P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Diterbitkan oleh:
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Admistrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Mantematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginanjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:
Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22744

EFEKTIVITAS *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA* SISWA SMA

Oleh:
Zakky Abdul Ghafur Zatnika*, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Darul 'Ulum, Jombang, Jawa Timur, Indonesia
Email: zakkyzee.d@gmail.com, wisnu.sigood@gmail.com, bahulmis396@gmail.com, sitiarifahanas@gmail.com

*Corresponding Author
Info Artikel: Dikirim: 04-10-2026; Direview: 20-10-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi: Zatnika. Z. A. G., Kurniawan. W., Huda. M. M., & Arifah. S. 2026. Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya fenomena *nomophobia* atau kecemasan akibat terpisah dari *smartphone* di kalangan remaja, yang dipicu oleh keyakinan irasional (*irrational beliefs*) di tengah kebijakan pembatasan gawai di sekolah wilayah Jawa Timur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mereduksi *nomophobia* siswa SMA melalui desain *True Experimental* (*Pretest-Posttest Control Group Design*). Populasi penelitian melibatkan 59 siswa kelas X dan XI SMAN 1 Jetis Ponorogo, dengan sampel 14 siswa yang dipilih melalui *purposive sampling* dan dialokasikan secara acak (*random assignment*) ke dalam kelompok eksperimen REBT (N=7) dan kelompok kontrol Desensitisasi Sistematis (N=7). Data dikumpulkan menggunakan skala NMP-Q 36 item valid (*Cronbach's Alpha* = 0,889) dan dianalisis menggunakan uji *Independent Samples T-Test* (*Equal Variances Not Assumed / Welch's t-test*). Hasil pengujian hipotesis data *posttest* menunjukkan nilai t-hitung = 2,369 (p = 0,045 < 0,05) dengan rata-rata skor *posttest* kelompok eksperimen sebesar 92,43 dan kelompok kontrol sebesar 84,00. Kesimpulannya, intervensi REBT berbasis alur A–B–C–D–E–F–G terbukti secara signifikan efektif mereduksi nomophobia melalui restrukturisasi kognitif mendasar (*deep restructuring*) dari *irrational beliefs* menjadi *effective new beliefs*.
Kata Kunci: *Nomophobia*, *Rational Emotive Behavior Therapy*, Keyakinan Irasional, Kebijakan Sekolah.

Abstract. *This study was motivated by the high prevalence of nomophobia or anxiety caused by separation from smartphones among adolescents, which is driven by irrational beliefs amidst gadget restriction policies in East Java schools. This study aims to analyze the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in reducing nomophobia among high school students using a True Experimental design (Pretest-Posttest Control Group Design). The population involved 59 Grade X and XI students at SMAN 1 Jetis Ponorogo, with a sample of 14 students selected via purposive sampling and randomly assigned into an REBT experimental group (N=7) and a Systematic Desensitization control group (N=7). Data were collected using a 36-item valid NMP-Q scale (Cronbach's Alpha = 0.889) and analyzed using Independent Samples T-Test (Equal Variances Not Assumed / Welch's t-test). Hypothesis testing on posttest data revealed t-value = 2.369 (p = 0.045 < 0.05), with mean posttest scores of 92.43 for the experimental group and 84.00 for the control group. In conclusion, REBT intervention based on the A–B–C–D–E–F–G framework is proven significantly effective in reducing nomophobia through cognitive deep restructuring from irrational beliefs to effective new beliefs.*

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22744

Keywords: *Nomophobia, Rational Emotive Behavior Therapy, Irrational Beliefs, School Policy.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan krusial yang ditandai oleh pencarian identitas dan tingginya kebutuhan akan akseptabilitas sosial (Desmita, 2017). Pergeseran interaksi sosial remaja ke ruang digital menjadikan *smartphone* sebagai kebutuhan primer yang rentan mengontrol emosi (Saputra & Yustina, 2020). Dalam konteks pendidikan menengah di Jawa Timur, diterapkannya kebijakan pembatasan gawai di sekolah berdasar regulasi daerah dan SKB Empat Menteri memunculkan resistensi emosional dan dinamika psikologis baru di sekolah. Siswa yang mengalami ketergantungan digital tinggi menunjukkan kepanikan, penurunan fokus belajar, dan kecemasan ekstrem saat gawai disita selama pembelajaran (Rahmawati & Lestari, 2021).

Meskipun intervensi berbasis kognitif-perilaku telah banyak dikaji, mayoritas penelitian terdahulu mengenai *nomophobia* memiliki beberapa keterbatasan substansial. Pertama, studi terdahulu cenderung berfokus pada populasi mahasiswa atau siswa di luar negeri yang memiliki karakteristik budaya dan aturan institusi yang berbeda. Kedua, sebagian besar riset di Indonesia masih terbatas pada desain korelasi *non-eksperimental* atau studi *pre-experimental* satu kelompok (*one-group pretest-posttest*) tanpa kelompok kontrol yang valid (S. Handayani & Prakoso, 2022; Hidayatullah, 2022). Ketiga, belum ada riset eksperimental murni yang menguji efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) secara spesifik dalam merestrukturisasi keyakinan irasional (*irrational beliefs*) siswa SMA yang muncul akibat dampak langsung penerapan kebijakan pembatasan gawai di sekolah.

Oleh karena itu, kontribusi ilmiah dan kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pembuktian efektivitas REBT secara *true experimental* (*Pretest-Posttest Control Group Design*) yang membandingkan kelompok eksperimen REBT dengan kelompok kontrol terstandar (Desensitisasi Sistematis) dalam konteks spesifik kebijakan pembatasan gawai di Jawa Timur (Mohammadi Nasab et al., 2021). Penelitian ini memberikan rujukan praktis dan metodologis bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam merancang layanan konseling kelompok berbasis kognitif untuk mereduksi *nomophobia* siswa secara berkelanjutan tanpa mencederai kesejahteraan emosional siswa di tengah kebijakan ketat sekolah.

KAJIAN PUSTAKA

Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) didefinisikan sebagai fenomena kecemasan dan ketidaknyamanan psikologis akibat terpisah dari perangkat *smartphone* atau jaringan komunikasi digital (Amirah et al., 2025; Mahadiva & Idulfilastri, 2024; Vijnanamaya et al., 2021). Konstruk nomophobia dikaji melalui empat dimensi utama Yildirim & Correia (2015), yakni: (1) *Not Being Able to Communicate*, (2) *Losing Connectedness*, (3) *Not Being Able to Access Information*, dan (4) *Giving Up Convenience*. Secara klinis, kecemasan ini memicu respons fisik mirip *panic disorder* (Gunarsa & Gunarsa, 2020; King et al., 2020).

Secara teoretis, nomophobia bukan sekadar masalah perilaku adiktif fisik, melainkan berakar pada kerentanan kognitif berupa keyakinan irasional (*irrational beliefs*) (Bragazzi et al., 2022). Berdasarkan perspektif REBT

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22744

Albert Ellis, individu yang mengalami *nomophobia* mempersepsikan ketiadaan gawai melalui pemikiran absolutik (*demandingness/musturbation*) seperti: "Saya harus selalu terhubung setiap saat", serta pemikiran bencana (*awfulizing*) seperti: "Jika saya tidak membalas pesan sekarang, hubungan sosial saya akan hancur" (Ellis & Dryden, 2007).

Mereduksi *nomophobia* berarti melakukan proses dekonstruksi terhadap keyakinan irasional tersebut melalui sistem terapi kognitif-perilaku yang komprehensif (David & Szentagotai, 2021; DiGiuseppe et al., 2021). Pengurangan *nomophobia* dicapai ketika tuntutan absolut bergeser menjadi preferensi rasional (*preferential beliefs*), yaitu kemampuan siswa untuk menerima kenyataan bahwa meskipun gawai memberikan kenyamanan, ketiadaannya selama jam pelajaran bukanlah sebuah ancaman bagi eksistensi sosial maupun fungsionalitas diri mereka (Bernard & Dryden, 2023). Intervensi konseling kelompok REBT dilaksanakan dalam 5 sesi terstruktur (masing-masing 45 menit) yang mengaplikasikan secara penuh kerangka analisis A-B-C-D-E-F-G: Tahap A (*Activating Event*): Identifikasi peristiwa pemicu riil di sekolah, seperti kebijakan penyitaan gawai saat masuk kelas, baterai lemah, atau hilangnya sinyal internet. Tahap B (*Belief System*): Memetakan keyakinan irasional (*irrational belief*) yang otomatis muncul saat gawai tidak dipegang (misal: "Saya harus selalu memegang HP agar tidak ketinggalan informasi"). Tahap C (*Consequences*): Memahami konsekuensi emosional dan perilaku maladaptif (panik, cemas, gelisah) akibat dipicu oleh B. Tahap D (*Disputing*): Tahap inti di mana konselor dan anggota kelompok melakukan debat kognitif menggunakan *Socratic questioning* secara logis, empiris, dan pragmatis/fungsional. Tahap E (*Effective New Beliefs*): Merumuskan sistem keyakinan baru yang rasional dan adaptif (misal: "Saya lebih suka memegang HP, tetapi jika HP disita selama pembelajaran, saya tetap bisa belajar dengan tenang"). Tahap F (*New Feelings*): Mengidentifikasi munculnya emosi netral/adaptif (tenang, terkendali) dan perilaku baru yang patuh pada aturan sekolah. Tahap G (*Goals*): Penetapan tujuan jangka panjang melalui Relapse Prevention Plan dan penugasan mandiri (behavioral homework) berupa digital detox dan penggunaan Kartu Tanda Pikiran Rasional (KTP-R).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain True Experimental jenis Pretest-Posttest Control Group Design (Sugiyono, 2023). Populasi terdiri dari 59 siswa kelas X dan XI SMAN 1 Jetis Ponorogo. Sampel awal dijaring menggunakan teknik purposive sampling berdasar skor pretest kecenderungan nomophobia kategori tinggi. Sebanyak 14 siswa yang memenuhi kriteria diikutsertakan dan dialokasikan secara acak penuh (random assignment) ke dalam dua kelompok: Kelompok Eksperimen (n=7): Menerima intervensi Konseling Kelompok teknik REBT berdasarkan alur A-B-C-D-E-F-G. Kelompok Kontrol (n=7): Menerima intervensi Konseling Kelompok teknik Desensitisasi Sistematis (pendekatan relaksasi fisik/behavioral).

Data dikumpulkan menggunakan skala *Likert Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dengan 36 item valid pasca-uji instrumen (Setiawan, 2021). Koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,889 menunjukkan tingkat keandalan instrumen yang sangat tinggi. Pengujian hipotesis dilakukan dengan statistik parametrik *Independent Samples T-Test*. Mengingat uji homogenitas varians Levene Statistic menunjukkan varians data posttest tidak homogen ($p = 0,023 <$

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22744

0,05), maka pengambilan keputusan statistik hipotesis secara akurat didasarkan pada baris penyesuaian *Equal Variances Not Assumed (Welch's t-test)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan konseling kelompok berlangsung sebanyak 5 sesi perlakuan. Data hasil pretest dan posttest dari kedua kelompok dianalisis secara statistik. Pada uji prasyarat homogenitas *Levene Statistic*, diperoleh nilai Sig. sebesar 0,023 (< 0,05), yang menunjukkan bahwa varians kedua kelompok tidak homogen. Oleh karena itu, pembacaan uji hipotesis didasarkan pada penyesuaian baris *Equal Variances Not Assumed* (Welch's t-test).

Tabel 1. Hasil Uji Independent Samples T-Test (Data Posttest)

Variabel	**Model Uji**	**t-hitung**	**df**	***Sig. (2-tailed)***	***Mean Difference***
Posttest	*Equal variances assumed*	2,369	12	0,035	8,429
	Equal variances not assumed	2,369	8,167	0,045	8,429

Berdasarkan Tabel 1, nilai Sig. (2-tailed) pada baris *Equal variances not assumed* menunjukkan angka 0,045 (< 0,05). Selain itu, nilai t-hitung (2,369) lebih besar daripada t-tabel (2,179 pada df=12, α=0,05). Berdasarkan parameter keputusan statistik tersebut, maka H0 ditolak dan Ha diterima, yang membuktikan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok REBT secara efektif menurunkan tingkat *nomophobia* siswa.

Penurunan tingkat nomophobia pada kelompok eksperimen terjadi karena intervensi REBT berhasil membongkar keyakinan irasional siswa melalui tahapan A–B–C–D–E–F–G. Pada tahap Disputing (D), konselor menantang pemikiran absolut siswa secara logis dan empiris. Temuan ini sangat sejalan dengan pandangan Albert Ellis dalam T. Handayani & Prakoso, (2022) yang menyatakan bahwa emosi negatif berakar dari pemikiran irasional. Peristiwa penyitaan gawai di sekolah merupakan *Activating Event* (A) yang bersifat netral, namun menjadi sumber kecemasan (C) karena diproses oleh sistem keyakinan irasional (B). Ketika keyakinan irasional tersebut dibantah melalui *disputing,* siswa berhasil membangun *Effective New Beliefs* (E) dan merasakan ketenangan emosional baru (F). Hasil ini memperkuat temuan Mohammadi Nasab et al., (2021) serta Latifah, (2023) yang mengonfirmasi bahwa REBT efektif memulihkan kemandirian dan regulasi kognitif siswa dalam berinteraksi dengan teknologi.

Di sisi lain, kelompok kontrol yang menerima Desensitisasi Sistematis mencatatkan penurunan skor posttest yang juga drastis (rata-rata dari 107,7 menjadi 84,00) dibandingkan kelompok eksperimen (rata-rata dari 104,00 menjadi 92,43). Penurunan cepat pada kelompok kontrol dapat dijelaskan melalui teori perubahan perilaku. Menurut Joseph Wolpe (dalam Corey, 2013), Desensitisasi Sistematis bekerja melalui prinsip inhibisi resiprokal, di mana latihan relaksasi otot dan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22744

pernapasan secara langsung menekan respons kecemasan fisik dan fisiologis. Karena efek penenangan fisik bersifat instan, siswa kelompok kontrol merespons instrumen *posttest* sesaat setelah sesi dengan tingkat ketegangan tubuh yang mereda secara drastis. Sebaliknya, kelompok REBT membutuhkan pemrosesan mental yang lebih kompleks untuk merestrukturisasi pola pikir, sehingga perubahan skornya berjalan lebih bertahap namun memberikan pemulihan kognitif yang mendasar.

Berdasarkan analisis per butir indikator, penurunan skor paling tinggi pada kelompok eksperimen terjadi pada Indikator 1 *(Not Being Able to Communicate),* yang mengalami penurunan total sebesar 34 poin (dari 192 menjadi 158). Temuan ini mengonfirmasi teori Fathoni & Asiyah, (2021) yang menyatakan bahwa kecemasan tidak dapat berkomunikasi merupakan pemicu utama nomophobia yang berkaitan erat dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Melalui perdebatan kognitif dalam REBT, siswa menyadari secara realistis bahwa penerimaan sosial dan hubungan pertemanan di dunia nyata tidak akan hancur hanya karena keterlambatan membalas pesan di jam sekolah.

Penelitian ini juga mendokumentasikan perbedaan respons intervensi berdasarkan jenis kelamin. Pada data *pretest*, siswa laki-laki memiliki rata-rata skor kecemasan awal yang sedikit lebih tinggi (103,00) dibandingkan siswa perempuan (102,8). Namun, setelah perlakuan, kelompok siswa laki-laki yang menerima teknik fisik menunjukkan laju penurunan skor yang lebih cepat (turun 21,5 poin) dibandingkan siswa perempuan yang menerima REBT kognitif (turun 13,5 poin). Dinamika ini didukung oleh teori perkembangan dan pemrosesan emosi remaja. (Santrock, 2007) menguraikan bahwa remaja laki-laki cenderung lebih responsif terhadap penanganan psikologis yang bersifat taktis dan melibatkan pelepasan ketegangan fisik/motorik. Di sisi lain, merujuk pada pemikiran Nolen-Hoeksema (dalam Santrock, 2007), remaja perempuan memiliki kecenderungan ruminasi kognitif, yaitu memproses dan menganalisis emosi kecemasan secara lebih mendalam. Oleh karena itu, siswa perempuan memerlukan waktu yang lebih bertahap dalam REBT untuk membongkar dan menata ulang pola pikirnya hingga mencapai pemulihan mental yang stabil.

KESIMPULAN

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti secara signifikan efektif dalam mereduksi tingkat nomophobia pada siswa SMA. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh nilai signifikansi uji t sebesar 0,045 ($p < 0,05$) dan keberhasilan tahapan A–B–C–D–E–F–G dalam merestrukturisasi *irrational belief* menjadi keyakinan rasional baru (*effective new beliefs*). Hasil intervensi ini secara nyata meningkatkan kemandirian belajar dan regulasi emosi siswa, sehingga mereka lebih adaptif serta tenang dalam menaati kebijakan pembatasan gawai di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Amirah, N., Karneli, Y., & Netraati. (2025). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Konseling Kelompok: Menantang Keyakinan Irasional. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, *02*(11), 411–415. https://doi.org/10.5281/zenodo.15596404

Bernard, M. E., & Dryden, W. (2023). *Advances in Rational Emotive Behavior Therapy: Theory,*

Research, and Practice. Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-031-11336-8

Bragazzi, N. L., Barberis, I., & Re, T. S. (2022). Nomophobia: Its Impact on Health and Well-Being in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, *13*, 982764. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.982764

David, D., & Szentagotai, A. (2021). *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.

Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.

DiGiuseppe, R., David, D., & Dryden, W. (2021). Rational Emotive Behavior Therapy: Current Theory, Research, and Practice. *Frontiers in Psychology*, *12*, 1–15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661797

Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, *3*(2), 63–74. https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542

Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2020). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. BPK Gunung Mulia. https://bpkgunungmulia.id/produk/psikologi-remaja-perkembangan-peserta-didik/

Handayani, S., & Prakoso, A. (2022). Digital Learning Anxiety and Nomophobia among Indonesian Students during Online Learning. *Jurnal Pendidikan Digital Indonesia*, *4*(2), 45–58. https://doi.org/10.31258/jpdi.v4i2.45-58

Handayani, T., & Prakoso, Y. (2022). Efektivitas REBT dalam Mengurangi Nomophobia pada Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *10*(2), 89–97. https://doi.org/10.29210/123456700

Hidayatullah, M. (2022). Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Menurunkan Kecemasan Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, *7*(1), 1–10. https://doi.org/10.26737/jbki.v7i1.2456

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2020). Nomophobia: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, *16*(1), 12–21. https://doi.org/10.2174/1745017902016010012

Latifah, U. (2023). *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Mahadiva, T., & Idulfilastri, R. M. (2024). *Peran Kontrol Diri terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) pada Siswa SMA*. *4*, 4064–4078.

Mohammadi Nasab, N., Manshaee, G., & Nadi, M. A. (2021). The Effectiveness of Nomophobia Therapy on Self-esteem and Nomophobia Symptoms in High School Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral*

Sciences, *15*(1), 1–8. https://doi.org/10.5812/ijpbs.109291

Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas*. PT. Erlangga.

Saputra, A., & Yustina, R. (2020). Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Sosial Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, *9*(2), 121–130. https://doi.org/10.23917/jpp.v9i2.10999

Setiawan, W. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Konsep, Prinsip, dan Aplikasi dalam Pendidikan*. Deepublish. https://penerbitdeepublish.com/shop/metodologi-penelitian-kuantitatif/

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.

Vijnanamaya, A., Ambarini, T. R. I. K., & Psi, M. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nomophobia : Sebuah Tinjauan Literatur*. *X*.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling
Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

   Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

   Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

   Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

   Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

   Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Alamat Redaksi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009