

Studi Fenomenologi Dinamika Psikologis Remaja Wanita yang Menjalani Tradisi Karia (Pingitan) Di Wilayah Pesisir Kab. Muna Sulawesi Tenggara

Wisnu Catur Bayu Pati¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu sosial dan Bisnis, Universitas Mandala Waluya
Email: Wisnucaturbayu@gmail.com

Submitted: 20 Juni 2024, Revised: 24 Juni 2024, Accepted: 4 Juli 2024

DOI: 10.38156/psikowipa.v%vi%i145

Abstract

Karia is a place or momentum to form the personal maturity of a girl, because in this karia ritual, girls are trained with hygiene education, chastity education, mental attitude and moral education and the karia participants will pass or go through several stages in the ritual. One of the stages of the ritual performed by teenagers is limiting movement, eating, and staying in a special room that is closed and dark. Teenagers who undergo this procession are not allowed to carry cell phones and carry out activities as usual. The conditions that adolescents undergo certainly have an impact both physically and psychologically. This study aims to look at the psychological dynamics experienced by female adolescents who undergo the karia procession. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. The participants involved in this study were 3 female adolescents who had undergone the karia procession. The data collection techniques used were observation and in-depth interviews. Data analysis used descriptive qualitative and then continued with data triangulation. This research resulted in 4 major themes including: 1) Feelings of Anxiety 2) Maturation; 3) Loneliness; 4). Happiness. The karia tradition is a cultural heritage that needs to be maintained and preserved. In general, the karia procession has a positive impact on adolescent girls. Apart from being a form of maturation, the karia procession.

Key Word : Psychological dynamics, Karia, Adolescents

Abstrak

Karia merupakan wadah atau momentum untuk membentuk kematangan pribadi seorang gadis, karena dalam ritual karia ini gadis ditempa dengan pendidikan kebersihan, pendidikan kesucian, sikap mental dan pendidikan akhlak serta para peserta karia akan melewati atau melalui beberapa tahapan dalam ritual tersebut. Salah satu tahapan ritual yang dilakukan oleh remaja adalah membatasi gerak, makan, dan berdiam diri di dalam ruangan khusus yang tertutup dan gelap. Remaja yang menjalani prosesi ini tidak diperkenankan untuk membawa hand phone dan melakukan aktifitas seperti biasa. Kondisi yang dialami remaja ini tentunya memberika dampak baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dinamika psikologis yang dialami remaja wanita yang menjalni prosesi karia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan yang terlibat pada penelitian ini yaitu 3 orang remaja wanita yang pernah menjalani prosesi karia. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara mendalam. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif dan selanjutnya dilanjutkan dengan triangulasi data. Penelitian ini menghasilkan 4 tema besar diantaranya: 1) Perasaan Cemas 2) Pendewasaan; 3) Kesepian; 4). Kebahagiaan. Ttradisi karia merupakan warisan kebudayaan yang perlu dipertahankan dan dilestarikan. Secara umum prosesi karia yang dijalani memberikan dampak yang positif bagi remaja wanita. Selain sebagai bentuk pendewasaan, prosesi karia juga dapat memberikan pembelajaran yang cukup berarti khususnya dalam melatih kesabaran dan ketenangan hati.

Kata Kunci : Dinamika psikologis, Karia, Remaja

Pendahuluan

Indonesia merupakan satu Negara yang memiliki wilayah yang cukup luas sekaligus negara kepulauan terbesar di Dunia. Indonesia juga kaya akan keberagaman suku, ras, agama dan budaya yang memiliki ciri khas dan keunikan masing-masing (Akhmad, 2019). Keberagaman dan perbedaan pada masyarakat Indonesia adalah bagian dari identitas diri yang perlu di pertahankan dan dilestarikan. Kondisi ini ada sejak jaman nenek moyang hingga saat ini. Hal ini merupakan bagian dari kebinekaan bangsa Indonesia yang berbeda namun tetap satu. Keanekaragaman budaya Indonesia memiliki keunggulan dibandingkan Negara-negara lain di belahan dunia, dimana Indonesia memiliki potret kebudayaan yang cukup lengkap dan cenderung bervariasi.

Adanya proses asimilasi kebudayaan di Indonesia juga di pengaruhi oleh adanya pertemuan dengan budaya luar. Selain itu tersebar luasnya agama-agama besar yang ada di Indonesia juga sebagai aspek penting berkembangnya budaya yang ada di Indonesia. Dapat dikatakan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat keanekaragaman budaya dan tingkat heterogenitas yang cukup tinggi (Masri, 2020). Tidak saja keanekaragaman budaya kelompok suku bangsa, tetapi juga keanekaragaman budaya dalam konteks peradaban, tradisional hingga ke modern dan kewilayahan. Sebagai bangsa yang besar, wajib hukumnya untuk menjunjung tinggi nilai-nilai luhur yang di wariskan oleh nenek moyang. Sebagai bangsa multikultural, kita memiliki banyak upacara adat dan tradisi masyarakat seperti adat perkawinan, tradisi pengungkapan rasa syukur dan suka cita, tradisi tolak bala dan tradisi menghadapi masalah dalam kehidupan masyarakat.

Salah satu kebudayaan di Indonesia yang sejak dulu ada dan dipertahankan hingga saat ini adalah budaya karia yang ada pada suku Muna di Wilayah Pesisir Provinsi Sulawesi Tenggara. Budaya karia merupakan satu tradisi suku Muna dimana seorang wanita harus menjalani masa pingitan dengan durasi waktu tertentu ketika ia beranjak remaja yang mana pelaksanaannya diiringi dengan alat-alat musik tradisional yaitu gong dan gendang Muna (Oba, 2014). Karia merupakan wadah atau momentum untuk membentuk kematangan pribadi seorang gadis, karena dalam ritual karia ini gadis ditempa dengan pendidikan kebersihan, pendidikan kesucian, sikap mental dan pendidikan akhlak serta para peserta karia akan melewati atau melalui beberapa tahapan dalam ritual tersebut (Kadir 2007)

Dalam adat suku Muna, setiap anak perempuan yang akan memasuki usia remaja diwajibkan untuk menjalani tradisi pingitan (Karia) selama empat hari empat malam, dua hari dua malam, atau sehari semalam tergantung kesepakatan antara penyelenggara karia dengan tetua adat (pomantoto), atau disesuaikan dengan tingkat sosial atau kasta dalam masyarakat Muna. Keunikan dari upacara ritual karia adalah terdapat tarian saat puncak ritual pingitan yaitu Linda. Linda dalam bahasa daerah Muna berarti menari. Pada hakekatnya, menari pada proses upacara karia setelah menunaikan ritual katandano wite dengan selamat adalah merupakan ungkapan rasa syukur pada Yang Maha Kuasa. Selain itu juga sebagai ungkapan suka cita keluarga yang telah mempromosikan kepada masyarakat bahwa di keluarga tersebut memiliki anak gadis yang siap untuk dinikahkan. Kemudian juga diajari berbagai macam pengetahuan, khususnya ilmu yang berkaitan dengan pembinaan keluarga, tata cara kehidupan bermasyarakat, pergaulan serta pembinaan karakter untuk menghadapi tantangan kehidupan setelah membentuk rumah tangga (Ardin, 2017).

Tahapan atau proses yang harus dilalui dalam ritual karia, dan di dalam setiap tahapan mengandung makna dan nilai-nilai simbolis. Para gadis yang mengikuti karia harus benar-benar pasrah dan sabar dalam menjalani acara tersebut. Tahapannya terdiri dari: (1) persiapan, (2) kapoluku/kaghombo, (3) kafelego, (4) kabhunsale, (5) kafosampu, (6) katandano wite, (7) tari Linda. (8) kahapui, (9) kafolantono bhansa (Oba 2014). Tradisi karia (pingitan) ini mengajarkan banyak hal kepada remaja wanita suku Muna. Ketika dalam masa pingitan, peserta pingitan akan di tempatkan pada satu kamar atau ruangan selama kurang lebih empat hari empat malam. Selama dalam proses pingitan, mereka akan mendapatkan banyak pembelajaran namun cukup mengalami keterbatasan dalam akses komunikasi dengan dunia luar termasuk dalam penggunaan smart phone. Sebagai remaja yang hidup di era globalisasi dan moderenisasi serta perkembangan media sosial yang sangat pesat, tentu menjadi masalah tersendiri ketika remaja saat ini harus lepas dari *smart phone* selama beberapa hari. Tradisi karia (pingitan) ini bisa saja memengaruhi kondisi psikologis pada remaja.

Kondisi psikologis adalah suatu keadaan yang ada dalam diri seorang individu yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu tersebut. Kondisi psikologis meliputi sumber kendali diri, keyakinan diri, dan orientasi tujuan (Riyadiningsi, 2019). Kondisi psikologis yang cenderung terjadi diantaranya rasa lelah, bosan, cemas bahkan memunculkan stres. Kondisi psikologis ini membentuk suatu dinamika yang berbeda antara subjek satu dan lainnya. Dinamika psikologis adalah suatu proses yang terjadi dalam diri individu, mencakup sikap, persepsi, emosi dan perilaku yang mempengaruhi mental atau psikisnya dalam menyesuaikan diri dengan keadaan dan perubahan, serta menghadapi dan menyelesaikan konflik sehari-hari dalam pikiran, perasaan maupun perbuatan (Riadi, 2022). Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada salah satu remaja yang akan menjalani tradisi karia, ia mengatakan bahwa :

"saya merasa deg-degkan, cemas dan muncul perasaan takut. Karna saya harus tinggal selama beberapa hari tanpa hand phone dan makanan yang terbatas. Tapi saya cukup siap untuk menjalani prosesi ini (W,2023)"

Melihat berbagai keunikan dan fenomena dari tradisi suku muna yakni karia (pingitan), peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam. Studi fenomenologi terkait kondisi psikologis remaja yang menjalani tradis karia (pingitan) ini dianggap cukup penting. Hal ini berkaitan dengan bagaimana pikiran dan perilaku yang muncul pada saat sebelum karia dimulai, pada saat menjalani karia, dan setelah menjalani prosesi karia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mengeksplorasi dan memahami makna dari sejumlah individu maupun kelompok orang yang mengalami masalah atau fenomena sosial dan kemanusiaan. Penelitian kualitatif merupakan pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan tujuan untuk menafsirkan fenomena yang terjadi (Anggito, 2018). Fenomenologi merupakan sebuah strategi penelitian yang mana peneliti melakukan identifikasi terkait pengalaman individu berdasarkan suatu fenomena tertentu (Creswell, 2012). Peneliti melakukan

penggalian data melalui observasi dan wawancara mendalam dan melakukan interpretasi berdasarkan pengalaman-pengalaman subjek. Metode kualitatif dianggap cukup mampu untuk menjawab tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui dinamika psikologis remaja yang menjalani tradisi karia di suku Muna. Subjek penelitian ini berjumlah 3 orang wanita dengan jenjang pendidikan dari sekolah menengah atas hingga sarjana.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh dari proses wawancara mendalam yang dilakukan kepada tiga orang remaja wanita yang menjalani prosesi karia. Analisis data secara induktif memunculkan serangkaian penjelasan terkait dinamika psikologis wanita yang menjalani prosesi karia. Adapun tema yang muncul dalam penelitian ini yaitu: 1) perasaan cemas dan takut pada saat akan menjalani karia; 2) pendewasaan, subjek yang menjalani karia merasa lebih baik dan mulai mengerti arti kehidupan (perubahan dari masa anak kemasa remaja dan dewasa); 3) Kesepian, subjek merasa sepi dan bosan karena harus meninggalkan aktifitas normal pada umumnya; 4). Kebahagiaan dirasakan oleh subjek ketika seluruh prosesi karia telah selesai dilaksanakan. Adapun kutipan hasil wawancara berdasarkan tema yaitu :

1. Perasaan cemas

Perasaan takut dan cemas muncul pada semua subjek yang akan menjalani prosesi karia. Setiap subjek memiliki perasaan takut dan cemas yang cenderung berbeda-beda. Hasil kutipan wawancara

"Saya takut kalau nanti di pingit selama beberapa hari terus saya ingin BAB karna aturannya sebisa mungkin tidak BAB ketika menjalani prosesi karia" (Subjek 1)

"Pada saat akan menjalani prosesi karia perasaan saya tidak karuan, saya takut tapi saya juga harus siap karna semua kebutuhan dan acara sudah dipersiapkan oleh keluarga" (Subjek 2).

"Ketakutan terbesar saya adalah saya tidak bisa melakukan aktifitas seperti biasa, tidak boleh banyak bicara dan tidak dapat fasilitas yang baik" (subjek 3)

2. Pendewasaan

Hampir semua subjek merasa bahwa prosesi karia sangat mempengaruhi hidup mereka. Dengan kondisi yang serba terbatas dan berada pada ruangan yang gelap, mulai muncul permenungan dan penyadaran diri.

"Saya merasa dengan karia saya tambah tenang dan yang awalnya saya banyak bicara, terus omongan juga kadang tidak jelas, sekarang saya menyadari bahwa banyak bicara itu tidak penting dan harus menyesuaikan diri" (Subjek 2).

"Dengan kondisi yang gelap, lapar, dan serba keterbatasan, saya mulai menyadari bahwa kita lahir juga seperti ini dan mati juga seperti ini. saya terkadang menangis dan menyadari berbagai macam

kesalahan yang pernah saya lakukan dan saya mulai perbaiki diri saya hingga saat ini" (Subjek 3).

3. Kesepian

Semua subjek mengalami perasaan sepi dan bosan ketika menjalani prosesi karia. Adapun hasil wawancara subjek sebagai berikut :

"Saya sangat merasa bosan karna hanya banyak diam, tidur dan tidak beraktifitas. saya merasa kesepian dan sangat butuh hiburan walaupun saya tahu ini hanya beberapa hari saja" (Subjek 1).

"Pada saat dipingit saya sangat merasa kesepian karna biasa hari-hari saya banyak aktifitas dan tentunya menggunakan HP tapi karna tidak boleh bawa HP saya lebih banyak berdiam diri dan terkadang berbicara dengan teman yang ada diruangan walaupun sebenarnya itu tidak disarankan" (Subjek 2).

"Saya merasa bosan, sedih, dan sangat kesepian ketika berada di dalam ruangan" (Subjek 3).

4. Kebahagiaan

Prosesi karia ini tidak hanya memunculkan perasaan takut dan sedih, namun juga memunculkan perasaan haru dan bahagia. Berikut hasil kutipan wawancara:

"Perasaan saya campur aduk ketika semua prosesi karia telah saya jalani. Saya sangat senang dan mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu melancarkan kegiatan tradisi karia ini" (Subjek 1).

"Walaupun awal-awal menjalani hari dengan kesepian, saya merasa senang dan bangga dengan diri saya karna sudah bisa melewati fase sulit. apalagi pada saat acara puncak saya sangat senang karna banyak dapat hadiah dari orang-orang" (subjek 2).

"setelah semua prosesi telah selesai saya merasa haru dan senang. karna saya berhasil melalui semua tahapan dari karia" (subjek 3).

Pembahasan

Karia merupakan suatu tradisi yang ditujukan kepada perempuan menjelang masa dewasa untuk mendidik jasmani dan rohani serta pembentukan keluarga yang penuh dengan ketenangan, kebahagiaan dan cinta (Couvreur, 2001). Karia juga sebagai wadah atau momentum untuk membentuk kematangan pribadi seorang gadis, karena dalam ritual karia ini gadis ditempa dengan pendidikan kebersihan, pendidikan kesucian, sikap mental dan pendidikan akhlak serta para peserta karia akan melewati atau melalui beberapa tahapan dalam ritual tersebut (Kadir 2007). Remaja adalah penduduk yang memiliki rentang usia antara 10-18 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah orang yang berusia 10-24 tahun dan belum menikah (Mulyanti, 2023). Masa remaja dimulai saat anak mulai matang secara seksual. Masa ini merupakan masa yang

banyak menarik perhatian dikarenakan sifat khas dan peran yang menentukan dalam kehidupan bermasyarakat (Octavia, 2020). Selain perubahan secara fisik, masa remaja juga erat kaitannya dengan kondisi psikis dan emosional yang mudah berubah-ubah (Linawati, 2024). Keadaan ini mempengaruhi psikis individu untuk mengalami perkembangan dan perubahan dalam tingkahlaku sehari-hari baik itu dalam pikirannya, perasaannya maupun perbuatannya. Atau biasa disebut dengan dinamika psikologis (Walgito, 2010).

Dalam penelitian ini, ketiga remaja yang mengikuti prosesi karia mengungkapkan perasaan dan pengalamannya masing-masing. Ada empat tema utama yang muncul dalam penelitian ini diantaranya yaitu perasaan cemas, pendewasaan, kesepian, kebahagiaan. Perasaan cemas muncul pada semua subjek yang mengikuti prosesi karia terutama pada saat akan menjalani prosesi pingitan. Perasaan cemas merupakan suatu reaksi yang wajar bagi manusia sebagai bentuk luapan emosi (Junita, 2023). Selain itu perasaan takut juga muncul terutama ketika tahu akan masuk ke dalam ruangan yang gelap dan tertutup. Subjek tidak bisa lagi menggunakan fasilitas yang biasa digunakan seperti alat elektronik dan handphone. Penggunaan *handphone* tentunya sangat mempengaruhi perilaku manusia, dengan banyaknya fitur yang ada pada *hand phone* membuat seseorang sangat merasa kehilangan jika tidak menggunakannya dalam jangka waktu tertentu (Mulawarman, 2020). Seseorang yang biasa menggunakan handphone akan merasa cemas ketika harus lepas dan tidak menggunakan handphone atau biasa disebut dengan *nomophobia* (Safaria, 2022). Rasa cemas lain yang muncul seperti takut jika nanti sakit perut, cemas apakah bisa melewati hari-hari di ruang tertutup, gelap, dan tidak boleh ribut atau berkomunikasi dengan orang lain.

Selain rasa cemas, dinamika psikologis yang muncul pada subjek yaitu menganggap bahwa tradisi ini membawa mereka ke arah yang lebih baik dan mendewasakan diri. Tradisi karia merupakan ritual yang menitik beratkan pada pendidikan dimana seorang remaja diberikan bekal pendidikan moral, kebersihan, kesucian, akhlak, serta sikap mental (Kadir, 2007). Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan serta mengembangkan potensi diri, kepribadian, keerdasan, dan keterampilan yang dibutuhkan dimasyarakat (Riadi, 2018). Hal inilah yang dirasakan oleh subjek yang menjalani tradisi karia dimana mereka merasa mendapatkan banyak ilmu. Sehingga setelah selesai prosesi karia mereka merasa lebih baik dan mulai menerapkan ilmu yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sosialnya.

Subjek yang menjalani prosesi karia mengungkapkan bahwa rasa sepi dan bosan seringkali muncul. Kurangnya aktifitas dan terbatasnya ruang gerak membuat mereka seakan-akan hidup di dunia lain. Mereka juga merasa waktu berjalan begitu lama yang membuatnya merasa bosan. Rasa sepi dan bosan juga dipengaruhi oleh hilangnya kebiasaan menggunakan *hand phone*. Dengan tidak menggunakan internet dan handphone remaja sangat rentan mengalami kesepian dan bosan (Safaria, 2022). Kondisi ini membuat mereka ingin segera dapat menyelesaikan prosesi pingitan. Namun rasa bosan, sepi, takut seketika hilang pada saat prosesi pingitan selesai dan berlanjut ke puncak ritual yaitu pertunjukan tarian. Pertunjukan tarian ini disimbolkan sebagai ungkapan rasa sukur dan terimakasih kepada para peserta karna telah berhasil melewati masa yang begitu sulit dan rumit (Hermina 2015). Perasaan haru, senang, dan bahagia menyelimuti para peserta karia. Dengan berakhirnya

prosesi karia mereka merasa terlahir kembali dan menjadi pribadi yang lebih baik. Pada dasarnya prosesi karia merupakan suatu tradisi yang lahir secara turun temurun sebagai simbol peralihan dari masa remaja ke masa dewasa dengan berbagai tahapan dan prosesi yang sakral.

Simpulan dan Saran

Penelitian ini menghasilkan 4 tema utama yaitu perasaan cemas, kedewasaan, kesepian, dan kebahagiaan. Tradisi karia merupakan prosesi yang wajib dilakukan oleh remaja wanita suku Muna yang telah mengalami fase haid atau menstruasi. Hal ini dilakukan sebagai bentuk penghargaan terhadap warisan kebudayaan dan adat yang berlaku. Dinamika psikologis yang dialami oleh subjek yang menjalani karia cenderung berbeda-beda. Mereka menyadari bahwa tradisi karia merupakan media untuk membentuk karakter dan kedewasaan. Walaupun semua subjek merasakan takut dan khawatir namun semua prosesi dari karia dapat terlewati sesuai dengan aturan yang berlaku. Dengan adanya penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat membuat ataupun merancang satu intervensi untuk menghadapi rasa takut dan cemas ketika akan menjalani tradisi karia.

Daftar Pustaka

- Albi Anggito, J. S. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Akhmad, N. (2019). *Enslkopedia Keragaman Budaya*. Semarang: Alprina.
- Ardin, A. C. (2017). Makna Simbolik Pertunjukan Linda dalam Upacara Ritual Karia di Kabupaten Muna Barat Sulawesi Tenggara. *Catharsis: Journal of Arts Education*, 57-64.
- Couvreur, J. 2001. Sejarah dan Kebu-dayaan Kerajaan Muna. Kupang: Artha Wacana Press.
- Creswell, J.W. (2012). *Research design*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan remaja dan problematikanya*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Hening Riyadiningsi. 2019. Peran Kondisi Psikologis dan Karakteristik Pribadi dalam Pengembangan Kepemimpinan Efektif : Sebuah Tinjauan Konseptual, Skripsi (Purwokerto, Universitas Negeri Purwokerto),
- Hermia, S. (2015). Makna Simbolik Yang Berwujud Materil Dan Non Materil Dalam Tradisi Karia Padamasyarakat Muna. *Etnoreflika*, 861-872.
- Junita, I. (2023). *Anxiety : Berdamai dengan Rasa Cemas*. Jakarta Selatan: Trans Media Pustaka.
- Kadir, La. 2007. Sistem Pendidikan Kariya (Pingitan) Sebagai Pendidikan Informal Pada Masyarakat Muna. Raha: Depdikbud.
- Linawati Endra Natalia, A. V. (2024). *Dunia Remaja : Permasalahan dan Solusinya*. Yogyakarta: CV Ananta Vidya.
- Masri, S. (2020). *Multicultural Awareness, Teknik Cinemeducation, dan Bibliotherapy*. Sulawesi Selatan: Aksara Timur.
- Mulawarman. (2020). *Problematika Penggunaan Internet : Konsep, Dampak, dan Strategi Penanganannya*. Jakarta: Kencana.
- Oba, La. 2014. Mutiara Budaya Dibalik Tutura Kangkilo, Katoba dan Karia. Raha: Gang gawa.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta:

- Deepublish Publisir.
- Putri, N. R. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Padang: Pt. Global Eksekutif Teknologi.
- Rahma Hastuti, N. S. (2020). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Riadi, Muchlisin. (2022). Dinamika Psikologis (Pengertian, Komponen, Aspek, dan Indikator). Diakses pada 1/13/2023, dari <https://www.kajianpustaka.com/2022/05/dinamika-psikologis.html>
- Safaria, T. (2022). *Nomophobia : Riset Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: UAD Press.
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan dan konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Yuli Mulyanti, R. N. (2023). *Kesehatan Reproduksi Remaja Sampai Usia Lanjut*. Lombok Tengah: Yayasan Insan Cendekia Indonesia Raya.