

Gambaran *Nomophobia* Siswa SMA

Nur Laila Putri As'ari¹, Rezki Hariko², Nurfarhanah³, Gusni Dian Suri⁴

^{1,2,3,4} Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang

e-mail: hariko.r@fip.unp.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah mengubah dunia secara signifikan yang memberikan dampak positif dan negatif terhadap siswa. Salah satu dampak negatif adalah ketergantungan terhadap *smartphone* yang membuat pengguna merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* yang dimiliki. Kondisi ini merupakan jenis fobia modern yang dikenal dengan istilah *nomophobia*. Hasil-hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *nomophobia* cenderung dialami oleh siswa. Penelitian saat ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran *nomophobia* siswa SMAN 3 Bukittinggi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Responden penelitian adalah siswa SMAN 3 Bukittinggi tahun ajaran 2023/2024 sebanyak 363 siswa yang dipilih dengan teknik *proportional random sampling*. Data penelitian dikumpulkan menggunakan Skala *Nomophobia* Siswa yang disusun berpedoman pada model skala *Likert*. Data diolah menggunakan analisis deskriptif dengan bantuan program *Microsoft Excel*. Hasil penelitian menemukan bahwa secara umum siswa di SMAN 3 Bukittinggi mengalami *nomophobia* pada kategori sedang ($\bar{x} = 61,29$; $\sigma = 16,1$). Artinya, siswa SMAN 3 Bukittinggi mengalami *nomophobia* meskipun tidak dalam intensitas tinggi. Pembahasan fokus pada aspek-aspek *nomophobia* dan implikasi terhadap layanan Bimbingan dan Konseling.

Kata kunci: Remaja, Fobia, Konseling, Konselor

Abstract

The development of digital technology has changed the world significantly, giving positive and negative impacts on students. One of the negative impacts is dependence on smartphones which makes users feel anxious when away from their smartphones. This condition is a type of modern phobia known as *nomophobia*. Previous research results show that *nomophobia* tends to be experienced by students. The current study aims to describe the picture of *nomophobia* of students at SMAN 3 Bukittinggi. The study used a quantitative approach with a descriptive method. The respondents were 363 students at SMAN 3 Bukittinggi in the 2023/2024 academic year who were selected using the proportional random sampling technique. The research data were collected using the Student *Nomophobia* Scale which was compiled based on the *Likert* scale model. The data were processed using descriptive analysis with the help of the *Microsoft Excel* program. The results of the study found that in general students at SMAN 3 Bukittinggi experienced *nomophobia* in the moderate category ($\bar{x} = 61.29$; $\sigma = 16.1$). This means that students at SMAN 3 Bukittinggi experience *nomophobia* although not in high intensity. The discussion focuses on aspects of *nomophobia* and implications for Guidance and Counseling services.

Keywords : Teenagers, phobia, Counseling, counselor

PENDAHULUAN

Kemajuan dalam kehidupan telah di dukung oleh perkembangan teknologi yang menawarkan berbagai fungsi dan manfaat. Perkembangan teknologi komunikasi berlangsung dengan sangat pesat dimana dulunya kita hanya mengenal tulisan sebagai media komunikasi dan penyampaian pesan, sekarang dengan adanya perkembangan teknologi komunikasi, muncul lah media-media baru dan media interaktif yang semakin memudahkan proses komunikasi, interaksi, dan pertukaran informasi antar individu (Suryadi et al., 2020). Bahkan secara signifikan teknologi digital telah mengubah kehidupan individu melalui akses jaringan, komunikasi, kolaborasi, dan

pendidikan online (Al-Mamun et al., 2023; Studies, 2020). Salah satu dari buah perkembangan teknologi dalam alat komunikasi tersebut ialah *smartphone* ((Munir et al., 2021; Sari, Ildil, Sano, et al., 2020; Timbowo, 2016). *Smartphone* merupakan salah satu digital teknologi berbasis internet serta memiliki berbagai fitur dan fungsi dalam penggunaannya (Basit et al., 2022). Penggunaan *smartphone* di dunia semakin meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan survey *sciencedirect* tahun 2018 mengungkapkan 25% dari pengguna *smartphone* di Asia adalah mayoritas dari kalangan remaja (Puswati & Sari, 2021). Didukung juga survei State of Mobile 2024 yang dirilis oleh Data AI warga Indonesia menjadi pengguna yang paling lama menghabiskan waktu dengan perangkat *mobile* seperti *smartphone* dan tablet pada 2023, yaitu 6,05 jam setiap hari. Warga RI adalah satu-satunya masyarakat yang menghabiskan waktu di *smartphone* lebih dari 6 jam tiap hari. Dampak positif penggunaan *smartphone* tidak terbantahkan apabila digunakan secara sadar (Sela et al., 2022). *Smartphone* membuat kehidupan sehari-hari masyarakat menjadi lebih mudah, studi tentang korelasi negatif dan konsekuensi dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan mengkhawatirkan diantaranya menyebabkan beberapa masalah psikologis (Santl et al., 2022). Salah satu masalah psikologis yang akan timbul seperti kecanduan (Hidayanto et al., 2021; Nikolić, 2021; Nurningtyas & Ayriza, 2022). Kelebihan dalam interaksi dalam menggunakan *smartphone* disebut dengan *nomophobia* (Çakmak Tolan & Karahan, 2022; King et al., 2013)

Nomophobia dilihat sebagai suatu jenis *phobia* kontemporer, yang mana hal tersebut muncul pada era teknologi yang sudah sangat berkembang setelah ponsel yang menyatu ke masyarakat (Fitri & Irwansyah, 2023). *Nomophobia* merupakan rasa takut berada di luar kontak ponsel dan dianggap sebagai *fobia* modern akibat efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya telepon genggam atau *smartphone* (Yildirim et al., 2016). Rasa takut akibat *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, gugup atau kesedihan yang disebabkan karena tidak terhubung dengan telepon genggam atau *smartphone* (Sari, Ildil, & Yendi, 2020; Vandelis et al., 2019) *Nomophobia* tidak hanya sekedar cemas atau takut karena tidak membawa *smartphone*, tetapi ketakutan dan kecemasan karena berbagai kondisi seperti tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota (Ramaita et al., 2019). Individu yang menderita *nomophobia* hidup dengan perasaan takut dan kekhawatiran yang terus-menerus saat mereka harus meletakkan ponsel mereka sehingga harus membawa kemanapun mereka pergi (Lelapary et al., 2020). *Nomophobia* memiliki macam karakteristik seperti, ketergantungan terhadap *smartphone* atau lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone*, selalu membawa *charger* kemanapun pergi, merasa cemas dan gugup saat *smartphone* tidak terkoneksi jaringan internet atau kehabisan kuota (Vandelis et al., 2019). Tingginya tingkat *nomophobia* di kalangan siswa dikarenakan keunggulan yang dijanjikan oleh *smartphone* yang akhirnya membuat siswa terbiasa dan cenderung ketergantungan. Selain itu, mereka lahir di era digital dan sejak kecil sudah mengenal teknologi dan kecanggihan *smartphone*.

Prevalensi *nomophobia* telah dilaporkan terjadi hampir di seluruh dunia di berbagai kalangan. Di Indonesia, pembahasan tentang *Nomophobia* sempat menghangat di berbagai media dan memuncak di penghujung dekade yang lalu (Vandelis et al., 2019). China, India, Amerika Serikat dan Indonesia merupakan negara yang menjadi negara pengguna *smartphone* terbanyak di dunia (Fitri & Irwansyah, 2023). Jika dilihat dari sudut presentase di Indonesia pada tahun 2020 sampai dengan 2022 mencapai 89,86 juta masyarakat yang merupakan pengguna *smartphone* (Pasongli et al., 2020). Dimana dampak yang diberikan *nomophobia* pada remaja ini sangat rentan, bisa jadi merusak diri sendiri, kemudian merusak pikiran, otak, sinar radiasi juga yang ditimbulkan oleh cahaya dari ponsel tersebut (Silvie Khofifah Permatasari et al., 2022). Menurut data dari *The Royal Society For Public Health*, banyak kalangan anak muda berusia dari 18-25 tahun sangat cenderung mengalami *nomophobia* dikarenakan pada usia ini mereka belum memiliki pekerjaan, hobi ataupun rutinitas lain yang menyebabkan mereka menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone* (Sudarji, 2018). Selain itu, dampak terhadap kesehatan fisik dan kejiwaan. Dampak fisik seperti ketegangan otot mata, kurang tidur, sakit kepala dan kemungkinan lebih parah yaitu tumor otak (Pavithra MB & Suwarna Madhukumar, 2015). Dampak kejiwaan seperti harga diri rendah, kecemasan atau depresi, bullying, perilaku kekerasan seperti menendang akibat *smartphone* tidak dapat di *charger* atau tidak bisa digunakan

(Riyanti et al., 2022). Ada beberapa faktor penyebab *nomophobia* yaitu jenis kelamin, harga diri, usia, extraversi dan neurotisme (Yildirim, 2014). *Nomophobia* tersusun dalam empat dimensi atau penyebab utama, yaitu ketakutan atau kegugupan karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, takut tidak bisa terhubung, takut tidak memiliki akses langsung ke informasi, dan ketakutan atau penolakan terhadap kenyamanan yang disediakan oleh perangkat seluler (Yildirim et al., 2014).

Terlepas dari kenyataan terkini, *nomophobia* adalah topik yang belum banyak diteliti dan hanya ada sedikit penelitian deskriptif yang membahas hal tersebut. Data saat ini berupaya mengungkap gambaran *nomophobia* pada siswa SMAN 3 Bukittinggi yang melibatkan sampel cukup besar.

METODE

Penelitian saat ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analisis deskriptif. Responden penelitian adalah siswa SMAN 3 Bukittinggi tahun ajaran 2023/2024 sebanyak 248 siswa yang diperoleh dengan menggunakan formula Slovin ($e=5\%$) dan dipilih dengan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengadministrasian Skala *Nomophobia* Siswa yang disusun berpedoman pada model skala *Likert* dengan lima alternatif respon. Data yang terkumpul diolah menggunakan analisis deskriptif. Pengolahan dan analisis data menggunakan bantuan *Microsof Excel*.

Data temuan penelitian berkenaan dengan *nomophobia* siswa SMAN 3 Bukittinggi dirangkum pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi *nomophobia* siswa (n=248)

Kategori	Interval skor	F	%
Sangat tinggi	≥ 126	0	00,0
Tinggi	102-125	86	34,7
Sedang	78 – 101	129	52,0
Rendah	54 77	33	13,3
Sangat rendah	≤ 53	0	00,0
Jumlah		248	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar *nomophobia* responden berada pada kategori sedang (52%). Namun demikian, masih terdapat sejumlah responden dengan *nomophobia* pada kategori tinggi (34,7%). Berikutnya, terdapat responden dalam jumlah yang sangat sedikit mengalami *nomophobia* pada kategori rendah (13,3%) dan tidak satu pun responden dengan *nomophobia* kategori sangat tinggi (00,0%) maupun sangat rendah (00,0%). Hasil ini menyajikan fakta bahwa sebagian besar siswa SMAN 3 Bukittinggi yang menjadi responden penelitian mengalami *nomophobia*.

Selanjutnya, guna penarikan kesimpulan deskriptif gambaran *nomophobia* siswa SMAN 3 Bukittinggi, pada Tabel 2 berikut disajikan nilai salah satu koefisien kecenderungan pemusatan data, yaitu rata-rata ($\bar{x}$) dan penyebaran data, yaitu standar deviasi (σ), baik untuk variabel maupun sub variabel *nomophobia*.

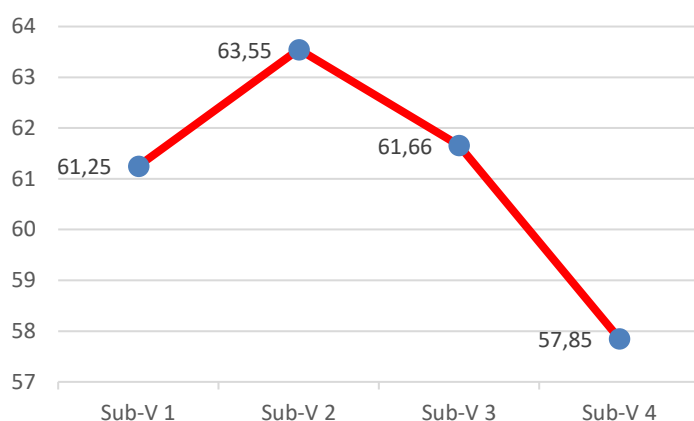
Tabel 2. *Nomophobia* siswa SMAN 3 Bukittinggi (n=248)

No	Sub variabel	Skor							
		Ideal	Maks	Min	Total	$\bar{x}$	% $\bar{x}$	σ	Kat.
1.	Perasaan takut tidak dapat berkomunikasi	40	34	13	6065	24,5	61,25	4,2	s
2.	Perasaan takut kehilangan ketersambungan	45	40	14	7070	28,6	63,55	4,5	s
3.	Perasaan takut tidak dapat mengakses	30	29	10	4570	18,50	61,66	3,3	s

informasi									
4.	Perasaan mengorbankan kenyamanan	35	31	11	5004	20,25	57,85	4,1	s
Keseluruhan		150	123	54	228800	91,94	61,29	16,1	S

Berdasarkan Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa data keseluruhan menunjukkan bahwa responden penelitian mengalami *nomophobia* pada kategori sedang ($\bar{x}=91,94$; 61,29%). Artinya, secara umum siswa SMAN 3 Bukittinggi mengalami *nomophobia* meskipun meskipun tidak dalam kondisi yang sangat memprihatinkan. Konsisten dengan hasil secara keseluruhan, seluruh sub variabel penelitian juga berada pada kategori sedang, yaitu perasaan takut tidak dapat berkomunikasi ($\bar{x}=24,5$; 61,25%), perasaan takut keterhilangan ketersambungan ($\bar{x}=28,6$; 63,55%), perasaan takut tidak dapat mengakses informasi ($\bar{x}=18,50$; 61,66%), dan perasaan mengorbankan kenyamanan ($\bar{x}=20,25$; 57,85%).

Perbandingan posisi detil masing-masing sub variabel terhadap sub variabel lain dirangkum pada Grafik 1 berikut.



Grafik 1. Perbandingan persen rata-rata skor *nomophobia* siswa SMAN 3 Bukittinggi

Berdasarkan Grafik 1 dapat dijelaskan bahwa meskipun seluruh persen rata-rata sub variabel penelitian berada pada kategori sedang, namun terdapat perbedaan posisi di antara mereka. Persentase rata-rata sub variabel 2 yaitu perasaan takut keterhilangan ketersambungan, berada pada posisi tertinggi (63,55%), diikuti sub variabel penelitian 3 yaitu perasaan takut tidak dapat mengakses informasi (61,66%), sub variabel penelitian 1 yaitu perasaan takut tidak dapat berkomunikasi (61,25%) dan sub variabel 4 yaitu perasaan mengorbankan kenyamanan. Kondisi ini lebih lanjut berpengaruh terhadap prioritas perhatian konselor dalam upaya reduksi *nomophobia* pada siswa SMAN 3 Bukittinggi.

Fenomena *nomophobia* ini sudah merata keberbagai lini kehidupan terutama dikalangan siswa, dimana dalam bidang pendidikan penggunaan *smartphone* tidak bisa dilepaskan begitu saja. Kurangnya pemahaman tentang penggunaan *smartphone* yang ideal pada siswa, menjadikan saat kegiatan belajar mengajar berlangsung tidak jarang para siswa mengoperasikan *smartphon*nya dan tidak fokus terhadap pelajaran yang sedang berlangsung, yang mana sampai saat ini menjadi kendala dan keluhan bagi para guru terhadap penggunaan *smartphone* (Rahmandani et al., 2018). Alasan remaja cukup intens menggunakan *smartphone* karena memiliki pandangan diri yang buruk, kecenderungan mencari kepastian sehingga *smartphone* menjadi solusi tercepat dari masalah tersebut dan tidak heran jika penggunaan *smartphone* pada remaja itu berlebihan (Vandelis et al., 2019).

Hasil analisis deskriptif terhadap *nomophobia* secara umum berada pada kategori sedang. Ini berarti sebagian siswa SMAN 3 Bukittinggi belum bisa mengontrol diri dalam menggunakan

smartphone dengan baik. Apabila siswa memiliki kontrol diri yang rendah, maka akan gagal menahan godaan tersebut (Rahayu Dewany et al., 2023). Pernyataan ini didukung dengan penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan kearah negatif antara kontrol diri dengan ketergantungan *smartphone*, sehingga dapat dikatakan jika semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka tingkat ketergantungan *smartphone* yang dialami semakin rendah, demikian sebaliknya apabila semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi ketergantungan *smartphone* (Aldianita & Maryatmi, 2019). Dalam hal ini kontrol diri yang baik akan dapat membantu individu untuk membatasi diri dari penggunaan *smartphone* dan sosial media yang berlebihan serta menghindari efek buruknya. Selain itu, penggunaan *smartphone* bisa mengurangi rasa kesepian. Artinya penggunaan *smartphone* secara berlebihan bisa digunakan untuk menyembuhkan rasa kesepian dan untuk mengatasi perasaan yang mengganggu individu, hal ini dikarenakan sebuah *smartphone* dapat memberi bentuk sosialisasi yang beda. Kesepian merupakan respon ketidakseleraan antara hubungan yang diinginkan oleh individu dengan lingkungan sosialnya (Aldianita & Maryatmi, 2019). Kesepian dapat muncul disebabkan karena kecendrungan terhadap *smartphone*, ia juga mengatakan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi munculnya kecendrungan terhadap *smartphone*, salah satunya yaitu kesepian (Aprilia, 2020). Lebih lanjut, usia dan jenis kelamin juga salah satu faktor yang mempengaruhi *nomophobia* (Bianchi et al., 2005). Fitriyani et al., (2020) menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi dari pada laki-laki yakni pada rentan usia (18-24 Tahun).

Hal ini perlu mendapatkan perhatian khusus. Karena jika tidak ditanggulangi dengan cepat akan membuat para pengguna *smartphone* mengalami perilaku yang salah suai. Masalah psikologis yang ditimbulkan oleh *nomophobia* dikalangan siswa menjadikan bimbingan dan konseling memiliki peran penting untuk mengentaskan masalah tersebut. Bimbingan dan konseling hadir sebagai profesi profesional untuk memenuhi kebutuhan individu dalam memenuhi dirinya, lingkungannya, dan hal-hal lain yang relevan dengan kehidupannya (Hariko & Ifdil, 2017). Maka dari itu, kebutuhan sekolah terhadap bimbingan dan konseling berperan penting seiring berjalanya waktu (Astuti et al., 2013).

Hasil penelitian mengenai *nomophobia* mempunyai implikasi terhadap berbagai layanan bimbingan dan konseling. Guru BK perlu memberikan layanan BK untuk mereduksi *nomophobia*. Layanan yang dapat diberikan untuk mereduksi *nomophobia* adalah berupa layanan konseling individu, konseling kelompok, dan layanan bimbingan kelompok. Salah satu cara untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa dengan memberikan layanan konseling individu dengan teknik *self management* (Cito, 2020). Guru BK mengeksplorasi berkaitan dengan aspek-aspek *nomophobia* dalam pelaksanaan konseling. Lebih lanjut, layanan kelompok diyakini sangat efektif untuk diselenggarakan terhadap siswa, baik untuk pengentasan permasalahan pribadi yang muncul sebagai akibat dari perkembangan berbagai perilaku negatif ataupun tidak berkembangnya berbagai potensi positif siswa (Hariko, 2018, 2020; Hariko et al., 2021). Penelitian menemukan bahwa layanan kelompok diantaranya ada konseling kelompok maupun bimbingan kelompok. Layanan konseling kelompok berpotensi menurunkan *nomophobia* siswa melalui pendekatan RABT dengan teknik *self-management* (Sartika, D., Hartanto, D., & Fauziah, 2022). Pendekatan ini dapat membantu individu menyadari bahawa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif, atau dapat dikatakan REBT mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk dapat mereduksi emosi yang tidak diharapkan (Harahap et al., 2022). Selain itu, layanan bimbingan kelompok bisa dilakukan dengan dua topik yang pertama topik tugas dengan kelompok teknik *role play* (Hantoro et al., 2022). Pemberian bimbingan kelompok teknik *role play* dilakukan dengan bermain peran anggota kelompok berperan sesuai tokoh yang diperankan. Begitu pun dengan topik bebas yaitu anggota kelompok mengungkapkan topik hangat yang berkaitan dengan *nomophobia*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* siswa SMAN 3 Bukittinggi berada pada kategori sedang. Ini berarti siswa SMAN 3 Bukittinggi masih menunjukkan *nomophobia* meskipun tidak dalam intensitas tinggi. Hal ini terjadi mungkin karena masih adanya yang belum bisa mengontrol diri dengan baik, adanya rasa kesepian, faktor jenis kelamin maupun usia yang mempengaruhi intensitas penggunaan *smartphone*. Tinjauan lebih lanjut terhadap aspek-aspek *nomophobia* menemukan bahwa aspek perasaan takut tidak dapat berkomunikasi, takut kehilangan ketersambungan, takut tidak dapat mengakses informasi dan perasaan mengorbankan kenyamanan berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Prodhan, M. S., Muktarul, M., Griffiths, M. D., Muhit, M., & Sikder, M. T. (2023). Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Heliyon*, 9(3), e14284. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14284>
- Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dan Perilaku Impulsif Dengan Nomophobia Pada Remaja Pengguna Instagram Di Kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 188–196. <https://bit.ly/3SBksJi>
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 294. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4908>
- Astuti, R. W., Nursalim, M., Pratiwi, T. I., & Nuryono, W. (2013). Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Untuk Merubah Persepsi Negatif Siswa Disekolah Menengah Atas Kabupaten Lamongan. *Journal Bimbingan Konseling*, 3(1), 271–280.
- Basit, A., Purwanto, E., Kristian, A., Pratiwi, D. I., Krismira, Mardiana, I., & Saputri, G. W. (2022). Teknologi Komunikasi Smartphone Pada Interaksi Sosial. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.30656/lontar.v10i1.3254>
- Bianchi, A., Phillips, J. G., & Ph, D. (2005). *Prediktor Psikologis Masalah Penggunaan Ponsel*. 8, 39–52.
- Çakmak Tolan, Ö., & Karahan, S. (2022). The Relationship between Nomophobia and Depression, Anxiety and Stress Levels of University Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 115–129. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.1.559>
- Cito, M. (2020). *Pengaruh Konseling Individual Dengan Teknik Self Management*.
- Fitri, D. K., & Irwansyah, I. (2023). Society 5.0: Nomophobia Dan Ketergantungan Pada Teknologi (Smartphone) Secara Penggunaan Serta Komunikasi Pada Kalangan Masyarakat. *Journal Acta Diurna*, 19(1), 50. <https://doi.org/10.20884/1.actadiurna.2023.19.1.7024>
- Fitriyani, N., Albertin, N., & Kusuma, R. M. (2020). Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i1.3569>
- Hantoro, R. W., Hartini, S., & ... (2022). Strategi Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Roleplay Untuk Meminimalisir Nomophobia Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1264–1269.
- Harahap, M., Netrawati, N., Nirwana, H., & Hariko, R. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengurangi perilaku menyontek siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 115. <https://doi.org/10.29210/1202222409>
- Hariko, R. (2018). Are high school students motivated to attend counseling ? *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 3(1), 14–21. <https://doi.org/10.23916/0020180312210>
- Hariko, R. (2020). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Agentik untuk Meningkatkan Prilaku Prososial Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Energy for Sustainable Development: Demand, Supply, Conversion and Management*. Universitas Negeri Malang.
- Hariko, R., & Ifdil, I. (2017). Analisis Kritik Terhadap Model Kipas; Konseling Intensif Progresif Adaptif Struktur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 109–117. <https://doi.org/10.29210/120500>

- Hariko, R., Nirwana, H., Fadli, R. P., Ildil, I., Hastiani, H., & Febriani, R. D. (2021). Students' motivation to attend group guidance based on gender and ethnic. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(1), 85. <https://doi.org/10.24036/00412za0002>
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajjah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73–79. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>
- King, A. L. S., Valena, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Lelapary, G. S., Mappeboki, S., & Nurafriani. (2020). Hubungan perilaku nomophobia dengan stress pada siswa SMA negeri 21 Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(2), 189–193. <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/300>
- Munir, M., Syar'i, A., & Muslimah, M. (2021). Tantangan dan Peluang Pendidikan Islam di Tengah Arus Perkembangan Teknologi Digital. *PINCIS: Palangkaraya Internasional and National Conference on Islamic Studies*, 1, 487–504. <https://e-proceedings.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/PICIS/article/view/536%0Ahttps://e-proceedings.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/PICIS/article/viewFile/536/869>
- Nikolić, A. (2021). Smartphone addiction. *Zdravstvena Zastita*, 50(2), 45–56. <https://doi.org/10.5937/zdravzast50-32712>
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. . (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(6), 88–95. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30937>
- Pavithra MB, Suwarna Madhukumar, M. M. (2015). a Study on Nomophobia - Mobile Phone Dependence , Among Students of a Medical. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340–344.
- Puswati, D., & Sari, N. P. (2021). Hubungan Nomophobia Dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 379–384. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.165>
- Rahayu Dewany, N. N., Hariko, R., Asnah4, M. B., & Karina, A. A. (2023). Pengaruh Self Control terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Obsesi: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(5), 5269–5282. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5000>
- Rahmandani, F., Tinus, A., & Ibrahim, M. M. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.22219/jch.v3i1.7726>
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>
- Riyanti, V., Muryati, M., Z, D., & Muttaqin, Z. (2022). Gambaran Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 249–254. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.106>
- Santl, L., Brajkovic, L., & Kopilaš, V. (2022). Relationship between Nomophobia, Various Emotional Difficulties, and Distress Factors among Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(7), 716–730. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>
- Sari, I. P., Ildil, I., Sano, A., & Yendi, F. M. (2020). Self-Control of Adolescent in using Smartphone. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 101–109. <https://doi.org/10.24036/4.24360>
- Sari, I. P., Ildil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Sartika, D., Hartanto, D., & Fauziah, M. (2022). Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Teknik Self

Management. *Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 77–86.

- Sela, A., Rozenboim, N., & Ben-Gal, H. C. (2022). Smartphone use behavior and quality of life: What is the role of awareness? *PLoS ONE*, 17(3 March), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260637>
- Silvie Khofifah Permatasari, Kamasturyani, Y., Nurfajriyani, I., & Andhini, C. S. D. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Di SMPN 1 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(1), 41–45. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i1.93>
- Studies, M. (2020). *Academica*. 4.
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Suryadi, Yuliani, F., & Fajarini, S. D. (2020). Fenomena Ketergantungan Manusia Terhadap Teknologi Komunikasi. *Jurnal Madia (Jurnal Ilmiah Humas Dan Media Kontemporer)*, 1(1), 25–33.
- Timbowo, D. (2016). Manfaat Penggunaan Smartphone Sebagai Media Komunikasi (Studi pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi). *E-Journal "Acta Diurna,"* V(2), 1–13. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/11719>
- Vandelis, Armaita, Ramaita, & 2019. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). (Jurnal Kesehatan). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Piala Sakti, Pariaman, Indonesia. *Ramaita Armaita Vandelis, Pringga*, 10, 89–93.
- Yildirim. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 5(2), 3–20.
- Yildirim, C., Informasi, S., & Kuantitatif, D. (2014). *Menjelajahi dimensi nomophobia: Mengembangkan dan memvalidasi kuesioner menggunakan metode penelitian campuran*.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>