

## **Program Hipotetik Bimbingan dan Konseling untuk Tingkat Smartphone Addiction pada Siswa**

**Nida Krissiyana<sup>1</sup>, Siti Muhibah<sup>2</sup>, Alfiandy Warih Handoyo<sup>3</sup>**

<sup>123</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email Penulis <sup>1</sup>: [nidakrissiyana@gmail.com](mailto:nidakrissiyana@gmail.com)

Email Penulis <sup>2</sup>: [sitimuhibbah@gmail.com](mailto:sitimuhibbah@gmail.com)

Email Penulis <sup>3</sup>: [alfiandywh@yahoo.com](mailto:alfiandywh@yahoo.com)

---

### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan gambaran tingkat *smartphone addiction* pada siswa dan mengetahui rancangan program bimbingan dan konseling untuk tingkat *smartphone addiction* pada siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan sampel jenuh atau sensus dengan cara mengambil jumlah seluruh anggota populasi sebagai responden yang berjumlah 322 siswa. Penelitian mengenai *smartphone addiction* dilakukan dengan melihat dari 6 aspek yaitu *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*. Teknik pengumpulan data yaitu dengan menyebarkan instrumen berupa kuesioner. Hasil analisis kuesioner tingkat *smartphone addiction* pada siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 15%, kategori sedang dengan persentase sebesar 68%, dan kategori tinggi dengan persentase sebesar 17%. Setelah mengetahui gambaran tingkat *smartphone addiction*, maka rancangan program bimbingan dan konseling dibuat berdasarkan hasil penelitian yang didapat.

**Kata Kunci:** *Smartphone Addiction*; Program Bimbingan dan Konseling; Siswa.

### **Abstract**

*This research aimed to know and describe the level of smartphone addiction in students and know the design of guidance and counseling program for the level of smartphone addiction in class IX students of SMPN 2 Kota Serang. This research used saturated samples or a census by taking the total number of population members as respondents, totaling 322 students. Research on smartphone addiction is carried out by looking at 6 aspects, namely daily life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relationship, overuse, and tolerance. Data collection technique used by distributing instruments in the form of questionnaires. The results show of the questionnaire analysis for the level of smartphone addiction in class IX students of SMPN 2 Kota Serang are in the low category with a percentage of 15%, the medium category with a percentage of 68%, and the high category with a percentage of 17%.*

*After knowing the description of the level of smartphone addiction, the design of the guidance and counseling program is made based on the research results obtained.*

**Keywords:** *Smartphone Addiction; Guidance and Counseling Program; Students.*

---

## PENDAHULUAN

Papalia & Olds (Jahja, 2011) mengemukakan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dari usia 12 hingga akhir masa remaja atau awal 20-an. Lebih lanjut menurut Erikson (Santrock & John, 2003) menyebutkan bahwa masa remaja adalah masa dimana individu mencari jati diri. Peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Pertama memasuki tahap perkembangan remaja awal (Rahmah, dkk., 2020). Pada masa remaja, individu memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan mencoba hal-hal baru, salah satunya dengan menggunakan teknologi yang sudah ada. Pesatnya perkembangan teknologi, informasi dan komunikasi memberikan kemudahan bagi remaja untuk mengakses segala informasi melalui *smartphone*.

Kecanggihan yang dimiliki oleh *smartphone* saat ini memudahkan semua orang untuk selalu beraktivitas menggunakan *smartphone*. Di Indonesia, pengguna *smartphone* yang berusia antara 16-64 tahun rata-rata menghabiskan waktu 7 jam 59 menit di *smartphone* mereka perhari untuk berselancar di dunia maya. *Survey* yang dilakukan oleh IDC pada tahun 2012 (Hidayat & Mustikasari, 2014) menyebutkan 4 dari 5 orang selalu memeriksa ponsel cerdas mereka sebelum memulai aktivitas, dan hampir 80% pengguna memeriksa ponsel cerdas mereka 15 menit setelah bangun, dan sebanyak 70% responden di bawah usia 25 menghabiskan waktu bermain game atau periksa ponsel cerdas di jejaring sosial untuk tetap berhubungan dengan pengguna lain. Hal ini dapat menyebabkan kecanduan *smartphone*.

Kwon, dkk. (2013) menjelaskan kecanduan *smartphone* merupakan perilaku atau obsesi yang membuat ketagihan dengan *smartphone* yang dapat menimbulkan masalah sosial seperti penarikan diri dan kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari. Zaman sekarang, remaja lebih memilih asik memainkan *smartphone* yang dimiliki, seperti lebih intens berhubungan dengan teman di jejaring sosial dan bermain game bukannya berinteraksi langsung di kehidupan nyata.

Berdasarkan hasil dari AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) yang telah dilakukan pada saat Program Pengalaman Lapangan-Bimbingan dan Konseling (PPL-BK) di SMPN 2 Kota Serang sebanyak 70% siswa sulit mengendalikan ketergantungan *smartphone*. Menurut hasil wawancara singkat dengan beberapa siswa, rata-rata mereka lebih sering menggunakan *smartphone* dibanding aktivitas lainnya seperti belajar, aktif menggunakan *smartphone* di malam hari untuk bermain *games* dan bermain media sosial dengan durasi penggunaan *smartphone* lebih dari 4 jam perhari. Akibatnya, pada saat pelajaran berlangsung banyak siswa yang tidak konsentrasi untuk mengikuti pelajaran, tidak semangat dan merasa mengantuk serta pusing saat pelajaran di sekolah.

Tingginya angka penggunaan *smartphone* pada siswa dan beberapa bentuk perilaku yang ditimbulkan di SMPN 2 Kota Serang, maka perlu diadakan kerja sama antara guru bimbingan dan konseling bersama guru mata pelajaran atau wali kelas untuk membantu siswa mengurangi atau mengatasi perilaku tersebut. Melihat dari beberapa fenomena dan fakta yang ada, perlu adanya pelayanan bidang bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan bimbingan dan konseling dapat membantu peserta didik secara individu maupun kelompok agar mampu berkembang secara mandiri dan mencapai perkembangan terbaik secara personal, sosial, pembelajaran dan bimbingan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan (didukung sesuai dengan norma yang berlaku). Salah satu bentuk bantuan diberikan oleh guru BK terkait dengan *smartphone addiction* yaitu dengan membuat layanan seperti layanan pribadi, sosial, akademik maupun karier yang tersusun secara sistematis dalam suatu program bimbingan dan konseling.

**METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan pada filosofi *positivme* atau dapat diukur yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Penelitian ini menggunakan teknik deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan teknik yang digunakan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya (Sugiyono, 2013).

**A. Populasi dan Sampel**

Sugiyono (2013) populasi adalah suatu bidang luas yang terdiri dari objek atau subjek dengan jumlah dan ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik suatu kesimpulan. Peneliti ingin mengetahui tingkat *smartphone addiction* siswa, populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang Tahun Ajaran 2020/2021 yaitu berjumlah 322 siswa. Berikut merupakan data kelas IX SMPN 2 Kota Serang.

**Tabel 1. Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah
1	IX A	41 siswa
2	IX B	40 siswa
3	IX C	40 siswa
4	IX D	40 siswa
5	IX E	41 siswa
6	IX F	40 siswa
7	IX G	40 siswa
8	IX H	40 siswa
<b>Jumlah</b>		322 siswa

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *Nonprobability Sampling* yaitu sampel jenuh, istilah lain sampel jenuh adalah sensus. sampel jenuh merupakan teknik penentuan sampel apabila seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2013). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa IX SMPN 2 Serang yang berjumlah 322 siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Umum Tingkat *Smartphone Addiction*

Hasil data *smartphone addiction* yang diperoleh setelah melaksanakan penelitian yang dilakukan dengan pemberian kuesioner kepada siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang. Hasil kuesioner tingkat *smartphone addiction* siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 2. Gambaran Umum Tingkat *Smartphone Addiction***

Kategori	Rentang Nilai	Responden	Persentase
Rendah	$X < 47$	49	15%
Sedang	$47 \leq X < 71$	218	68%
Tinggi	$X \geq 71$	55	17%
<b>Jumlah</b>		322	100%

Berdasarkan diatas menunjukkan bahwa tingkat *smartphone addiction* pada siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang dengan jumlah siswa sebanyak 322 siswa, kategori rendah terdapat 49 siswa dengan jumlah persentase sebesar 15%, kategori sedang terdapat 218 siswa dengan jumlah persentase sebesar 68% dan kategori tinggi terdapat 55 siswa dengan jumlah persentase sebesar 17%. Secara umum, tingkat *smartphone addiction* pada siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang tertinggi berada pada tingkatan kategori sedang, artinya masih banyak siswa yang belum menyadari bahwa mereka *smartphone addiction*. Kurangnya pemahaman terkait *smartphone addiction*, individu yang memiliki *smartphone addiction* yang tinggi memiliki keterikatan yang kuat terhadap *smartphone* dan memiliki masalah dalam kegiatan sehari-hari serta menarik diri dari lingkungan (Karuniawan & Cahyanti, 2013).

#### 1. Indikator *Daily Life Disturbance*

Tingkat *smartphone addiction* siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang berdasarkan indikator *daily life disturbance*, kategori rendah terdapat 47 siswa dengan jumlah persentase 15%, kategori sedang terdapat 216 siswa dengan jumlah persentase sebesar 67% dan kategori tinggi terdapat 49 siswa dengan jumlah persentase sebesar 18%. Artinya masih banyak siswa yang memiliki gangguan berkonsentrasi ketika sedang belajar akibat dari kelelahan dan kurangnya waktu tidur yang cukup. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Meirianto (2018) yang

menyebutkan bahwa *smartphone addiction* merupakan salah satu faktor dalam menurunkan kualitas tidur seseorang. Kwon, dkk. (Karuniawan & Cahyanti, 2013) menjelaskan bahwa jangka waktu tidur yang pendek mengakibatkan seseorang kesulitan dalam berkonsentrasi yang berdampak pada pekerjaan atau tugas yang sudah direncanakan tidak dapat selesai dengan baik.

## **2. Indikator *Positive Anticipation***

Tingkat *smartphone addiction* siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang berdasarkan indikator *positive anticipation*, kategori rendah terdapat 41 siswa dengan jumlah persentase 13%, kategori sedang terdapat 213 siswa dengan jumlah persentase sebesar 66% dan kategori tinggi terdapat 48 siswa dengan jumlah persentase sebesar 21%. Artinya, masih banyak siswa yang merasa kesulitan dalam mengolah emosi akibat penggunaan *smartphone*. Menurut Sudarsono (1993) emosi adalah suatu keadaan yang kompleks dari organism seperti tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas, biasanya ditambahi dengan perasaan yang kuat yang mengarah ke suatu bentuk tingkah laku atau perilaku tertentu. Erat hubungannya dengan kondisi tubuh, beberapa bentuk emosi dalam amarah seperti mengamuk, marah, jengkel, merasa terganggu, kesal hati dan tersinggung.

## **3. Indikator *Withdrawal***

Tingkat *smartphone addiction* siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang berdasarkan indikator *withdrawal*, kategori sedang terdapat 261 siswa dengan jumlah persentase sebesar 81% dan kategori tinggi terdapat 61 siswa dengan jumlah persentase sebesar 19%. Artinya bahwa masih banyak siswa yang belum paham terkait dampak yang ditimbulkan pada penggunaan *smartphone*. Dampak yang ditimbulkan pada *smartphone* terdapat yang positif dan negatif. Dampak positif *smartphone* pada siswa yaitu kemudahan dalam mencari informasi terkait tugas pelajaran di sekolah, memiliki banyak teman, sejalan dengan pendapat Afifah (2015) menyebutkan bahwa terdapat siswa yang memanfaatkan *smartphone* untuk mencari bahan pelajaran di sekolah dengan *smartphone*, siswa tidak mengalami perubahan dalam belajar seperti prestasi belajar mereka tidak menurun, dan mereka juga tidak melalaikan kewajiban mereka sebagai seorang pelajar. Selain dampak positif dari penggunaan *smartphone*, terdapat dampak negatif pada penggunaan *smartphone* yaitu seperti kelelahan dan kurang tidur akibat dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Sejalan dengan pendapat Kwon, dkk. (2013) bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menimbulkan masalah fisik seperti kelelahan mata, nyeri pada leher dan pergelangan tangan.

## **4. Indikator *Cyberspace-Oriented Relationship***

Tingkat *smartphone addiction* siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang berdasarkan indikator *cyberspace-oriented relationship*, kategori rendah terdapat 48 siswa dengan jumlah persentase 15%, kategori sedang terdapat 215 siswa dengan

jumlah persentase sebesar 67% dan kategori tinggi terdapat 59 siswa dengan jumlah persentase sebesar 18%. Hal ini diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki hubungan yang baik dengan teman di sosial media. *Smartphone* menjadi media yang lebih aman untuk mereka untuk tetap bisa terkoneksi dengan orang lain dan memungkinkan mereka untuk menghindari komunikasi secara langsung dengan orang lain. Siswa merasa lebih senang ketika menggunakan *smartphone* untuk berinteraksi dengan teman-temannya di sosial media dibanding dengan kegiatan yang lain, hal ini sejalan dengan pendapat Arnett (Kurniawan, 2017) yang menyebutkan bahwa media sosial memberikan dunia pertemanan menjadi dekat dan secara konstan hadir dalam kehidupan, terbukti hingga kini bahwa orang muda nyaman dengan media tersebut yang memberikan kedekatan bersama dengan temannya.

#### **5. Indikator *Overuse***

Tingkat *smartphone addiction* siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang berdasarkan indikator *overuse*, kategori rendah terdapat 40 siswa dengan jumlah persentase 12%, kategori sedang terdapat 195 siswa dengan jumlah persentase sebesar 61% dan kategori tinggi terdapat 87 siswa dengan jumlah persentase sebesar 27%. Hal ini diketahui bahwa sebagian besar siswa belum mampu mengatur waktu atau manajemen waktu dalam penggunaan *smartphone*. Manajemen waktu merupakan kemampuan dalam mengalokasikan waktu untuk mencapai tujuan Dejanasz (2002). Siswa menggunakan *smartphone* dengan durasi yang sangat lama seperti pada saat siswa sedang bermain *game* online maka siswa memerlukan banyak waktu untuk menyelesaikan game tersebut dan memiliki manajemen waktu yang kurang baik.

#### **6. Indikator *Tolerance***

Tingkat *smartphone addiction* siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang berdasarkan indikator *tolerance*, kategori rendah terdapat 38 siswa dengan jumlah persentase 11%, kategori sedang terdapat 189 siswa dengan jumlah persentase sebesar 59% dan kategori tinggi terdapat 95 siswa dengan jumlah persentase sebesar 30%. Hal ini diketahui bahwa sebagian besar siswa belum mampu meminimalisir dalam penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* telah menjadi sesuatu yang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan seorang remaja. Saat ini, *smartphone* tidak hanya digunakan untuk menelpon seseorang saja tetapi menggunakan fitur aplikasi yang ada pada *smartphone* tersebut. Hal ini senada dengan pendapat Bisen (2016) yang menyebutkan bahwa *smartphone* merupakan sarana hiburan seperti untuk mengakses sosial media, bermain *games*, mendengarkan musik, dll. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa menganggap *smartphone* menjadi hal yang penting bagi hidup mereka. Pengendalian diri terhadap *smartphone* dapat dilakukan dengan cara mengontrol penggunaan *smartphone*.

## B. Rancangan Program Bimbingan dan Konseling Untuk Tingkat *Smartphone Addiction* Pada Siswa Kelas IX SMPN 2 Kota Serang

Program yang dibuat mengenai tingkat *smartphone addiction* pada siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang yaitu dengan cara pembuatan program bimbingan dan konseling. Program bimbingan dan konseling bertujuan untuk memenuhi tugas perkembangan secara optimal. Pembuatan program bimbingan dan konseling diperlukan sebuah data agar dapat menjadi acuan, dan sumber data yang digunakan berupa data hasil analisis kuesioner *smartphone addiction* yang diberikan kepada peserta didik kelas IX SMPN 2 Kota Serang. Berdasarkan data tersebut, maka peneliti membuat rancangan program bimbingan dan konseling sebagai berikut:

**Tabel 3. Rancangan Program Bimbingan dan Konseling**

<b>Indikator</b>	<b>Kategori</b>	<b>Metode</b>	<b>Teknik</b>
<i>Daily Life Disturbance</i>	Rendah	Bimbingan Kelompok	Diskusi
	Sedang	Bimbingan Kelas Besar	Ceramah dan Tanya Jawab
	Tinggi	Konseling Kelompok	-
<i>Positive Anticipation</i>	Rendah	Bimbingan Kelompok	Diskusi
	Sedang	Bimbingan Kelas Besar	Ceramah dan Tanya Jawab
	Tinggi	Konseling Kelompok	-
<i>Withdrawal</i>	Sedang	Bimbingan Kelas Besar	Ceramah dan Tanya Jawab
	Tinggi	Bimbingan Klasikal	Ceramah dan <i>Talking Stick</i>
<i>Cyberspace-Oriented Relationship</i>	Rendah	Bimbingan Kelompok	<i>Role Play</i> (Sosiodrama)
	Sedang	Bimbingan Kelas Besar	Ceramah dan Tanya Jawab
	Tinggi	Bimbingan Klasikal	Ceramah dan <i>Talking Stick</i>
<i>Overuse</i>	Rendah	Bimbingan Kelompok	<i>Mindmapping</i>
	Sedang	Bimbingan Kelas Besar	Ceramah dan Tanya Jawab
	Tinggi	Konseling Kelompok	-
<i>Tolerance</i>	Rendah	Bimbingan Kelompok	Permainan Simulasi
	Sedang	Bimbingan Kelas Besar	Ceramah dan Tanya Jawab
	Tinggi	Konseling Kelompok	-

Berdasarkan tabel diatas terkait rancangan program bimbingan dan konseling untuk tingkat *smartphone addiction* pada siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang

berdasarkan indikator instrumen yang dibagikan kepada siswa terdapat layanan yang akan diberikan yaitu menggunakan layanan bimbingan kelas besar atau lintas kelas, layanan bimbingan klasikal, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok. Masing-masing layanan dalam setiap kategori dalam indikator tersebut memiliki keterikatan satu dengan yang lainnya, artinya ketika salah satu layanan telah dilaksanakan tetapi layanan tersebut belum mampu mengatasi permasalahan siswa maka sebagai alternatif layanan yang lain dapat digunakan dari kategori yang lainnya. Apabila alternatif layanan di atas belum mampu mengatasi permasalahan siswa maka siswa tersebut diberikan layanan secara individu untuk mengatasi permasalahan tersebut.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan yang didapat yaitu tingkat *smartphone addiction* pada siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang berdasarkan instrumen penelitian mengenai *smartphone addiction* diperoleh data hasil analisis yang menunjukkan bahwa pada kategori rendah sebanyak 49 responden dengan persentase sebesar 15%, kategori sedang sebanyak 218 responden dengan persentase sebesar 68% dan kategori tinggi sebanyak 55 responden dengan persentase sebesar 17%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *smartphone addiction* pada siswa kelas IX SMPN 2 Kota Serang berada pada kategori sedang.

Program bimbingan dan konseling merupakan implikasi dari penelitian yang nanti yang akan dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam rangka mengoptimalkan siswa dalam mencapai tugas perkembangannya. Selanjutnya, untuk membuat rancangan program bimbingan untuk tingkat *smartphone addiction* pada siswa menggunakan layanan bimbingan dan konseling. Layanan yang diberikan untuk tingkat *smartphone addiction* pada siswa yaitu layanan bimbingan kelas besar atau lintas kelas, layanan bimbingan kelompok, layanan bimbingan klasikal dan layanan konseling kelompok. Apabila alternatif layanan tersebut belum mampu mengatasi permasalahan siswa maka siswa diberikan layanan secara individu untuk mengatasi permasalahan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, R. (2015). Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktifitas Kehidupan Siswa (Studi Kasus MAN 1 Rengat Barat). *JOM FISIP*. 2, (2), hlm 9.
- Bisen, S., & Deshpande, Y. (2016). An Analytical Study of Smartphone Addiction Among Engineering Students: A Gender Differences. *Journal Of Indian Psychology*, 4, hlm 70-83.
- Dejanasz, S. C. (2002). *Interpersonal Skills In Organization*. Boston: Mc-Graw Hill.
- Hidayat, S., & Mustikasari. (2014). *Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa RIK UI*.
- Jahja. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.

- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan Antara Akademik Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2, hlm 16-21.
- Kurniawan, I. G. (2017). Hubungan Depresi dan Kecemasan dengan Smartphone Addiction pada Coass Program Studi Pendidikan Dokter di Provinsi Bali. *Tesis*. Denpasar, Bali, Indonesia: Universitas Udayana.
- Kwon, dkk (2013). Development and Validition of A Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One*, 8 (12), hlm 1-7.
- Kwon, dkk (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of Short Version For Adolescents. *Plos One*, 8 (12), hlm 1-7.
- Meirianto, M. T. (2018). Hubungan Kecanduan Smartphone Addiction dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Skripsi*. Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia: Universitas Islam Indonesia.
- Rahmah, D, dkk. (2020). Profil Kepercayaan Diri Siswa dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Pribadi Sosial. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*. 7, (2). hlm 3.
- Santrock. (2003). *Perkembangan Remaja, Edisi Ke Enam*. Jakarta: Erlangga.
- Sudarsono. (1993). *Kamus Filsafat dan Psikologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

