

**RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK
MEREDUKSI KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PESERTA DIDIK
KELAS XI SMA PASUNDAN 8 BANDUNG**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan

Oleh:
Nabila Silva Fahira
2108201

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

NABILA SILVA FAHIRA
NIM 2108201

RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK
MEREDUKSI KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PESERTA DIDIK
KELAS XI SMA PASUNDAN 8 BANDUNG

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Setiawati, M.Pd.

NIP 196211121986102001

Pembimbing II



Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.

NIP 198308292010121004

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP 197710142001122001

LEMBAR HAK CIPTA

**RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK
MEREDUKSI KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PESERTA DIDIK
KELAS XI SMA PASUNDAN 8 BANDUNG**

oleh

Nabila Silva Fahira

2108201

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling

© Nabila Silva Fahira 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

ABSTRAK

Nabila Silva Fahira (2108201). Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Kecenderungan *Nomophobia* Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung.

Penelitian ini bertujuan untuk merancang layanan bimbingan kelompok yang dapat digunakan untuk mereduksi kecenderungan *nomophobia* pada peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fenomena meningkatnya ketergantungan terhadap ponsel di kalangan remaja pasca pandemi COVID-19, yang ditandai dengan kurangnya fokus belajar, kecenderungan bermain gawai saat pembelajaran berlangsung, serta minimnya interaksi sosial langsung antar peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei *cross-sectional* dan menggunakan *convenience sampling*. Partisipan pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI yang berjumlah 170 orang peserta didik dan data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner *nomophobia* yang dikembangkan dari teori *nomophobia* dari Yildirim dan Correia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori *nomophobia* sedang, yang berarti gangguan mulai memengaruhi aktivitas namun belum dalam tahap ekstrem. Dimensi yang paling menonjol adalah kehilangan keterhubungan, dan diketahui bahwa peserta didik perempuan cenderung lebih rentan mengalami *nomophobia* dibandingkan laki-laki. Berdasarkan temuan tersebut, dirumuskan rancangan layanan bimbingan kelompok hipotetik sebagai bentuk intervensi preventif untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia* di kalangan peserta didik.

Kata Kunci: *Nomophobia*, Peserta Didik, Program Bimbingan Kelompok

ABSTRACT

Nabila Silva Fahira (2108201). *Design of a Group Guidance Service to Reduce the Tendency of Nomophobia Among 11th-Grade Students at SMA Pasundan 8 Bandung.*

This study aims to design a group guidance service to reduce the tendency of nomophobia among 11th-grade students at SMA Pasundan 8 Bandung. The background of this research is based on the phenomenon of increasing smartphone dependency among adolescents after the COVID-19 pandemic, characterized by lack of focus during learning, a tendency to play mobile games during class, and limited face-to-face social interaction among students. This research employed a quantitative approach using a cross-sectional survey method and convenience sampling. The participants consisted of all 11th-grade students, totaling 170 individuals. Data were collected using a nomophobia questionnaire developed based on Yildirim and Correia's theory of nomophobia. The results showed that the majority of students experienced a moderate level of nomophobia, indicating that it had begun to interfere with their daily activities but had not reached an extreme level. The most prominent dimension was the fear of losing connection, and it was found that female students were more vulnerable to nomophobia than male students. Based on these findings, a hypothetical group counseling service was designed as a preventive intervention to reduce nomophobia tendencies among students.

Keyword: *Nomophobia, Students, Group Guidance Program*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II KONSEP TENTANG NOMOPHOBIA PADA REMAJA DAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK	6
2.1 Konsep <i>Nomophobia</i>	6
2.1.1 Sejarah <i>Nomophobia</i>	6
2.1.2 Pengertian <i>Nomophobia</i>	7
2.1.3 Karakteristik <i>Nomophobia</i>	8
2.1.4 Dimensi <i>Nomophobia</i>	9
2.1.5 Faktor-Faktor yang memengaruhi <i>Nomophobia</i>	10
2.2 Remaja dan <i>Nomophobia</i>	13
2.3 Konsep Layanan Bimbingan kelompok	14
2.3.1 Definisi layanan bimbingan kelompok	14
2.3.2 Tujuan layanan bimbingan kelompok	15
2.3.3 Langkah-langkah bimbingan kelompok.....	15
2.3.4 Definisi program dan layanan BK.....	17
2.3.5 Struktur program BK	17
2.4 Program untuk Mereduksi Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	19
2.5 Penelitian terdahulu.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Desain Penelitian.....	25
3.2 Partisipan Penelitian.....	25
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data	26
3.4.1 Definisi Konseptual.....	26
3.4.2 Definisi Operasional.....	27
3.4.3 Kisi-kisi	28

3.4.4	Pedoman Penyekoran dan Penafsiran	29
3.4.5	Kategorisasi dan Penafsiran Data.....	29
3.5	Pengujian Instrumen	30
3.5.1	Uji Kelayakan.....	30
3.5.2	Uji Keterbacaan.....	31
3.5.3	Uji Validitas.....	31
3.5.4	Uji Reliabilitas	32
3.6	Penyusunan Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok	33
3.7	Prosedur Penelitian	34
3.8	Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		36
4.1	Hasil Penelitian	36
4.1.1	Gambaran Umum Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung	36
4.1.2	Gambaran Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung Berdasarkan Dimensi dan Indikator	37
4.1.3	Gambaran Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Berdasarkan Jenis Kelamin	43
4.1.4	Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung 45	
4.2	Pembahasan.....	51
4.2.1	Gambaran Umum Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung	51
4.2.2	Gambaran Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung Berdasarkan Dimensi dan Indikator	53
4.2.3	Gambaran Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Berdasarkan Jenis Kelamin	57
4.2.4	Rancangan Layanan untuk Mereduksi Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung.....	58
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		61
5.1	Simpulan	61
5.2	Rekomendasi.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....		63
LAMPIRAN.....		72

DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 POPULASI PESERTA DIDIK KELAS XI SMA PASUNDAN 8 BANDUNG	26
TABEL 3.2 KISI-KISI INSTRUMEN NOMOPHOBIA	28
TABEL 3.3 ALTERNATIF PILIHAN JAWABAN DAN PENYEKORANNYA	29
TABEL 3.4 SKOR DAN INTERPRETASI TINGKATAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA.....	30
TABEL 3.5 REKAP CATATAN UJI KELAYAKAN.....	30
TABEL 3.6 HASIL UJI VALIDITAS INSTRUMEN NOMOPHOBIA	31
TABEL 3.7 HASIL UJI RELIABILITAS INSTRUMEN NOMOPHOBIA	32
TABEL 3.8 RINCIAN ANALISIS DATA PENELITIAN	35
TABEL 4.1 TABEL STATISTIK DESKRIPTIF	37
TABEL 4.2 DISTRIBUSI FREKUENSI KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA BERDASARKAN DIMENSI TIDAK DAPAT BERKOMUNIKASI	39
TABEL 4.3 DISTRIBUSI FREKUENSI DIMENSI TIDAK DAPAT BERKOMUNIKASI BERDASARKAN INDIKATOR	39
TABEL 4.4 DISTRIBUSI FREKUENSI KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA BERDASARKAN DIMENSI KEHILANGAN KETERHUBUNGAN	40
TABEL 4.5 DISTRIBUSI FREKUENSI DIMENSI KEHILANGAN KETERHUBUNGAN BERDASARKAN INDIKATOR	41
TABEL 4.6 DISTRIBUSI FREKUENSI KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA BERDASARKAN DIMENSI TIDAK DAPAT MENGAKSES INFORMASI.....	41
TABEL 4.7 DISTRIBUSI FREKUENSI DIMENSI TIDAK DAPAT MENGAKSES INFORMASI BERDASARKAN INDIKATOR	42
TABEL 4.8 DISTRIBUSI FREKUENSI KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA BERDASARKAN DIMENSI MENYERAHKAN KENYAMANAN PADA PONSEL	42
TABEL 4.9 DISTRIBUSI FREKUENSI DIMENSI MENYERAHKAN KENYAMANAN PADA PONSEL BERDASARKAN INDIKATOR	44
TABEL 4.10 GAMBARAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PESERTA DIDIK BERDASARKAN JENIS KELAMIN	44
TABEL 4.11 UJI INDEPENDENT SAMPLE T-TEST	45
TABEL 4.12 REKAP HASIL JUDGEMENT RANCANGAN PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK	46
TABEL 4.13 DESKRIPSI KEBUTUHAN PESERTA DIDIK	46
TABEL 4.14 RENCANA OPERASIONAL KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK KELAS XI SMA PASUNDAN 8 BANDUNG.....	48

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 4.1 COLLUMNCART GAMBARAN UMUM KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PESERTA DIDIK	36
GAMBAR 4.2 COLLUMNCART KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PESERTA DIDIK KELAS XI SMA PASUNDAN 8 BANDUNG BERDASARKAN KESELURUHAN DIMENSI	38
GAMBAR 4.3 COLLUMNCART KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PESERTA DIDIK KELAS XI SMA PASUNDAN 8 BANDUNG BERDASARKAN KESELURUHAN INDIKATOR.....	38
GAMBAR 4.4 COLLUMNCART GAMBARAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PESERTA DIDIK BERDASARKAN JENIS KELAMIN.....	44

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D., & Negeri Yogyakarta, U. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphonoe Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*.
- Akash, G., & Pavitra, M. (2024). A study to assess the effectiveness of video assisted teaching programme on prevention of nomophobia among under graduate nursing students at SJMINS, Chitradurga. *World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences*, 19(3), 513–521. <https://doi.org/10.30574/wjbphs.2024.19.3.0671>
- Al Ali, N., & Matarneh, S. (2024). Exploring the role of smartphone use and demographic factors in predicting nomophobia among university students in Jordan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2302400>
- Aldhahir, A. M., Bintalib, H. M., Siraj, R. A., Alqahtani, J. S., Alqarni, O. A., Alqarni, A. A., Alghamdi, H. S., Alyami, M. M., Naser, A. Y., Fatani, A. I., & Alwafi, H. (2023). Prevalence of Nomophobia and Its Impact on Academic Performance Among Respiratory Therapy Students in Saudi Arabia. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 877–884. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S404898>
- Andani, E. W., Juliejantiningih, Y., & Sutopo, H. (2023). Tingkat Nomophobia Siswa Kelas XI SMK N 4 Semarang. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1).
- Arpaci, I. (2022). Gender differences in the relationship between problematic internet use and nomophobia. *Current Psychology*, 41(9), 6558–6567. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01160-x>
- Astiti, N. M., Sukadi, & Wesnawa, I. G. (2017). PBL Berbantuan Media Audiovisual dan Tipe Kepribadian Dalam Pembelajaran IPS. *PIPS*, 1(2).
- Avci, E. (2022). The difference between gender in terms of nomophobia in Turkey: a meta-analysis. *The European Research Journal*, 8(1), 74–83. <https://doi.org/10.18621/eurj.865153>

- Buamona, V. L., Hi Umar, S., M Sapil, N., & Karlina M, H. (2023). Efektifitas Konseling Behavioristik Dengan Teknik Desensitisasi Untuk Mengurangi Nomophobia Di Dalam Ruang Kelas. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(5), 3646–3657. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i5.12020>
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290–297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Cresswell. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Pearson.
- Daei, A., Ashrafi-Rizi, H., & Soleymani, M. R. (2019). Nomophobia and Health Hazards: Smartphone Use and Addiction among University Students. *International Journal of Preventive Medicine*, 10(1). https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_184_19
- Devi, U., & Dutta, R. (2021). A Review Paper on Prevalence of NOMOPHOBIA among Students and Its Impact on Their Academic Achievement. In *Journal of Positive School Psychology* (Vol. 2022, Issue 3). <http://journalppw.com>
- Enex, O. (2021). *The Phobia of Modern World: “ Conceptualization of Nomophobia and Investigation of Associated Psychological Constructs.”* E-Kitap Projesi.
- Fatchurahman. (2019). *Konsep Dasar Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling*.
- Fuady, I., Prasanti, D., & Yusnita, T. (2024). ASSESSMENT OF THE NOMOPHOBIA LEVEL AMONG STUDENTS AT UNIVERSITY. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 7, Issue 2).
- Gezgin, D. M. (2018). Understanding Patterns for Smartphone Addiction: Age, Sleep Duration, Social Network Use and Fear of Missing Out. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(2), 166–177. www.cjes.eu

- Hantoro, W. R., Hartini, S., Agungbudiprabowo, & Siswanti, R. (2022). Strategi Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Roleplay untuk Meminimalisir Nomophobia Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4.
- Hartanti, J., & Nindi Riandika, L. M. (2022). *Bimbingan Kelompok*. UD Duta Sablon.
- Haryati, E. A., Widiyanti, E., & Hidayati, N. O. (2020). Nomophobia in Nursing Students at Padjadjaran University. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 6(2). <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i2.26292>
- Hasmawati, F., Samiha, Y. T., Razzaq, A., & Anshari, M. (2020). Understanding Nomophobia among Digital Natives: Characteristics and Challenges. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 122–131. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.13.22>
- Hidayati, J., Widiyanti, E., & Nurlianawati, L. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2). <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Houser, R. A. (2020). *Counseling and Educational Research: Evaluation and Application*. Sage Publication.
- Hurlock, E. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hayat Kehidupan (edisi kelima)*.
- Indallah, U. D. (2018). *Pengaruh Implementasi Enterprise Resource Planning (ERP) dan Keahlian Pemakai Sistem Informasi Akuntansi Terhadap Kualitas Informasi Akuntansi (Studi Pada PT. Pupuk Kujang Cikampek)* [Doctoral dissertation]. Unpas Bandung.
- Jamshidifar, S., Karimi, P., Musavi, S. J., Ershad, A., & Elyasi, F. (2023). Prevalence of Nomophobia and Associated Factors in Adolescent Female Students: A Cross-Sectional Study in Northern Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 17(3). <https://doi.org/10.5812/ijpbs-132909>
- Kadiyala, P. K., Dayala, P. P., Duggirala, N. C., & Busi, S. (2023). Nomophobia among medical students before and after COVID-19 - A propensity score-matched study. *Archives of Mental Health*, 24(2), 85–89. https://doi.org/10.4103/amh.amh_115_22

- Kaviani, F., Robards, B., Young, K. L., & Koppel, S. (2020). Nomophobia: Is the fear of being without a smartphone associated with problematic use? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176024>
- Khairunniza, R., Adriansyah, M. A., & Putri, E. T. (2021). Harga Diri dan Intensitas Penggunaan Telepon Pintar Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Akhir. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9, 692–702. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Kim, D., & Jahng, K. E. (2019). Children's Self-Esteem and Problematic Smartphone Use: The Moderating Effect of Family Rituals. *Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3446–3454. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01526-1>
- King, A. L. S., Valença, 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>
- King, Valenca, A., & Nardi, A. (2010). *Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia Reducing Phobias or Worsening of Dependence?* <http://www.Dailymail.co.uk/>
- King, Valenca, Silva, Sascassani, Machado, & Nardi. (2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28–35.
- Kristina, K. , Lunanta, L. P. , & Kristiyani, V. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di Jakarta. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 2(10), 1753–1763.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 14, Issue 3). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

- Lee, S., Tam, C. L., & Chie, Q. T. (2014). Mobile Phone Usage Preferences: The Contributing Factors of Personality, Social Anxiety and Loneliness. *Social Indicators Research*, 118(3), 1205–1228. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0460-2>
- Li, J., & Chen, W. (2024). Understanding Nomophobia: The Role of the Internet as an Extension of Virtual Capacity. *Renmin University of China*.
- Moreno-Guerrero, A. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A. M. (2020). Do age, gender and poor diet influence the higher prevalence of nomophobia among young people? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>
- Morilla, J. L., Vieira, G. C., Dantas, C. N., Cassago, R. M., Pucci, S. H. M., & Gobbi, D. R. (2020). Nomophobia: An Integrative Review About the Modernity Disorder. *Rev. Saúde Col. UEFS*, 10, 116–126. <https://doi.org/10.13102/rscdauefs.v10.6153>
- Naser, A. Y., Alwafi, H., Itani, R., Alzayani, S., Qadus, S., Al-Rousan, R., Abdelwahab, G. M., Dahmash, E., AlQatawneh, A., Khojah, H. M. J., Kautsar, A. P., Alabbasi, R., Alsahaf, N., Qutub, R., Alrawashdeh, H. M., Abukhalaf, A. H. I., & Bahlol, M. (2023). Nomophobia among university students in five Arab countries in the Middle East: prevalence and risk factors. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05049-4>
- Nazella Fortuna, S., & Danni Rosada, U. (2022). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Nomophobia Pada Siswa. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 19, 177–185. <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Nurdin, A., Rosidah, A., Hendrowati, T., Debbie Tianto, W., & Pringsewu, M. (2022). Mengurangi Perilaku Nomophobia. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Dan Konseling Islam*.
- Nurhaeni, H., Setyo Putri, C., Chairani, R., & Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta, P. I. (2023). Education Using Animated Videos and Leaflets on Preventing The Risk of Nomophobia in High School Adolescents. *Jendela*

- Noursing Journal*, 7(2), 102–109. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jnj/about/submissions#authorGuidelines>
- Nurihsan, J. (2006). *Bimbingan dan Konseling*. Refika Aditama.
- Okoye, C. A., Harry, & Obikwelu, V. (2017). Nomophobia among undergraduate: Predictive influence of personality traits. *Practicum Psychologia*, 7(2), 64–74. <http://journals.aphriapub.com/index.php.pp>
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Ts, M. M. (2015). A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine* , 6, 2. www.njcmindia.org
- Permatasari, I. (2019). *Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Gedongtaan Tahun Pelajaran 2019/2020*. Universitas Lampung.
- Permatasari, S., 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>
- POP, B. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Purwaningrum, S., Makin, M., Irnawati, I., & Sidiq, M. S. (2023). Konseling Kelompok Teknik Systematic Desensitization dan Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Nomophobia Mahasiswa. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 9(2), 295. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.13380>
- Putri, R. A., & Sanyata, S. (2023). Effectiveness of Group Counseling Behavior Self-Management Techniques to Reducing Nomophobia. In *International Journal Of Humanities Education And Social Sciences* (Vol. 2, Issue 6). <https://ijhess.com/index.php/ijhess/>

- Rehman, W., & Singh, A. (2022a). How Effectively Does Nomophobia Work on Students? *Journal of Medicine and Health Research*, 33–37. <https://doi.org/10.56557/jomahr/2022/v7i27863>
- Rehman, W., & Singh, A. P. (2022b). How Effectively Does Nomophobia Work on Students? *Journal of Medicine and Health Research*, 33–37. <https://doi.org/10.56557/jomahr/2022/v7i27863>
- Riyanti, V., & Muttaqin, Z. (2021). Gambaran Nomophobia Pada Remaja. *Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bandung*, 2(1).
- Rosen, L., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2017). The Distracted Student Mind: Enchaning its Focus and Attention. *Phi Dhelta Kappan*, 5(99), 8.
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik, dan Aplikasi)*. UPI Press.
- Safaria, T., Arini, D. P., & Saputra, N. E. (2023). Spiritual Mindfulness-Based Intervention for Nomophobia: A Randomized Controlled trial. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(2). <https://doi.org/10.25217/0020236404400>
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2022). *Nomophobia: Riset Teori dan Pengukurannya* (Cetakan Pertama). UAD PRESS.
- Sagita, D. D., & Santika, F. (2020). Nomophobia in adolescents based on gender: a case study of East Jakarta, Indonesia. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(2), 92. <https://doi.org/10.24036/00322za0002>
- Syaputra, Y. D., Iriyadi, D., Fitriyah, F. K., Monalisa, M., Gusman, E., Suryahadikusumah, A. R., & Supriyadi, Y. (2023). Nomophobia Dynamics among Students: A Study in Indonesian Islamic Higher Education. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(2). <https://doi.org/10.25217/0020236392200>
- Tran, D. (2016). Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.5070/m491033274>

- Tri, D., Khakim, A., Meiyuntariningsih, T., Aristawati, A. R., & Psikologi, F. (2023). Kecenderungan nomophobia pada remaja: Bagaimana peranan konformitas ? *INNER: Journal of Psychological Research*.
- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- Twenge, J. M. (2019). The Sad State of Happiness in the United States and the Role of Digital Media. *World Happiness Report*.
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Prevalence and Factors Related to Nomophobia: Arising Issues among Young Adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(8), 1467–1476. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13080107>
- Vijnamaya, A., & Ambarini, T. K. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nomophobia: Sebuah Tinjauan Literatur. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154. <https://doi.org/10.1086/691462>
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2019). Group Counseling with Self Management Techniques: Effective Strategies for Reducing Nomophobia Among Adolescents. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 58. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i2.20509>
- 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>
- 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>

- Yildirim, C., Yildirim, S., Sumuer, E., & Adnan, M. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 1322–1331.
- Yudha, E. S., Suryana, D., & Nabella, Y. (2020). Dimension Of Self-Esteem Based On Guidance And Counseling Perspective. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9, 2. www.ijstr.org
- Yusuf, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2017). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan*. Refika Aditama.
- Zhafirah, F. (2023). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Nomophobia yang Dimediasi Fear of Missing of (FOMO) Pada Generasi Z di Bandung Raya* [S1 Thesis]. Universitas Pendidikan Indonesia.