

Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Mencegah *Nomophobia* pada Siswa SMK di Kota Malang

¹Novanda Nur Aidha Ramadiani, ²Riskiyana Prihatiningsih

Universitas Negeri Malang, Indonesia

e-mail: riskiyana.prihatiningsih.fip@um.ac.id

Abstract: *This study aims to examine the effectiveness of group guidance using problem-solving techniques in preventing nomophobia among vocational high school students in Malang City. The study employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The subjects consisted of 8 students selected purposively with moderate levels of nomophobia. The instrument used was a nomophobia scale based on four aspects: not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information, and giving up convenience. Data were analyzed using descriptive statistics and a Wilcoxon test. The results showed a decrease in the average score from 58.50 to 43.63, with a significance value of $0.001 < 0.05$. The greatest reduction occurred in the aspect of not being able to access information, while the smallest was in losing connectedness. These results indicate a reduction in nomophobia levels following students' participation in group guidance sessions utilizing problem-solving techniques; this suggests the approach serves as a viable guidance and counseling alternative to help students manage smartphone usage wisely, enhance critical thinking skills, and foster learner independence in the digital era.*

Keywords: *Nomophobia, Group Guidance, Problem Solving*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dalam mencegah nomophobia pada siswa SMK di Kota Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih secara purposive dengan tingkat nomophobia sedang. Instrumen yang digunakan berupa skala nomophobia berdasarkan empat aspek, yaitu ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, ketidakmampuan mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor dari 58,50 menjadi 43,63 dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Penurunan terbesar terjadi pada aspek ketidakmampuan mengakses informasi, sedangkan yang terkecil pada kehilangan keterhubungan. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nomophobia setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving, dengan implikasi sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengelola penggunaan smartphone secara bijak, meningkatkan kemampuan berpikir kritis, serta mendukung kemandirian peserta didik di era digital.*

Kata Kunci: *Nomophobia, Bimbingan Kelompok, Problem Solving*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi khususnya *smartphone* telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja karena mendukung berbagai aktivitas seperti komunikasi, interaksi sosial, pembelajaran, dan akses informasi. Di sisi lain, intensitas penggunaan *smartphone* yang tidak terkelola dapat berkembang menjadi ketergantungan dan menimbulkan *nomophobia*, yaitu munculnya rasa cemas atau tidak nyaman ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015b). *Nomophobia* tercermin dalam empat aspek, yaitu ketidakmampuan berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan keterhubungan (*losing connectedness*), ketidakmampuan mengakses informasi (*not being able to access information*), dan kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*) (Yildirim & Correia, 2015a). Kondisi tersebut dapat muncul ketika individu berada jauh dari perangkat, kehabisan baterai, atau tidak memiliki jaringan internet (Riyanti dkk., 2021). Permasalahan ini relevan pada remaja karena kelompok usia tersebut merupakan pengguna aktif teknologi digital dan memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap komunikasi, keterhubungan sosial, serta akses informasi melalui *smartphone* (Fadhilah dkk., 2021). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat berkaitan dengan terganggunya konsentrasi belajar, interaksi sosial, dan kenyamanan psikologis siswa (Hasim dkk., 2023; Rodriguez-García dkk., 2020).

Gambaran kondisi tersebut diperoleh melalui studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 196 siswa kelas XII di salah satu SMK di Kota Malang menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia (2015). Tingkat *nomophobia* diklasifikasikan berdasarkan skor *logit* ke dalam tiga kategori, yaitu rendah apabila skor $\leq -0,71$ *logit*, sedang apabila skor berada pada rentang $-0,70$ sampai $+0,70$ *logit*, dan tinggi apabila skor $\geq +0,71$ *logit*. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 17,3% siswa berada pada kategori rendah, 45,4% pada kategori sedang, dan 37,2% pada kategori tinggi. Proporsi terbesar berada pada kategori sedang, yang menunjukkan adanya kecenderungan ketergantungan terhadap *smartphone* pada sebagian siswa sehingga diperlukan upaya pencegahan agar kondisi tersebut dapat dikelola secara lebih adaptif. Berdasarkan hasil klasifikasi tersebut, delapan siswa dengan kategori *nomophobia* sedang dipilih sebagai subjek penelitian melalui teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik subjek dengan tujuan penelitian serta kesediaan mengikuti seluruh rangkaian layanan. Hasil wawancara dengan guru BK dan beberapa siswa juga menunjukkan adanya kecenderungan untuk terus memeriksa *smartphone*, kekhawatiran tertinggal informasi penting, dan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengakses *smartphone*.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa upaya pencegahan *nomophobia* perlu diarahkan pada pengembangan kemampuan siswa dalam mengenali masalah dan mengelola penggunaan *smartphone* secara lebih adaptif. Dalam konteks bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok relevan digunakan karena memungkinkan siswa memperoleh bantuan melalui interaksi dan dinamika kelompok, sehingga peserta tidak hanya memperoleh pemahaman dari konselor tetapi juga dapat belajar melalui pengalaman dan perspektif anggota kelompok lainnya (Resti dkk., 2023; Rismi dkk., 2022). Karakteristik tersebut sesuai dengan kebutuhan pencegahan *nomophobia* yang mencakup aspek komunikasi, keterhubungan, akses informasi, dan kenyamanan dalam penggunaan *smartphone*, karena perubahan perilaku penggunaan *smartphone* dapat dibahas dan dikembangkan melalui proses interaksi bersama.

Bimbingan kelompok juga memberikan ruang bagi siswa untuk membahas permasalahan secara bersama-sama, mengemukakan pengalaman, mempertimbangkan sudut pandang orang lain, serta menemukan alternatif penyelesaian melalui dinamika kelompok. Salah satu teknik

yang dapat digunakan untuk mendukung proses tersebut adalah teknik *problem solving*. Teknik *problem solving* membantu siswa mengidentifikasi masalah, menganalisis penyebab, mengembangkan berbagai alternatif solusi, mempertimbangkan konsekuensi, dan menentukan keputusan yang tepat (Romlah, 2019). Pendekatan ini relevan dengan permasalahan *nomophobia* karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan memerlukan kemampuan siswa untuk mengenali situasi pemicu, mempertimbangkan dampaknya, dan menentukan alternatif perilaku yang lebih adaptif. Penelitian Yilmaz dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa kemampuan *interpersonal problem solving* yang lebih baik berkaitan dengan tingkat *nomophobia* yang lebih rendah pada mahasiswa. Pemilihan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* juga didukung oleh penelitian sebelumnya. Yusmainar dkk. (2024) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode *role playing* dapat membantu meminimalkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Selain itu, kemampuan memecahkan masalah merupakan bagian dari *kematangan* intelektual dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD), khususnya berkaitan dengan kemampuan mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah (Cahyono, 2022). Dengan demikian, penggunaan teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok tidak hanya diarahkan untuk menurunkan kecenderungan *nomophobia*, tetapi juga mendukung perkembangan kemampuan siswa dalam berpikir kritis, mengambil keputusan, dan mengelola diri.

Meskipun penelitian mengenai *nomophobia* dan berbagai upaya penanganannya telah dilakukan, kajian yang secara khusus menguji bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* sebagai upaya pencegahan *nomophobia* pada siswa SMK masih relatif terbatas. Upaya yang dilakukan di sekolah juga masih banyak menggunakan layanan yang bersifat umum, seperti layanan informasi, konseling individual, atau diskusi kelompok, sehingga belum secara khusus memberikan latihan sistematis untuk mengidentifikasi masalah, mempertimbangkan alternatif, dan mengambil keputusan terkait penggunaan *smartphone* (Sumarni dkk., 2023; Suryani dkk., 2019). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam mencegah *nomophobia* pada siswa di salah satu SMK Kota Malang

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experiment* dan bentuk *one-group pretest-posttest design*, yaitu penelitian yang memberikan perlakuan kepada satu kelompok subjek, kemudian membandingkan kondisi sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat *nomophobia* setelah siswa memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Subjek penelitian adalah siswa kelas XII di salah satu SMK di Kota Malang yang memiliki tingkat *nomophobia* kategori sedang berdasarkan hasil studi pendahuluan. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dari 196 siswa yang mengikuti studi pendahuluan, dipilih 8 siswa yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu memiliki tingkat *nomophobia* kategori sedang, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian yang ditunjukkan melalui pengisian *informed consent*, serta berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal menunjukkan kecenderungan ketergantungan terhadap *smartphone*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *nomophobia* yang diadopsi dari *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim & Correia, (2015) dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rangka dkk. (2018) yang mencakup 4 aspek yaitu ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, ketidakmampuan mengakses informasi, dan

kehilangan kenyamanan. Skala tersebut digunakan untuk mengukur tingkat *nomophobia* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selain itu, penelitian menggunakan lembar evaluasi proses dan evaluasi hasil untuk memperoleh informasi mengenai keterlibatan siswa, respons peserta, serta perkembangan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Jumlah subjek yang terbatas ditetapkan karena penelitian berfokus pada pemberian intervensi secara intensif kepada siswa yang memenuhi karakteristik khusus tersebut. Dengan karakteristik tersebut, interpretasi hasil penelitian difokuskan pada subjek yang memperoleh layanan dan tidak dimaksudkan untuk merepresentasikan populasi siswa SMK secara lebih luas.

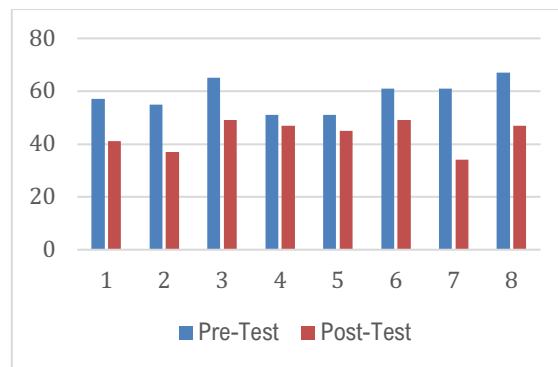
Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan studi pendahuluan, menyusun instrumen, serta menyiapkan rancangan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Pada tahap pelaksanaan, peneliti memberikan *pretest* untuk memperoleh gambaran tingkat *nomophobia* sebelum perlakuan. Selanjutnya, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dilaksanakan oleh guru BK selaku konselor sekolah yang bertindak sebagai pemimpin kelompok, sedangkan peneliti berperan sebagai observer dan pengumpul data. Pelibatan guru BK sebagai pelaksana layanan dilakukan untuk menjaga objektivitas penelitian, meminimalkan bias perlakuan, serta memastikan layanan terlaksana sesuai dengan praktik profesional bimbingan dan konseling di sekolah. Setelah seluruh sesi layanan selesai dilaksanakan, peneliti memberikan *posttest* untuk memperoleh gambaran tingkat *nomophobia* setelah mengikuti layanan. Pada tahap evaluasi, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat *nomophobia* pada tahap *pretest* dan *posttest*, sedangkan uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui perubahan skor *nomophobia* sebelum dan sesudah pemberian layanan. Analisis data juga didukung dengan *Rasch Model* untuk menguji kualitas instrumen serta memperoleh pengukuran tingkat *nomophobia* berdasarkan skor *logit*. Seluruh pengolahan data dilakukan menggunakan IBM SPSS dan perangkat lunak pendukung analisis *Rasch*. Pemilihan desain *one-group pretest-posttest* disesuaikan dengan fokus penelitian yang mengamati perubahan tingkat *nomophobia* pada subjek yang sama sebelum dan sesudah memperoleh layanan. Dengan karakteristik tersebut, perbandingan skor *pretest* dan *posttest* memberikan gambaran perubahan tingkat *nomophobia* setelah pelaksanaan layanan. Interpretasi hasil penelitian selanjutnya ditempatkan sesuai dengan karakteristik desain, sehingga temuan penelitian terutama menggambarkan perubahan pada subjek yang memperoleh layanan dan tidak dimaksudkan sebagai representasi perubahan pada populasi yang lebih luas.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat *nomophobia* pada siswa setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Berdasarkan hasil *pretest*, seluruh peserta berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor sebesar 58,50, sedangkan hasil *posttest* menunjukkan seluruh peserta berada pada kategori rendah dengan rata-rata skor sebesar 43,63. Dengan demikian, terdapat penurunan rata-rata skor sebesar 14,87 poin setelah pemberian layanan. Penurunan skor juga terjadi pada seluruh peserta penelitian, meskipun besarnya perubahan berbeda pada masing-masing peserta. Untuk memperlihatkan perubahan secara individual, skor *pretest*, skor *posttest*, dan besar perubahan setiap peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tabel Perubahan *Pretest* dan *Posttest*

Peserta	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Besar Perubahan
P1	57	41	16
P2	55	37	18
P3	65	49	16
P4	51	47	4
P5	51	45	6
P6	61	49	12
P7	61	34	27
P8	67	47	20
Rata-rata	58,50	43,63	14,87

**Gambar 1.** Diagram Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.161	8	.200 [*]	.932	8	.534
Posttest	.224	8	.200 [*]	.872	8	.158

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 2. Hasil Uji Normalitas

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

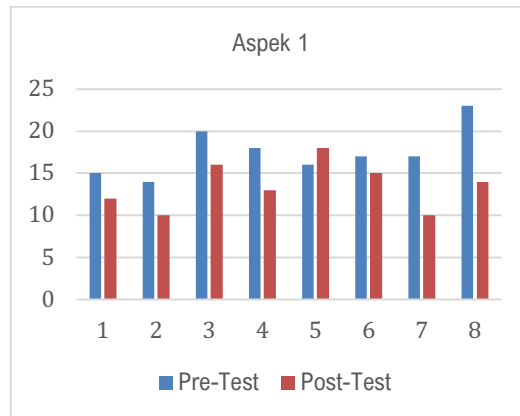
a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

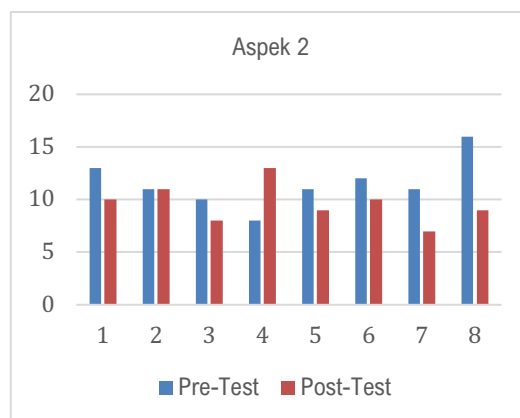
Gambar 3. Hasil Uji Wilcoxon

Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan tingkat *nomophobia* sebelum dan sesudah pemberian layanan, dilakukan analisis terhadap data *pretest* dan *posttest* yang berasal dari

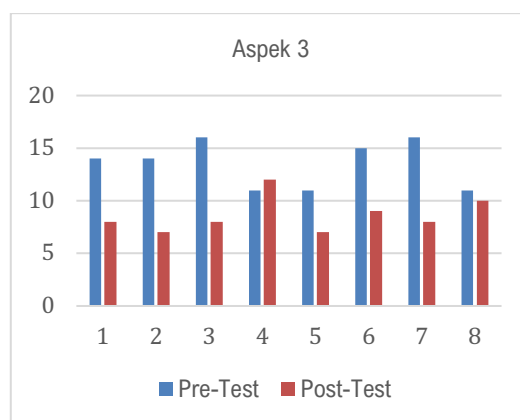
subjek yang sama. Mengingat jumlah subjek penelitian relatif kecil, yaitu delapan siswa, serta data yang dianalisis merupakan data berpasangan, perbedaan skor *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test. Berdasarkan tabel *output*, diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,001 < 0,05$, yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat *nomophobia* setelah peserta mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.



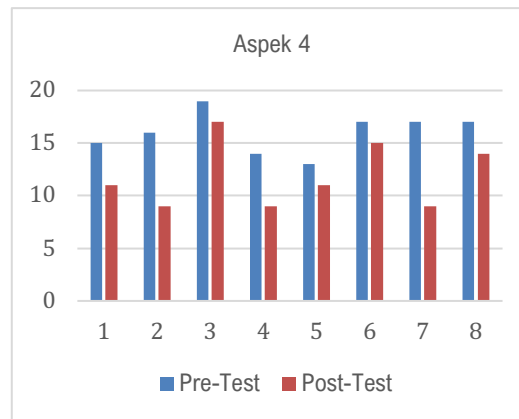
Gambar 4. Perubahan Skor Aspek 1



Gambar 5. Perubahan Skor Aspek 2



Gambar 6. Perubahan Skor Aspek 3



Gambar 7. Perubahan Skor Aspek 4

Jika ditinjau berdasarkan empat aspek *nomophobia*, secara umum seluruh aspek menunjukkan kecenderungan penurunan skor setelah pemberian layanan. Penurunan paling menonjol terdapat pada Aspek 3, yaitu *not being able to access information*, sedangkan penurunan relatif paling kecil terdapat pada Aspek 2, yaitu *losing connectedness*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan tingkat *nomophobia* tidak hanya terlihat pada skor total, tetapi juga terjadi pada masing-masing aspek yang diukur. Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* pada Aspek 1 (*not being able to communicate*), Aspek 2 (*losing connectedness*), Aspek 3 (*not being able to access information*), dan Aspek 4 (*giving up convenience*) disajikan pada Gambar 4–7.

Selain perubahan skor *nomophobia*, hasil LKPD menunjukkan adanya perkembangan kemampuan siswa dalam mengikuti proses *problem solving* selama kegiatan berlangsung. Pada sesi awal, siswa cenderung mengalami kesulitan dalam merumuskan masalah dan menyusun alternatif solusi, dengan jawaban yang masih sederhana dan berfokus pada pengalaman pribadi. Seiring berlangsungnya sesi, siswa mulai mampu mengidentifikasi masalah secara lebih jelas, menyusun alternatif solusi yang lebih beragam, mempertimbangkan risiko dari setiap alternatif, serta menentukan keputusan yang lebih tepat. Pada sesi *treatment* 3 dan 4, jawaban siswa dalam LKPD menunjukkan bahwa siswa mulai mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang dipilih dan mengaitkan solusi dengan situasi nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil evaluasi proses menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan berada pada kategori baik hingga sangat baik pada setiap sesi. Instrumen evaluasi proses yang diisi oleh pemimpin kelompok dan peneliti menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan berjalan sesuai rencana, dengan partisipasi anggota yang optimal dan dinamika kelompok yang berkembang secara positif. Hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa respons dan keterlibatan peserta selama kegiatan berada pada kategori cukup baik hingga sangat baik, sedangkan pada sesi *posttest* sebagian besar peserta memperoleh kategori baik dan sangat baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan peserta selama sesi layanan dapat menjadi salah satu faktor yang perlu dipertimbangkan dalam memahami variasi perubahan pada aspek-aspek *nomophobia*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat *nomophobia* setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Penurunan tersebut terlihat dari rata-rata skor *nomophobia* yang semula sebesar 58,50 pada kategori sedang menjadi 43,63 pada kategori rendah, dengan hasil *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang menunjukkan adanya perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*. Perubahan tersebut dapat dipahami melalui proses layanan bimbingan kelompok yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengidentifikasi permasalahan penggunaan *smartphone*, mengungkapkan

pengalaman, serta memperoleh perspektif dari anggota kelompok lainnya. Dalam konteks *nomophobia*, kondisi ketika individu mengalami kekhawatiran karena tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone* dapat berkaitan dengan kebutuhan komunikasi, keterhubungan, akses informasi, dan kenyamanan yang diperoleh melalui perangkat tersebut (Yildirim & Correia, 2015a). Proses kelompok dengan teknik *problem solving* memberikan ruang bagi siswa untuk mengevaluasi kembali kebutuhan tersebut dan mempertimbangkan respons yang lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan Yusmainar dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat digunakan untuk membantu meminimalkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa, serta Yilmaz dkk. (2023) yang menemukan bahwa kemampuan *interpersonal problem solving* yang lebih baik berkaitan dengan tingkat *nomophobia* yang lebih rendah. Hasil tersebut juga sejalan dengan Riyanti dkk. (2021) yang menunjukkan pentingnya layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa menghadapi permasalahan penggunaan teknologi. Temuan ini memperlihatkan bahwa teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk membantu siswa mengenali dan mengelola permasalahan penggunaan *smartphone* yang berkaitan dengan *nomophobia*.

Penurunan tingkat *nomophobia* tersebut dapat dipahami lebih lanjut melalui proses *problem solving* yang dialami siswa selama layanan. Teknik *problem solving* memungkinkan siswa mengidentifikasi situasi yang memicu ketergantungan terhadap *smartphone*, menganalisis penyebab permasalahan, mempertimbangkan berbagai alternatif respons, serta memilih strategi yang lebih adaptif (Romlah, 2019). Tahapan tersebut terlihat dalam perkembangan jawaban siswa pada LKPD. Pada awal kegiatan, siswa masih mengalami kesulitan dalam merumuskan masalah dan menyusun alternatif solusi, sedangkan pada sesi berikutnya siswa mulai mampu mengidentifikasi masalah secara lebih jelas, menyusun alternatif yang lebih beragam, mempertimbangkan risiko, dan menentukan keputusan yang lebih tepat. Proses tersebut dapat membantu siswa untuk tidak secara langsung merespons rasa tidak nyaman dengan kembali menggunakan *smartphone*, tetapi terlebih dahulu mempertimbangkan penyebab dan alternatif tindakan yang dapat dilakukan. Kondisi ini sejalan dengan Yilmaz dkk. (2023) yang menunjukkan hubungan antara kemampuan *interpersonal problem solving* dengan tingkat *nomophobia*. Jauhari (2025) juga menunjukkan bahwa teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok dapat mendukung kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan siswa. Persamaan dengan penelitian tersebut terlihat pada penggunaan proses pemecahan masalah sebagai sarana pengembangan kemampuan kognitif siswa, sedangkan penelitian ini mengarahkannya secara khusus pada situasi yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* dan *nomophobia*. Hal tersebut menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan siswa dalam mengenali masalah, mengevaluasi pilihan, dan menentukan respons yang lebih adaptif dapat menjadi bagian penting dalam memahami perubahan tingkat *nomophobia*.

Jika ditinjau berdasarkan empat aspek *nomophobia*, seluruh aspek menunjukkan penurunan setelah pemberian layanan, tetapi besarnya perubahan tidak sama pada setiap aspek. Penurunan paling besar terdapat pada aspek *not being able to access information*, sedangkan penurunan relatif paling kecil terdapat pada aspek *losing connectedness*. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aspek kehilangan keterhubungan (*losing connectedness*) relatif lebih sulit mengalami perubahan dibandingkan aspek lainnya. Kondisi tersebut terlihat pada *treatment 2*, ketika siswa masih menunjukkan perasaan gelisah dan tidak nyaman ketika tidak dapat terhubung dengan orang lain melalui *smartphone*. Hal tersebut dapat dipahami karena kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial merupakan bagian penting dalam kehidupan remaja. Fadhilah dkk. (2021) menunjukkan adanya keterikatan remaja terhadap *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Putra & Martiani (2025) juga menunjukkan bahwa kebutuhan untuk tetap terhubung melalui media sosial dapat berkaitan dengan kecemasan dan

ketergantungan emosional terhadap *smartphone*. Sementara itu, Mariyanti dkk. (2021) menjelaskan pentingnya keterhubungan sosial dalam penggunaan *smartphone*, dan Mustawin dkk. (2024) menunjukkan bahwa tingginya penggunaan media sosial dapat berkaitan dengan perilaku *phubbing* yang berpotensi menggeser interaksi langsung. Kesamaan temuan tersebut terletak pada kuatnya fungsi sosial *smartphone* dalam kehidupan remaja, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa aspek yang berkaitan dengan keterhubungan sosial mengalami perubahan yang relatif lebih kecil dibandingkan aspek lainnya. Oleh karena itu, perubahan pada aspek *losing connectedness* perlu dipahami sebagai proses yang berkaitan tidak hanya dengan kebiasaan penggunaan *smartphone*, tetapi juga dengan kebutuhan sosial dan emosional siswa.

Sebaliknya, penurunan paling besar ditemukan pada aspek *not being able to access information*. Hasil tersebut sejalan dengan proses yang terlihat pada *treatment* 3, ketika siswa mulai mampu mempertimbangkan sumber informasi alternatif ketika *smartphone* tidak tersedia. Siswa tidak lagi hanya berorientasi pada akses informasi melalui *smartphone*, tetapi mulai mempertimbangkan diskusi dengan teman, sumber belajar lain, dan alternatif pemecahan masalah yang tersedia di lingkungan sekitar. Perubahan tersebut juga terlihat pada LKPD, ketika siswa mulai mampu mempertimbangkan risiko dan konsekuensi dari alternatif yang dipilih. Kebutuhan memperoleh informasi secara cepat merupakan salah satu karakteristik penggunaan *smartphone* yang dapat berkaitan dengan *nomophobia* (Yildirim & Correia, 2015a). Karuniawaty dkk. (2025) juga membahas keterkaitan penggunaan *smartphone* dengan kebutuhan akses informasi, sedangkan penelitian Putri & Huwae, (2025) menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap akses dan penggunaan teknologi dapat berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia*. Selain itu, Fitri dkk. (2025) menunjukkan bahwa perilaku *doomscrolling* menggambarkan pola pencarian informasi digital secara berulang dan sulit dikendalikan. Persamaan dengan temuan tersebut terletak pada kuatnya dorongan memperoleh informasi melalui perangkat digital, sedangkan penelitian ini menunjukkan adanya perubahan setelah siswa dilatih untuk mengidentifikasi kebutuhan informasi dan mempertimbangkan alternatif respons. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa proses *problem solving* dapat membantu siswa mengevaluasi kebutuhan akses informasi dan mempertimbangkan cara pemenuhan kebutuhan tersebut secara lebih adaptif.

Pada aspek *not being able to communicate*, penurunan skor menunjukkan adanya perubahan dalam cara siswa memandang kebutuhan komunikasi melalui *smartphone*. Pada *treatment* 1, siswa pada awalnya cenderung menganggap komunikasi melalui *smartphone* sebagai pilihan yang lebih mudah dan praktis. Melalui diskusi kelompok, siswa mulai mengidentifikasi alternatif komunikasi secara langsung, seperti berbicara atau berdiskusi tatap muka dengan teman. Kondisi tersebut sesuai dengan konsep *nomophobia* yang mencakup kekhawatiran ketika individu tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone* (King dkk. 2013). Thahir dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berkaitan dengan pola komunikasi dan interaksi sosial individu. Dalam konteks siswa SMK, Flurentin dkk. (2022) menekankan pentingnya keterampilan komunikasi interpersonal dalam mendukung perkembangan siswa. Persamaan dengan penelitian terdahulu terletak pada pentingnya kemampuan komunikasi dalam kehidupan sosial siswa, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa proses *problem solving* dapat membantu siswa mempertimbangkan alternatif komunikasi selain melalui *smartphone*. Sementara itu, pada aspek *giving up convenience*, siswa mulai mempertimbangkan kembali penggunaan *smartphone* sebagai pilihan utama karena kemudahan dan kecepatan yang ditawarkan. Karindra (2022) menunjukkan bahwa kemudahan yang diberikan *smartphone* dapat mendorong penggunaan secara berulang, sedangkan Khoirunnisa dkk. (2023) membahas penggunaan *smartphone* yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan secara praktis. Dalam penelitian ini, proses *problem solving* memberikan

kesempatan kepada siswa untuk mempertimbangkan konsekuensi penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan memilih aktivitas alternatif yang lebih sesuai dengan situasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa proses *problem solving* memberikan ruang bagi siswa untuk mempertimbangkan kembali pilihan penggunaan *smartphone* yang sebelumnya cenderung dilakukan secara otomatis.

Perkembangan kemampuan *problem solving* selama layanan menjadi salah satu temuan penting yang membantu memahami perubahan tingkat *nomophobia*. Hasil LKPD menunjukkan bahwa pada sesi awal siswa masih mengalami kesulitan dalam merumuskan masalah dan menentukan alternatif solusi, sedangkan pada sesi berikutnya siswa mulai mampu mengidentifikasi masalah secara lebih spesifik, menyusun alternatif yang lebih beragam, mempertimbangkan risiko, serta menentukan keputusan berdasarkan konsekuensi yang mungkin muncul. Perkembangan tersebut menunjukkan bahwa siswa tidak hanya menerima informasi mengenai penggunaan *smartphone*, tetapi terlibat dalam proses berpikir untuk memahami masalah dan menentukan respons terhadap situasi yang dihadapi. Romlah (2019) menjelaskan bahwa teknik *problem solving* dapat digunakan untuk membantu individu memahami masalah, mempertimbangkan alternatif, dan menentukan penyelesaian yang sesuai. Temuan tersebut sejalan dengan Jauhari (2025) yang menunjukkan bahwa teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok dapat mendukung kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan siswa. Yilmaz dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa kemampuan *interpersonal problem solving* berkaitan dengan tingkat *nomophobia* yang lebih rendah. Perbedaannya, penelitian terdahulu lebih banyak menempatkan *problem solving* sebagai kemampuan yang berkaitan dengan penyelesaian masalah interpersonal secara umum, sedangkan penelitian ini menggunakannya untuk membantu siswa menghadapi permasalahan penggunaan *smartphone*. Posisi LKPD dalam penelitian ini menjadi penting karena tidak hanya mendokumentasikan kegiatan, tetapi juga menggambarkan perkembangan siswa dalam menghubungkan permasalahan penggunaan *smartphone* dengan situasi nyata dan menentukan strategi perilaku yang lebih adaptif.

Selain proses *problem solving*, dinamika kelompok menjadi bagian penting dalam pelaksanaan layanan. Hasil evaluasi proses menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan berada pada kategori baik hingga sangat baik, dengan partisipasi siswa yang berkembang selama rangkaian kegiatan. Pada awal kegiatan, beberapa siswa masih cenderung pasif, tetapi keterlibatan meningkat seiring dengan berlangsungnya interaksi, diskusi, dan pertukaran pengalaman antarpeserta. Resti dkk. (2023) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk belajar melalui interaksi dengan anggota kelompok, sedangkan Risma dkk. (2020) menekankan pentingnya dinamika kelompok dalam mendukung proses perubahan perilaku. Bagaskara dkk. (2022) juga menjelaskan bahwa interaksi antarpeserta memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk saling belajar dan memperoleh dukungan sosial. Di sisi lain, Prihatiningsih dkk. (2025) menunjukkan bahwa keterlibatan dan tanggung jawab individu dalam aktivitas kelompok merupakan bagian penting dalam mendukung proses kelompok. Temuan tersebut relevan dengan penelitian ini karena keterlibatan setiap anggota menjadi bagian dari dinamika yang berkembang selama layanan bimbingan kelompok. Dalam penelitian ini, peningkatan partisipasi siswa selama kegiatan memberikan ruang yang lebih besar bagi anggota untuk menyampaikan pengalaman, bertukar pandangan, dan terlibat dalam proses *problem solving*. Interaksi tersebut membuat siswa tidak hanya memikirkan permasalahan berdasarkan pengalaman pribadi, tetapi juga memperoleh perspektif dari anggota kelompok lainnya. Oleh karena itu, keterlibatan individu dan dinamika interaksi antarpeserta menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, khususnya ketika layanan menggunakan proses pemecahan masalah

sebagai bagian dari kegiatan. Dalam penelitian ini, peningkatan keterlibatan peserta mendukung proses diskusi dan *problem solving*, sehingga dinamika kelompok menjadi bagian penting dalam membantu siswa membahas permasalahan penggunaan *smartphone*.

Selain perubahan skor dan proses *problem solving*, perubahan juga terlihat pada perilaku siswa selama mengikuti kegiatan. Salah satu bentuk perubahan yang diamati adalah munculnya inisiatif siswa untuk mengontrol penggunaan *smartphone* ketika sedang berkumpul, seperti meletakkan *smartphone* di tempat yang tidak langsung digunakan. Perilaku tersebut menunjukkan adanya upaya siswa untuk mengelola penggunaan *smartphone* dalam situasi sosial secara lebih sadar. Kemampuan tersebut dapat dikaitkan dengan proses pengambilan keputusan dan pengelolaan diri yang berkembang melalui *problem solving*. Dalam bimbingan dan konseling, Prayitno (2017) menempatkan kemampuan mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah sebagai bagian penting dalam perkembangan kemandirian peserta didik. Hal tersebut juga berkaitan dengan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD), khususnya kemampuan dalam menghadapi masalah dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Mumbaasithoh dkk. (2021) menunjukkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kecenderungan penggunaan *handphone* secara berlebihan. Temuan tersebut relevan dengan penelitian ini karena perubahan perilaku siswa selama layanan menunjukkan adanya upaya untuk mengontrol penggunaan *smartphone*, seperti meletakkan *smartphone* di tempat yang tidak langsung digunakan ketika sedang berkumpul. Kemampuan mengendalikan penggunaan *smartphone* dapat dipahami sebagai bagian dari proses siswa dalam mengenali kebiasaan, mempertimbangkan konsekuensi, dan menentukan tindakan yang lebih sesuai melalui teknik *problem solving*. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, Prihatiningsih dkk. (2025) menekankan pentingnya kompetensi konselor dalam mendukung proses layanan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini, ketika guru BK berperan sebagai pelaksana layanan dan siswa diberi kesempatan untuk mengembangkan kemampuan mengelola perilaku penggunaan *smartphone* melalui proses pemecahan masalah. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengembangan kontrol diri dalam penelitian tidak hanya berkaitan dengan perubahan skor *nomophobia*, tetapi juga tercermin dalam munculnya upaya siswa untuk mengatur penggunaan *smartphone* dalam situasi sehari-hari.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat *nomophobia* setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, yang ditunjukkan oleh perubahan rata-rata skor dari kategori sedang menjadi rendah dan adanya perbedaan skor *pretest* dan *posttest*. Proses layanan menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mengalami perubahan skor, tetapi juga terlibat dalam proses mengidentifikasi masalah, menyusun alternatif, mempertimbangkan risiko, dan mengambil keputusan terkait penggunaan *smartphone* secara lebih adaptif. Meskipun perubahan pada keempat aspek tidak sepenuhnya sama, dengan penurunan terbesar pada aspek *not being able to access information* dan relatif lebih kecil pada aspek *losing connectedness*, keterlibatan peserta selama sesi menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam memahami variasi perubahan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengelola penggunaan *smartphone* secara lebih adaptif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat penurunan tingkat *nomophobia* pada siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Penurunan tersebut terlihat dari perubahan rata-rata skor *nomophobia* dari kategori sedang pada *pretest* menjadi

kategori rendah pada *posttest*, serta adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah layanan. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan pada keempat aspek *nomophobia*, dengan penurunan terbesar pada aspek *not being able to access information* dan penurunan relatif paling kecil pada aspek *losing connectedness*. Proses layanan menunjukkan bahwa teknik *problem solving* memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengidentifikasi situasi yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone*, mempertimbangkan alternatif penyelesaian, dan menentukan respons yang lebih adaptif. Berdasarkan temuan tersebut, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengelola penggunaan *smartphone* secara lebih adaptif.

Pengakuan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak salah satu SMKN di Kota Malang yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada peserta didik yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada dosen pembimbing serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan bantuan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini.

Referensi

- Bagaskara, R., Veolina, T. F., Milkatahasi, M., Tazkiyah, N., Mustikasari, G. A., Tambunan, R. V. R., & Irawan, S. (2022). Pentingnya Social Support Dalam Pengembangan Konsep Diri Melalui Bimbingan Kelompok. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 158–170. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1592>
- Cahyono, T. (2022). Implementasi Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Profil Pelajar Pancasila. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 125–134. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v5i2.12782>
- 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>
- Fitri, N. E., Sari, T. O., Maulidiani, H. F., & Prihatiningsih, R. (2025). The Phenomenon of Doomscrolling Behavior Among Students of SMAN 1 Tumpang. *Proceedings Series of Educational Studies*, (0), 197–203. <https://conference.um.ac.id/index.php/pses/article/view/10778>
- Flurentin, E., Santoso, D. B., Utami, N. W., & Prihatiningsih, R. (2022). Komunikasi Interpersonal bagi Siswa SMK untuk Meningkatkan Kesiapan Kegiatan Praktik Kerja Industri Sebagai Program Layanan Bimbingan dan Konseling. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 10–14. <https://doi.org/10.17977/um050v5i12022p10-14>
- Hasim, J., Adjam, S., Ibrahim, F., & Samili, A. O. (2023). Dampak Nomophobia Gadget Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Smk Negeri 3 Halmahera Barat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(14), Article 14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8174939>

- Jauhari, M. I. A. A. B. (2025). Kajian Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 164–171. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/65849>
- Karindra, N. A. L. (2022). Hubungan antara Karakteristik, Intensitas Penggunaan Smartphone dan Niat dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja SMA di Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 486–500. <https://doi.org/10.22487/preventif.v13i4.403>
- Karuniawaty, T. P., Zubaedi, A. C., Mikailla, R. H., & Mikailla, B. R. (2025). Nomophobia pada Anak dan Remaja sebagai Tantangan Psikososial di Era Digital: Suatu Tinjauan Literatur. *Jurnal Kedokteran (Unram Medical Journal)*, 14(3), 114–119. <https://doi.org/10.29303/jk.v14i3.7521>
- Khoirunnisa, A., Jannah, N., Nisa, T. K., & Prihatiningsih, R. (2023). Analisis Tingkat Penggunaan Handphone pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri di Kabupaten Malang-Turen. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 6, 1941–1951. <https://doi.org/10.29407/dzwgby11>
- 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, Including Special Section Youth, Internet, and Wellbeing*, 29(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Mariyanti, S., Lunanta, L. P., & Luthfi, A. (2021). Keberfungsian Keluarga Dan Aspek-Aspek Yang Berkontribusi Terhadap Perilaku Kecanduan Smartphone Remaja di Jakarta. *Journal of Psychology "Humanlight,"* 2(1), 15–30. <https://doi.org/10.51667/jph.v2i1.556>
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Mustawin, S. S. N., Amri, A. K., Hakiky, H. R., Prihatiningsih, R., & Handiastuti, S. O. (2024). The Relationship Between Narcissistic Behavior and Phubbing Behavior Among Students Who Use Social Media During Classroom Learning Conditions. *Proceedings Series of Educational Studies*, (5), 674–682. <https://conference.um.ac.id/index.php/pses/article/view/9782>
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok: Yang Berhasil Dasar dan Profil*.
- Prihatiningsih, R., Simon, I. M., Apriani, R., & Purwodani, D. L. (2025). School Counselor Skills for Developing Guidance and Counseling Media In East Java. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 2225–2234. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.5605>
- Putra, R. S., & Martiani, E. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Ketergantungan Smartphone pada Remaja di SMP Negeri 27 Palembang: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 3376–3386. <https://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/2132>

- Putri, C. A., & Huwae, A. (2025). Kesenian, Kontrol Diri dan Nomophobia pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Diversita*, 11(2), 224–233. <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i2.15110>
- Rangka, I. B., Prasetyaningtyas, W. E., & Ildil, I. (2018). *Measuring psychometric properties of the Indonesian version of the NoMoPhobia Questionnaire (NMPQ): Insight from Rasch measurement tool—IOPscience*. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1114/1/012127/meta>
- Resti, D. S., Putra, F., & Chandra, Y. (2023). Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Dalam Meningkatkan Ketercapaian Tugas Perkembangan Peserta Didik SMA. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 7(02), 95–103. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v7n02.p95-103>
- Rismi, R., Yusuf, M., & Firman, F. (2022). Bimbingan kelompok untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya siswa. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.29210/08jces149300>
- Riyanti, V., Muryati, M., Z, D., & Muttaqin, Z. (2021). GAMBARAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.106>
- Rodríguez-García, A.-M., Moreno-Guerrero, A.-J., & López 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), Article 2. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Romlah, T. (2019). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Universitas Negeri Malang.
- Sumarni, N., Sartinah, E. P., & Purwoko, B. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Siswa Kecanduan Gadget Di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 275. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10314>
- Suryani, I., Ibrahim, M. B., & Tanjung, I. F. (2019). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Smartphone Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v9i1.6733>
- Thahir, A., Hani, N. D., & Masri, M. J. (2025). Dampak Perkembangan Teknologi Terhadap Pola Interaksi Sosial Peserta Didik di Sekolah dan Keluarga. *Al-Irsyad: Journal of Education Science*, 4(1), 13–26. <https://doi.org/10.58917/aijes.v4i1.140>
- Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015a). 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., & Correia, A.-P. (2015b). Understanding Nomophobia: A Modern Age Phobia Among College Students. Dalam P. Zaphiris & A. Ioannou (Ed.), *Learning and Collaboration Technologies* (hlm. 724–735). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-20609-7_68

- Yilmaz, F. G., Yilmaz, R., & Erdogdu, F. (2023). The Relationship Between Nomophobia, Emotional Intelligence, Interpersonal Problem-Solving, Perceived Stress, and Self-esteem Among Undergraduate Students. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 8(1), 27–35. <https://doi.org/10.1007/s41347-022-00282-2>
- Yusmainar, Y., Kasih, F., & Triyono, T. (2024). Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Role Playing dalam Meminimalisir Kecenderungan Nomophobia. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.31851/juang.v7i2.16659>