

KONSEP NOMOPHOBIA YANG DAPAT DISEBABKAN PENYALAHGUNAAN TEKNOLOGI

Agyem Mustaqim¹⁾, Siti Muyana²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

agyem2100001046@webmail.uad.ac.id¹⁾, siti.muyana@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi selalu mengalami pembaharuan dan perkembangan yang sangat pesat, dampaknya dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari terutama generasi saat ini. Dibalik kemudahan dan fasilitas yang disediakan dalam smartphone dapat menyebabkan kecanduan, selain itu juga dapat berdampak pada psikologis contohnya dapat menyebabkan gangguan kecemasan yang disebut dengan nomophobia. nomophobia diartikan sebagai suatu jenis fobia kontemporer yang merupakan interaksi antara manusia dengan teknologi, yang mana saat ini teknologi yang paling sering digunakan adalah smartphone. Tujuan dari studi ini adalah mengetahui konsep nomophobia dan menelaah kebenaran bahwa nomophobia dapat disebabkan penyalahgunaan teknologi. Studi ini menggunakan metode studi literatur, atau biasa disebut kejian kepustakaan. Hasil diatas menunjukkan bahwa penyalahgunaan teknologi yang menyebabkan ketergantungan pada smartphone di kalangan remaja terjadi karena kekhawatiran berlebihan tentang ketidakmampuan mereka untuk aktif di smartphone.

Kata Kunci: *nomophobia, teknologi, smartphone*

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi selalu mengalami pembaharuan dan perkembangan yang sangat pesat, dampaknya dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari terutama generasi saat ini. Tetapi kemajuan teknologi ini berpotensi dapat menimbulkan dampak terhadap perkembangannya, salah satunya yaitu dengan berkembang pesatnya smartphone (Fajrina et al., 2021). Pada zaman sekarang smartphone bukan hanya dipergunakan untuk media komunikasi saja, tetapi lebih banyak fitur yang disediakan. Fitur yang tersedia tentunya bertujuan untuk mempermudah manusia menyelesaikan segala sesuatu sesuai kebutuhannya (Fadhilah et al., 2021).

Penggunaan smartphone pastinya memiliki dampak positif dan negatif, jika tidak berlebihan dalam penggunaannya dan digunakan untuk hal yang bermanfaat maka

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

smartphone menjadi alat yang dapat membantu seseorang. Tetapi berdampak negatif jika menyebabkan seseorang tidak produktif dan aktivitas sosial di luar ruangan dapat berkurang karena berlebihannya penggunaan smartphone (Pradana, 2020). Dibalik kemudahan dan fasilitas yang disediakan dalam smartphone dapat menyebabkan kecanduan, selain itu juga dapat berdampak pada psikologis contohnya dapat menyebabkan gangguan kecemasan yang disebut dengan nomophobia (Tarisafitri et al., 2024).

No Mobile Phone Phobia merupakan kepanjangan dari nomophobia. Seseorang yang berperilaku nomophobia juga termasuk dalam gangguan psikologi perilaku dan kecemasan yang dapat berpengaruh pada kehidupan mereka ketika tidak menggunakan atau berjauhan dengan smartphone yang dimiliki (Vijnanamaya & Ambarini, 2023). Selain itu juga nomophobia diartikan sebagai suatu jenis fobia kontemporer yang merupakan interaksi antara manusia dengan teknologi, yang mana saat ini teknologi yang paling sering digunakan adalah smartphone (Fahira et al., 2021).

Nomophobia memiliki karakteristik tersendiri yaitu memiliki ketakutan ketika tidak menggunakan smartphone, merasa cemas ketika kehilangan jaringan, khawatir ketika tidak dapat dihubungi atau menghubungi orang lain dan merasa tidak tenang ketika baterai smartphone habis lalu mati (Rahmi, 2022). Selain itu nomophobia juga memiliki faktor penyebab seperti selalu membutuhkan smartphone dalam berbagai hal, ketergantungan pada smartphone karena merasa dapat memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan, smartphone juga menyajikan bermacam-macam fasilitas yang menarik penggunaannya dan dapat menyebabkan kelalaian (Rahayuningrum & Sary, 2019).

Perkembangan teknologi yang super meningkat ini memberikan dampak positif dan negatif, berdampak positifnya yaitu dapat memberikan kesempatan terbuka dan luasnya informasi yang disajikan dari seluruh dunia. Sedangkan negatifnya dapat dilihat dengan adanya perubahan perilaku, aturan, norma dan moral dalam kehidupan di lingkungan masyarakat (Marryono Jamun, 2018).

Tujuan dari studi ini adalah mengetahui konsep nomophobia dan menelaah kebenaran bahwa nomophobia dapat disebabkan penyalahgunaan teknologi. Perkembangan pesat teknologi ternyata memiliki dampak buruk, salah satunya hubungan dengan orang-orang yang dekat terutama keluarga dan teman menjadi berkurang dalam

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

hal berinteraksi secara langsung, padahal interaksi dalam keluarga sangat penting karena sebagai contoh ketika anak mulai menemukan tentang bagaimana membangun hubungan baik sepanjang hidup mereka (Alethea & Santoso, 2021).

Penelitian ini dilakukan karena peneliti ingin menelaah pengaruh yang ditimbulkan dari penyalahgunaan teknologi sebagai penyebab dari nomophobia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jahrami et al. (2023) menunjukkan bahwa gejala nomophobia sangat umum terjadi, individu mengalami gejala ringan 25%, sedang 50%, dan berat 20%. Hasil ini menunjukkan, bahwa remaja yang berasal dari negara dan budaya yang non-barat adalah kelompok yang paling terkena dampak dari gejala nomophobia ini. Penelitian yang lain, diketahui bahwa mayoritas remaja kelas 12 SMK An-Nahl memiliki presentasi kecenderungan mengalami perilaku nomophobia yaitu sebesar 66%, yang dilakukan secara statistik pada 61 responden (Hamidah et al., 2024)..

2. Metode

Studi ini menggunakan metode studi literatur, atau biasa disebut kejian kepustakaan. Kajian pustaka merupakan suatu proses menemukan, memperoleh, membaca dan mengevaluasi literature studi dibidang yang diminati. Sumber kajian yang digunakan berupa publikasi artikel jurnal nasional dan internasional yang bereputasi dari Google Scholar dalam rentang tahun 2018-2024 dengan menggunakan kata kunci yaitu “konsep nomophobia”. Dari kata kunci tersebut ditemukan sebanyak 803 artikel jurnal. Dari jumlah 803 artikel jurnal kemudian diambil 4 artikel yang sesuai dengan kriteria. Keseluruhan dari 4 jurnal yang telah diperoleh tersebut dikaji dan diidentifikasi pada bagian penulis, judul, tujuan studi, desain dan metode pengumpulan data, dan juga temuannya.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Berdasarkan studi literatur yang telah dicari dari google scholar ditemukan setidaknya 5 artikel yang paling relevan dengan kriteria inklusi dari pengkajian 803. Ke artikel tersebut terdapat dalam tabel dibawah ini :

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

Penulis	Judul	Tujuan	Metode pengumpulan data	Hasil temuan
Vijnanamaya & Ambarini, (2023)	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Nomophobia</i> : Sebuah Tinjauan Literatur	Penelitian ini bertujuan untuk mengulas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku <i>nomophobia</i> .	Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah narrative review dengan mengumpulkan beberapa referensi yang relevan dengan <i>nomophobia</i> .	Berdasarkan temuan dari tinjauan literatur menunjukkan bahwa <i>nomophobia</i> dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis kelamin, harga diri, usia, dan kepribadian ekstraversi. Perbedaan hasil penelitian menunjukkan kompleksitas dan kemungkinan pengaruh faktor-faktor tersebut dalam kecenderungan <i>nomophobia</i> .
Hasim et al. (2023)	Dampak <i>Nomophobia</i>	Penelitian ini bertujuan untuk	Penelitian ini menggunakan	Dampak <i>nomophobia</i>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

	Gadget Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Smk Negeri 3 Halmahera Barat	mengetahui dampak <i>nomophobia</i> gadget terhadap hasil belajar siswa, dengan responden umur responden 16-18 tahun sebanyak 70 responden	pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif ini bersifat deskriptif serta menggunakan pendekatan induktif. Peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif karena ingin mengungkap dampak <i>nomophobia</i> gadget terhadap hasil belajar.	gadget terhadap hasil belajar dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan gadget dengan hasil belajar, yang artinya semakin tinggi <i>nomophobia</i> terhadap gadget maka semakin rendah hasil belajar, begitu pula sebaliknya semakin <i>nomophobia</i> terhadap gadget maka semakin tinggi hasil belajarnya. siswa yang mengalami kecanduan gadget menghabiskan
--	---	--	--	---

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

				sebagian besar waktunya dengan gadgetnya.
Ghofur & Halimah, (2022)	<i>Nomophobia</i> Dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Anak (Studi Kasus)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui <i>Nomophobia</i> dan Pengaruhnya terhadap Motivasi Belajar Anak di SDN Margahayu X Kota Bekasi.	Pendekatan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus (case study). Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memahami suatu fenomena yang ada di lingkungan melalui pengamatan, wawancara, atau melakukan pendekatan secara langsung dengan objek penelitian.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa, terdapat 31 orang siswa yang mengalami <i>nomophobia</i> dengan kategori tinggi dan persentasenya 57%; 22 orang siswa yang mengalami <i>nomophobia</i> dengan kategori sedang dan persentasenya 41%; dan 1 orang yang tidak mengalami <i>nomophobia</i> dengan kategori rendah dan persentasenya 2%. Jadi, dapat

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

				dikatakan bahwa <i>nomophobia</i> berpengaruh terhadap motivasi belajar anak di SDN Margahayu X Kota Bekasi
Fahira et al., (2021)	Kesepian dan <i>Nomophobia</i> pada Mahasiswa Perantau	Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan <i>nomophobia</i> .	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi. Sampel penelitian ini adalah 513 mahasiswa perantau (157 laki-laki dan 356 perempuan) yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.	Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan <i>nomophobia</i> pada mahasiswa perantau di Universitas Syiah Kuala, dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi tingkat <i>nomophobia</i> pada mahasiswa

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

				perantau. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, maka semakin rendah pula tingkat <i>nomophobia</i> pada mahasiswa perantau.
Jahrami et al. (2023)	The Prevalence of Mild, Moderate, and Severe <i>Nomophobia</i> Symptoms: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression	Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk mengetahui prevalensi gejala <i>nomofobia</i> pada remaja dan dewasa muda menurut tingkat keparahan, negara, budaya, dan populasi. Dari budaya barat dan non barat	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berdasarkan negara, budaya, populasi, alat pengukuran, dan tahun pengumpulan data dari budaya barat dan non barat	Hasil kami menunjukkan bahwa mahasiswa dari budaya non-Barat adalah yang paling mungkin menderita gejala parah.

Berdasarkan hasil diatas menunjukan bahwa penyalahgunaan teknologi yang menyebabkan ketergantungan pada *smartphone* di kalangan remaja terjadi karena kekhawatiran berlebihan tentang ketidakmampuan mereka untuk aktif di *smartphone*. *Smartphone* telah menjadi fasilitas penting bagi remaja dalam berinteraksi dan dianggap sebagai kebutuhan yang sangat vital. Kurangnya pemahaman mengenai penggunaan *smartphone* yang ideal di kalangan remaja

menyebabkan penggunaan *smartphone* selama proses belajar mengajar. Hal ini sering mengakibatkan kurangnya fokus pada pelajaran dan dapat berdampak pada pencapaian akademik siswa.

B. Pembahasan

1. Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia adalah singkatan dari "no mobile phone phobia". Individu yang berperilaku nomophobia mengalami gangguan psikologi, perilaku dan kecemasan yang mempengaruhi kehidupan mereka ketika berjauhan dengan *smartphone* yang dimiliki (Vijnanamaya & Ambarini, 2023). Nomophobia merupakan fobia baru di era modern yang merupakan hasil interaksi dari individu dengan *smartphone* mereka, ketakutan yang berlebihan ketika tidak menggunakan *smartphone* sehingga adanya merasa gelisah saat jauh dari *smartphone* (Hasim et al., 2023).

Sedangkan menurut Pratama & Prasetyaningrum (2024), nomophobia merupakan rasa takut berada di luar kontak ponsel dan merupakan fobia yang memiliki efek samping terhadap interaksi manusia pada teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone*, fenomena tersebut dapat dilihat dari adanya kecemasan saat remaja tidak dapat menggunakan *smartphone*. Nomophobia adalah rasa takut, cemas, dan khawatir yang berlebihan apabila jauh dari *smartphone* sehingga menyebabkan individu merasa tidak nyaman apabila jauh dari *smartphone* (Nurhasana et al., 2024).

Penting bagi remaja dan masyarakat secara umum untuk memahami dampak dan risiko yang terkait dengan penggunaan yang berlebihan pada *smartphone*. Kesadaran yang dimiliki untuk mengatur waktu penggunaan ponsel, memprioritaskan interaksi sosial langsung, dan mengembangkan keseimbangan yang sehat antara penggunaan teknologi dan kehidupan sehari-hari sangatlah penting untuk mengurangi risiko nomophobia dan masalah lain yang terkait dengan penggunaan ponsel yang berlebihan (Apriliani & Barida, 2023).

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa nomophobia merupakan sebuah fobia modern yang berefek interaksi dari individu dengan *smartphone*, nomophobia yaitu tidak menggunakan *smartphone* dapat menimbulkan kecemasan, khawatir, dan gelisah.

2. Ciri-ciri Seseorang Mengalami *Nomophobia*

Menurut Ghofur & Halimah (2022) ciri-ciri dari seseorang mengalami *nomophobia* yaitu, merasa cemas bila berjauhan dengan *smartphone*, sering melihat layar *smartphone*, banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone*, lebih nyaman berkomunikasi melalui *smartphone* dan merasa kurang nyaman ketika berkomunikasi secara tatap muka. Sedangkan menurut Rahmi (2022) memiliki ketakutan ketika tidak menggunakan *smartphone*, merasa cemas ketika kehilangan jaringan, khawatir ketika tidak dapat dihubungi atau menghubungi orang lain dan merasa tidak tenang ketika baterai *smartphone* habis lalu mati.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami *nomophobia* yaitu memiliki ciri-ciri, merasa cemas, takut dan kesepian ketika tidak menggunakan *smartphone*, menghabiskan waktu dengan *smartphone*, dan khawatir ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia*

Menurut Sari et al. (2020) seseorang mengalami *nomophobia* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yaitu, jenis kelamin, harga diri, usia, kepribadian, ekstraversi, neurotisme, tingkat penggunaan *smartphone*, kebiasaan dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan penggunaan *smartphone*. Selain itu faktor penyebab seseorang mengalami *nomophobia* yaitu selalu membutuhkan *smartphone* dalam segala hal, ketergantungan pada *smartphone* karena memudahkan pekerjaan, semakin banyaknya sosial media yang menyajikan bermacam-macam fitur yang menarik (Rahayuningrum & Sary, 2019)

Sedangkan menurut Aksa, D. A. & Rahmatullah (2023) *nomophobia* dapat disebabkan oleh faktor kontrol diri yang rendah mengakibatkan seseorang tidak mampu mengendalikan perilakunya ketika memakai *smartphone*, kesepian juga menjadi faktor seseorang mengalami *nomophobia*, dan kecenderungan melakukan sesuatu karena mencari sensasi dengan pengalaman yang bervariasi, bersifat kekinian dan kompleks.

Berdasarkan dua pendapat sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami *nomophobia* yaitu bisa berasal dari jenis kelamin, usia, kepribadian, kontrol diri yang rendah, tingkat penggunaan *smartphone*

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

yang berlebihan bahkan dapat dipengaruhi oleh keinginan seseorang mencari sensasi melalui smartphone.

4. Aspek-aspek *Nomophobia*

Menurut Yildirim & Correia (2015) *nomophobia* memiliki aspek-aspek yang di antaranya sebagai berikut :

- a. Tidak dapat melakukan komunikasi (*not being able to communicate*)

Ketika tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, tidak tersambung dengan jaringan internet dan juga tidak dapat menggunakan layanan, maka hal tersebut membuat perasaan individu yang tidak dapat menghubungi maupun dihubungi oleh orang disekitarnya akan membuatnya merasa kehilangan dan menimbulkan rasa cemas yang disebabkan dari tidak dapat melakukan komunikasi.

- b. Kehilangan koneksi (*losing connectivity*)

Ketika koneksi internet di *smartphone* hilang, terutama media sosial maka individu merasakan perasaan yang tidak normal atau berlebihan. Diperlukan pemahaman bahwa mereka masih dapat menerima dan mengecek notifikasi di *smartphone*, sehingga masih dapat dikatakan tetap terhubung secara pribadi dan secara grup virtual.

- c. Tidak dapat melakukan akses informasi (*not being able to access about information*)

Merupakan reaksi spontan terhadap perasaan tidak nyaman yang muncul akibat kehilangan akses komunikasi, tidak dapat mencari informasi atau mengambil informasi dari *smartphone*. Hal tersebut merupakan tanda kerentanan seseorang ketika tidak dapat mengakses informasi di dunia virtual.

- d. Perasaan menyerah pada kenyamanan (*giving up on convenience*)

Perasaan menyerah pada kenyamanan ini merupakan situasi dimana individu memiliki keinginan untuk memanfaatkan kemampuan yang disediakan oleh *smartphone* dan kalah pada sebuah perasaan nyaman yang disediakan oleh benda tersebut. Individu juga selalu memastikan bahwa *smartphone* selalu dalam keadaan baterai penuh sehingga pada pemakaiannya tidak merasa terganggu.

Berdasarkan empat aspek nomophobia yang telah diuraikan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa merasakan kehilangan apabila tidak tersambung dengan koneksi dan kesulitan menggunakan layanan seperti menghubungi atau dihubungi oleh orang lain. Memunculkan perasaan yang tidak normal dan berlebihan ketika seseorang kehilangan koneksi internet. Individu secara spontan mengungkapkan perasaan cemas dan khawatir kehilangan akses komunikasi, tidak mendapatkan pembaharuan informasi melalui *smartphone*. Individu berkeinginan untuk memanfaatkan kemampuan *smartphone* dan kalah pada sebuah perasaan nyaman yang disediakan oleh *smartphone* tersebut.

4. Kesimpulan

Pada zaman sekarang *smartphone* bukan hanya dipergunakan untuk media komunikasi saja, tetapi lebih banyak fitur yang disediakan. Fitur yang tersedia tentunya bertujuan untuk mempermudah manusia menyelesaikan segala sesuatu sesuai kebutuhannya. Dibalik kemudahan dan fasilitas yang disediakan dalam *smartphone* dapat menyebabkan kecanduan, selain itu juga dapat berdampak pada psikologis contohnya dapat menyebabkan gangguan kecemasan yang disebut dengan nomophobia.

Nomophobia merupakan sebuah fobia modern yang berefek interaksi dari individu dengan *smartphone*, nomophobia yaitu tidak menggunakan *smartphone* dapat menimbulkan kecemasan, khawatir, dan gelisah. seseorang yang mengalami nomophobia yaitu memiliki ciri-ciri, merasa cemas, takut dan kesepian ketika tidak menggunakan *smartphone*, menghabiskan waktu dengan *smartphone*, dan khawatir ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan hasil studi literatur ini perkembangan teknologi yang super meningkat ini memberikan dampak positif dan negatif, berdampak positifnya yaitu dapat

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

memberikan kesempatan terbuka dan luasnya informasi yang disajikan dari seluruh dunia. Sedangkan negatifnya dapat dilihat dengan adanya perubahan perilaku, aturan, norma dan moral dalam kehidupan di lingkungan Masyarakat.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui peran guru bimbingan dan konseling yang penting dalam memberikan layanan yang dapat membantu mengurangi nomophobia khususnya pada siswa remaja. Dalam hal ini, diperlukan penggunaan teknik-teknik khusus dalam bimbingan dan konseling yang dapat membantu mengurangi tingkat nomophobia.

Daftar Pustaka

- Aksa, D. A., & Rahmatullah, A. S. (2023). Upaya Penyehatan Jiwa Anak Nomophobia Di Sekolah Berbasis Islam. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 739–751. <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/5104>
- Alethea, O., & Santoso, F. (2021). EKSPLOKASI VISUAL FUTURISTIK UNTUK PERANCANGAN. 3(3), 233–247.
- Apriliani, D., & Barida, M. (2023). Literature Review: Urgensi Nomophobia pada Remaja Masa Kini. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 3, 35–47.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Fajrina, N., Martina, & Alfiandi, R. (2021). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Jim FKep*, V(1), 9–15.
- Ghofur, M. A., & Halimah, S. N. (2022). Nomophobia Dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Anak (Studi Kasus). *El Banar : Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 4(2), 59–70. <https://doi.org/10.54125/elbanar.v4i2.63>
- Hamidah, H., Rizal, A., & Purnama, A. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Kelas 12 SMK An-Nahl Cibeber Kabupaten Cianjur Tahun 2022. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), 53–65.
- Hasim, J., Adjam, S., Ode, A., & Samili. (2023). Dampak Nomophobia Gadget Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Smk Negeri 3 Halmahera Barat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(14), 393–398.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Jahrami, H., Trabelsi, K., Boukhris, O., Hussain, J. H., Alenezi, A. F., Humood, A., Saif, Z., Pandi-Perumal, S. R., & Seeman, M. V. (2023). The Prevalence of Mild, Moderate, and Severe Nomophobia Symptoms: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Behavioral Sciences*, 13(1), 1–29. <https://doi.org/10.3390/bs13010035>
- Marryono Jamun, Y. (2018). Dampak Teknologi Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*, 10(1), 1–136.
- Nurhasana, L., Ramadhani, E., & Surtiyono, E. (2024). Nomophobia : Dampak Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa. 06(02), 11238–11250.
- Pradana, H. B. (2020). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Ketahanan Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Jenang 06 Majenang. *E-Jurnal Skripsi Program Studi Teknologi Pendidikan*, IX(2), 206–219. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fiftp/article/view/17518>
- Pratama, B. W. A., & Prasetyaningrum, P. T. (2024). Implementasi Metode Certainty Factor Dalam Sistem Pakar Diagnosa Nomophobia Pada Remaja Berbasis Web. *Journal of Computer and Information Systems Ampera*, 5(3), 155–173. <https://journal-computing.org/index.php/journal-cisa/index>
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *JURNAL Keperawatan*, 1(2), 49–55. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Rahmi, K. H. (2022). Fear of Missing Out dengan Nomophobia pada Mahasiswa. *Social Philanthropic*, 1(2), 23–30. <https://doi.org/10.31599/sp.v1i2.1808>
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Tarisafitri, N., Hilaliyah, M., Wahyudin, A., Azhari, A., & Ali, I. (2024). Penerapan Psikoedukasi Nomophobia Terhadap Insight Siswa SDN Bojong 02 Kemang Bogor Dalam Penggunaan Gadget. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 90–96. <https://doi.org/10.47776/praxis.v2i1.755>
- Vijnanamaya, A., & Ambarini, T. K. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nomophobia: Sebuah Tinjauan Literatur. X, 2–15. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- 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>