

OPTIMALISASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENCEGAH *NOMOPHOBIA* PADA SISWA

Ummu Zahra Habibah¹⁾, Siti Muyana²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
ummu2000001109@webmail.uad.ac.id¹⁾, siti.muyana@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Memperhitungkan tingginya tingkat penggunaan ponsel serta internet, dalam hal ini *nomophobia* merupakan kondisi psikologis modern bagi mereka yang menunjukkan ketakutan tanpa adanya ponsel dan internet. Di kalangan siswa misalnya, tidak sedikit dari mereka mengalami gangguan *nomophobia*. Dampak dari penggunaan *smartphone* yang melebihi batas wajar berpotensi membawa hal negatif bagi tumbuh kembang siswa, seperti contoh menunda mengerjakan tugas sekolah dan belajar, hubungan sosial yang tidak terbangun dengan baik, menurunkan fokus belajar, dan banyak lagi dampak buruk lainnya. Dengan persoalan yang mulai mengikis ranah pendidikan ini, peran konselor sebagai ahli yang bertanggungjawab moral untuk menangani hal tersebut dapat memanfaatkan strategi dan pendekatan yang efektif dalam bimbingan dan konseling. Penelitian ini merupakan studi literatur dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan kajian kepustakaan (*library research*) yang berusaha menggambarkan peran bimbingan kelompok dalam mencegah *nomophobia* pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan layanan bimbingan kelompok untuk mencegah *nomophobia* pada siswa melalui berbagai artikel, jurnal dan dokumen-dokumen yang relevan dengan kajian dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Nomophobia, Layanan Bimbingan Kelompok, Siswa*

1. Pendahuluan

Kemajuan perkembangan teknologi memberikan dampak yang signifikan bagi kehidupan masyarakat, dampak tersebut datang dalam bentuk dampak positif maupun dampak negatif. Salah satu dampak positif dari kemajuan perkembangan teknologi antara lain kemudahan berkomunikasi melalui telepon genggam atau *smartphone*, namun hal ini dapat berdampak negatif jika Anda kecanduan *smartphone*. Pasalnya, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan dengan maraknya *smartphone* murah. Masyarakat saat ini hidup di era *mobile* dimana perkembangan teknologi berupa *smartphone* dengan cepat diadopsi oleh semua kalangan baik orang dewasa maupun anak-anak (Sartika, et al., 2022). Berdasarkan hasil survei

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang pada rentang waktu 2022 sampai 2023.

Meskipun memberikan beberapa keuntungan, kemudahan serta kenyamanan terhadap pengguna *smartphone*, akan tetap menjadi masalah apabila digunakan secara berlebihan yang nantinya berdampak pada kehidupan seseorang hingga menyebabkan ketergantungan, merasa takut apabila berjauhan dengan *smartphone* (Asih dan Fauziah, 2017). Menurut Rahayuningrum & Sary (2019), hubungan individu dengan *smartphone* akan berpengaruh terhadap perilaku sosial dan interpersonalnya. *Nomophobia* atau singkatan dari *no-mobile phone phobia* merujuk pada ketakutan atau kecemasan yang muncul disebabkan oleh keberadaan di luar jangkauan *smartphone*.

Menurut King et al, 2014 (dalam Rahayuningrum & Sary, 2019), mengungkapkan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan takut yang terjadi akibat dari tidak adanya kontak akses terhadap ponselnya. Hal ini dianggap sebagai phobia akibat dari perubahan zaman yang semakin canggih seperti saat ini sebagai buah hasil dari interaksi individu dengan teknologi terbaru khususnya pada teknologi *smartphone* (Yildirim et al, (dalam Nursalim, 2020). Bekaroglu dan Yilmaz (dalam Gina & Dyta 2022) mendefinisikan *nomophobia* sebagai salah satu gangguan yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis maupun fisik seseorang akibat ketakutan jika berada jauh dari ponsel dan hal tersebut dapat meningkatkan stress dan kecemasan. Berdasarkan definisi dari beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* adalah ketakutan atau kecemasan seseorang jika berada jauh dari ponsel yang berdampak pada kesehatan psikologis dan fisik seseorang serta berpengaruh terhadap perilaku sosial dan interpersonalnya.

Nomophobia pertama kali diidentifikasi pada tahun 2008, namun penamaannya diciptakan pada tahun 2010 oleh kantor pos inggris untuk melihat kecemasan yang terjadi pada pengguna *smartphone* (Sari et al., 2020). Terdapat 4 aspek pada *nomophobia* yaitu ketidakmampuan untuk berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan perasaan nyaman yang diberikan oleh *smartphone* (Yildirim, 2014). Dikemukakan oleh Kalaskar (dalam Sari, Ifdil & Yendi, 2020) beberapa faktor yang dapat memengaruhi *nomophobia* ialah tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan.

Beberapa studi penelitian mengemukakan bahwa pengguna *smartphone* lebih banyak dari remaja usia 16-20 tahun. Seperti yang dikemukakan oleh (Dongre et al., 2017) yang melakukan penelitian pada 650 sampel warga, yang didominasi oleh kalangan siswa/siswa sebanyak 359 orang, dan rentang usia terbanyak sekitar umur 16-20 tahun sebanyak 337 orang, juga diikuti umur 21-25 orang sebanyak 190 orang. Pasongli, Ratag dan Kalesaran (2020) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa usia ≥ 18 tahun paling banyak mengalami *nomophobia*. Menurut Park et al. Penggunaan *gadget* di kalangan siswa memengaruhi interaksi sosial siswa. Penggunaan *gadget* pada indikator tingkat kepemilikan, tingkat penggunaan, waktu dan lokasi dapat mempengaruhi nilai dan moral siswa jika penggunaannya tidak tepat, serta mampu mempengaruhi interaksi antara siswa dengan orang di sekitarnya (Lioni, dkk, 2017).

Melihat permasalahan sosial pada remaja yang diakibatkan dari penggunaan *smartphone*, konselor harus mengambil peran dalam hal ini. Sebagai ahli yang bertanggung jawab moral untuk menangani permasalahan pada siswa, konselor dapat memanfaatkan strategi dan pendekatan yang efektif dalam bimbingan dan konseling untuk pencegahan perluasan terjadinya *nomophobia* pada siswa. Layanan bimbingan dan konseling yang memiliki sifat berkelanjutan serta sistematis menjadi alternatif untuk pencegahan *nomophobia* pada siswa, karena siswa memiliki waktu yang cukup banyak dihabiskan di sekolah sehingga konselor bisa melakukan layanan bimbingan dan konseling untuk memecahkan permasalahan terhadap siswa.

Hal ini menjadi salah satu alasan yang mendorong dilakukannya studi kepustakaan untuk menemukan sebuah layanan bimbingan dan konseling dalam upaya pencegahan *nomophobia* pada siswa, yaitu dengan melakukan layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dapat mengarahkan siswa dalam menemukan jawaban dari suatu permasalahan. Bimbingan kelompok merupakan bentuk dari bimbingan yang dilakukan melalui proses dan keadaan yang bertujuan untuk mendorong perkembangan emosi, persepsi, pikiran, sikap dan kesadaran dalam proses pembentukan tingkah laku yang efektif (Hartanti, 2022). Dalam layanan bimbingan kelompok, memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok yang membahas suatu topik secara bersama dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman

serta pengembangan diri individu di suatu kelompok dalam mengambil keputusan maupun tindakan tertentu (Lisa E., dkk, 2023).

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan studi literatur yang menelaah beberapa jurnal terkait *nomophobia* dan bimbingan kelompok. Hasil dari berbagai telah literatur ini akan digunakan dalam mengidentifikasi layanan bimbingan kelompok dalam mencegah *nomophobia* pada siswa. Adapun menurut Kartiningsih, menjelaskan bahwa studi literatur dapat dilakukan oleh setiap peneliti dengan tujuan utama mencari dasar pijakan atau landasan untuk mendapatkan dan membentuk landasan teori, kerangka berpikir dan memutuskan dugaan sementara atau bisa disebut juga dengan hipotesis penelitian (Rian, 2018).

3. Hasil dan Pembahasan

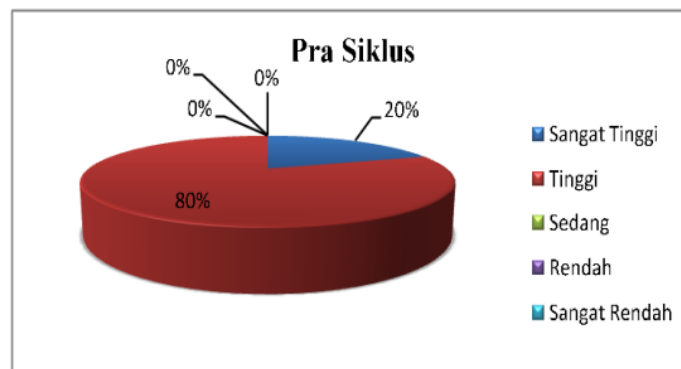
Penggunaan *smartphone* saat ini merupakan kegiatan yang lumrah bagi setiap individu, namun adanya intensitas yang berlebih dalam pemakaian dengan *smartphone* akan berdampak individu tersebut mengalami kecemasan yang berlebih saat sedang berjauhan dengan *smartphone* miliknya, hal ini bisa disebut dengan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* (Lailatussa'diyah, 2019). Remaja saat ini, cenderung tidak dapat terlepas dari *smartphone* pada kesehariannya.

Dewi Sartika, dkk (2022) menyatakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menjadi permasalahan bagi seorang remaja. Hasil penelitian Andrew Przybylski yang dikutip oleh Dian Novita Sari, menunjukkan bahwa waktu ideal yang dapat digunakan masyarakat untuk menggunakan *smartphone* dalam sehari adalah 257 menit (± 4 jam). 17 menit). Apabila *smartphone* digunakan lebih dari 4 jam 17 menit diyakini dapat mengganggu kerja otak yang menimbulkan emosi pada remaja.

Memperhitungkan tingginya tingkat penggunaan ponsel serta internet, dalam hal ini *nomophobia* merupakan kondisi psikologis modern terhadap mereka yang menunjukkan ketakutan tanpa adanya *smartphone*. Khususnya yang terjadi dikalangan siswa, tidak sedikit dari mereka mengalami gangguan *nomophobia*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Lailatussa'diyah (2019) menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* pada remaja SMP di Semarang Tengah berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 302

remaja (66,5%) dalam kategori sedang, 125 remaja (27,5%) dalam kategori tinggi dan sisanya (5,95%) dalam kategori rendah.

Selanjutnya, Widyastuti & Muyana (2018) dalam penelitiannya yang melibatkan 540 siswa SMK Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa penggunaan ponsel di kalangan remaja tersebar di tingkat *nomophobia* pada kategori sangat tinggi 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5%.



Gambar 1. Grafik Persentase Pengamatan *Nomophobia* pada Pra Siklus

Sumber: Penelitian Dewi Sartika, Dody Hartanto, Mufied Fauziah, Kuswindarti (2022)

Berdasarkan data dari penelitian-penelitian tersebut, terlihat bahwa siswa-siswa saat ini memiliki tingkat *nomophobia* yang cukup tinggi. Dampak dari penggunaan *smartphone* yang melebihi batas wajar, berpotensi membawa hal negatif bagi tumbuh kembang siswa, seperti contoh menunda mengerjakan tugas sekolah dan belajar, hubungan sosial yang tidak terbangun dengan baik, menurunkan fokus belajar, dan banyak lagi dampak buruk lainnya. Penggunaan *smartphone* yang terlalu sering juga dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa (Putri Pratiwi, 2019). Termasuk minim toleransi, penarikan diri dari lingkungan, kesulitan untuk mengontrol perilaku serta melarikan diri dari masalah lain (Choliz, 2018).

Adapun ciri-ciri atau kebiasaan buruk pada siswa pengguna *smartphone* yang diutarakan oleh Pradana, dkk (2018) seperti: (1) Menghabiskan waktu yang cukup lama dengan *smartphone*, dan selalu membawa *charger*; (2) Merasa cemas ketika *smartphone* miliknya tidak berada didekatnya; (3) Selalu memeriksa layar *smartphone* atau notifikasi yang masuk; (4) Merasa kurang nyaman ketika ada gangguan pada *smartphone* miliknya; (5) Tidak mematikan *smartphone* sehari-hari.

Menurut Young (2018) faktor yang mempengaruhi *nomophobia* pada siswa adalah waktu yang tidak terjadwal, rendahnya kontrol dari orang tua dan dukungan dari guru dalam penggunaan *smartphone*. Penyebab *nomophobia* lainnya yakni akses gratis dan penggunaan yang tidak terbatas (*free and unlimited access*), batas penggunaan tidak terstruktur (*huge blocks of unstructured time*), bebas dari pengawasan orang tua (*newly experienced freedom from parental control*), kurangnya pengawasan terhadap apa yang dilakukan atau dikatakan (*no monitoring or censoring of what they say or do*) dukungan dari guru (*full encouragement from teachers*), dan intimidasi sosial dan keterasingan (*social intimidation and alienation*) (Young, dalam Estiningsih, 2018).

Dengan persoalan yang mulai mengikis ranah pendidikan ini, peran konselor sebagai ahli yang bertanggungjawab moral untuk menangani hal tersebut dapat memanfaatkan strategi dan pendekatan yang efektif dalam bimbingan dan konseling untuk melakukan pencegahan *nomophobia* terhadap siswa. Layanan bimbingan kelompok dipilih untuk mengarahkan siswa dalam menemukan jawaban dari suatu permasalahan. Karena di dalam bimbingan kelompok peserta didik akan diperkenalkan tentang makna *nomophobia* dan disampaikan apa dampak dari *nomophobia* tersebut, serta siswa diarahkan bagaimana mencegah terjadinya *nomophobia* dan dapat memecahkan masalah-masalah mengenai penggunaan *smartphone* dengan sendirinya sehingga mampu menggunakan *smartphone* dengan baik dan pada batas yang wajar.

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang dilakukan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran (Nurihsan dalam M. Deni 2015).

Gazda dalam Hadi P. (2015) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang terdapat seorang pemimpin kelompok, yang menyediakan berbagai informasi dan mengarahkan jalannya diskusi terhadap anggota kelompok menjadi lebih bersosialisasi atau untuk membantu para anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai tujuan tersebut (Cira Putri, 2019).

Bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan berbagai teknik, yaitu pemberian informasi, diskusi kelompok, pemecahan masalah (*problem solving*), permainan peranan (*role playing*), permainan simulasi (*simulation games*), karyawisata (*field trip*), penciptaan suasana keluarga (*home room*), *problem-based learning* (PBL), dan *project-based learning* (PJBL).

Merujuk pada konteks *nomophobia* yang merupakan kecemasan tanpa adanya *smartphone*, Adapun berikut ini adalah penelitian terdahulu mengenai layanan bimbingan kelompok dalam mereduksi berbagai kecemasan, yaitu sebagai berikut, penelitian Sri & Sugiyono (2012) yang telah menerapkan model bimbingan kelompok dengan teknik *fun game* merupakan model bimbingan kelompok yang memanfaatkan permainan yang menyenangkan untuk memunculkan dinamika kelompok, sehingga bisa diterima dan mudah dilaksanakan oleh siswa untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa dan layanan ini efektif. Penelitian Via, Syarifuddin & Rani (2019) menggunakan teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok memberikan pengaruh yang positif terhadap kecemasan berbicara di depan kelas.

Penelitian Hartika Utami, dkk (2022) yang telah melaksanakan bimbingan kelompok dengan media video untuk mengatasi kecemasan *menarche* pada remaja dengan tingkat keefektifan lebih tinggi dibandingkan bimbingan kelompok saja. Penelitian Khorido & Rudianto (2018) yang telah melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* guna mengurangi kecemasan siswa SMK menghadapi wawancara kerja.

Berdasarkan dari berbagai penelitian terdahulu yang telah disebutkan, merupakan berbagai variabel lain yang dapat diatasi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dari berbagai teknik. Demikian upaya untuk mencegah *nomophobia* dapat dilakukan dengan cara memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa dengan tujuan pencegahan. Suatu proses layanan sangat ditentukan pada tahapan-tahapan yang harus dilalui sehingga akan terarah, runtut, dan tepat pada sasaran. Tahap pelaksana bimbingan kelompok menurut Prayitno ada empat tahapan.

Tahap pertama yakni tahap pembentukan. Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan keterlibatan anggota ke dalam kelompok dengan tujuan agar anggota kelompok memahami maksud bimbingan kelompok, saling menumbuhkan suasana saling

mengenal, percaya, menerima dan membantu teman-teman yang ada dalam anggota kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah pengungkapan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok; menjelaskan cara-cara dan azas kegiatan kelompok; anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri; dan melakukan permainan keakraban.

Tahap kedua yakni tahap peralihan. Tahap ini transisi dari pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan yang harus dilaksanakan, pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok yaitu tugas dan bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok.

Tahap ketiga yakni tahap kegiatan. Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan suasana yang akan dicapai, yaitu terbatasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut tentang pendapat yang dikemukakan oleh anggota kelompok. Kegiatan dilakukan pada tahap ini untuk topik tugas adalah pemimpin kelompok mengemukakan topik untuk dibahas oleh kelompok, kemudian terjadi tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas mengenai topik yang akan dikemukakan oleh pemimpin kelompok. Selanjutnya anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas, serta dilakukan kegiatan selingan bila diperlukan. Sedangkan untuk topik bebas, kegiatan yang akan dilakukan adalah masing-masing anggota secara bebas mengemukakan topik bahasan, menetapkan topik yang akan dibahas dulu, kemudian anggota membahas secara mendalam dan tuntas, serta diakhiri kegiatan selingan bila perlu.

Tahap keempat yakni tahap pengakhiran. Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok. Dalam kegiatan kelompok

pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin kelompok dan anggota mengemukakan pesan dan kesan dari hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan dan kemudian mengemukakan pesan dan harapan.

Melalui bimbingan kelompok ini diharapkan dapat membantu permasalahan guru bimbingan konseling dalam melakukan pencegahan terhadap *nomophobia*. Layanan Bimbingan Kelompok dapat diberikan secara terjadwal dan rutin. Dengan ditentukan waktu pelaksanaannya tentu diharapkan bimbingan yang diberikan akan lebih afektif. Materi dari layanan bimbingan kelompok adalah mengenai aspek perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir. Berdasarkan keempat aspek perkembangan tersebut pencegahan *nomophobia* masuk kepada aspek perkembangan bidang pribadi. Adapun strategi layanan bimbingan kelompok untuk mencegah *nomophobia* pada siswa.

No	Indikator	Metode	Media
1	Mencegah <i>Nomophobia</i>	Studi kasus	Kasus, lembar jawab
2		PBL	Media visual, lembar kuis, alat tulis
3		Role playing/ sosiodrama	Naskah, media visual

4. Kesimpulan

Mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok dalam mereduksi kecemasan pada siswa. Bimbingan kelompok diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mencegah *nomophobia* pada siswa dalam upaya mengurangi waktu penggunaan *smartphone*. Besar harapan artikel ini dapat memberikan gambaran dan juga alternatif strategi layanan bimbingan dan konseling yang bisa digunakan untuk mencegah *nomophobia* pada siswa.

Daftar Pustaka

Argarini, V., Gani, S., & Putri, R. M. (2019). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 10 Palembang. *Jurnal Konseling*

Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling, 6(1), 1-10.

<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/8497>

Asih, A. T., & 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.

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19725>

Bychkov, D., & Young, S. D. (2018). Facing Up to Nomophobia: A Systematic Review of Mobile Phone Apps that Reduce Smartphone Usage. *Big Data in Engineering Applications*, 161-171. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-10-8476-8_8

Cira Putri, (2019). Modul Prosedur Kelompok Dalam Konseling. Medan.

Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). Nomophobia: A study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone On Health. *National Journal of Community Medicine*, 8(11), 688-693.

<http://njcmindia.com/index.php/file/article/view/1650>

Edmawati, M. D. (2022). Studi Literatur: Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Berbasis Teknologi Informasi dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Shine: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 95-112.

<https://www.e-jurnal.stkipgrisumenep.ac.id/index.php/SHINE/article/view/200>

Fitri, H. U., Putra, B. J., Anggraini, C. L., & Marianti, L. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok Berbantuan Media Video untuk Mengurangi Kecemasan Menarche Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 403-408.

<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/304>

Hartanti, J. (2022). Bimbingan kelompok.

<https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/3932/1/BIMBINGAN%20KELOMPOK%20Dr.%20JAHJU%20HARTANTI,%20M.%20Psi.%20.pdf>

Hermawan, H., Komalasari, G., & Hanim, W. (2019). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa: Sebuah Studi Pustaka. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 65.

<https://pdfs.semanticscholar.org/72d4/2e2907618c8a1c1da239316c9d209042e4fa.pdf>

Hidayat, K., & Widigdo, R. J. (2018). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Mengurangi Kecemasan Siswa SMK Menghadapi Wawancara Kerja. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 26-30.

<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/8106>

- Jumaroh, J. (2023). Resiko Nomophobia pada Siswa SMP Pasca Satu Tahun Pembelajaran Daring. *Educational Journal: General and Specific Research*, 3(1), 173-182. <https://adisampublisher.org/index.php/edu/article/view/286>
- Lailatussa, D. (2019). Kecenderungan Nomophobia pada Remaja SMP di Semarang Tengah. *Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Psikologi. Semarang.*
- Lioni T, Dkk. 2018. Pengaruh Penggunaan Gadget pada Peserta Didik terhadap Interaksi Sosial. Lampung. Jurnal
- Mawaridz, A. D., & Rosita, T. (2019). Bimbingan Kelompok untuk Siswa SMP yang Memiliki Minat Belajar Rendah. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(4), 158-170. <http://www.journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/4664>
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (no-mobile phone phobia) penyakit remaja masa kini. In *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 2). <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snbkuad/article/view/84>
- Noorisa, G., & Hariyono, D. S. (2022). Kontrol Diri terhadap Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 2(2), 30-37. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/pdhp/article/view/5243>
- Nursalim, M. (2020). The Effectiveness of a Systematic Desensitization Strategy on Reduction of Nomophobia. In *International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2020)* (pp. 1252-1256). Atlantis Press. <https://www.atlantispress.com/proceedings/ijcah-20/125947424>
- Nursalim, M. Penerapan Strategi Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMKN 1 Driyorejo Estiningsih. <https://core.ac.uk/download/pdf/322567980.pdf>
- Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(6). <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/30937>
- Permatasari, I., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2019). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/viewFile/19915/14121>
- Pranoto, H. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Ujian atau Tes. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* (pp. 89-95).

<https://repository.ummetro.ac.id/files/artikel/475a3da390cd5f2f6829839499dfec34.pdf>

- Purwati, S., & Tajri, I. (2012). Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Fun Game untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Didepan Kelas. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/684>
- 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). <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/25>
- Sari, I. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Pencegahan Paham Radikalisme di Perguruan Tinggi Islam. *Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 3(02), 122. <https://core.ac.uk/download/pdf/267902974.pdf>
- Sartika, D., Hartanto, D., & Fauziah, M. (2022). Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Teknik Self-Management. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 77-86. <http://jkp.upstegal.ac.id/index.php/jkpancaksakti/article/view/97>
- Siregar, D. (2015). Kontribusi Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Hamzanwadi Pancor (Studi Persepsi Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Hamzanwadi Pancor). *Educatio*, 10(1), 147-159. <http://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/edc/article/view/97>
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62-71. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/view/513>
- Yildirim, C. (2014). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research. *Doctoral Dissertation*. Iowa State University. <https://search.proquest.com/openview/f2a3cfdc89196172b31b1b6e140a6e32/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Yuniarti, A., Fatimah, S., & Irmayanti, R. (2022). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengatasi Kecemasan Siswa MTS terhadap Kegiatan E-Learning. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 5(3), 227-236. <http://www.journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/8706>