

**PENGARUH *SELF-CONTRACTING* MELALUI  
MUHASABAH UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA* PADA  
MAHASISWA KOST DI KECAMATAN WONOCOLO  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos.)

**Oleh:**

**Ulfa Kharisma**  
**NIM. 04020322086**



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2025**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ulfa Kharisma  
NIM : 04020322086  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *Pengaruh Self-Contracting Melalui Muhasabah untuk Mereduksi Nomophobia pada Mahasiswa Kost di Kecamatan Wonocolo Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 10 Desember 2025  
Yang membuat pernyataan,



Ulfa Kharisma  
04020322086

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Ulfa Kharisma  
NIM : 04020322086  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Contracting* Melalui  
Muhasabah Untuk Mereduksi  
*Nomophobia* Pada Mahasiswa Kost  
Di Kecamatan Wonocolo Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 10 Desember 2025

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Ragwan Albaar, M.Fil.I.  
NIP. 196303031992032002

Dosen Pembimbing II



Dra. Faizan Noer Laela, M.Si.  
NIP. 196012111992032001

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pengaruh *Self-Contracting* Melalui Muhasabah Untuk Mereduksi  
*Nomophobia* Pada Mahasiswa Kost Di Kecamatan Wonocolo  
Surabaya

### SKRIPSI

Disusun oleh:  
Ulfa Kharisma  
04020322086

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
pada tanggal 30 Desember 2025

#### Tim Penguji

Penguji I

Dr. Hj. Ragwan Albar, M.Fil.I  
NIP. 196303031992032002

Penguji II

Dra. Hj. Faizah Noer Laela, M.Si  
NIP. 196012111992032001

Penguji III

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd  
NIP. 197311212005011002

Penguji IV

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes  
NIP. 197605182007012022

Surabaya, 30 Desember 2025

Dekan,



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I  
NIP. 197101171998031001



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ulfa Kharisma  
NIM : 04020322086  
Fakultas/Jurusan : Da'wah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : ulfakharisma2003@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Self-Contracting Melalui Muhasabah untuk  
Mereduksi Nomophobia pada Mahasiswa Kost di  
Kecamatan Wonocolo Surabaya.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Januari 2026

Penulis

( Ulfa Kharisma )  
nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

Ulfa Kharisma, NIM 04020322086, 2025. Pengaruh *Self-Contracting* Melalui Muhasabah untuk Mereduksi *Nomophobia* pada Mahasiswa Kost di Kecamatan Wonocolo Surabaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh *self-contracting* melalui muhasabah untuk mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa kost di Kecamatan Wonocolo Surabaya.

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen melalui rancangan *pre-test post-test control group design*, yang bertujuan untuk mengkaji pengaruh suatu perlakuan serta mengidentifikasi hubungan sebab dan akibat yang ditimbulkannya.

Setelah melakukan penelitian dan menganalisisnya, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu: berdasarkan hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *Paired Sample t-Test*, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *nomophobia* mahasiswa kost sebelum dan sesudah diberikan intervensi *self-contracting* melalui muhasabah pada kelompok eksperimen sehingga dapat dikatakan bahwa *self-contracting* melalui muhasabah berpengaruh signifikan dalam mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa kost. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak. Hasil ini menegaskan bahwa *self-contracting* melalui muhasabah memiliki pengaruh yang signifikan dalam mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa kost di Kecamatan Wonocolo Surabaya.

**Kata Kunci:** *Self-Contracting, Muhasabah, Nomophobia*

## ABSTRACT

Ulfa Kharisma, Student ID 04020322086, 2025. The Effect of Self-Contracting Through Muhasabah on Reducing Nomophobia in Boarding House Students in Wonocolo District, Surabaya.

The purpose of this study was to determine the effect of self-contracting through muhasabah on reducing nomophobia in boarding house students in Wonocolo District, Surabaya.

This study applies a quantitative method with a quasi-experimental approach through a pre-test post-test control group design, which aims to examine the effect of a treatment and identify the cause and effect relationships it causes.

After conducting and analyzing the research, the following conclusions can be drawn: Based on the results of the pre-test and post-test data analysis using the Paired Sample t-Test, the Sig. (2-tailed) of  $0.000 < 0.05$ , meaning there is a significant difference between the level of nomophobia of boarding house students before and after being given self-contracting intervention through muhasabah in the experimental group so it can be said that self-contracting through muhasabah has a significant effect in reducing nomophobia in boarding house students. Thus, the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted and the null hypothesis ( $H_o$ ) is rejected. These results confirm that self-contracting through muhasabah has a significant effect in reducing nomophobia in boarding house students in Wonocolo District, Surabaya.

**Keywords: Self-Contracting, Self-Reflection, Nomophobia**



## التجريد

أولفا خاريسما، رقم الطالب 04020322086، 2025. تأثير التعاقد الذاتي من خلال المحاسبة على الحد من رهاب النوم لدى طلاب المساكن الداخلية في مقاطعة وونوكولو، سورابايا.

كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد تأثير التعاقد الذاتي من خلال المحاسبة على الحد من رهاب النوم لدى طلاب المساكن الداخلية في مقاطعة وونوكولو، سورابايا.

استخدم الباحث منهجًا كميًا بنوع بحث شبه تجريبي بتصميم مجموعة ضابطة قبل الاختبار وبعده. يهدف هذا النموذج إلى دراسة آثار العلاج وتحديد علاقات السبب والنتيجة.

بعد إجراء البحث وتحليله، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية: بناءً على نتائج تحليل بيانات الاختبار قبل الاختبار وبعده باستخدام اختبار  $t$  للعينة المقترنة، Sig. (ذيل مزدوج)  $0.000 > 0.05$ ، مما يعني وجود فرق كبير بين مستوى رهاب عدم الاتصال بالإنترنت لدى طلاب المساكن الداخلية قبل وبعد إعطائهم تدخل التعاقد الذاتي من خلال المحاسبة في المجموعة التجريبية، وبالتالي يمكن القول إن التعاقد الذاتي من خلال المحاسبة له تأثير كبير في الحد من رهاب عدم الاتصال بالإنترنت لدى طلاب المساكن الداخلية. وبالتالي، يتم قبول الفرضية البديلة ( $H_a$ ) ورفض الفرضية الصفرية ( $H_o$ ). تؤكد هذه النتائج أن التعاقد الذاتي من خلال المحاسبة له تأثير كبير في الحد من رهاب عدم الاتصال بالإنترنت لدى طلاب المساكن الداخلية في منطقة وونوكولو، سورابايا.

الكلمات المفتاحية: التعاقد الذاتي، المحاسبة، النوموفوبيا



## DAFTAR ISI

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .....</b>      | <b>iii</b> |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....</b> | <b>iv</b>  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....</b>      | <b>v</b>   |
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>    | <b>vi</b>  |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>               | <b>vii</b> |
| <b>ABSTRAK.....</b>                              | <b>ix</b>  |
| <b>ABSTRACT.....</b>                             | <b>x</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                      | <b>xii</b> |
| <b>PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI.....</b>      | <b>xiv</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                          | <b>xvi</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                         | <b>xix</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                       | <b>xx</b>  |
| <b>BAB I .....</b>                               | <b>1</b>   |
| <b>PENDAHULUAN .....</b>                         | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang Masalah .....                  | 1          |
| B. Rumusan Masalah.....                          | 11         |
| C. Tujuan Penelitian.....                        | 12         |
| D. Manfaat Penelitian.....                       | 12         |
| E. Definisi Operasional .....                    | 12         |
| F. Hipotesis Penelitian .....                    | 15         |
| G. Sistematika Pembahasan.....                   | 15         |
| <b>BAB II.....</b>                               | <b>17</b>  |
| <b>KAJIAN TEORITIK.....</b>                      | <b>17</b>  |
| A. Landasan Teori .....                          | 17         |
| 1. Teknik <i>Self-Contracting</i> .....          | 17         |

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2. Muhasabah.....                                                                       | 22  |
| 3. <i>Nomophobia</i> .....                                                              | 34  |
| 4. <i>Self-Contracting</i> Melalui Muhasabah untuk Mereduksi<br><i>Nomophobia</i> ..... | 41  |
| B. Kajian Perspektif Dakwah Islam .....                                                 | 43  |
| C. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....                                              | 46  |
| <b>BAB III</b> .....                                                                    | 56  |
| <b>METODE PENELITIAN</b> .....                                                          | 56  |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....                                                | 56  |
| B. Lokasi Penelitian .....                                                              | 57  |
| C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....                                          | 57  |
| D. Variabel dan Indikator Variabel .....                                                | 62  |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                                                        | 63  |
| F. Teknik Validitas Instrumen Penelitian .....                                          | 66  |
| G. Teknik Analisis Data .....                                                           | 70  |
| <b>BAB IV</b> .....                                                                     | 73  |
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....                                            | 73  |
| A. Gambaran Umum Obyek Penelitian .....                                                 | 73  |
| B. Penyajian Data .....                                                                 | 90  |
| C. Pengujian Hipotesis .....                                                            | 94  |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian .....                                                    | 100 |
| 1. Perspektif Teoritis .....                                                            | 100 |
| 2. Perspektif Keislaman.....                                                            | 101 |
| <b>BAB V</b> .....                                                                      | 104 |
| <b>PENUTUP</b> .....                                                                    | 104 |
| A. Kesimpulan .....                                                                     | 104 |
| B. Saran dan Rekomendasi.....                                                           | 104 |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| C. Keterbatasan Penelitian ..... | 106        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>      | <b>107</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>            | <b>115</b> |
| <b>BIOGRAFI PENELITI.....</b>    | <b>137</b> |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3. 1 <i>Nonequivalent Control Group Design</i> .....                      | 56 |
| Tabel 3. 2 Jumlah Populasi Mahasiswa Kost Pak Kabul.....                        | 58 |
| Tabel 3. 3 Penyaringan Sampel dari Populasi .....                               | 59 |
| Tabel 3. 4 Pembagian Sampel ke Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....            | 61 |
| Tabel 3. 5 Indikator Variabel.....                                              | 62 |
| Tabel 3. 6 Kategori Interval.....                                               | 66 |
| Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Angket <i>Nomophobia</i> .....                   | 68 |
| Tabel 3. 8 Tabel <i>Blueprint</i> Skala <i>Nomophobia</i> Sesudah Uji Coba...   | 69 |
| Tabel 3. 9 Indeks Pengukuran Reliabilitas Angket .....                          | 70 |
| Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas .....                                        | 70 |
| Tabel 4. 1 Profil Demografis Responden .....                                    | 76 |
| Tabel 4. 2 Daftar Responden Penelitian Kelompok Eksperimen .....                | 77 |
| Tabel 4. 3 Daftar Responden Penelitian Kelompok Kontrol .....                   | 78 |
| Tabel 4. 4 Skor Data <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen .....                  | 90 |
| Tabel 4. 5 Skor Data <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol .....                     | 91 |
| Tabel 4. 6 Skor Data <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen .....                 | 92 |
| Tabel 4. 7 Skor Data <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....                     | 93 |
| Tabel 4. 8 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen ..... | 94 |
| Tabel 4. 9 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....     | 95 |
| Tabel 4. 10 Tabel Uji Normalitas .....                                          | 97 |
| Tabel 4. 11 Nilai <i>Mean</i> .....                                             | 98 |
| Tabel 4. 12 Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i> .....                         | 99 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Gambar 4. 1 Lokasi Penelitian .....     | 73 |
| Gambar 4. 2 Skema Alur Penelitian ..... | 89 |



## DAFTAR PUSTAKA

- A. M. Widiyanto. *Statistika Terapan. Konsep Dan Aplikasi Dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo., 2013.
- Abu Bakar, Rifa'i. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Pertama. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- Aini, Syarifah, Ade Dita Puteri, Nopri Yanto, and Alini. "Hubungan Kontrol Diri Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Nomophobia Pada Siswa SMA Negeri Satu Kuantan Mudik." *Sehat : Jurnal Kesehatan Terpadu* 2, no. 3 (2023): 112–24. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/s-jkt/article/view/17413%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/s-jkt/article/download/17413/12864>.
- Al-Albani, M. S. *Shahih Sunan Tirmidzi (Seleksi Hadits Shahih Dari Kitab Sunan Tirmidzi Buku: 2)*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2006.
- Al-Ghazali, G. *Raudat al Talibin wa 'Umdat al Salikin, dalam Majmu'at at Rasail Imam al-Ghazali*. Bairut: Dar al Fikr, 1996.
- Al-Jawy, Ahmad Salman. *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki Dengan Muhasabah*. Jakarta: Al-Maghfirah, 2012.
- Al-Ulyawi, Shalih. *Muhasabah (Introspeksi Diri) Terjemahan Abu Ziyad*. Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007.
- Ambarwati, Citra Wira Sapulete dan Krismi Diah. "Hubungan Antara Self Control Dengan Nomophobia Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana." *Jurnal Psikogenesis* 9, no. 2 (2021): 159–71.
- Anas Ahmad Kazron. *Tazkiyatun Nafs*. Jakarta Timur: Akbar Media, 2010.
- Anwar, M. *Pengantar Ilmu Dakwah*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- APJII. "Laporan Survey Internet APJII 2023." Jakarta: APJII, 2023.

<https://survei.apjii.or.id/>.

Arasy, Siti Shalihatul. *Urgensi Muhasabah (Introspeksi Diri) Di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadits)*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2014.

Ardimen, Ardimen, Neviyarni Neviyarni, Firman Firman, Gustina Gustina, and Yeni Karneli. "Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (2019): 278. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>.

Arifa, Nina, Mahyuddin Barni, and Ali Muammar ZA. "Akal Dan Kecerdasan Dalam Perspektif Al-Quran Dan Hadits." *JUTEQ: Jurnal Teologi & Tafsir* 2, no. 1 (2025): 65–80.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Az-Zuhaili, W. *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Dan Manhaj*. Jakarta: Gema Insani, 2013.

Aziz, Abdul. "No Mobile Phone Phobia Dikalangan Mahasiswa Pascasarjana." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 06, no. 1 (2019): 1–10.

Azra, Azyumandi. *Ensiklopedia Tasawuf Jilid II*. (Bandung: Angkasa, 2012).

Bachrun, Saifuddin. *Manajemen Muhasabah Diri: Kiat 8 Merencanakan Kesuksesan Kebahagiaan Hidup Anda*. Bandung: Mizan, 2011.

Bianchi, Adriana, and James G. Phillips. "Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use." *Cyberpsychology and Behavior* 8, no. 1 (2005): 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>.

Bivin, JB, Preeti Mathew, PC Thulasi, and Jinto Philip. "Nomophobia-Do We Really Need To Worry About?," 2013, 1–5. [http://figshare.com/articles/Comparision\\_Of\\_Two\\_Dna\\_Extract ion\\_Methods\\_Using\\_The\\_RT\\_PCR/709549](http://figshare.com/articles/Comparision_Of_Two_Dna_Extract ion_Methods_Using_The_RT_PCR/709549).



- Bragazzi, Nicola Luigi, and Giovanni Del Puente. "A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V." *Psychology Research and Behavior Management* 7 (2014): 155–60. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>.
- Devi, I Gusti Ayu Fitria, I Nyoman Jampel, and Putu Aditya Antara. "The Positive Effect of Behavioral Contract Techniques on Children's Discipline." *Indonesian Values and Character Education Journal* 5, no. 1 (2022): 42–51. <https://doi.org/10.23887/ivcej.v5i1.44228>.
- Dwight L. Goodwin, Thomas J. Coates. *Helping Students Help Themselves: How You Can Put Behavior Analysis Into Action in Your Classroom*. New Jersey: Prentice-Hall, 1976.
- F. H. Kanfer. *Self-Management Methods*. In C. M. Franks (Ed.), *Behavior Therapy: Appraisal and Status*. New York: McGraw-Hill, 1970.
- Farhan, Yusrina Tsabita, and Rezkayah Rosyidah. "Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Perempuan Di Surabaya." *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi* 12, no. 2 (2021): 162–79. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v12i2.11921>.
- Fathoni, Achmad, and Siti Nur Asiyah. "Hubungan Kontrol Diri Dan Kesenangan Dengan Nomophobia Pada Remaja." *Indonesian Psychological Research* 3, no. 2 (2021): 63–74. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>.
- Fatimah, L Rahmadhani, Junaidi Romadlon Ahsan, and E Ediyanto. "The Use Of Behavior Contract Techniques To Reduce Off-Task Behavior For Children With Emotional And Behavioral Disorders At SLB X." *Jassi Anakku* 23, no. 2 (2023): 92–97. <https://doi.org/10.17509/jassi.v23i2.64841>.
- Firdawati, A. "Studi Kasus Perilaku Nomophobia Pada Mahasiswi Di Universitas Negeri Makassar." *Skripsi*, 2022. [http://eprints.unm.ac.id/25209/1/SKRIPSI\\_ANDI\\_FIRDAWATI.pdf](http://eprints.unm.ac.id/25209/1/SKRIPSI_ANDI_FIRDAWATI.pdf).

- Firdawati, Andi, Abdullah Sinring, and Sahril Buchori. "The Effectiveness of Group Counseling Using Self-Management Techniques to Reduce Nomophobia in Vocational Students." *Quanta Journal* 9, no. 1 (2025): 29–39. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.
- Fuady, Ikhsan, Kunto Adi Wibowo, Moch Armien, and Syifaa Sutarjo. "Nomophobia and Smartphone Addiction among College Students." *Ijobsor* 12, no. 1 (2024): 103–10. [www.ijobsor.pelnus.ac.id](http://www.ijobsor.pelnus.ac.id).
- Ghofur, Muhamad Abdul, and Siti Nur Halimah. "Nomophobia Dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Anak (Studi Kasus)." *El Banar : Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran* 4, no. 2 (2022): 59–70. <https://doi.org/10.54125/elbanar.v4i2.63>.
- Gulen, Muhammad Fathullah. *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001.
- Gulen, Muhammad Fathullah. *Tasawuf Untuk Kita Semua*. Jakarta Selatan: Republika Penerbit, 2014.
- Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Untuk Membimbing*. Jakarta: Gunung Mulia, 2007.
- Hamka. *Prinsip Dan Tujuan Dakwah Islam*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 2002.
- Hardianti, Fitri. "Komunikasi Interprsonal Penderita Nomophobia Dalam Menjalin Hubungan Persahabatan." *Jom FISIP* 3, no. 2 (2016): 3.
- Hasanah, Siti Alfatiun. "Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur'an: Telaah Pemikiran Al-Ghazali." *Jurnal Al-Dirayah* 1, no. 1 (2018): 57.
- Hernaeny, Ul'fah. "Populasi Dan Sampel." *Pengantar Statistika* 1 (2021): 33. <https://id.scribd.com/document/600862555/Populasi-dan-sampel>.

- Hidayatullah, Arief. “Implementasi Terapi Muhasabah Untuk Mengelola Self Control Remaja Perilaku Situs Porno Di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo.” *Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, 2022, 6.
- Indira, Lydia, Priska Vivian Febiola, and Sri Mulyani Nasution. “Self-Esteem and Tendency of Nomophobia in College Students.” *Analitika* 15, no. 1 (2023): 1–10. <https://doi.org/10.31289/analitika.v15i1.8409>.
- Kalaskar, P. B. “A Study of Awareness of Development of Nomophobia Condition in Smartpselphone User Management Students in Pune City.” *ASM's International E-Journal Ongoing Research in Management and IT* 10 (2015): 320–26.
- Khairinal. *Menyusun Proposal, Skripsi, Tesis, Dan Disertasi*. Jambi: Salim Media Indonesia, 2016.
- Komalasari, Gantina,. Dkk. *Teori Dan Teknik Konseling*. Bandung: Refika Aditama, 2011.
- Kurniawati, Dian Ayu. “Pengembangan Panduan Layanan Bimbingan Peningkatan Aktivitas Belajar Di Kelas Dengan Teknik Self Contracting- Self Reinforcement Pada Peserta Didik SMP,” 2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>.
- Mardziah, Ainul. “Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali.” *Skripsi, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, 2018, 4.
- Mawardi, Diandra Hilva. “Hubungan Antara Perilaku Impulsif Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja.” UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018. [http://digilib.uinsa.ac.id/28752/7/Diandra Hilva Mawardi\\_J71214056.pdf](http://digilib.uinsa.ac.id/28752/7/Diandra_Hilva_Mawardi_J71214056.pdf).
- Mohamad, Abu Danda. “Konsep Tazkiyah Al-Nafs Menurut AlHarits Bin Asad Al-Muhasibi.” *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*

04, no. 1 (2017): 121.

Monica, Mega Aria, Nova Erlina, and Putri Reza Rahmaniar. "Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 1 (2022): 49–54. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.146>.

Musfichin. "Muhasabah Sebagai Pengembangan Psikologi Islam." *Studia Insania* 11, no. 2 (2024): 93–105.

Nasirudin. *Akhlaq Pendidik (Upaya Membentuk Kompetensi Spiritual Dan Sosial)*. Jakarta: Karya Abadi Jaya, 2015.

Pavithra, MB. "A Study on Nomophobia – Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore." *National Journal of Community Medicine* 6, no. 2 (2016): 340–44.

Prasetyo, Agung, and Atika Dian Ariana. "Hubungan Lima Tipe Kepribadian (Big Five Personality) Dengan Nomophobia Pada Wanita Dewasa Awal." *Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental* 5, no. 1 (2016): 1–9.

Putra, Dandy Andreas Pratama. "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Contracting and Reinforcement Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19." *Prosiding Pendidikan Profesi Guru Universitas Ahmad Dahlan*, 2021.

Qardhawi, Y. *Fiqh Ad-Dakwah: Metode Dan Strategi Dakwah Rasulullah*. Cairo: Dar al-Syuruq, 1998.

Rachma, Najwa Mutiara, and Fahrul Rozi. "Pengaruh Self-Control Dan Loneliness Terhadap Nomophobia Pada Generasi Z." *Jmpis* 5, no. 4 (2024): 903–11. <https://dinastirev.org/>.

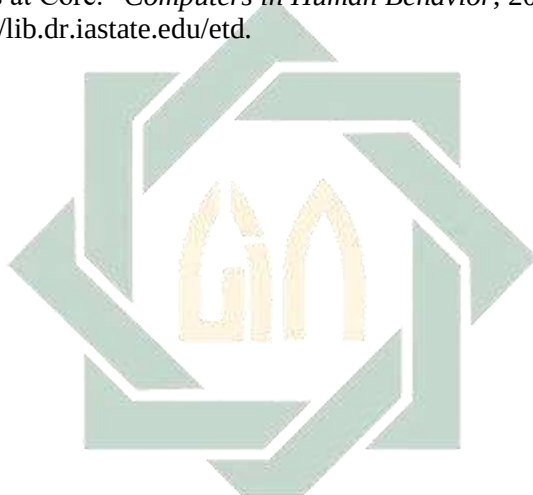
Rahayuningrum, Dwi Christina., and Annisa Novita Sary. "Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia)." *Jurnal Keperawatan BSI* 7, no. 1 (2019): 49–55. <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8->

3/index.php/ensiklopedia/article/view/25.

- Rahman, Moh. Fadlur., Abd. Mughni, and Akhmad Zaini. “Konseling Islam Melalui Teknik Ta’limah Dan Muhasabah Dalam Mengubah Perilaku PSK Di Situbondo.” *Maddah : Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam* 3, no. 2 (July 31, 2021): 128. <https://doi.org/10.35316/maddah.v3i2.1338>.
- Ramaita, R, A Armaita, and Pringga Vandelis. “Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia).” *Jurnal Kesehatan* 10, no. 2 (2019): 89. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>.
- S. King, Anna Lucia., Alexandre M Valenca, Antonio Egidio Nardi. “Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder with Agoraphobia: Reducing Phobias or Worsening of Dependence?” *Cognitive and Behavioral Neurology* 1 (2010): 52–54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>.
- Sari, Ika Atmala. *Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja*. Surabaya: Prenada Media Group, 2018.
- Sudarji, Shanty. “Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri.” *Psibernetika* 10, no. 1 (2018): 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Edited by Sutopo. Alfabeta. 5th ed. Bandung: Alfabeta, 2023.
- Sujarweni. *Metodologi Penelitian Bisnis Dan Ekonomi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015.
- Tebba, Sudirman. *Media Sufistik*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2004.
- Widoyo, Eko Putra. *Penelitian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Yani, Ahmad. *160 Materi Dakwah Pilihan*. Jakarta: Al-Qalam, 2006.
- Yanuati, Endang Sri. “Peningkatkan Prestasi Belajar Akuntansi Dengan Teknik Bimbingan Self Contracting and Self

Reinforcement.” *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dinamika Pendidikan* VIII, no. 1 (2013): 69–74.  
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/DP/article/view/4902>.

Yildirim, Caglar. “Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research CORE View Metadata, Citation and Similar Papers at Core.” *Computers in Human Behavior*, 2014, 130–37.  
<https://lib.dr.iastate.edu/etd>.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A