



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

**PENGARUH TEKNIK *REFRAMING* DENGAN TERAPI
HUSNUDZON UNTUK MEREDUKSI PERILAKU
NOMOPHOBIA SEORANG REMAJA DI SMP ISLAM
PARLAUNGAN WARU SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana (S.sos)

Disusun oleh:

Indah Zakiyyatul Miskiyyah

NIM. 04040322127

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Zakiyyatul Miskiyyah
NIM : 04040322127
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan Dengan Sesungguhnya Bahwa Skripsi Berjudul *“Pengaruh Teknik Reframing Dengan Terapi Husnudzon Untuk Mereduksi Perilaku Nomophobia seorang Remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo”* 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, 12 Desember 2025
Yang membuat pernyataan,


Indah Zakiyyatul Miskiyyah

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Indah zakiiyyatul Miskiyyah
NIM : 04040322127
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik *Reframing* dengan Terapi
Husnudzon Untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* Seorang
Remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 12 Desember 2025

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



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



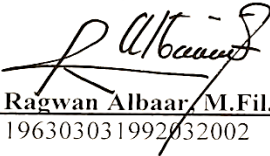
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
NIP 197311212005011002

PENGESAHAN TIM PENGUJI
PENGARUH TEKNIK *REFRAMING* DENGAN TERAPI
***HUSNUDZON* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU**
***NOMOPHOBIA* SEORANG REMAJA DI SMP ISLAM**
PARLAUNGAN WARU SIDOARJO

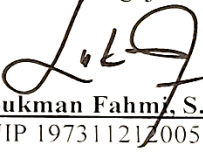
Disusun Oleh
Indah Zakiiyyatul Miskiyyah
04040322127
telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 30 Desember 2025

Tim Penguji

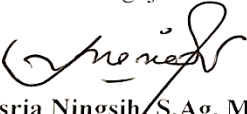
Penguji I


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

Penguji II


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

Penguji III


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

Penguji IV


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

Surabaya, 30 Desember 2025

Dekan,


Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP 197311212005011002

:::

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Indah Lakiyyatul Miskiyyah.
NIM : 04040322127
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam.
E-mail address : indahlakiyyatul17@gmail.com.

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

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

yang berjudul :

"Pengaruh Teknik Reframing dengan Terapi Husnudzon untuk
Mereduksi Perilaku Homophobia Seorang Remaja di SMP
Islam Parlungan Waru Sidoarjo."

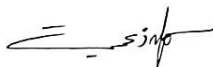
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 15 Januari 2026

Penulis



(Indah Lakiyyatul M.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Indah Zakiyyatul Miskiyyah. 04040322127. 2025. Pengaruh Teknik *Reframing* dengan Terapi *Husnudzon* Untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* Seorang Remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi perilaku *nomophobia* seorang remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo, Dengan memfokuskan pada mengidentifikasi tingkat dan bentuk perilaku *nomophobia* yang dialami oleh subjek sebelum diberikan intervensi, mengeksplorasi pikiran irasional, persepsi negatif yang menjadi pemicu munculnya *nomophobia* pada subjek, peneliti menggunakan teknik *reframing* dengan terapi *husnudzon*.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perubahan tingkah laku konseli. Desain penelitian SSR yang digunakan adalah desain A-B-A dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, dokumentasi, dan observasi sebagai alat ukur perilaku *nomophobia*. Perolehan hasil tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan level pada kecenderungan arah dengan grafik fase baseline 1 (A1) yang mendatar, pada fase intervensi grafik menunjukkan arah menurun, dan pada fase baseline 2 (A2) arah grafik kembali mendatar.

Adapun perubahan level pada fokus perilaku dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel fase A1 → B adalah 20-20 (=), dan fase B → A2 adalah 10-10 (=). Sedangkan pada perilaku gangguan fungsi psikis, akademik, dan sosial fase A1 → B adalah 20-20 (=), dan fase B → A2 adalah 10-10 (=). Meskipun perubahan level menunjukkan stabil tetapi perubahan level dapat dilihat dari perolehan skor yang berkurang. Sedangkan presentase overlap pada penelitian ini berikisar antar 0% sampai 20% yang menandakan hasil yang didapat pada penelitian adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya teknik *reframing* dengan terapi *husnudzon* berpengaruh untuk mereduksi perilaku *nomophobia* seorang remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.

Kata kunci: teknik *reframing*, terapi *husnudzon*, perilaku *nomophobia*

ABSTRACT

Indah Zakiyyatul Miskiyyah. 04040322127. 2025. The Influence of Reframing Technique with Husnudzon Therapy to Reduce Nomophobia Behavior of a Teenager at SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo. This research aims to reduce the nomophobia behavior of a teenager at SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo, by focusing on identifying the level and form of nomophobia behavior experienced by the subject before intervention is given, exploring irrational thoughts, negative perceptions that trigger the emergence of nomophobia in the subject. The researcher uses reframing technique with husnudzon therapy.

This research uses a quantitative method with a Single Subject Research (SSR) design that focuses on changes in the behavior of the counselee. The SSR research design used is an A-B-A design with data collection techniques through interviews, documentation, and observation as measurement tools for nomophobia behavior. The results are evidenced by changes in level in the direction tendency with a flat baseline phase 1 (A1) graph, during the intervention phase the graph shows a downward direction, and in the baseline phase 2 (A2) the graph direction returns to flat.

The change in level in the focus of behavior urges to always be connected with others through mobile phones in phase A1 → B is 20-20 (=), and in phase B → A2 is 10-10 (=). Meanwhile, in the behavior of disturbances in psychic, academic, and social functions, phase A1 → B is 20-20 (=), and phase B → A2 is 10-10 (=). Although the change in level shows stability, the change in level can be seen from the reduced score obtained. The percentage of overlap in this study ranges from 0% to 20%, indicating that Islamic counseling with the reframing technique and husnudzon therapy has an effect on reducing the nomophobia behavior of a teenager at SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.

Kata kunci: *reframing techniques, husnudzon therapy, nomophobia beaviour*

خلاصة

إينداه زكيّاة الميسكّيّة. 04040322127. 2025. تأثير تقنية إعادة التأطير مع علاج حسن الظن في تقليل سلوك نوموفوبيا لدى مراهق في المدرسة الإسلامية برلاونغان وارو سيدوارجو. تهدف هذه الدراسة إلى تقليل سلوك نوموفوبيا لدى مراهق في المدرسة الإسلامية برلاونغان وارو سيدوارجو، من خلال التركيز على تحديد مستوى وأشكال سلوك نوموفوبيا التي يعاني منها الموضوع قبل التدخل، واستكشاف الأفكار غير العقلانية والتصورات السلبية التي تُسبب ظهور نوموفوبيا لدى الموضوع، استخدم الباحث تقنية إعادة التأطير مع علاج حسن الظن. تستخدم هذه الذي يركز على (SSR) الدراسة المنهج الكمي مع تصميم بحث موضوع مفرد مع A-B-A المستخدم هو تصميم SSR تغيير سلوك المستفيد. التصميم البحثي تقنيات جمع البيانات من خلال المقابلات، الوثائق، والملاحظة كأدوات لقياس سلوك نوموفوبيا تم إثبات الحصول على هذه النتائج من خلال وجود تغير في المستوى في الذي كان أفضي، وفي مرحلة (A1) اتجاه الميل من خلال مخطط المرحلة الأساسي 1 (A2) التدخل أظهر المخطط اتجاهاً تنازلياً، وفي مرحلة المرحلة الأساسية الثانية عاد المخطط إلى الاتجاه الأفقي. أما التغير في المستوى في تركيز السلوك على A1 الرغبة المستمرة في الاتصال بالآخرين عبر الهاتف المحمول، فقد كانت مرحلة أما في سلوك اضطراب (=) $A2 = 10-10$ إلى B، ومرحلة (=) $B = 20-20$ إلى $B = 20-20$ إلى A1 الوظائف النفسية، الأكاديمية، والاجتماعية، فكانت مرحلة على الرغم من أن التغير في المستوى (=) $A2 = 10-10$ إلى B، ومرحلة (=) يشير إلى الاستقرار، إلا أن التغير في المستوى يمكن ملاحظته من خلال انخفاض الدرجات المكتسبة. أما نسبة التداخل في هذه الدراسة فكانت تتراوح بين 0% إلى وترفض $H_a 20\%$ ، مما يشير إلى أن النتائج التي تم الحصول عليها في الدراسة تقبل وهذا يعني أن تقنية إعادة صياغة التفكير مع علاج حسن الظن لها تأثير في H_o . الحد من سلوك النوموفوبيا لدى مراهق في المدرسة الإعدادية الإسلامية بارلاونغان وارو سيدوارجو.

الكلمات المفتاحية: تقنية إعادة الصياغة، علاج حسن الظن، سلوك نوموفوبيا

DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI ...	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.i
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.i
خلاصة	ix
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TRANSLITERASI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.i
DAFTAR GRAFIK	Error! Bookmark not defined.iii
BAB I PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Operasional	11
F. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Sistematika Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORETIK	Error! Bookmark not defined.
A. Landasan Teori	Error! Bookmark not defined.
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	Error! Bookmark not defined.
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	31
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel dan Indikator Variabel	37
E. Teknik Pengumpulan Data	40

F. Teknik Validitas Instrumen Penelitian.....	43
F. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Penelitian. Error! Bookmark not defined.	
B. Penyajian Data	50
C. Pengujian Hipotesis	83
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	99
BAB V PENUTUP	102
A. Simpulan.....	102
B. Rekomendasi.....	102
C. Keterbatasan Penelitian	105
DAFTAR PUSTAKA	108

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 indikator Variabel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 lembar observasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Kegiatan harian konseli.....	51
Tabel 4. 2 data skor keseluruhan lembar observasi	55
Tabel 4. 3 data skor keseluruhan lembar.....	99
Tabel 4. 5 data skor keseluruhan lembar.....	105
Tabel 4. 6 data perubahan skor perilaku dorongan.....	107
Tabel 4. 7 data perubahan skor perilaku gangguan	107
Tabel 4. 8 presentase stabilitas perilaku dorongan untuk	113
Tabel 4. 9 presentase stabilitas perilaku dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel	116
Tabel 4. 10 level stabilitas dan rentang perilaku dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel	118
Tabel 4. 11 level stabilitas dan rentang perilaku gangguan fungsi psikis, akademik, dan sosial	118
Tabel 4. 12 perubahan level perilaku dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel	119
Tabel 4. 13 level stabilitas dan rentang perilaku gangguan fungsi psikis, akademik, dan sosial	119
Tabel 4. 14 analisis data visual dalam kondisi perilaku dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel	119
Tabel 4. 15 analisis data visual dalam kondisi perilaku.....	120
Tabel 4. 16 data perubahan stabilitas perilaku dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel	Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 17 data perubahan stabilitas perilaku gangguan fungsi psikis, akademik, dan sosial	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 18 data perubahan perilaku dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 19 data perubahan level perilaku gangguan fungsi psikis, akademik, dan sosial	122
Tabel 4. 20 presentase overlap baseline 1 ke intervensi dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel	123
Tabel 4. 21 presentase overlap intervensi ke baseline 2 dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel	124
Tabel 4. 22 presentase overlap baseline 1 ke intervensi perilaku gangguan fungsi psikis, akademik, dan sosial	125
Tabel 4. 23 presentase overlap intervensi ke baseline 2 perilaku gangguan fungsi psikis, akademik, dan sosial	126
Tabel 4. 24 analisis data visual antar kondisi perilaku dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel	127
Tabel 4. 25 analisis data visual antar kondisi perilaku gangguan fungsi psikis, akademik, dan sosial	127

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 baseline 1 dorongan untuk selalu	55
Grafik 4. 2 baseline 1 gangguan fungsi	56
Grafik 4. 3 intervensi dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel.....	100
Grafik 4. 4 intervensi gangguan fungsi psikis, akademik, dan sosial ..	100
Grafik 4. 5 baseline 2 (A1) perilaku dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel	106
Grafik 4. 6 baseline 2 (A2) gangguan fungsi.....	106
Grafik 4. 7 perubahan skor perilaku dorongan untuk.....	108
Grafik 4. 8 perubahan skor perilaku gangguan	108
Grafik 4. 9 perilaku dorongan untuk selalu	110
Grafik 4. 10 perilaku gangguan fungsi	110
Grafik 4. 11 kecenderungan stabilitas perilaku dorongan	113
Grafik 4. 12 kecenderungan stabilitas perilaku	116
Grafik 4. 13 presentase baseline 1 ke intervensi perilaku dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel	123
Grafik 4. 14 presentase intervensi ke baseline 2 perilaku dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel	124
Grafik 4. 15 presentasi intervensi ke baseline 2 perilaku dorongan untuk selalu terhubung dengan oranglain melalui ponsel	125
Grafik 4. 16 presentasi intervensi ke baseline 2 perilaku gangguan fungsi psikis, akademik, dan sosial	126

DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Rahman. (2022). *Hakikat ilmu tasawuf*. Parepare: CV Kaaffah Learning Center.
- Adica, S., et al. (2022). Perilaku *nomophobia* pada remaja di era Society 5.0. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 1, 59–67.
- Albaar, R. (2022). The principle of confidentiality in Islamic guidance and counseling: A review of hadith. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 12(2), 184–207.
- Al-Ghazali, I. (2017). *Ihya' Ulumuddin* (Jilid II). Bandung: Pustaka Baru Press.
- Arfan, M. (2025). *Dampak perilaku nomophobia terhadap interaksi sosial (Studi kasus remaja di Desa Jabon Mekar, Kecamatan Parung, Kabupaten Bogor)*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Cahyani, Bunga Eka, et al. (2025). *Husnudzon therapy to reduce anxiety among university students*. *International Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 4, 70–81.
- Cahyani, D. A., & Kesuma, R. G. (2025). Efektivitas konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing* untuk meningkatkan psychological well-being siswa kelas VII SMP Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 8(2), 1285–1294.
- Dahlan, N., Salmiati, & Bakhtiar, M. I. (2023). Penerapan teknik *reframing* untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 7(1), 39–48.
- Dyah Ayu, et al. (2023). Hubungan self-concept dan self-esteem dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMP. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(2), 159–166.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). *Nomophobia* di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29.
- Faldiansyah, T., Razzaq, A., & Merianti, L. (2024). Konseling individu dengan teknik *reframing* dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja korban

- kekerasan seksual. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS)*, 2(3), 581–584.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2018). Adolescent social media addiction. In *Education and Health*. SHEU.
- Handayani, R. F., & Rinaldi. (2025). The relationship between self-adjustment and *nomophobia* in overseas students in Padang City. *Causalita: Journal of Psychology*, 3(2), 263–270.
- Haswa Nanda Kirana, M. (2022). *Bimbingan klasikal dengan terapi husnudzon untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas VIII MTsN 5 Kota Sragen*. IAIN Salatiga.
- Imamatul Ulwiyah, K., & Suharmawan, W. (2025). Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* terhadap kepekaan sosial mahasiswa Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir Putra Angkatan 11. *Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, 3(1), 75–88.
- Karentina, S., Sukarelawan, A. G., & Sutarti. (2025). Pengaruh sikap *husnudzon* terhadap pergaulan teman sebaya pada mata pelajaran PAI dan Budi Pekerti siswa kelas X SMK Industri Logam Situraja Sumedang. *Tartib: Journal of Educational Management*, 4(2), 117–127.
- Kirana, M. H. N. (2022). *Bimbingan klasikal dengan terapi husnudzon untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas VIII MTs Negeri 5 Kota Sragen*. IAIN Salatiga.
- Kusnawan, A., & Nurodin. (2021). *Bimbingan dan konseling populasi khusus*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Lukman Fahmi. (2019). Terapi berkala kombinasi bimbingan konseling Islam dengan rational emotive behavior therapy (REBT) pada perilaku agresif anak. *Jurnal Al-Isyraq*, 2(2), 121–135.
- Masykuroh, K., et al. (2022). *Modul psikologi perkembangan*. Palu: CV Feniks Muda Sejahtera.

- Masrukhin, A. R., et al. (2023). Terapi *husnudzon*: Solusi dalam membangun keharmonisan pertemanan santri. *Pandalungan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 161–168.
- Muhammad Arfan. (2025). *Dampak perilaku nomophobia terhadap interaksi sosial*. UIN Jakarta.
- Nopriyansah, R., & Jannati, Z. (2023). Teknik *reframing* dalam mereduksi perilaku agresif remaja dengan konseling individu. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS)*, 1(2), 79–82.
- Nurodin, & Kusnawan, A. (2021). *Bimbingan dan konseling populasi khusus*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nityadhira Aldianita, & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna Instagram. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 188–196.
- Qudriyah, S. K., Matulesy, A., & Suhadianto. (2024). Kesepian dan *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 310–318.
- Rahmadani, A., & Muktafi, M. (2022). Terapi spiritual sebagai pendekatan holistik untuk mengatasi rasa rendah diri pada remaja. *PUSTAKA*, 25(1), 117–121.
- Restu Fadhillah Handayani, & Rinaldi. (2025). The relationship between self-adjustment and *nomophobia*... *Causalita Journal of Psychology*, 3(2), 263–270.
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2022). *Nomophobia: Riset teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: UAD Press.
- Salsabila, A. D., & Kesuma, R. G. (2025). Efektivitas konseling kelompok pendekatan realita... *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 8(2), 1285–1294.
- Siti Khabibatul Qudriyah, et al. (2024). Kesepian dan *nomophobia*... *Sukma*, 5(2), 310–318.
- Wijaya, Z. (2025). Hubungan antara *husnudzon* dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media

sosial di Bukittinggi. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 63–78.

Winarso, & Nakhma'. (2024). *Model konseling ekspresif Islam untuk kesehatan mental holistik*. Malang: PT Literasi Nusantara Abadi Grup.

Wiyono, S., et al. (2025). Strategi misi digital berdasarkan survei penetrasi internet 2024: Adaptasi penggunaan media sosial generasi Z. *Rei Mai: Jurnal Ilmu Teologi dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 61–71.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A