THE PHENOMENON OF NOMOPHOBIA AMONG STUDENTS AND CHALLENGES FOR GUIDANCE AND COUNSELING TEACHERS

Anggelia Hermaniti Putri[1], Rahmi Dwi Febriani[2], Puji Gusri Handayani[3], Gusni Dian Suri[4]

[1,2,3,4]1Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri
E-mail: hermanitiputri@gmail.com[1], rahmidwif@fip.unp.ac.id[2],
pujigusrihandayani@gmail.com[3], gusnidian@gmail.com[4]

ABSTRAK

Nomophobia adalah suatu kondisi di mana seseorang sangat bergantung pada ponselnya hingga mengalami kecemasan saat berpisah dengannya. Fenomena ini semakin umum terjadi di kalangan pelajar dan menjadi perhatian serius karena dampak negatifnya terhadap konsentrasi akademis, kesehatan mental, interaksi sosial, dan prestasi akademis. Ketergantungan yang berlebihan terhadap ponsel pintar dapat mengganggu fokus belajar, mengurangi interaksi tatap muka, dan berkontribusi terhadap tekanan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan tingkat nomophobia secara keseluruhan di kalangan siswa, dan (2) meneliti *nomophobia* berdasarkan empat dimensi: tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X, XI, dan XII dengan jumlah 1.925 siswa. Sampel penelitian sebanyak 563 siswa menggunakan *stratified random sampling.* Instrumen yang digunakan skala perilaku *nomophobia* dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,925 dan validitas sebesar 0,579. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, tingkat *nomophobia* siswa berada pada kategori sedang. Keempat aspek menunjukkan kecenderungan yang nyata terhadap ketergantungan terhadap ponsel pintar, terutama dalam kaitannya dengan kemudahan mengakses informasi dan kebutuhan untuk terhubung secara sosial. Penelitian ini merekomendasikan perlunya upaya yang komprehensif bagi konselor sekolah dan pihak terkait untuk menyusun rencana layanan konseling guna mengurangi kecenderungan perilaku *nomophobia.*

Kata Kunci : *Perilaku Nomophobia, Smartphone, Siswa, Konseling*

ABSTRACT

Nomophobia is a condition where a person is so dependent on their cell phone that they experience separation anxiety. This phenomenon is increasingly common among students and is of serious concern due to its negative impact on academic concentration, mental health, social interaction and academic performance. Over-reliance on smartphones can disrupt learning focus, reduce face-to-face interactions and contribute to emotional distress. This study aims to: (1) describe the overall level of nomophobia among students, and (2) examine nomophobia based on four dimensions: not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information, and giving up convenience. This research used quantitative method with descriptive type. The population of this study were students in grades X, XI, and XII with a total of 1,925 students. The research sample was 563 students using stratified ranzdom sampling. The instrument used a nomophobia behavior scale with a reliability level of 0.925 and a validity of 0.579. The findings of this study indicate that overall, the level of student nomophobia is in the moderate category. All four aspects show a marked tendency towards dependence on smartphones, especially in relation to the ease of accessing information and the need to connect socially. This study recommends the need for This study recommends the need for comprehensive efforts for school counselors and related parties to develop counseling service plans to reduce the tendency of nomophobic behavior.

Keywords : *Nomophobia Behavior, Smartphone, Students, counseling*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi telah mendorong kemajuan signifikan dalam kehidupan manusia dengan menawarkan berbagai manfaat dan fungsi, sehingga cara orang berkomunikasi pun berubah seiring majunya teknologi yang semakin modern (Hanika, 2015). Salah satu wujud nyata perkembangan teknologi komunikasi adalah *smartphone* (Sari *et al*., 2020). Saat ini, *smartphone* tidak hanya digunakan untuk mengirim SMS (*short message service*) dan melakukan panggilan telepon, tetapi kemajuan teknologi digital telah menjadikannya perangkat multifungsi yang mampu melakukan berbagai aktivitas, mulai dari akses informasi, hiburan, hingga transaksi (Riyanti *et al*., 2021). Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018, pengguna internet terbanyak berasal dari kelompok usia 15–19 tahun, yang menunjukkan bahwa siswa SMA masih menjadi pengguna aktif internet dalam kehidupan sehari-hari (APJII, 2014). Penelitian Lestari *et al*. (2024) di SMA Negeri 1 Salo menemukan bahwa dari 162 siswa sebanyak 119 siswa atau 73,5% memiliki intensitas penggunaan *smartphone* tinggi. Sementara itu, penelitian Dungga & Dulanimo (2021) di SMA Negeri 1 Tibawa menunjukkan bahwa dari 80 responden, 59 siswa (73,8%) memiliki intensitas penggunaan *smartphone* sedang, dan hanya 3 siswa (3,8%) yang memiliki intensitas rendah.

Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi membawa dampak positif maupun negatif. Secara positif, *smartphone* memudahkan komunikasi dan transaksi secara cepat dan praktis. Namun, secara negatif, penggunaan berlebihan dapat membuat seseorang terlalu fokus pada perangkatnya hingga mengabaikan interaksi langsung dengan orang lain (Ula, 2021). Lebih jauh, penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali berpotensi menimbulkan masalah psikologis (Santl *et al*., 2022), salah satunya adalah ketakutan berlebihan saat tidak menggunakan *smartphone*, yang dikenal sebagai *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) (Riyanti *et al*., 2021). *Nomophobia* merupakan suatu kondisi dimana seseorang sangat tergantung pada ponselnya, sehingga khawatir jika jauh dari mobile phonenya (Yildirim & Correia, 2015). Tidak hanya takut tidak membawa smartphone, *nomophobia* juga menyebabkan kecemasan karena berbagai kondisi, seperti kehilangan jangkauan jaringan, kehabisan baterai, kehabisan jaringan internet, atau kehabisan kuota (Riyanti *et al*., 2021). Adapun ciri *nomophobia* adalah ketergantungan pada *smartphone* atau menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone*, selalu membawa charger ke mana-mana, merasa cemas dan gelisah saat *smartphone* tidak terkoneksi ke internet atau kehabisan kuota (Ramaita *et al*., 2019). *Nomophobia* telah terjadi dimana-mana diseluruh dunia. Di Indonesia, *nomophobia* menjadi topik hangat di berbagai media selama akhir tahun lalu (Ramaita *et al*., 2019). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* meliputi faktor internal, situasional, sosial, dan eksternal. Faktor internal mencakup *sensation seeking*, *self-esteem* rendah, dan rendahnya kontrol diri yang membuat individu mudah bosan, kurang percaya diri, dan rentan kecanduan *smartphone* (Daulay, 2023; Lestari *et al*., 2024). Faktor situasional terkait penggunaan *smartphone* untuk mengatasi kesedihan, kesepian, atau kejenuhan sehingga memicu kecanduan (Fadhilah *et al*., 2021). Faktor sosial meliputi kebutuhan berinteraksi melalui *connected presence* dan *mandatory behavior*, seperti merasa harus segera membalas pesan atau selalu tersedia di internet (Sari, 2019). Faktor eksternal mencakup fitur menarik *smartphone* dan intensitas penggunaan media sosial yang dipengaruhi promosi serta pemasaran (Fadhilah *et al*., 2021).

Dampak yang paling sering di rasakan oleh siswa adalah kecemasan, kurangnya fokus saat belajar, dan ketergantungan yang berlebihan pada *smartphone* (Rosita *et al*., 2022). Fitur aplikasi *smartphone* menunjukkan kecenderungan *nomophobia*, yang menyebabkan penggunaan

smartphone yang berlebihan dan tingkat kecemasan yang berlebihan (Pamungkas, 2022). Selanjutnya, *nomophobia* terdiri dalam empat aspek yaitu not *being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information dan giving up convenience*. Berdasarkan hasil observasi di SMA Pertiwi 1 Padang dan SMA Negeri 7 Padang, ditemukan bahwa banyak siswa masih menggunakan ponsel terutama untuk membuka media sosial dan bermain game, bahkan sering melakukannya saat pelajaran berlangsung. Kondisi ini berdampak negatif terhadap intensitas interaksi sosial siswa dengan lingkungan sekitar. Selain itu, kebiasaan membawa *smartphone* ke mana pun, termasuk saat berkumpul dengan teman, makan, atau tidur, semakin menguatkan ketergantungan mereka. Rasa khawatir dan cemas muncul ketika siswa berjauhan dari *smartphone*, baterai habis, atau koneksi internet terganggu. Bagi sebagian besar siswa, *smartphone* dianggap sangat penting, sehingga hampir selalu dibawa ke sekolah. Namun, fenomena *nomophobia* ini juga memicu perilaku yang mengganggu, seperti bermain game hingga larut malam, terlambat masuk sekolah, bahkan tertidur di kelas akibat kurang tidur. Berdasarkan fenomena tersebut menjadi urgensi untuk mereduksi *nomophobia*, karena permasalahan ini tidak boleh dibiarkan dan harus ditangani. Sehingga fenomena *nomphobia* sangat perlu dilakukan kajian lebih lanjut untuk memahami lebih dalam mengenai gambaran *nomophobia* pada siswa. Setelah diperoleh hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan guru BK untuk memberikan informasi maupun pemahaman mengenai penggunaan *smartphone* yang bijak kepada siswa dengan memberikan layanan konsling individual maupun layanan klasikal kepada siswa.

METHOD

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan secara objektif gambaran *nomophobia* pada siswa (Yusuf, 2014). Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas X, XI, dan XII di SMA Pertiwi 1 Padang yang berjumlah 747 siswa, serta siswa kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri 7 Padang yang berjumlah 1.178 siswa pada tahun ajaran 2025/2026. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *stratified random sampling* sehingga diperoleh 560 siswa sebagai responden. Instrumen penelitian terdiri dari 26 item pernyataan yang mencakup empat aspek *nomophobia* menurut Yildirim & Correia (2015), yaitu *not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi), *losing connectedness* (kehilangan konektivitas), *not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi), *dan giving up convenience* (hilangnya kenyamanan). Penilaian menggunakan kuesioner dengan *skala Likert* 5 poin (1 = Sangat Tidak Sesuai hingga 5 = Sangat Sesuai). Data dikumpulkan melalui penyebaran angket perilaku *nomophobia* yang telah dirancang peneliti dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan bantuan perangkat lunak *Microsoft Excel dan JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program)* versi 0.95.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, diperoleh hasil perilaku *nomophobia* pada siswa SMA secara keseluruhan dapat peneliti uraikan sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Keseluruhan Perilaku *Nomophobia* pada Siswa SMA

Kategori	Skor Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	≥ 110	16	3
Tinggi	89 – 109	198	35

Sedang	68 – 88	253	45
Rendah	47 – 67	90	16
Sangat Rendah	≤ 46	6	1
Jumlah		**563**	**100**

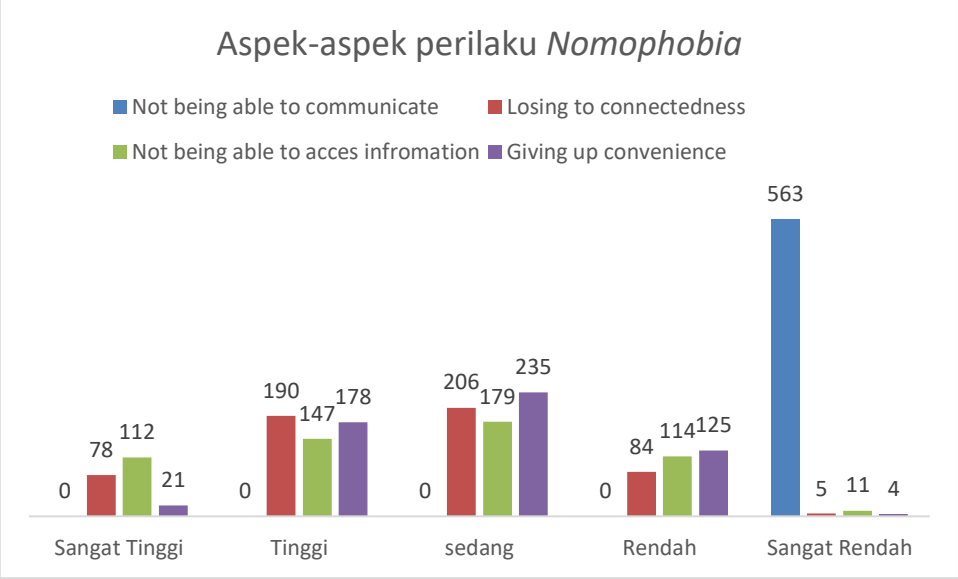
Berdasarkan tabel 1 menunjukkan ada sebanyak 253 siswa dengan persentase 45% kategori sedang, 198 siswa dengan persentase 35% kategori tinggi, 16 siswa dengan persentase 3% barada pada kategori sangat tinggi, dan 90 siswa dengan persentase 16% berada pada kategori rendah, serta sebanyak 6 siswa dengan persentase 1% pada kategori sangat rendah. Artinya, mayoritas siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa perilaku nomophobia cukup umum terjadi dan perlu mendapat perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Selanjutnya, deskripsi perilaku nomophobia pada siswa SMA ditinjau dari aspek *not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information, dan giving up convenience* sebagai berikut. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan perilaku *nomophobia* berdasarkan aspek sebagai berikut.

Tabel 2. Perilaku *Nomophobia* Berdasarkan Aspek-Aspek

Aspek	*Mean*	*Standar Deviasi*
Not being able communicate	23,92	5,208
Losing connect edness	24,09	5,254
Not being able to access imformation	16,15	4,428
Giving up convenience	18,74	3,968

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada empat aspek perilaku *nomophobia*, diperoleh bahwa aspek *not being able to communicate* memiliki nilai rata-rata sebesar 23,92 dengan standar deviasi 5,208, menunjukkan kecenderungan cukup tinggi bagi siswa untuk merasa cemas atau terganggu ketika tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*. Hal ini mengindikasikan variasi yang cukup besar dari tingkat kecenderungan rendah hingga sangat tinggi. Aspek *losing connectedness* memiliki nilai rata-rata 24,09 dengan standar deviasi 5,254, sedikit lebih tinggi dari aspek pertama. Hal ini mengindikasikan bahwa dorongan untuk tetap terhubung secara sosial melalui *smartphone* sangat kuat di kalangan siswa sehingga memperlihatkan keragaman tingkat ketergantungan pada hubungan sosial digital. Pada *aspek not being able to access information*, nilai rata-rata sebesar 16,15 dengan standar deviasi 4,428 relatif lebih rendah dibandingkan dua aspek sebelumnya, namun tetap menunjukkan adanya kebutuhan yang cukup besar untuk segera memperoleh informasi melalui *smartphone*. Sementara itu*, aspek giving up convenience* memiliki nilai rata-rata 18,74 dengan standar deviasi 3,968, menunjukkan bahwa sebagian siswa rela mengorbankan kenyamanan atau aktivitas lain demi penggunaan *smartphone*. Hal ini mengindikasikan variasi ketergantungan yang cukup jelas. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa *losing connectedness dan not being able to communicate* menjadi aspek dengan tingkat kecenderungan nomophobia paling menonjol.

Berdasarkan tabel menunjukkan perilaku *nomophobia* berdasarkan aspek sebagai berikut.



Gambar 1. Perilaku *Nomophobia* Ditinjau dari Aspek Nomophobia

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku *nomophobia* siswa secara keseluruhan berada pada kategori tinggi, yang menandakan adanya ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Ketergantungan ini tercermin dari rasa cemas, tidak nyaman, dan takut kehilangan akses ke *smartphone* yang memengaruhi aktivitas sosial, akademik, serta kondisi psikologis siswa. Asih & Fauziah (2017) menegaskan bahwa perilaku *nomophobia* pada remaja berkaitan erat dengan tingkat kontrol diri serta kebutuhan psikologis dan sosial untuk selalu terhubung melalui *smartphone*, di mana semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kecenderungan mengalami *nomophobia*. Faktor penyebab utama meliputi intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, kebutuhan sosial untuk tetap terhubung, serta lemahnya pengendalian diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mahadiva & Idulfilastri (2024) yang menemukan bahwa perilaku *nomophobia* siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, menunjukkan adanya kecemasan nyata ketika jauh dari *smartphone* meskipun belum pada tingkat sangat mengkhawatirkan. Fitria *et al*. (2022) juga melaporkan mayoritas responden mengalami nomophobia kategori sedang hingga berat, yang berdampak pada peningkatan kecemasan dan penurunan kesejahteraan subjektif akibat keterbatasan akses terhadap smartphone. Dari perspektif yang lebih luas, Sala *et al*. (2024) menyatakan bahwa penggunaan media sosial dan teknologi digital oleh remaja berdampak kompleks terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan, di mana fenomena seperti *nomophobia* dipengaruhi oleh perilaku individu, lingkungan sosial, budaya, dan perkembangan teknologi. Oleh karena itu, penanganan *nomophobia* memerlukan pendekatan sistemik melalui regulasi penggunaan teknologi, edukasi penggunaan smartphone yang bijak, serta dukungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Berdasarkan hasil analisis, perilaku *nomophobia* siswa SMA pada *aspek not being able to communicate* umumnya berada pada kategori sangat rendah, menunjukkan bahwa mereka tidak mengalami kecemasan atau ketidaknyamanan signifikan ketika tidak dapat berkomunikasi melalui smartphone, baik melalui pesan singkat, telepon, maupun aplikasi pesan instan. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh intensitas interaksi sosial langsung yang tinggi di sekolah maupun keluarga, yang menurunkan ketergantungan pada komunikasi digital (Vijnanamaya, 2022), sejalan

dengan temuan Sari *et al*. (2020) bahwa mayoritas siswa memiliki kontrol diri tinggi hingga sedang, serta Widyatmoko (2020) yang mengaitkan rendahnya kecemasan dengan kemampuan adaptasi sosial yang baik. Pada aspek *losing connectedness*, siswa berada pada kategori sedang, menandakan adanya kecemasan ketika tidak dapat terhubung secara sosial melalui smartphone, dipicu oleh kebutuhan akan media sosial dan akses informasi cepat (Putra *et al*., 2023). Selanjutnya menurut Suri *et al,* (2022) menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan dan akses informasi digital menjadi faktor krusial yang membentuk tingkat ketergantungan komunikasi online, sehingga intervensi BK perlu mengajarkan keterampilan literasi digital dan manajemen emosi. sejalan dengan temuan Hasanah (2022) dan Wahyuni & Harmaini (2021) bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan kecenderungan *nomophobia*. Kemudian, aspek *not being able to access information* juga berada pada kategori sedang, menunjukkan gangguan kenyamanan saat akses informasi terhambat, yang menurut Dewi & Putri (2023) dan Fitria *et al*. (2022) terkait dengan withdrawal terhadap *smartphone* dan stres akademik. Sejalan menurut Febriani *et al*, (2024) bahwa rendahnya kecemasan pada aspek komunikasi digital dipengaruhi oleh keberhasilan interaksi sosial langsung

Pada aspek *giving up convenience*, siswa berada pada kategori sedang, menandakan ketergantungan terhadap kenyamanan penggunaan *smartphone* dalam aktivitas harian, sesuai temuan Noorisa & Hariyono (2022) dan Sarmawati & Perguna (2024). Kemudian, menurut Handayani *et al*, (2025) mengemukakan Kegiatan yang menekankan keterampilan manual, eksplorasi kreativitas, dan interaksi langsung dapat menjadi strategi pengalihan yang efektif untuk mengurangi ketergantungan berlebihan pada kenyamanan digital. Kebaruan penelitian ini terletak pada gambaran dua sekolah yang berbeda serta kajian komprehensif empat dimensi *nomophobia* dengan hasil yang menunjukkan bahwa intensitas dan kualitas penggunaan *smartphone* lebih berpengaruh dibanding jenis sekolah. Permasalahan yang muncul dipicu oleh lemahnya pengawasan, tingginya akses internet, dan rendahnya literasi digital, sehingga diperlukan strategi kolaboratif antara sekolah dan orang tua melalui literasi digital, regulasi penggunaan, pembatasan waktu layar, serta penyediaan aktivitas non-digital untuk meminimalkan *nomophobia* dan mencegah dampak negatifnya pada perkembangan akademik, sosial, dan emosional siswa. Hasil penelitian tentang *nomophobia* memiliki dampak penting bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Guru BK harus menyediakan layanan yang bertujuan mengurangi *nomophobia*. Layanan informasi membantu siswa memahami risiko penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehingga mereka bisa mengelola kebiasaan tersebut dengan lebih baik (Dharmayanti *et al*., 2023). Melalui edukasi yang diberikan, layanan ini efektif mengurangi nomophobia dengan mengajarkan cara menggunakan teknologi secara sehat (Puteri, 2020). Selain itu, konseling individual membantu siswa menyadari masalah pribadi dan dampak kecanduan *gadget* yang mereka alami (Prayitno, 2012). Dengan mengenali tanda-tanda dan efek kecanduan *smartphone*, konseling ini dapat menurunkan tingkat *nomophobia* secara signifikan (Azizah, 2024). Sementara itu, bimbingan kelompok dengan teknik roleplay memberikan kesempatan bagi siswa untuk berinteraksi langsung, yang dapat mengurangi ketergantungan mereka pada komunikasi digital (Hantoro *et al*., 2022). Teknik self-management dalam bimbingan kelompok juga terbukti efektif menurunkan nomophobia secara nyata pada siswa (Sari & Rahmawati, 2021).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *nomophobia* pada siswa SMA di Kota Padang umumnya berada pada kategori sedang dengan persentase 45%, menandakan ketergantungan terhadap *smartphone* namun dengan kecemasan yang masih terkendali. Pada aspek tidak dapat berkomunikasi, siswa menunjukkan perilaku sangat rendah (100%), artinya mereka tidak merasa cemas saat tidak bisa menggunakan *smartphone* untuk komunikasi. Namun, pada aspek kehilangan konektivitas (37%), tidak dapat mengakses informasi (32%), dan kehilangan kenyamanan (42%), siswa berada pada kategori sedang, menunjukkan adanya rasa gelisah saat tidak terhubung secara digital, kesulitan memperoleh informasi, serta ketergantungan pada fitur kenyamanan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirabbilalamin peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berperan dalam pencapaian ini. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Ibu Rahmi Dwi Febriani, S.Pd., M.Pd. atas bimbingan, arahan, dan masukan yang diberikan selama penyusunan skripsi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Dr. Puji Gusri Handayani, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing I, dan Ibu Gusni Dian Suri, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing II, yang telah memberikan saran dan masukan yang sangat berharga. Terima kasih kepada kepala sekolah, para guru, serta peserta didik SMA Pertiwi 1 Padang dan SMA Negeri 7 Padang yang telah memberikan dukungan dalam penelitian ini. Peneliti juga menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada kedua orang tua tercinta atas doa, motivasi, dan semangat yang tiada henti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Asih, T. A., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15-20.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJI). (2014). Profil Pengguna Internet (APJI). *Asosiasi Penyelengara Jasa Internet Indonesia.*

Azizah, N. (2024). Perilaku Nomophobia dan Penanganannya pada Siswa di Pendidikan Menengah. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen*), 4(1), 55-59. https://doi.org/10.31960/dikdismen-v4il-2386

Dewi, V., & Putri, H. T. (2023). Studi Literatur: Nomophobia Pada Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI): Persatuan Perawatan Indonesia*, 11(4), 917-928.

Dharmayanti, A. P., Lestari, S. P. L., Putri, M. W. a. D., Dwiarwati, A. K., Paramartha, E. W., & Rismawan, G. S. K. (2023). *Teori dan Praktikum Layanan Konseling pada Prodi Bimbingan dan Konseling*. Bali: Nilacakra Publishing House.

Dungga, E., & Dulanimo, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone deangan Kualitas dan Kuantitas Tidur pada Remaja. *Jambura Nursing Journal*, 3(2), 78-88.

Febriani, R. D., Triyono, T., Handayani, P. G., Zahri, T. N., & Sari, A. K. (2024). The Problem of Misconceptions about Guidance and Counseling Globally. *Jurnal Counseling Care*, 8(1), 1–7. https://doi.org/10.22202/JCC.2024.v8i1.7864

Fitria, D., Setyaningsih, T., Puspasari, J., Yeni, V., Suarti, M.N., & Rohmah, N. U. (2022). Pengaruh Penarikan Smartphone Siswa Terhadap Nomophobia, Kecemasan, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 865-874.

Handayani, P. G., Hidayat, H., Febriani, R. D., Aulia, J., Amanta, A. E., Abqoriah, F. A., Rangkuti, I. L., & Nabila, S. (2025). Ecoprint Pounding: Seni Cetak Alami untuk Meningkatkan Imajinasi dan Kreativitas Siswa. ABDIMASIA: *Jurnal Pengabdian Masyarakat, Ilmu, dan Aksi*, 1(1), 1–11. https://doi.org/10.63203/abdimasi.v1i1.154

Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing di Era Milenial (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone Terhadap Lingkungannya). Interaksi: *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42–51. http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54.

Hantoro, R. W., Hartini, S., & Siswanti, R. (2022). Strategi Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Roleplay untuk Meminimalisir Nomophobia Remaja. *Jurnal Pendidikan Konseling*, 4(1), 1264-1269

Hasanah, U., Berawati, H., hasanah, F. A., & Selvia, E. S. D. (2023). Pendidikan Tauhid Solusi Penguatan Online Resilience Peserta Didik di Era Digital. *Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan*, 14(1), 58-66.

Lestari, R. R., R, Z. Z., Febria, D., & Gustiana, E. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Nomophobia Pada Siswa Sma Negeri 1 Salo Tahun 2024. *Jurnal Ners*, 8(23), 1694–1700. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners

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

Noorisa, G., & Hariyono, S. D. (2022). Kontrol Diri Terhadap Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendohop*, 2(2), 30-37.

Pamungkas, B. T. (2022). Kecendrungan Nomophobia Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Remaja Di Kota Bukittinggi. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 5(1), 90–99. https://doi.org/10.30762/happiness.v5i1.376.

Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang

Puteri, U. H. (2023). Differences in Nomophobic Behavior From Exstovert and Introvert Personality Types in Class X Students in SMA Negeri 1 Pelaihari. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 6(1). 1-8

Putra, P. ., Triyono, & Suryadi. (2023). Profil Nomophobia Pada Peserta Didik Kelas XII MIPA SMA N 19 Bungo (Studi Kasus Pada Peserta Didik Nomophobia). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3744–3749.

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., Desmaniarti, Z., & Muttaqin, Z. (2021). Gambaran Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 2(1), 249–254.

Rosita, A., Utami, S., & Sari, R. P. (2022). Profil kecanduan smartphone pada siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 57–62. https://doi.org/10.30998/ocim.v2i1.6774

Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, 14(March). https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404

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., Ifdil, 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, N. P., & Rahmawati, L. (2021). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan*, 9(2), 78-85

Sarmawati, T. R., & Perguna, A. L. (2024). Phubbing, Smombie dan Nomophobia Studi Fenomenologis Perubahan Perilaku Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi*, 9(1), 19-35.

Suri, G. D., Sari, P. M., Saidah, N., Tawalani, Y. A., & Kichi, A. Y. (2022). Analisis Perlakuan Verbal Bullying pada Remaja. *Jurnal Neo Konseling*, 4(4), 21–30. https://doi.org/10.24036/00694kons2022

Ula, W. R. R. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa. Jurnal Tunas Nusantara, Jurnal Pendidikan Dasar: *Jurnal Tunas Nusantara*, 3(1), 290–298.

Vijnanamaya, A., & Ambarini, K., T. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku nomophobia: Sebuah tinjauan literatur. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2(1).

Wahyuni, R., & Harmaini. (2021). Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 22-29.

Widyatmoko, R. (2022). Nomophobia: Ketergantungan Berlebih pada Smartphone di Kalangan Remaja. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 17, No. 2, hlm. 109-116.

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059

Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.