tes akhir atau *post test*.

Sehingga hasil dari penelitian yang peneliti lakukan bahwa di SMK 17 Agustus 1945 Genteng menunjukkan bahwa Efektivitas Teknik *Self management* Untuk Mereduksi perilaku *phubbing* Siswa ditemukan dari jumlah 2 kelompok dimana setiap kelompok diambil sampel 35 siswa. Dari jumlah siswa tersebut ditemukan bahwa ada yang memiliki perilaku *phubbing* dimana perilaku *phubbing* adalah perilaku anti sosial yang merupakan salah satu dampak dari ponsel seperti mengabaikan orang lain dan lingkungan sosial dengan mengalihkan perhatian kepada ponsel dengan 4 indikator yaitu *Nomophobia* (no-mobile phone phobia), *interpersonal konflik* (konflik interpersonal), *self-isolation* (isolasi diri), *problem acknowledgement* (pengakuan masalah), maka peneliti menggunakan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa. Dengan hasil bahwa siswa tersebut menunjukkan penurunan perilaku *phubbing*, 15 siswa yang awalnya memiliki perilaku *phubbing* mampu untuk mengendalikan diri dalam penggunaan ponsel dan mengurangi perilaku *phubbing*. Maka peneliti menyimpulkan bahwa Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat digunakan pada siswa di SMK 17 Agustus 1945 Genteng.

Berdasarkan analisis hasil uji-t skor *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen diperoleh t-hitung sebesar 30,940 dengan df atau derajat kebebasan = 14 dan diperoleh Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 pada taraf signifikansi 0,05. Nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 atau ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil skor *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen. Dari hasil uji-t maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa kelas 11 AK-1 SMK 17 Agustus 1945 Genteng.

Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri, D. N., Anggriana, T. M., & Kadafi, A. (2020, September). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing*. Hasil pengujian hipotesis tentang perilaku *phubbing* mahasiswa sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment dengan dilakukan layanan konseling kelompok teknik *self management* menunjukkan hasil test statistik di atas menunjukkan nilai U sebesar 26 dan nilai W 52 apabila dikonversikan ke nilai Z besarnya -318. Diketahui bahwa ASYMP sig (2-tailed) bernilai 0.40 artinya ada perbedaan perilaku *phubbing* antara kelompok yang diberikan layanan konseling kelompok teknik *self management* dengan yang tidak, atau kelompok kontrol, Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai Dampak Bimbingan Kelompok Teknik Self Management dalam Mengurangi Perilaku Phubbing Siswa SMK 17 Agustus 1945 Genteng adalah sebagai berikut :

1. Dari hasil uji hipotesis penelitian terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji-t pada kelompok eksperimen yang menunjukkan bahwa t-hitung sebesar 30,940 dengan df atau derajat kebebasan = 14 dan diperoleh Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 atau ($0,000 < 0,05$). Analisis uji-t *pre test* dan *post test* kelompok kontrol diperoleh t-hitung sebesar 1,784 dengan df atau derajat kebebasan = 14 dan diperoleh Sig. (2-tailed) sebesar 0,096. Nilai Sig. (2-tailed) lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 atau ($0,096 > 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan hipotesis H_a yang menyatakan “Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing* Siswa” diterima.
2. Dari hasil pengujian hipotesis penelitian terdapat penurunan dan signifikan dengan adanya pemberian *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa.

Saran

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, peneliti mempunyai beberapa saran yakni sebagai berikut :

- a. Bagi Guru

Sebagai guru BK tentunya harus peka terhadap siswa, guru bimbingan konseling harus lebih memberikan pemahaman serta pendampingan dan juga membatasi penggunaan ponsel disekolah agar siswa dapat terhindar dari perilaku *phubbing*.

- b. Bagi Siswa

Selalu bersikap sopan pada guru dan baik kepada teman tanpa melihat dari sisi buruknya. Jangan membiasakan perilaku yang berdampak negatif karena hal tersebut dapat mengganggu aktivitas belajar.

c. Bagi Peneliti

Sebagai acuan penelitian selanjutnya dan hendaknya dapat bekerjasama dengan pihak lain. Alangkah baiknya menggunakan data yang asli tanpa rekayasa karena hal tersebut dapat mempengaruhi keabsahan penelitian.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Saran yang dapat diberikan berkaitan dengan penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah *treatment* kepada kelompok kontrol, dengan layanan yang berbeda dari kelompok eksperimen. Jadi pada kelompok kontrol tetap diberikan layanan tapi yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Aisya, A. D. (2020). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif (Penelitian pada Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang yang Memiliki Konsep Diri Negatif)* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Aulia, D. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Perilaku Menjaga Kebersihan Sekolah pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin . *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 3(2).
- Galigo, A. A. P. (2021). *Perilaku Phubbing Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada 1 Siswa Di Smk Negeri 10 Makassar)* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Handayani, A. P., & Husnita, H. (2021). *Pengaruh Perilaku Phubbing terhadap Berkurangnya Intensitas Komunikasi Keluarga pada Masa Pandemi Covid-19*. *KOMUNIKATIF: Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 10(2), 167-184.
- Hapsari, L. R. (2021). *Keefektifan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Perilaku Phubbing pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Banyudono Tahun Pelajaran 2019/2020*.
- Kurniati, R. (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* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Nabila, S. (2020). *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Perilaku Agresif di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung Hilir* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- NOVIANA, N. (2020). *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Asertif Untuk Memperkuat Faktor Internal Kemampuan Membaca Siswa Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Sungai Betung Kabupaten Bengkayang* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Nurin, N. F. (2019). *Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN AR-RANIRY).

- RAHMATULLAH, M. A., & Puriani, R. A. (2021). *Tingkat Phubbing Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Sriwijaya Angkatan 2020* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Riska, N. (2022). *Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Pondok Pesantren Miftahul Falah Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Bara* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG).
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). *Penerapan teknik self management untuk mereduksi agresifitas remaja*. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67-78.
- Santika, L. (2019). *Efektifitas Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Palopo).
- Saputri, D. N., Anggriana, T. M., & Kadafi, A. (2020, September). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing*. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 4, No. 1, pp. 26-30).
- Sari, R. A. (2021). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Manajemen untuk mengurangi perilaku hedonisme pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan Tahun Ajaran 2020-2021* (Doctoral dissertation).
- Syafitri, F. A. (2022). *Pengaruh Adiksi Smartphone Terhadap Phubbing Pada Siswa SMK Negeri 9 Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- YUSAR, A. (2024). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas Xi Sma Negeri 1 Negeri Agung Kabupaten Way Kanan* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).