

Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas XI SMK N 4 Semarang

¹Eka Wahyu Andani, ²Yovitha Juliejantiningih, ³Hartoto Sutopo

- 1) Universitas PGRI Semarang
- 2) Universitas PGRI Semarang
- 3) SMK Negeri 4 Semarang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinggi kondisi tingkat *Nomophobia* pada siswa kelas XI SMK N 4 kota Semarang dari berbagai macam jurusan antara lain TKL, DPIB, TE, DKV, TO, Animasi, TM dengan sampel penelitian sampling jenuh, dimana semua populasi digunakan sebagai sampel yang berjumlah 599 siswa kelas XI SMK N 4 Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Perolehan data penelitian ini menggunakan metode penelitian berbasis non tes dengan menggunakan alat skala psikologis *Nomophobia*. Teknik ini didasarkan pada empat kategori: hilangnya komunikasi, hilangnya konektivitas, tidak dapat diaksesnya informasi, dan pemberian kemudahan melalui empat kategori yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai peneliti menggunakan skala *Nomophobia*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat *nomophobia* pada siswa dengan kategori tinggi 78% dengan jumlah siswa 470, kategori sedang 18% dengan jumlah siswa 107, dan kategori rendah 4% dengan jumlah siswa 22. Hasil penelitian akan memberikan pemahaman kepada guru BK tentang perilaku *Nomophobia* yang terjadi pada remaja khususnya siswa kelas XI di SMK N 4 Semarang. Guru BK dapat lebih memperhatikan siswa dengan memberikan layanan dasar meliputi layanan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok yang dapat menurunkan perilaku *Nomophobia* pada remaja. Jika layanan ini berjalan efektif, maka dapat membantu siswa mencapai tahap perkembangan optimal dan mencapai kemandirian dalam berbagai bidang, baik bidang personal, sosial, akademik, dan vokasi, sesuai dengan standar kompetensi siswa. Oleh karena itu, orientasi dan nasehat guru BK atau konsultan ini penting dalam memeriksa dan menganalisis tindakan apa yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa jijik tersebut. Selain itu guru BK juga dapat berupaya untuk memberikan layanan konseling yang tepat untuk para siswa dengan tujuan pengentasan dan pencegahan bagi siswa agar lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang sedang dialaminya, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, mengembangkan kematangan emosional, serta mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

Kata kunci : *Nomophobia*, Telepon Pintar, Siswa

Abstract

This research aims to determine the high level of Nomophobia in class There are 599 class XI students at SMK N 4 Semarang. This research uses a quantitative approach with descriptive methods. This research data was obtained using a non-test based research method using the Nomophobia psychological scale tool. This technique is based on four categories: loss of communication, loss of connectivity, inaccessibility of information, and provision of convenience through four categories, namely very suitable, suitable, not suitable, and it is very inappropriate for researchers to use the Nomophobia scale. The results of this research show that the level of Nomophobia in the high category of students is 78% with a total of 470 students, the medium category is 18% with a total of 107 students, and the low category is 4% with a total of 22 students. The results of the research will provide understanding to guidance and counseling teachers about nomophobic behavior. occurs in teenagers, especially class XI students at SMK N 4 Semarang. Guidance and guidance teachers can pay more attention to students by providing basic services including classical guidance services and group guidance which can reduce nomophobic behavior in teenagers. If this service runs effectively, it can help students reach optimal development stages and achieve independence in various fields, including personal, social, academic and vocational fields, in accordance with student competency standards. Therefore, the orientation and advice of the guidance and counseling teacher or consultant is important in examining and analyzing what actions can be taken to reduce this feeling of disgust. Apart from that, guidance and counseling teachers can also strive to provide appropriate counseling services for students with the aim of alleviating and preventing students from being more open in expressing the problems they are experiencing, socializing with the surrounding environment, developing emotional maturity, and achieving good psychological well-being.

Key: Nomophobia, Smartphone, Students

PENDAHULUAN

Kecanggihan *Mobile Phone* seiring berkembangnya zaman sangat banyak dimanfaatkan oleh banyak orang baik kalangan anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Widyastuti & Muyana (2018) berpendapat bahwa *Mobile Phone* telah membawa banyak perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi alat nirkabel yang canggih dan disebut dengan Smartphone. Aktivitas penggunaan *smartphone* mereka gunakan sebagai alat komunikasi, mencari berbagai sumber informasi, bermain sosial media, dan juga sebagai hiburan di saat waktu luang. ketika mereka tidak dapat memanfaatkannya dengan bijak maka seseorang akan menggunakan *smartphon*enya secara berlebihan hingga dapat menimbulkan sebuah kecanduan dan kecemasan dimana jika seseorang tersebut akan merasa takut dan gelisah apabila *smartphone* tidak ada di dekatnya.

Vandelis et al., (2019) mengemukakan bahwa tingginya tingkat penggunaan smartphone di era modern menyebabkan sebuah ketergantungan jika terus – menerus menggunakan *smartphone*. Menurut Rahayuningrum & Sary (2019) Ketergantungan terhadap *smartphone* memberikan dampak yang buruk bukan hanya menimbulkan kecemasan tetapi juga dapat menyebabkan perilaku interpersonal dan sosial. Yusmi Warisyah (2015) menerangkan dampak yang sering terjadi menimbulkan interaksi sosial yang terjalin antar individu menjadi berkurang, individu menjadi lebih fokus kepada *smartphone* daripada dunia nyatanya. *Nomophobia* adalah suatu kondisi di mana rasa cemas muncul saat seorang jauh dari ponsel pintar. Menurut Yildirim & Correia (2015), *nomophobia (no mobile phone phobia)* adalah ketakutan atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh beradanya ponsel pintar di luar jangkauan. Hal ini dianggap sebagai fobia saat ini, yang menjadi semakin menuntut akibat interaksi individu dengan teknologi, terutama ponsel pintar. Selanjutnya Pusparisa, Y (2020) menyatakan bahwa menurut survei Databox terhadap pengguna ponsel pintar diperkirakan mencapai 89% populasi pada tahun 2025. Seiring dengan semakin terjangkaunya pengguna ponsel pintar, penggunaannya juga semakin meningkat. Fenomena *nomophobia* semakin terlihat dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja berusia 18 hingga 25 tahun yang memenuhi syarat sebagai mahasiswa tingkat universitas. Menurut data dari Royal Society of Public Health, banyak anak muda berusia 18 hingga 25 tahun tidak lagi memiliki pekerjaan, hobi, atau kebiasaan sehari-hari lainnya pada usia tersebut dan menghabiskan sebagian besar waktunya bermain game di ponsel cerdas mereka. menderita *nomofobia*. Aguilera Manrique dkk (2018) menjelaskan bahwa *nomophobia* memiliki berbagai ciri, antara lain: Jika seorang menjadi ketagihan dengan ponsel pintar seorang, menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan ponsel cerdas, selalu membawa charger kemana pun pergi, atau merasa cemas dan gugup jika ponsel cerdas tidak terkoneksi dengan internet, maka akan kehabisan kuota.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan terhadap siswa kelas XI di SMK N 4 Semarang menggunakan hasil asesmen dan observasi menunjukkan bahwa rata – rata siswa ketika di kelas tidak memperhatikan guru dan cenderung lebih asik bermain dengan *smartphon*enya. Kemudian pemanfaatan fasilitas sekolah berupa wifi yang sediakan untuk siswa ketika wifi tidak dapat digunakan maka menimbulkan kecemasan pada siswa karena tidak dapat mengakses internet seperti sosial media dan lainnya. Rasa kesal pada siswa juga timbul ketika mereka tidak dapat mengakses informasi yang mereka inginkan. Gambaran tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa jauh lebih nyaman bermain dengan *smartphone* nya dibandingkan untuk mengikuti pembelajaran di kelas, hal tersebut bukan hanya terjadi di sekolah saja tetapi juga dirumah, dibuktikan ketika siswa mendapatkan tugas atau pekerjaan rumah (PR) dari guru siswa cenderung sering kali menunda pekerjaan rumah tersebut, ketika ditanyakan faktor penyebabnya adalah asik main *game*, *scroll* sosial media hingga larut malam.

Hal tersebut sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Pavithra et al (2015) mengemukakan bahwa karakteristik individu yang ketergantungan dengan *smartphone* yaitu secara teratur menggunakan ponsel dan menggunakan ponsel dalam jangka waktu yang panjang, selalu membawa charger, memiliki perasaan cemas dan gugup saat kehilangan handset atau ketika *smartphone* tidak bisa digunakan karena tidak bisa terkoneksi dengan jaringan internet, memilih berkomunikasi melalui *smartphone* hal ini dapat dilihat dari fokus perhatiannya terhadap layar *smartphone* untuk melihat ada pesan atau panggilan telepon masuk sehingga interaksi dengan orang lain hanya sedikit.. Gambaran dari perilaku

nomophobia yang terjadi pada siswa kelas XI SMK N 4 Semarang mengindikasikan untuk tingkat *nomophobia* yang tinggi, hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian pada anggota *Connect Group* yang telah dilakukan Anggraeni, (2021) yang menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap smartphone (*nomophobia*) rendah. Hal ini disebabkan karena dalam komunitas tersebut memiliki visi untuk mengkoneksikan antara individu yang satu dengan individu yang lain sehingga terjalinnya interaksi yang baik dalam komunitas, selain itu sikap gotong royong yang ditanamkan dalam komunitas tersebut juga tinggi, sehingga kesempatan dari para anggota komunitas untuk berkomunikasi dan berinteraksi dapat terjalin secara maksimal. Inkonsistensi ini mengindikasikan perlunya riset lanjut terkait gambaran *nomophobia* yang terjadi pada remaja dengan penjelasan yang lebih memadai. Situasi ini mendorong peneliti untuk melaksanakan studi ini, terlebih dalam penelitian yang dilakukan Saputro, et al (2023) merekomendasikan bahwa perlu mengkaji lebih dalam tentang fenomena *nomophobia* yang terjadi pada kalangan remaja sampai pada tiap – tiap aspeknya.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan pada penelitian terdahulu dapat dilihat bahwa terdapat kesinambungan antara perilaku *Nomophobia* yang terjadi pada siswa dengan karakteristik *nomophobia*. Sehingga penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan hasil tingginya kondisi tingkat *nomophobia* siswa kelas XI di SMK N 4 Semarang. Penelitian ini membantu memberikan bimbingan dan konseling hasil yang akan memberikan pemahaman kepada Guru BK mengenai perilaku *nomophobia* yang terjadi pada remaja khususnya siswa kelas XI di SMK N 4 Semarang. Guru BK dapat memberikan perhatian yang lebih kepada siswa dengan memberikan layanan dasar meliputi layanan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok yang dapat menurunkan perilaku *nomophobia* pada remaja. Jika layanan ini berjalan secara efektif maka dapat membantu siswa mencapai tahap perkembangan secara optimal dan mencapai kemandirian dalam berbagai bidang baik bidang Pribadi, Sosial, Belajar, serta bidang karir, yang sesuai dengan standar kompetensi peserta didik. Oleh karena itu penting bagi guru BK atau konselor untuk mengetahui dan menganalisis upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku *nomophobia*. Upaya guru BK ini bertujuan untuk memberikan layanan konseling siswa dengan tepat guna melakukan pengentasan dan pencegahan bagi siswa agar lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang sedang dialaminya, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, mengembangkan kematangan emosional, serta mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

METODE

Penelitian dengan judul “Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas XI SMK N 4 Semarang” ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Bungin (2015) penelitian deskriptif kuantitatif adalah studi yang menjelaskan tentang berbagai kondisi, situasi, fenomena, atau berbagai variabel penelitian menurut kejadian sebagaimana adanya yang dapat dipotret, diwawancara, diobservasi, serta yang dapat diungkapkan melalui bahan-bahan dokumenter. Sedangkan menurut Sugiyono (2017) penelitian deskriptif kuantitatif terdiri dari mendiskripsikan, mengeksplorasi dan menjelaskan subjek penelitian apa adanya serta menarik kesimpulan numerik dari fenomena yang diamati. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang hanya menggambarkan isi variabel-variabel dalam penelitian dan tidak di maksudkan untuk menguji hipotesis tertentu.

Penelitian dengan judul” Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas XI SMK N 4 Semarang ” ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2023/2024 di bulan November 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi kondisi tingkat *nomophobia* di SMK N 4 kota Semarang dengan sampel penelitian sampling jenuh, dimana semua populasi digunakan sebagai sampel yang berjumlah 599 siswa kelas XI SMK N 4 Semarang yang berasal dari berbagai macam jurusan antara lain, TKL, DPIB, TE, DKV, TO, Animasi, TM. Teknik pengumpulan data dalam penelitian “Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas XI SMK N 4 Semarang “adalah menggunakan AKPD, Observasi, dan skala psikologis *nomophobia* dengan berdasar pada empat kategori yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Sebelum melakukan pengambilan data peneliti melakukan uji validitas instrumen dengan menggunakan uji validitas konstruk. Validitas konstruk menilai seberapa baik peneliti mengimplementasikan teori yang digunakan dalam instrumen pengukuran (Sugiyono, 2017).

Uji coba validitas skala psikologis *nomophobia* yang diperoleh dari 31 item butir pernyataan menghasilkan 23 item valid. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Statistic and Service Solution* (SPSS) versi 26 , rhitung dan rtabel diperhitungkan dalam pengambilan keputusan pada taraf signifikansi 5%. Suatu elemen dikatakan valid jika rhitung > rtabel. Metode analisis deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini dikerjakan dengan menggunakan *SPSS* versi 26.

HASIL

A. Gambaran Tingkat Nomophobia siswa kelas XI SMK N 4 Semarang secara umum

Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui tingkat Nomophobia siswa kelas XI di SMK N 4 Semarang, hasil data analisis dengan olah data menggunakan SPSS versi 26. Berikut ini penjelasan hasil analisis deskriptif dan hasil hipotesis penelitian ini.

1. Tingkat Nomophobia pada siswa kelas XI SMK N 4 Semarang

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Nomophobia siswa

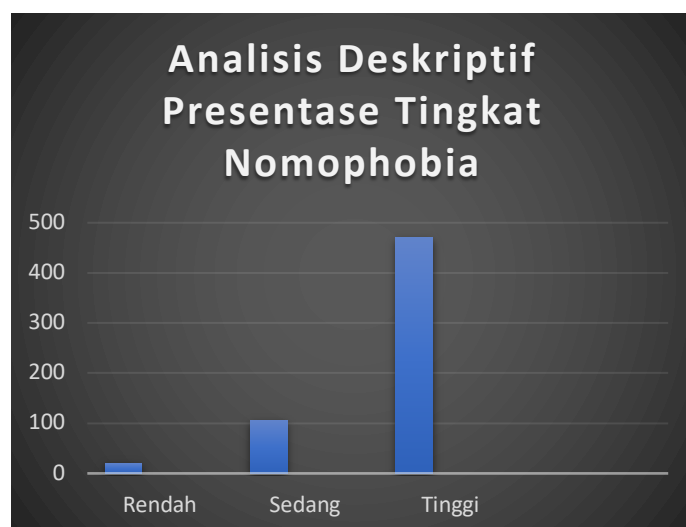
Variable	N	M	SD	Kategori
Tingkat <i>Nomophobia</i>	599	71,86	9,921	Tinggi

Berdasarkan pada table 1 dapat diketahui bahwa nilai-rata-rata tingkat *Nomophobia* siswa kelas XI SMK N 4 Semarang berada pada tingkat kategori Tinggi ($M = 71,86$; $SD = 9,921$). Keadaan tersebut menjelaskan bahwa siswa kelas XI SMK N 4 Semarang masih mengalami ketakutan apabila berada jauh dengan *smartphone* nya atau disebut dengan *Nomophobia*.

Penjelasan rinci hasil analisis deskriptif tingkat presentase tingkat *Nomophobia* akan disajikan pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Analisis Deskriptif Presentase Tingkat *Nomophobia*

Variable	N	Presentase %	Kategori
Tingkat	22	4%	Rendah
<i>Nomophobia</i>	107	18%	Sedang
	470	78%	Tinggi



Gambar Diagram 1. Analisis Deskriptif Presentase Tingkat *Nomophobia*

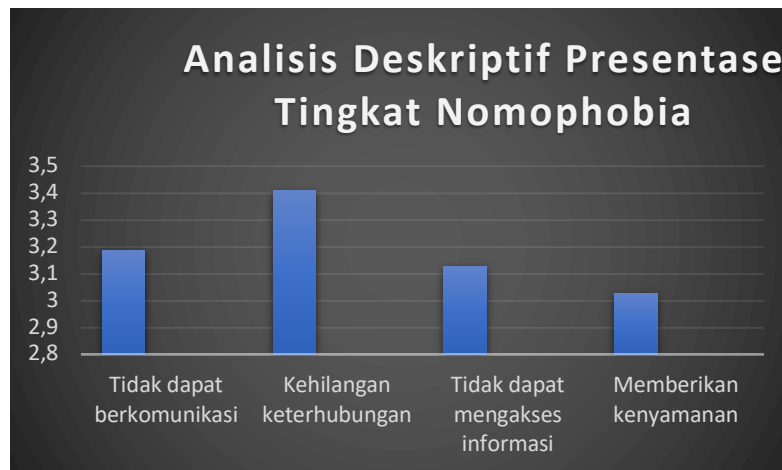
Berdasarkan pada tabel 2 dan diagram 1 dijelaskan bahwa presentase Tingkat *Nomophobia* terdiri dari 3 tingkatan kategori yaitu pada kategori rendah memperoleh presentase sebesar 4% dan berjumlah 22 siswa, kemudian pada kategori sedang memperoleh presentase sebesar 18% dan berjumlah 107 siswa, selanjutnya pada kategori tinggi memperoleh presentase sebesar 78% dan berjumlah 470 siswa. Hal tersebut menggambarkan bahwa jumlah tingkat *Nomophobia* terbanyak pada siswa SMK N 4 Semarang berjumlah sekitar 470 siswa termasuk dalam kategori Tinggi

B. Gambaran Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas XI SMK N 4 Semarang berdasarkan pada indikator

Gambaran tingkat *nomophobia* ditinjau berdasarkan pada empat indikator, perhitungan pada setiap indikator dilakukan menggunakan SPSS versi 26, dan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Deskriptif Indikator Tingkat *Nomophobia*

Indikator Tingkat <i>Nomophobia</i>	N	M	SD	Kategori
Tidak dapat berkomunikasi	599	3,19	1,954	Tinggi
kehilangan keterhubungan	599	3,41	1,447	Tinggi
Tidak dapat mengakses informasi	599	3,13	3,625	Tinggi
Memberikan Kenyamanan	599	3,03	4,701	Tinggi



Gambar Diagram 2. Analisis Deskriptif Indikator Tingkat *Nomophobia*

Berdasarkan pada tabel 3 dan diagram 2 dijelaskan bahwa semua indikator *Nomophobia* menduduki kategori tinggi. Analisis per indikator menjelaskan bahwa siswa menunjukkan perilakunya pada indikator tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Pada indikator tidak dapat berkomunikasi ($M = 3,19$; $SD = 1,954$), selanjutnya pada indikator kehilangan keterhubungan ($M = 3,41$; $SD = 1,447$), pada indikator tidak dapat mengakses informasi ($M = 3,13$; $SD = 3,625$), kemudian pada indikator yang terakhir dari *Nomophobia* memberikan kenyamanan ($M = 3,03$; $SD = 4,701$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data, tingkat *nomophobia* siswa kelas XI SMK N 4 Semarang telah berada pada kategori tinggi yang dilihat dari 4 indikator *nomophobia*. Pada indikator tidak dapat berkomunikasi ($M = 3,19$; $SD = 1,954$) menggambarkan kondisi siswa bahwa siswa akan merasa terganggu/ cemas ketika tidak dapat berkomunikasi dengan menggunakan *smartphonnya*, selanjutnya pada indikator kehilangan keterhubungan ($M = 3,41$; $SD = 1,447$) pada indikator tersebut menggambarkan kondisi siswa akan merasa panic dan tidak baik – baik saja ketika kehilangan keterhubungan seperti kehilangan jaringan internet, kehabisan data, dan berada di tempat yang jauh dari jangkauan internet. Pada indikator Tidak dapat mengakses informasi ($M = 3,13$; $SD = 3,625$) menggambarkan kondisi siswa akan merasa kesulitan dalam hal apapun ketika mereka tidak dapat mengakses dan memperoleh informasi yang mereka butuhkan. Kemudian pada indikator yang terakhir dari *Nomophobia* memberikan kenyamanan ($M = 3,03$; $SD = 4,701$) menggambarkan sebuah kondisi siswa bahwa siswa akan merasa tidak nyaman ketika mereka berada jauh dari *smartphonnya*.

Pada tabel 3 menunjukkan hasil analisis data *Nomophobia* pada masing – masing aspek yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

a) Tidak dapat berkomunikasi

Pada aspek ini siswa SMK N 4 Semarang menggambarkan kondisi perasaan khawatirnya apabila mereka tidak dapat berkomunikasi dengan keluarga, teman, bahkan orang terdekatnya. Timbul perasaan cemas siswa apabila hubungan dengan teman dan keluarganya menjadi renggang ketika tidak dapat berkomunikasi menggunakan *smartphone* nya. Oulasvirta Rattenbury, Ma & Raita (2012) mengemukakan penggunaan *smartphone* menjadikan seseorang memiliki kebiasaan cek kompulsif dan meningkatnya tekanan stress. Hasil penelitian tersebut menunjukkan perasaan cemas, khawatir, hingga stress apabila tidak berdekatan dengan *smartphone* nya merupakan sebuah bentuk dari *Nomophobia*.

b) Kehilangan keterhubungan

Aspek kehilangan keterhubungan ini menggambarkan kondisi siswa SMK N 4 Semarang merasa panic bahkan tidak baik – baik saja ketika kehilangan keterhubungan seperti kehilangan jaringan internet, kehabisan data, dan berada di tempat yang jauh dari jaringan internet. Yildirim & Correia (2015) berpendapat bahwa siswa merasa dirinya memiliki masalah ketika tidak dapat mengakses social media melalui *smartphone* nya.

c) Tidak dapat mengakses informasi

Pada aspek tidak dapat mengakses informasi siswa SMK N 4 Semarang menggambarkan kondisi dirinya akan mengalami kesulitan apabila mereka tidak dapat mencari dan mengakses informasi yang mereka inginkan. Namun menurut Park, et al (2013) jika siswa dapat mengakses informasi melalui *smartphonnya* akan mengakibatkan ketergantungan pada *smartphone* karena menganggap bahwa *smartphone* merupakan sebuah alat yang memudahkan seseorang untuk memperoleh informasi yang pada gilirannya diduga akan memperburuk perasaan cemas.

d) Memberikan kenyamanan

Terkait dengan aspek ini, siswa SMK N 4 Semarang menunjukkan rasa kesal yang berlebihan jika ada orang yang mengganggu saat mereka sedang bermain *smartphone* nya. Muncul perasaan cemas dalam diri siswa sehingga berkeinginan melihat ada tidaknya pesan dan panggilan yang masuk pada *smartphone* nya ketersediaan baterai, dan pulsa atau paket data internet. Yildirim & Correia, (2015) berpendapat bahwa siswa enggan jauh dari *smartphone* dalam jangka waktu lama karena merasa nyaman dengan semua fitur yang tersedia. Orang yang memiliki kecenderungan *Nomofobia* merasa takut jika tidak ada *smartphone* di dekatnya.

SIMPULAN

Penelitian ini fokus pada siswa kelas XI SMK N 4 kota Semarang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMK N 4 kota Semarang mengalami *Nomophobia* pada kategori

tinggi. Siswa yang memiliki kecenderungan berperilaku *nomophobia* diidentifikasi berdasarkan aspek antara lain ketidakmampuan berkomunikasi, menjangkau, mengakses informasi, dan memberikan kenyamanan. Hasil penelitian disajikan oleh peneliti untuk konselor/ Guru BK di sekolah sebagai dasar dalam upaya memberikan bantuan kepada peserta didik agar peserta didik dapat meminimalkan dalam penggunaan *smartphone* sehingga tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI SMK N 4 kota Semarang dapat berkurang. Sehingga siswa dapat berkembang atas kemampuan dan potensi yang dimilikinya tanpa adanya hambatan seperti *nomophobia*. Implikasi dalam penelitian ini dijadikan sebagai referensi terhadap kebijakan dalam bermain *smartphone* agar tidak terjadi sebuah ketergantungan yang berlebih, dan sebagai Guru BK mampu memberikan sebuah layanan seperti layanan bimbingan klasikal dengan tujuan pencegahan serta pengentasan terhadap siswa agar dapat mengurangi ketergantungan bermain dengan *smartphonanya*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLoS ONE*, 13(8), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 86–96. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1021>
- Anggraeni, W., & Meiyuntariningsih, T. (2021). HUBUNGAN ANTARA LONELINESS DAN KONTROL DIRI DENGAN KETERGANTUNGAN SMARTPHONE PADA REMAJA ini tentu saja memiliki dampak positif maupun nega- yang dilakukan oleh Nationwide Building Society ' s Flexplus Current Account tahun 2016 menunjukkan sebanyak 58 % . 25(2).
- Bungin, B. (2015). Metodologi Penelitian Kuantitatif : Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial lainnya. Jakarta : Kencana Prenada.
- Fadhilah, L., Hayati, EN, & Bashori, K. (2021). Nomophobia di kalangan remaja. *Jurnal Diversita* , 7 (1), 21-29. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Oulasvirta A., Rattenbury T., Ma L., & Raita E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Pers. Ubiquitous Comput.* 16 105– 114.
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763–1770. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.008>
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340- 344
- Pusparisa, Y. (2020). Pengguna Smartphone diperkirakan Mencapai 89% Populasi pada 2025. Databoks. Katadata. Co. Id. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/09/15/pengguna-smartphone-diperkirakan-mencapai-89-populasi-pada-2025>.
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia) Di Sma Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2), 34–37. <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/25/50>
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289846.

- Retalia, R., Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2022). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 12(2), 139-149.
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & Lopez Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Tri Hadi Saputro, M., Pratikto, H., & Psikologi, F. (2023). Nomophobia pada mahasiswa generasi Z: Bagaimana peranan loneliness? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 671–678.
- 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.
- Warisyah, Y. (2019, June). Pentingnya “pendampingan dialogis” orang tua dalam penggunaan gadget pada anak usia dini. In *Seminar Nasional Pendidikan 2015* (pp. 130-138).
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(October 2017), 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>