



Profil *Nomophobia* pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Kota Malang serta Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Novanda Nur Aidha Ramadiani*

Universitas Negeri Malang

*Corresponding Author's e-mail: novandanuraidharamadiani@gmail.com

Article History:

Received: Feb 20, 2025

Revised: Mar 19, 2025

Accepted: Apr 16, 2025

Keywords:

Nomophobia, Students, Smartphone, Guidance and Counseling

Abstract: *Nomophobia, or the fear and discomfort associated with being unable to use or access a smartphone, has become relevant to students as smartphones are increasingly integrated into communication, information access, and daily activities. This study aimed to describe nomophobia among twelfth-grade students at a vocational high school in Malang City based on overall level, age, gender, and its four dimensions.. This study employed a quantitative approach with a descriptive survey method. The population consisted of 196 twelfth-grade students, with 132 students selected as the research sample based on predetermined criteria. Data were collected using the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), which measures four dimensions: not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information, and giving up convenience. Data were analyzed using descriptive statistics based on logit scores, frequencies, percentages, and Mean Item Scores. The findings showed that 60 students (45.45%) were categorized as having moderate nomophobia, 47 students (35.61%) as high, and 25 students (18.94%) as low. Female students had a higher mean logit score (0.60) than male students (-0.16), while no linear pattern of nomophobia was found across age groups. Among the four dimensions, not being able to communicate had the highest Mean Item Score (3.33), followed by not being able to access information (3.31), giving up convenience (3.28), and losing connectedness (2.80). These findings indicate that nomophobia is a relevant condition among students and may serve as empirical information for needs assessment and the development of student-centered guidance and counseling services.*

Copyright © 2025, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Ramadiani, N. N. A. (2025). Profil *Nomophobia* pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Kota Malang serta Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(4), 251–272. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i4.7144>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan *smartphone* sebagai bagian yang semakin melekat dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pada peserta didik. *Smartphone* tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga untuk mengakses informasi, media sosial, hiburan, serta berbagai aktivitas yang menunjang kebutuhan akademik dan personal (Fadhilah et al. 2021; Lestari et al. 2024). Kebiasaan menggunakan *smartphone* secara terus-menerus dapat membuat individu semakin terbiasa mengandalkan perangkat tersebut dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Oulasvirta et al. 2011). Ketergantungan tersebut pada kondisi tertentu dapat berkembang menjadi penggunaan yang sulit dikendalikan dan menimbulkan ketidaknyamanan ketika individu tidak dapat mengakses

smartphone (Bianchi and Phillips 2005; Yuwanto 2010). Kondisi tersebut dikenal sebagai *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yaitu ketakutan, kecemasan, atau ketidaknyamanan yang muncul ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone* (A. L. S. King et al. 2013; Yildirim and Correia 2015b). Dengan semakin luasnya penggunaan *smartphone* dalam kehidupan peserta didik, fenomena *nomophobia* menjadi salah satu kondisi yang perlu mendapatkan perhatian dalam perkembangan peserta didik di era digital.

Pada peserta didik, kecenderungan *nomophobia* dapat terlihat melalui keterikatan yang kuat terhadap *smartphone* dan munculnya ketidaknyamanan ketika perangkat tersebut tidak tersedia atau tidak dapat digunakan. Fadhilah et al. (2021) menunjukkan bahwa *nomophobia* telah menjadi fenomena yang ditemukan pada kalangan remaja, sedangkan Riyanti et al. (2021) juga menunjukkan adanya kecenderungan *nomophobia* pada kelompok remaja. Penggunaan *smartphone* yang semakin intensif dapat membuat peserta didik terbiasa menggunakan perangkat tersebut untuk berkomunikasi, mencari informasi, maupun memenuhi kebutuhan sosialnya (R. R. Lestari et al. 2024). Ketika akses terhadap fungsi-fungsi tersebut terhambat, individu dapat mengalami kekhawatiran atau kecemasan karena merasa kehilangan akses terhadap perangkat yang telah menjadi bagian dari rutinitasnya (Pavithra et al. 2015; Rodríguez-García et al. 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *nomophobia* pada peserta didik tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan *smartphone*, tetapi juga dengan keterikatan psikologis terhadap fungsi yang diberikan oleh perangkat tersebut (King et al. 2013; Fadhilah et al. 2021).

Secara konseptual, *nomophobia* merupakan kondisi yang memiliki beberapa bentuk pengalaman yang saling berkaitan. Yildirim and Correia (2015a) menjelaskan *nomophobia* sebagai kondisi yang berkaitan dengan rasa takut atau kecemasan ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone*. Konsep tersebut terdiri atas empat aspek, yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience* (Yildirim and Correia 2015a). Aspek *not being able to communicate* berkaitan dengan kekhawatiran ketika individu tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*, sedangkan *losing connectedness* menggambarkan perasaan kehilangan keterhubungan dengan orang lain. Selanjutnya, *not being able to access information* berkaitan dengan kekhawatiran karena tidak dapat memperoleh informasi melalui *smartphone*, sementara *giving up convenience* berkaitan dengan hilangnya berbagai kemudahan yang biasanya diperoleh melalui perangkat tersebut (Yildirim and Correia 2015b). Keempat aspek tersebut memperlihatkan bahwa *nomophobia* memiliki cakupan pengalaman yang lebih luas daripada sekadar ketergantungan terhadap perangkat, karena melibatkan kebutuhan komunikasi, keterhubungan sosial, akses informasi, dan kemudahan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Bragazzi and Puente 2014; Rodríguez-García et al. 2020).

Keberadaan *nomophobia* pada peserta didik perlu diperhatikan karena keterikatan yang berlebihan terhadap *smartphone* dapat berkaitan dengan berbagai kondisi dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan *smartphone* yang problematik dapat mengganggu aktivitas individu dan berkaitan dengan munculnya berbagai permasalahan psikologis maupun perilaku (Bianchi and Phillips 2005; A. L. King et al. 2014). Pada peserta didik, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat berkaitan dengan proses belajar dan hasil belajar, sebagaimana ditunjukkan oleh Hasim et al. (2023) dalam penelitian mengenai dampak *nomophobia* terhadap hasil belajar siswa SMK. Selain itu, kecenderungan *nomophobia* juga dapat berkaitan

dengan faktor psikologis tertentu, seperti kontrol diri, kesepian, dan pola penggunaan media sosial (Mumbaasithoh et al. 2021; Purnama 2022; Putri and Huwae 2025). R. Lestari and Sulian (2020) menjelaskan bahwa kecenderungan penggunaan *handphone* secara berlebihan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan. Dengan demikian, *nomophobia* pada peserta didik perlu dipahami sebagai fenomena yang berkaitan dengan pola keterikatan terhadap *smartphone* serta kondisi psikologis dan perilaku yang menyertainya.

Penelitian mengenai *nomophobia* pada peserta didik telah menunjukkan bahwa fenomena tersebut dapat ditemukan dalam lingkungan pendidikan. Rosyanti (2021) menunjukkan bahwa *nomophobia* pada peserta didik merupakan kondisi yang dapat diidentifikasi melalui pengukuran tingkat *nomophobia* dan aspek-aspek penyusunnya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *nomophobia* tidak hanya dapat dilihat dari intensitas penggunaan *smartphone*, tetapi juga dari pengalaman peserta didik ketika menghadapi keterbatasan akses terhadap perangkat tersebut. Penelitian lain juga menunjukkan adanya *nomophobia* pada kelompok remaja dan peserta didik, baik dalam bentuk kecenderungan kecemasan ketika tidak menggunakan *smartphone* maupun keterikatan terhadap perangkat dalam aktivitas sehari-hari (Fadhilah et al. 2021; Riyanti et al. 2021). Selain itu, penelitian mengenai penggunaan *handphone* pada peserta didik menunjukkan bahwa perangkat tersebut telah menjadi bagian dari aktivitas keseharian siswa (Khoirunnisa et al. 2023). Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa pemetaan *nomophobia* pada peserta didik penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kondisi yang dialami oleh kelompok tersebut.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, informasi mengenai *nomophobia* dapat ditempatkan sebagai bagian dari pemahaman terhadap kondisi pribadi, sosial, dan belajar peserta didik. Bimbingan dan konseling diarahkan untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan yang optimal melalui pemahaman terhadap karakteristik, kebutuhan, dan permasalahan yang dihadapi (Nasution and Abdillah 2019; Prayitno 2017). Oleh karena itu, asesmen menjadi bagian penting dalam memperoleh informasi mengenai kondisi peserta didik sebagai dasar penyusunan layanan bimbingan dan konseling (Anshari 2020). Dalam *nomophobia*, hasil pengukuran dapat memberikan informasi mengenai tingkat kecenderungan peserta didik serta aspek-aspek yang menunjukkan kondisi lebih menonjol. Informasi tersebut dapat membantu guru BK memahami kebutuhan peserta didik yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone*, pengendalian diri, interaksi sosial, maupun aktivitas belajar (Azhari 2025). Dengan demikian, pemetaan *nomophobia* memiliki relevansi dalam bimbingan dan konseling karena dapat menjadi salah satu informasi empiris dalam proses asesmen kebutuhan peserta didik.

Meskipun penelitian mengenai *nomophobia* pada peserta didik telah dilakukan, gambaran mengenai kondisi *nomophobia* masih dapat dikembangkan melalui pemetaan berdasarkan karakteristik peserta didik dan aspek-aspek *nomophobia* secara lebih spesifik. (Antariksawan et al. 2026) telah memberikan gambaran mengenai *nomophobia* pada kalangan remaja, sedangkan penelitian lain juga menunjukkan bahwa *nomophobia* dapat ditemukan pada kelompok peserta didik dengan karakteristik dan tingkat kecenderungan yang beragam (Aurelia and Ningsih 2021; Khairani et al. 2022). Namun, penelitian yang secara bersamaan menggambarkan *nomophobia* berdasarkan kategori skor, usia, jenis kelamin, serta

empat aspek pembentuk *nomophobia* masih perlu dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Pemetaan berdasarkan karakteristik peserta didik dapat memberikan informasi mengenai distribusi kecenderungan *nomophobia* pada kelompok yang berbeda, sedangkan pemetaan berdasarkan aspek dapat menunjukkan bentuk pengalaman *nomophobia* yang lebih dominan (Gezgin and Çakır 2016; Yildirim and Correia 2015a). Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk melengkapi gambaran penelitian sebelumnya melalui pemetaan *nomophobia* secara lebih terperinci pada peserta didik yang menjadi subjek penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran *nomophobia* pada peserta didik berdasarkan kategori skor, usia, jenis kelamin, dan empat aspek *nomophobia*, yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*. Pemetaan tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih terperinci mengenai tingkat kecenderungan *nomophobia* sekaligus bentuk pengalaman yang menyertainya pada peserta didik. Hasil penelitian selanjutnya dapat menjadi informasi awal bagi guru BK dalam memahami karakteristik *nomophobia* peserta didik serta menjadi bahan pertimbangan dalam proses asesmen kebutuhan dan pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kondisi peserta didik.

LANDASAN TEORI

***Nomophobia* dan Aspek-Aspek yang Digunakan**

Nomophobia (*no mobile phone phobia*) merupakan kondisi yang ditandai dengan munculnya rasa cemas, gelisah, atau tidak nyaman ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone*. Kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya ketergantungan terhadap *smartphone* sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari, terutama untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, memperoleh informasi, menjaga keterhubungan sosial, dan menggunakan berbagai fasilitas yang tersedia pada perangkat tersebut (Yildirim and Correia 2015b; Riyanti et al. 2021; Suryadi et al. 2020). Penggunaan *smartphone* yang semakin melekat dalam kehidupan individu dapat menyebabkan munculnya kekhawatiran ketika akses terhadap perangkat tersebut terhambat.

Yildirim dan Correia (2015a) mengidentifikasi empat aspek *nomophobia*, yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*. *Not being able to communicate* berkaitan dengan ketidaknyamanan ketika tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*, sedangkan *losing connectedness* berkaitan dengan perasaan kehilangan keterhubungan dengan orang lain. *Not being able to access information* menunjukkan ketidaknyamanan karena tidak dapat memperoleh informasi melalui *smartphone*, sementara *giving up convenience* menggambarkan perasaan kehilangan berbagai kemudahan yang diperoleh melalui perangkat tersebut. Keempat aspek tersebut menjadi dasar pengukuran *nomophobia* dalam penelitian ini.

***Nomophobia* pada Peserta Didik**

Peserta didik khususnya pada masa remaja, merupakan kelompok yang dekat dengan penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. *Smartphone* digunakan untuk berbagai kebutuhan, seperti komunikasi, pencarian informasi, aktivitas akademik, media sosial, dan hiburan. Intensitas penggunaan tersebut dapat meningkatkan keterikatan peserta didik terhadap *smartphone*, terutama ketika perangkat telah menjadi bagian dari rutinitas dan

kebutuhan sehari-hari (Fadhilah et al., 2021; Oulasvirta et al., 2011). Kondisi tersebut menjadikan peserta didik sebagai kelompok yang relevan untuk dikaji dalam konteks *nomophobia*.

Nomophobia pada peserta didik tidak hanya berkaitan dengan tingginya penggunaan *smartphone*, tetapi juga dapat berhubungan dengan kondisi akademik, sosial, dan psikologis. Ketergantungan terhadap *smartphone* dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi perhatian ketika berinteraksi secara langsung, serta menimbulkan kecemasan atau kegelisahan ketika akses terhadap perangkat terhambat (Pavithra et al. 2015; Rahayuningrum and Sary 2019; A. L. King et al. 2014). Selain itu, kemampuan mengendalikan penggunaan *smartphone* menjadi aspek penting dalam mencegah penggunaan yang berlebihan dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja (Noorisa and Hariyono 2022).

***Nomophobia* dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling**

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, *nomophobia* dapat ditempatkan sebagai kondisi yang berkaitan dengan tataran perkembangan diri peserta didik, khususnya pada aspek kematangan intelektual dan emosional serta kemandirian perilaku dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) (Nove 2026). Kecenderungan *nomophobia* menunjukkan adanya kebutuhan peserta didik untuk mengembangkan kemampuan mengelola penggunaan *smartphone*, mengendalikan dorongan untuk selalu terhubung, serta menghadapi ketidaknyamanan ketika akses terhadap *smartphone* terbatas. Kondisi tersebut berkaitan dengan bidang layanan pribadi dan sosial, karena penggunaan *smartphone* tidak hanya menyangkut pengelolaan diri, tetapi juga berhubungan dengan pola interaksi dan keterhubungan peserta didik dengan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, pengukuran *nomophobia* dapat digunakan sebagai bagian dari asesmen kebutuhan peserta didik untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi yang perlu menjadi perhatian dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling (Prayitno 2017; Nasution and Abdillah 2019).

Hasil pemetaan *nomophobia* selanjutnya dapat menjadi dasar bagi guru BK dalam menentukan kebutuhan layanan pada bidang pribadi dan sosial, terutama yang berkaitan dengan pengembangan kontrol diri, pengelolaan kebiasaan penggunaan *smartphone*, dan kemampuan membangun hubungan sosial secara adaptif. Arah tersebut sejalan dengan fungsi layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik mencapai kemandirian dalam mengelola diri dan berinteraksi dengan lingkungan (Sasmita et al. 2025; Prayitno 2017). Dengan demikian, hasil penelitian berdasarkan kategori skor, usia, jenis kelamin, dan empat aspek *nomophobia* dapat digunakan sebagai informasi awal untuk menentukan prioritas layanan yang bersifat preventif dan developmental, sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan menyediakan data asesmen yang dapat mendukung perencanaan layanan bimbingan dan konseling berbasis kebutuhan (Anshari, 2020; Suryani et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berfokus pada penggambaran *nomophobia* peserta didik melalui skor dan kategori tingkat *nomophobia*, serta kecenderungannya berdasarkan usia, jenis kelamin, dan empat aspek *nomophobia*. Hasil analisis digunakan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kondisi *nomophobia* peserta didik sebagai salah satu dasar dalam memahami kebutuhan layanan bimbingan dan konseling.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XII di salah satu SMK di Kota Malang yang berjumlah 196 peserta didik. Pemilihan peserta didik kelas XII sebagai populasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa peserta didik pada jenjang tersebut berada pada tahap remaja akhir dan menggunakan *smartphone* sebagai bagian dari aktivitas akademik, komunikasi, pencarian informasi, maupun aktivitas sosial. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan agar peserta didik yang menjadi responden memiliki karakteristik yang relevan dengan fokus penelitian mengenai *nomophobia*. Adapun kriteria peserta didik yang dapat menjadi sampel penelitian meliputi: (1) peserta didik aktif kelas XII salah satu SMK di Kota Malang; (2) memiliki dan menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari; (3) bersedia menjadi responden penelitian; dan (4) mengisi instrumen penelitian secara lengkap.

Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%. Rumus *Slovin* digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari jumlah populasi yang telah diketahui, sedangkan penentuan anggota sampel dilakukan menggunakan pertimbangan *purposive* sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel dibulatkan menjadi 132 peserta didik. Selanjutnya, dari populasi sebanyak 196 peserta didik, peneliti mengidentifikasi peserta didik yang memenuhi kriteria sampel yang telah ditetapkan. Peserta didik yang memenuhi kriteria tersebut menjadi calon responden, kemudian dipilih hingga memenuhi jumlah sampel yang telah ditentukan yaitu 132 peserta didik.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia (2015) dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rangka et al. (2018). Instrumen tersebut digunakan untuk mengukur tingkat *nomophobia* peserta didik berdasarkan empat aspek yang telah ditetapkan. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen perlu dipastikan memiliki karakteristik psikometrik yang memadai melalui pengujian validitas dan reliabilitas sesuai dengan prosedur penelitian yang digunakan. Instrumen menggunakan skala *Likert* dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Agak Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Setiap pilihan jawaban diberikan skor secara berurutan dari 5 sampai 1. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat *nomophobia* peserta didik.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan instrumen *NMP-Q* kepada peserta didik yang telah ditetapkan sebagai sampel penelitian. Sebelum pengisian instrumen, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, tata cara pengisian, serta meminta kesediaan peserta didik untuk berpartisipasi sebagai responden. Peserta didik diminta memberikan jawaban sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang mereka alami dalam penggunaan *smartphone*. Data yang terkumpul selanjutnya diperiksa untuk memastikan kelengkapan jawaban. Data yang memenuhi kriteria kelengkapan kemudian diolah untuk memperoleh skor masing-masing peserta didik. Skor tersebut digunakan untuk menentukan

tingkat *nomophobia* peserta didik berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditetapkan. Proses pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan data dan kesediaan peserta didik untuk berpartisipasi. Identitas responden tidak digunakan dalam penyajian hasil penelitian sehingga data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran *nomophobia* peserta didik secara menyeluruh. Analisis tidak hanya dilakukan berdasarkan kategori tingkat *nomophobia*, tetapi juga berdasarkan usia, jenis kelamin, dan empat aspek *nomophobia*. Pada analisis berdasarkan kategori, skor peserta didik diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Klasifikasi tingkat *nomophobia* ditentukan berdasarkan skor *logit* dengan kriteria tinggi apabila skor $\geq +0,71$ *logit*, sedang apabila skor berada pada rentang $-0,70$ sampai $+0,70$ *logit*, dan rendah apabila skor $\leq -0,71$ *logit*. Sementara itu, analisis berdasarkan usia dan jenis kelamin dilakukan dengan melihat distribusi skor *nomophobia* pada masing-masing kelompok karakteristik peserta didik. Analisis empat aspek dilakukan untuk menggambarkan kecenderungan skor pada aspek *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*.

Hasil analisis deskriptif disajikan dalam bentuk frekuensi, persentase, dan skor yang sesuai dengan karakteristik data yang dianalisis. Frekuensi dan persentase digunakan untuk menunjukkan distribusi peserta didik berdasarkan kategori tingkat *nomophobia*, usia, dan jenis kelamin. Pada analisis berdasarkan aspek, skor masing-masing aspek digunakan untuk menggambarkan kecenderungan *nomophobia* pada setiap dimensi. Dengan demikian, analisis tidak hanya menunjukkan berapa banyak peserta didik yang berada pada kategori rendah, sedang, atau tinggi, tetapi juga memberikan gambaran mengenai variasi *nomophobia* berdasarkan karakteristik peserta didik dan kecenderungan pada masing-masing aspek. Hasil analisis tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai *nomophobia* peserta didik kelas XII SMK.

Hasil pemetaan selanjutnya digunakan sebagai informasi dalam asesmen kebutuhan bimbingan dan konseling. Distribusi kategori, karakteristik peserta didik berdasarkan usia dan jenis kelamin, serta kecenderungan pada masing-masing aspek dapat memberikan informasi mengenai variasi kondisi *nomophobia* dalam kelompok yang diteliti. Informasi tersebut dapat dipertimbangkan oleh guru BK dalam memahami karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta menentukan arah pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai. Dengan demikian, analisis deskriptif dalam penelitian ini berfungsi untuk memetakan kondisi *nomophobia* secara komprehensif, bukan untuk menguji hubungan, pengaruh, maupun efektivitas suatu layanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Data Demografi Peserta Didik

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 132 peserta didik, diperoleh karakteristik partisipan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Data demografi disajikan untuk memberikan

gambaran mengenai karakteristik peserta didik yang menjadi sumber data penelitian. Rentang usia partisipan berada antara 16 sampai 19 tahun. Sebagian besar partisipan berada pada usia 17 tahun, sedangkan peserta didik berusia 19 tahun merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit. Berdasarkan jenis kelamin, jumlah peserta didik perempuan lebih banyak dibandingkan peserta didik laki-laki.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	16 tahun	7	5,30%
	17 tahun	91	68,94%
	18 tahun	32	24,24%
	19 tahun	2	1,52%
Jenis kelamin	Laki-laki	46	34,85%
	Perempuan	86	65,15%
Total		132	100%

Berdasarkan Tabel 1, partisipan terbanyak berada pada usia 17 tahun, yaitu sebanyak 91 peserta didik atau 68,94%. Selanjutnya, peserta didik berusia 18 tahun berjumlah 32 orang atau 24,24%, peserta didik berusia 16 tahun berjumlah tujuh orang atau 5,30%, sedangkan peserta didik berusia 19 tahun berjumlah dua orang atau 1,52%. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 86 peserta didik perempuan atau 65,15% dan 46 peserta didik laki-laki atau 34,85%. Dengan demikian, partisipan penelitian didominasi oleh peserta didik berusia 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

Hasil Pengukuran *Nomophobia* Peserta Didik

Hasil pengukuran terhadap 132 peserta didik menunjukkan bahwa skor total *nomophobia* berada pada rentang 26 sampai 95, dengan rerata skor sebesar 63,65, median sebesar 63,00, dan standar deviasi sebesar 13,58. Sementara itu, skor *logit* berada pada rentang -3,54 sampai 3,59, dengan rerata sebesar 0,34, median sebesar 0,26, dan standar deviasi sebesar 1,15. Berdasarkan klasifikasi skor *logit* yang digunakan dalam penelitian, peserta didik dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah berada pada skor $\leq -0,71$ logit, kategori sedang berada pada rentang -0,70 sampai 0,70 logit, sedangkan kategori tinggi berada pada skor $\geq 0,71$ logit.

Tabel 2. Distribusi Tingkat *Nomophobia* Peserta Didik

Kategori	Kriteria Skor <i>Logit</i>	Frekuensi	Persentase
Rendah	$\leq -0,71$	25	18,94%
Sedang	-0,70 s.d. 0,70	60	45,45%
Tinggi	$\geq 0,71$	47	35,61%
Total		132	100%

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 60 peserta didik atau 45,45% berada pada kategori *nomophobia* sedang. Selanjutnya, sebanyak 47 peserta didik atau 35,61% berada pada kategori tinggi, sedangkan 25 peserta didik atau 18,94% berada pada kategori rendah. Dengan

demikian, kategori sedang merupakan kategori dengan proporsi terbesar, diikuti oleh kategori tinggi dan rendah.

Jika kategori sedang dan tinggi dilihat secara bersama-sama, terdapat 107 peserta didik atau 81,06% yang berada pada kedua kategori tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik dalam penelitian memiliki tingkat *nomophobia* pada rentang sedang hingga tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *nomophobia* merupakan fenomena yang cukup relevan untuk diperhatikan dalam kelompok peserta didik yang diteliti.

Nomophobia Berdasarkan Usia

Distribusi *nomophobia* berdasarkan usia menunjukkan adanya variasi tingkat *nomophobia* pada setiap kelompok usia. Kelompok usia 17 tahun merupakan kelompok dengan jumlah partisipan paling banyak, sehingga jumlah peserta didik pada setiap kategori juga lebih besar dibandingkan kelompok usia lainnya.

Tabel 3. *Nomophobia* Berdasarkan Usia

Usia	N	Rendah	Sedang	Tinggi	Rerata Logit
16 tahun	7	0 (0,00%)	4 (57,14%)	3 (42,86%)	0,50
17 tahun	91	21 (23,08%)	38 (41,76%)	32 (35,16%)	0,26
18 tahun	32	3 (9,38%)	17 (53,13%)	12 (37,50%)	0,56
19 tahun	2	1 (50,00%)	1 (50,00%)	0 (0,00%)	-0,38
Total	132	25 (18,94%)	60 (45,45%)	47 (35,61%)	0,34

Berdasarkan Tabel 3, pada kelompok usia 16 tahun, sebanyak empat peserta didik atau 57,14% berada pada kategori sedang dan tiga peserta didik atau 42,86% berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat peserta didik usia 16 tahun yang berada pada kategori rendah. Pada kelompok usia 17 tahun, sebanyak 21 peserta didik atau 23,08% berada pada kategori rendah, 38 peserta didik atau 41,76% berada pada kategori sedang, dan 32 peserta didik atau 35,16% berada pada kategori tinggi. Pada kelompok usia 18 tahun, sebanyak tiga peserta didik atau 9,38% berada pada kategori rendah, 17 peserta didik atau 53,13% berada pada kategori sedang, dan 12 peserta didik atau 37,50% berada pada kategori tinggi. Sementara itu, kelompok usia 19 tahun terdiri atas satu peserta didik atau 50,00% pada kategori rendah dan satu peserta didik atau 50,00% pada kategori sedang, serta tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori tinggi.

Rerata skor *logit* menunjukkan bahwa kelompok usia 18 tahun memiliki rerata *nomophobia* paling tinggi, yaitu 0,56, diikuti kelompok usia 16 tahun sebesar 0,50, usia 17 tahun sebesar 0,26, dan usia 19 tahun sebesar -0,38. Meskipun demikian, kelompok usia 19 tahun hanya terdiri atas dua peserta didik sehingga distribusi pada kelompok tersebut perlu dipahami secara hati-hati. Secara keseluruhan, hasil berdasarkan usia menunjukkan bahwa kategori sedang dan tinggi ditemukan pada seluruh kelompok usia, meskipun proporsinya berbeda pada masing-masing kelompok.

Nomophobia Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* ditemukan baik pada peserta didik laki-laki maupun perempuan. Kedua kelompok jenis kelamin memiliki peserta didik yang berada pada kategori rendah, sedang, maupun tinggi.

Tabel 4. *Nomophobia* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Rendah	Sedang	Tinggi	Rerata Logit
Laki-laki	46	13 (28,26%)	23 (50,00%)	10 (21,74%)	-0,16
Perempuan	86	12 (13,95%)	37 (43,02%)	37 (43,02%)	0,60
Total	132	25 (18,94%)	60 (45,45%)	47 (35,61%)	0,34

Berdasarkan Tabel 4, dari 46 peserta didik laki-laki, sebanyak 13 peserta didik atau 28,26% berada pada kategori rendah, 23 peserta didik atau 50,00% berada pada kategori sedang, dan 10 peserta didik atau 21,74% berada pada kategori tinggi. Sementara itu, dari 86 peserta didik perempuan, sebanyak 12 peserta didik atau 13,95% berada pada kategori rendah, 37 peserta didik atau 43,02% berada pada kategori sedang, dan 37 peserta didik atau 43,02% berada pada kategori tinggi.

Rerata skor *logit* peserta didik perempuan sebesar 0,60, sedangkan peserta didik laki-laki sebesar -0,16. Dengan demikian, secara deskriptif kelompok perempuan menunjukkan rerata tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki. Pada kelompok laki-laki, kategori sedang merupakan kategori yang paling banyak ditemukan, sedangkan pada kelompok perempuan, kategori sedang dan tinggi memiliki jumlah yang sama, yaitu masing-masing 37 peserta didik atau 43,02%.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa *nomophobia* tidak hanya ditemukan pada salah satu kelompok jenis kelamin. Peserta didik laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki peserta didik yang berada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Oleh karena itu, jenis kelamin tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya dasar untuk menentukan peserta didik yang membutuhkan perhatian atau layanan bimbingan dan konseling. Asesmen individual tetap diperlukan untuk mengetahui tingkat *nomophobia* dan pengalaman penggunaan *smartphone* pada masing-masing peserta didik.

***Nomophobia* Berdasarkan Empat Aspek**

Nomophobia dalam penelitian ini terdiri atas empat aspek, yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*. Keempat aspek tersebut menggambarkan bentuk pengalaman yang berbeda ketika peserta didik tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone*. Pada penelitian sebelumnya, keempat aspek tersebut juga digunakan untuk menggambarkan *nomophobia* peserta didik.

Aspek *not being able to communicate* menggambarkan kekhawatiran peserta didik ketika tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone*. Aspek *losing connectedness* berkaitan dengan perasaan kehilangan keterhubungan dengan orang lain ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Aspek *not being able to access information* berkaitan dengan ketidaknyamanan ketika peserta didik tidak dapat memperoleh informasi

melalui *smartphone*. Sementara itu, aspek *giving up convenience* berkaitan dengan kekhawatiran atau ketidaknyamanan ketika kehilangan berbagai kemudahan yang diperoleh melalui *smartphone*.

Berdasarkan data 132 peserta didik, diperoleh skor masing-masing aspek sebagaimana disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. *Nomophobia* Berdasarkan Empat Aspek

Aspek <i>Nomophobia</i>	Jumlah Item	Skor Total	Rerata Skor	<i>Mean Item Score</i>
<i>Not being able to communicate</i>	6	2.639	19,99	3,33
<i>Losing connectedness</i>	5	1.851	14,02	2,80
<i>Not being able to access information</i>	4	1.749	13,25	3,31
<i>Giving up convenience</i>	5	2.163	16,39	3,28

Berdasarkan Tabel 5, aspek *not being able to communicate* memiliki rerata skor paling tinggi, yaitu 19,99 dengan *Mean Item Score* sebesar 3,33. Selanjutnya, aspek *giving up convenience* memiliki rerata skor sebesar 16,39 dengan *Mean Item Score* sebesar 3,28, sedangkan aspek *not being able to access information* memiliki rerata skor sebesar 13,25 dengan *Mean Item Score* sebesar 3,31. Aspek *losing connectedness* memiliki rerata skor paling rendah, yaitu 14,02 dengan *Mean Item Score* sebesar 2,80.

Jika dilihat berdasarkan *Mean Item Score* agar perbedaan jumlah item antar-aspek tidak memengaruhi perbandingan, aspek *not being able to communicate* memiliki skor rata-rata item tertinggi sebesar 3,33, diikuti *not being able to access information* sebesar 3,31, *giving up convenience* sebesar 3,28, dan *losing connectedness* sebesar 2,80. Dengan demikian, aspek yang paling menonjol dalam gambaran *nomophobia* peserta didik adalah *not being able to communicate*, sedangkan aspek yang memiliki kecenderungan paling rendah adalah *losing connectedness*.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *nomophobia* peserta didik dalam penelitian ini lebih banyak berkaitan dengan kebutuhan untuk tetap dapat melakukan komunikasi melalui *smartphone*. Peserta didik menunjukkan skor yang relatif tinggi pada aspek yang berkaitan dengan ketidakmampuan berkomunikasi ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Sementara itu, *losing connectedness* memiliki skor rata-rata item paling rendah dibandingkan ketiga aspek lainnya. Artinya, dibandingkan dengan kekhawatiran kehilangan akses komunikasi, informasi, maupun kemudahan penggunaan *smartphone*, pengalaman kehilangan keterhubungan sosial melalui *smartphone* relatif lebih rendah pada kelompok peserta didik yang diteliti.

Hasil ini memberikan gambaran bahwa *nomophobia* pada peserta didik tidak hanya berkaitan dengan ketergantungan terhadap perangkat secara umum, tetapi memiliki bentuk pengalaman yang spesifik. Aspek komunikasi menjadi bagian yang paling menonjol, diikuti kebutuhan terhadap akses informasi dan berbagai kemudahan *smartphone*. Hal tersebut

memperlihatkan pentingnya memahami aspek penyusun *nomophobia* ketika mengidentifikasi kebutuhan peserta didik, karena skor total *nomophobia* saja belum sepenuhnya menunjukkan bentuk pengalaman yang paling dominan.

PEMBAHASAN

Gambaran *Nomophobia* Peserta Didik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *nomophobia* ditemukan pada peserta didik dengan tingkat yang beragam. Dari 132 peserta didik, sebanyak 60 peserta didik (45,45%) berada pada kategori sedang, 47 peserta didik (35,61%) berada pada kategori tinggi, dan 25 peserta didik (18,94%) berada pada kategori rendah. Dengan demikian, sebagian besar peserta didik, yaitu 107 orang (81,06%), berada pada kategori sedang dan tinggi. Komposisi tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* dalam kelompok penelitian bukan merupakan kondisi yang hanya dialami oleh sebagian kecil peserta didik, tetapi cukup menonjol dalam kelompok penelitian. Temuan ini sejalan dengan Fadhillah et al. (2021) yang menunjukkan bahwa *nomophobia* juga ditemukan pada kelompok remaja dengan tingkat yang beragam. Riyanti et al. (2021) turut menemukan adanya variasi tingkat *nomophobia* pada remaja, yang menunjukkan bahwa keterikatan terhadap *smartphone* dapat muncul dalam intensitas yang berbeda pada individu dalam kelompok usia yang relatif sama.

Dominannya kategori sedang dan tinggi dapat dikaitkan dengan semakin luasnya fungsi *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. *Nomophobia* pada dasarnya tidak hanya menggambarkan banyaknya waktu seseorang menggunakan *smartphone*, tetapi berkaitan dengan rasa takut, cemas, atau tidak nyaman ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses perangkat tersebut (Yildirim & Correia, 2015a; Rodríguez-García et al., 2020). Yildirim dan Correia (2015a) mengidentifikasi empat dimensi *nomophobia*, yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*. Keempat dimensi tersebut menggambarkan bahwa *smartphone* telah memiliki fungsi komunikasi, sosial, informasi, dan praktis dalam kehidupan individu. Pada peserta didik, fungsi tersebut dapat semakin melekat karena *smartphone* digunakan untuk berkomunikasi, memperoleh informasi pembelajaran, mengakses berbagai sumber, serta menjalankan aktivitas sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Khoirunnisa et al. (2023) mengenai tingginya penggunaan *handphone* pada siswa madrasah aliyah serta penelitian Lestari et al. (2024) yang menemukan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA. Dengan demikian, dominannya kategori sedang dan tinggi dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai gambaran keterikatan peserta didik terhadap fungsi *smartphone* yang telah terintegrasi dalam aktivitas sehari-hari.

Temuan tersebut juga dapat dipahami dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *nomophobia* berkaitan dengan berbagai karakteristik penggunaan *smartphone*. Bianchi dan Phillips (2005) menjelaskan bahwa penggunaan telepon seluler yang bermasalah dapat berkaitan dengan faktor psikologis dan pola penggunaan individu. Oulasvirta et al. (2011) juga menunjukkan bahwa kebiasaan menggunakan *smartphone* dapat membuat penggunaannya menjadi semakin melekat dalam aktivitas sehari-hari. Dalam hal remaja, Fadhillah et al. (2021)

menemukan bahwa *nomophobia* menjadi fenomena yang cukup relevan untuk diperhatikan, sedangkan Rodríguez-García et al. (2020) melalui kajian sistematis menunjukkan bahwa *nomophobia* telah menjadi fenomena yang banyak diteliti pada berbagai kelompok pengguna *smartphone*. Temuan penelitian ini memperkuat gambaran tersebut karena sebagian besar peserta didik berada pada tingkat *nomophobia* sedang dan tinggi. Artinya, *smartphone* dalam kelompok penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai perangkat tambahan, tetapi telah menjadi bagian dari aktivitas komunikasi, informasi, dan kehidupan sehari-hari peserta didik.

Nomophobia Berdasarkan Usia

Hasil analisis berdasarkan usia menunjukkan bahwa seluruh kelompok usia dalam penelitian ini memiliki peserta didik yang berada pada kategori sedang dan/atau tinggi. Rerata skor *logit* tertinggi ditemukan pada peserta didik berusia 18 tahun sebesar 0,56, kemudian usia 16 tahun sebesar 0,50, usia 17 tahun sebesar 0,26, dan usia 19 tahun sebesar -0,38. Meskipun terdapat perbedaan rerata antarkelompok, hasil tersebut tidak dapat dimaknai sebagai pola perkembangan *nomophobia* berdasarkan usia karena jumlah peserta didik pada usia 19 tahun hanya dua orang. Oleh karena itu, perbedaan rerata yang ditemukan lebih tepat dipahami sebagai gambaran distribusi skor pada kelompok penelitian, bukan sebagai bukti bahwa *nomophobia* meningkat atau menurun seiring pertambahan usia.

Tidak ditemukannya pola yang linear tersebut menunjukkan bahwa usia bukan satu-satunya karakteristik yang dapat digunakan untuk memahami *nomophobia*. Yildirim dan Correia (2015b) menjelaskan bahwa *nomophobia* berkaitan dengan pengalaman individu ketika kehilangan akses terhadap fungsi *smartphone*, sehingga karakteristik penggunaan perangkat menjadi bagian penting dalam memahami kondisi tersebut. Penelitian Gezgin dan Çakır (2016) juga menunjukkan bahwa perilaku *nomophobia* pada remaja berkaitan dengan berbagai faktor, sehingga usia perlu ditempatkan bersama karakteristik lain ketika memahami kecenderungan *nomophobia*. Dengan demikian, perbedaan rerata pada penelitian ini dapat menunjukkan bahwa peserta didik pada rentang usia yang berbeda dapat memiliki pengalaman *nomophobia* yang relatif beragam, meskipun berada dalam lingkungan pendidikan yang sama.

Temuan ini juga dapat dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang mengkaji karakteristik demografis *nomophobia*. Rinaldi and Hardika (2025) dalam kajian sistematisnya menunjukkan bahwa karakteristik demografis merupakan salah satu aspek yang banyak diperhatikan dalam penelitian *nomophobia*, tetapi hasil antarpelitian tidak selalu menunjukkan pola yang seragam. Penelitian Yildirim dan Correia (2015a) sendiri menempatkan *nomophobia* sebagai konstruk multidimensional yang berhubungan dengan kebutuhan komunikasi, keterhubungan, informasi, dan kenyamanan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* lebih tepat dipahami melalui pengalaman dan pola penggunaan *smartphone* daripada hanya berdasarkan usia kronologis. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini tidak mendukung penggunaan usia sebagai dasar tunggal untuk memperkirakan tingkat *nomophobia* peserta didik.

Pada peserta didik sekolah menengah, *smartphone* dapat digunakan untuk berbagai keperluan yang berbeda sesuai dengan kebutuhan individu. Sebagian peserta didik mungkin lebih banyak memanfaatkan *smartphone* untuk komunikasi sosial, sementara peserta didik

lainnya menggunakannya untuk memperoleh informasi, hiburan, maupun kebutuhan akademik (Basuki et al. 2026). Lestari dan Sulian (2020) menunjukkan bahwa kecanduan *handphone* pada siswa dapat berkaitan dengan berbagai faktor yang menyebabkan penggunaan perangkat menjadi sulit dikendalikan. Temuan tersebut memberikan konteks bahwa perbedaan pengalaman penggunaan *smartphone* dapat muncul meskipun peserta didik berada pada rentang usia yang berdekatan. Dengan demikian, pemetaan *nomophobia* pada peserta didik sebaiknya tidak berhenti pada karakteristik usia, tetapi juga mempertimbangkan bagaimana *smartphone* digunakan dan fungsi apa yang paling dominan bagi masing-masing peserta didik.

Nomophobia Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, peserta didik perempuan memiliki rerata skor logit *nomophobia* sebesar 0,60, sedangkan peserta didik laki-laki sebesar -0,16. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan kecenderungan *nomophobia* yang lebih tinggi pada kelompok perempuan. Pada peserta didik perempuan, 37 orang (43,02%) berada pada kategori tinggi, sedangkan pada peserta didik laki-laki terdapat 10 orang (21,74%) yang berada pada kategori tinggi. Sebaliknya, kategori rendah ditemukan pada 28,26% peserta didik laki-laki dan 13,95% peserta didik perempuan. Pola tersebut menunjukkan adanya perbedaan distribusi tingkat *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin dalam kelompok penelitian, meskipun temuan ini tetap perlu dipahami sebagai gambaran deskriptif dan bukan sebagai bukti adanya hubungan sebab-akibat.

Kecenderungan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi pada perempuan sejalan dengan hasil penelitian Karindra (2022) pada remaja yang menunjukkan adanya perbedaan perilaku *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin, dengan kecenderungan lebih tinggi pada siswa perempuan. Temuan tersebut juga sejalan dengan Pamungkas (2021) yang dalam kajian sistematisnya menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik yang sering dikaji dalam penelitian *nomophobia* dan sejumlah penelitian menemukan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi pada perempuan. Dengan demikian, pola yang ditemukan dalam penelitian ini memiliki kesesuaian dengan sebagian hasil penelitian terdahulu, terutama penelitian yang dilakukan pada kelompok remaja dan pelajar.

Perbedaan tersebut dapat dikaitkan dengan fungsi *smartphone* sebagai media komunikasi dan pemeliharaan hubungan sosial. Yildirim dan Correia (2015a) menjelaskan bahwa *not being able to communicate* dan *losing connectedness* merupakan dua dimensi yang membentuk *nomophobia*. Artinya, keterikatan terhadap *smartphone* dapat muncul ketika perangkat tersebut dipersepsikan penting untuk menjaga hubungan dengan orang lain. Juwariyah et al. (2023) juga menemukan adanya keterkaitan antara penggunaan gadget dengan interaksi sosial dan kecemasan *nomophobia* pada remaja. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa fungsi sosial *smartphone* dapat menjadi bagian dari pengalaman *nomophobia* pada remaja, sehingga perbedaan karakteristik penggunaan perangkat antarindividu perlu diperhatikan ketika menjelaskan perbedaan skor berdasarkan jenis kelamin.

Meskipun kelompok perempuan menunjukkan rerata yang lebih tinggi, temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa peserta didik laki-laki tetap mengalami *nomophobia*

pada kategori sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *nomophobia* bukan merupakan fenomena yang terbatas pada salah satu jenis kelamin. Penelitian Lestari et al. (2024), misalnya, menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki keterkaitan dengan tingkat *nomophobia* pada siswa. Selain itu, Safaria et al. (2022) menunjukkan bahwa *nomophobia* berhubungan dengan sejumlah karakteristik psikologis seperti kecerdasan emosional, kemampuan pemecahan masalah interpersonal, stres yang dirasakan, dan harga diri. Dengan demikian, jenis kelamin dapat menjadi salah satu karakteristik yang memberikan gambaran awal, tetapi belum cukup untuk menjelaskan kondisi *nomophobia* peserta didik secara menyeluruh.

Nomophobia Berdasarkan Empat Aspek

Hasil penelitian berdasarkan empat aspek menunjukkan bahwa *not being able to communicate* memiliki *Mean Item Score* tertinggi, yaitu 3,33. Selanjutnya, *not being able to access information* memperoleh skor 3,31, *giving up convenience* sebesar 3,28, dan *losing connectedness* sebesar 2,80. Urutan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman yang paling menonjol dalam *nomophobia* peserta didik adalah ketidaknyamanan ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi. Sementara itu, pengalaman kehilangan keterhubungan melalui *smartphone* memiliki skor relatif lebih rendah dibandingkan tiga aspek lainnya. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa *nomophobia* pada kelompok penelitian memiliki karakteristik yang tidak sepenuhnya sama pada setiap aspek.

Tingginya aspek *not being able to communicate* memperlihatkan bahwa fungsi komunikasi menjadi bagian penting dalam keterikatan peserta didik terhadap *smartphone*. Yildirim dan Correia (2015a) menjelaskan bahwa dimensi tersebut menggambarkan kekhawatiran individu ketika tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone*. Penjelasan tersebut relevan dengan karakteristik peserta didik yang berada pada lingkungan sosial yang membutuhkan komunikasi dengan teman sebaya, keluarga, maupun pihak sekolah (Istikomah and Andriani 2026). Juwariyah et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada remaja berkaitan dengan interaksi sosial dan kecemasan *nomophobia*. Selain itu, King et al. (2013) menjelaskan bahwa ketergantungan terhadap lingkungan virtual melalui *smartphone* dapat berkaitan dengan kebutuhan individu untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial. Oleh karena itu, tingginya skor pada aspek komunikasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa fungsi *smartphone* sebagai media komunikasi merupakan bagian yang kuat dari pengalaman *nomophobia* peserta didik.

Aspek *not being able to access information* menempati posisi kedua dengan *Mean Item Score* sebesar 3,31. Hasil tersebut menunjukkan bahwa akses informasi merupakan kebutuhan lain yang cukup kuat dalam pengalaman *nomophobia* peserta didik. Yildirim dan Correia (2015a) memasukkan akses informasi sebagai salah satu dimensi utama *nomophobia* karena ketidakmampuan memperoleh informasi melalui *smartphone* dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman. Dalam kehidupan peserta didik, kebutuhan tersebut dapat berkaitan dengan kemudahan memperoleh informasi pembelajaran maupun informasi lain secara cepat. Risdiyany et al. (2024) juga menjelaskan bahwa *smartphone* memiliki berbagai fungsi yang membuat perangkat tersebut semakin terintegrasi dalam kehidupan individu. Dengan demikian, tingginya aspek akses informasi dapat menunjukkan bahwa keterikatan peserta

didik terhadap *smartphone* tidak hanya berhubungan dengan komunikasi interpersonal, tetapi juga dengan kebutuhan untuk memperoleh informasi secara segera.

Aspek *giving up convenience* memperoleh *Mean Item Score* sebesar 3,28 dan berada pada urutan ketiga. Skor tersebut menunjukkan bahwa kenyamanan dan kemudahan yang diperoleh melalui *smartphone* juga menjadi bagian dari pengalaman *nomophobia* peserta didik. Yildirim dan Correia (2015a) menjelaskan bahwa dimensi *giving up convenience* berkaitan dengan perasaan tidak nyaman ketika individu harus melepaskan kemudahan yang diperoleh melalui *smartphone*. Kondisi tersebut dapat dipahami karena satu perangkat dapat digunakan untuk menjalankan berbagai aktivitas secara praktis. Utomo (2025) menjelaskan bahwa kebiasaan penggunaan *smartphone* dapat membuat perangkat tersebut semakin melekat dalam rutinitas individu. Dengan demikian, tingginya aspek *giving up convenience* dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa keterikatan peserta didik terhadap *smartphone* juga terbentuk melalui kebiasaan dan kemudahan yang ditawarkan perangkat.

Sementara itu, *losing connectedness* memiliki *Mean Item Score* paling rendah, yaitu 2,80. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman merasa kehilangan keterhubungan ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* relatif tidak sekuat tiga aspek lainnya. Hasil tersebut menarik karena *smartphone* pada dasarnya juga berfungsi sebagai sarana mempertahankan hubungan sosial. King et al. (2013) mengemukakan bahwa penggunaan *smartphone* dapat berkaitan dengan ketergantungan terhadap lingkungan virtual, sedangkan Juwariyah et al. (2023) menunjukkan keterkaitan penggunaan *gadget* dengan interaksi sosial dan *nomophobia* pada remaja. Namun, dalam penelitian ini, fungsi mempertahankan keterhubungan sosial secara spesifik tidak menjadi aspek yang paling menonjol. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa peserta didik lebih merasakan kehilangan fungsi komunikasi, informasi, dan kenyamanan perangkat daripada kehilangan keterhubungan sosial secara langsung.

Perbedaan skor antaraspek memperlihatkan bahwa *nomophobia* tidak dapat dipahami sebagai kondisi yang hanya berkaitan dengan ketergantungan terhadap *smartphone* secara umum. Yildirim dan Correia (2015a) sejak awal mengembangkan *nomophobia* sebagai konstruk yang terdiri atas empat dimensi, sehingga setiap aspek dapat menggambarkan pengalaman yang berbeda ketika individu tidak dapat menggunakan *smartphone*. Hasil penelitian ini memperkuat pendekatan tersebut karena keempat aspek menunjukkan tingkat pengalaman yang berbeda. Oleh karena itu, pemetaan berdasarkan aspek memberikan informasi yang lebih spesifik dibandingkan hanya mengetahui kategori keseluruhan *nomophobia* peserta didik.

Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Temuan penelitian memiliki relevansi bagi bimbingan dan konseling terutama dalam tahap asesmen kebutuhan peserta didik. Tingginya proporsi peserta didik pada kategori sedang dan tinggi memberikan gambaran bahwa *nomophobia* merupakan kondisi yang layak diperhatikan dalam pemetaan kebutuhan peserta didik. Dalam penyelenggaraan BK, asesmen diperlukan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi peserta didik sebagai dasar penyusunan program yang sesuai dengan kebutuhan (Mustika et al. 2024). Oleh karena itu, hasil pengukuran *nomophobia* dapat digunakan sebagai salah satu sumber data untuk

mengidentifikasi kebutuhan peserta didik, bukan sebagai dasar untuk memberikan label atau diagnosis kepada peserta didik.

Hasil berdasarkan empat aspek juga memberikan informasi yang lebih spesifik bagi guru BK. Tingginya *not being able to communicate* dan *not being able to access information* menunjukkan bahwa kebutuhan peserta didik terutama berkaitan dengan fungsi komunikasi dan informasi melalui *smartphone*. Sementara itu, skor *giving up convenience* menunjukkan adanya keterikatan terhadap kemudahan yang diberikan perangkat. Informasi tersebut dapat digunakan guru BK untuk memahami bentuk pengalaman *nomophobia* yang paling menonjol pada peserta didik. Dengan demikian, asesmen tidak hanya menghasilkan informasi mengenai siapa yang berada pada kategori tinggi, sedang, atau rendah, tetapi juga memberikan gambaran mengenai aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami kondisi peserta didik (Asmita and Fitriani 2022).

Implikasi berikutnya berkaitan dengan bidang pribadi dan sosial dalam layanan bimbingan dan konseling. *Nomophobia* menyentuh kemampuan peserta didik dalam mengelola perilaku penggunaan *smartphone*, mengendalikan ketidaknyamanan ketika akses terhadap perangkat terbatas, serta mempertahankan hubungan sosial secara adaptif. Penelitian Mumbaasithoh et al. (2021) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki keterkaitan dengan kecenderungan kecanduan gadget pada siswa remaja, sedangkan (Yilmaz et al. 2023) menemukan keterkaitan *nomophobia* dengan beberapa karakteristik psikologis dan sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemetaan *nomophobia* dapat ditempatkan dalam perkembangan pribadi dan sosial peserta didik, terutama berkaitan dengan kemampuan mengelola penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi data awal bagi guru BK dalam memahami kondisi *nomophobia* peserta didik, baik berdasarkan tingkat keseluruhan maupun karakteristik usia, jenis kelamin, dan aspek penyusunnya. Data tersebut tidak secara langsung menentukan bentuk layanan tertentu, tetapi dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam asesmen kebutuhan dan perencanaan program BK. Pendekatan berbasis data tersebut penting agar layanan yang dirancang tidak hanya didasarkan pada asumsi mengenai penggunaan *smartphone* pada remaja, tetapi mempertimbangkan kondisi empiris peserta didik di sekolah yang menjadi konteks penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan kondisi yang cukup menonjol pada peserta didik, dengan sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang dan tinggi. Berdasarkan karakteristik peserta didik, kecenderungan *nomophobia* secara deskriptif lebih tinggi pada peserta didik perempuan, sedangkan berdasarkan usia tidak ditemukan pola yang menunjukkan peningkatan atau penurunan *nomophobia* secara linear. Ditinjau dari empat aspek, *not being able to communicate* merupakan aspek yang paling dominan, diikuti *not being able to access information*, *giving up convenience*, dan *losing connectedness*. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman *nomophobia* peserta didik terutama berkaitan dengan ketidaknyamanan ketika akses komunikasi dan informasi melalui *smartphone* terbatas. Oleh karena itu, hasil pemetaan *nomophobia* dapat menjadi salah satu sumber data dalam asesmen kebutuhan bimbingan dan

konseling, khususnya pada bidang pribadi dan sosial, dengan tetap mempertimbangkan karakteristik dan kondisi individual peserta didik.

ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada para peserta didik dari salah satu SMK di Kota Malang yang telah berpartisipasi sebagai responden penelitian, serta kepada guru bimbingan dan konseling yang telah membantu dalam proses pengumpulan data. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing, keluarga, dan rekan-rekan yang telah memberikan arahan, dukungan, serta motivasi selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

1. Anshari, Ahmad Faris Al. 2020. Manajemen Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) (Studi Deskriptif Pada Sekolah Menengah Kejuruan) | Visipena. March 13, 2020. <https://ejournal.bbg.ac.id/visipena/article/view/491>.
2. Antariksawan, I. Wayan, Mac Donele G. Maglaya, and Karl Michael G. Hufana. 2026. "Gambaran Sikap Nomophobia Pada Remaja." *Journal Integrative and Holistic Health Studies* 2 (1): 25–31. <https://doi.org/10.66188/jihhs.v2i1.33>.
3. Asmita, Wenda, and Wahidah Fitriani. 2022. "Analisis Konsep Dasar Assesmen Bimbingan Dan Konseling Dalam Konteks Pendidikan." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8 (2): 129. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7042>.
4. Aurelia, Chintia, and Yuninda Tria Ningsih. 2021. "Nomophobia Dan Kepribadian Siswa SMA." *Jurnal Penelitian Psikologi* 12 (2): 52–59. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i2.635>.
5. Azhari, Dilema. 2025. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Peserta Didik Di SMK Negeri 2 Kota Cirebon." *Diploma, SI- Bimbingan Konseling Islam UINSSC*. <https://repository.syekhnrjati.ac.id/16092/>.
6. Basuki, Chika Athadelia Zakirin, Amherstia Pasca Rina, and Ricky Alejandro Martin. 2026. "Hubungan Antara Need for Affiliation Dan Personality Traits Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Gen Z." *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research* 4 (3): 7718–30. <https://doi.org/10.69693/ijim.v4i3.2042>.
7. Bianchi, Adriana, and Dr James G. Phillips. 2005. "Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use." *Research-article*. <http://www.Liebertpub.Com/Cpb>, Mary Ann Liebert, Inc. 2 Madison Avenue Larchmont, NY 10538 USA, February 28. 2 Madison Avenue Larchmont, NY 10538 USA. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>.
8. Bragazzi, Nicola Luigi, and Giovanni Del Puente. 2014. "Full Article: A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V." <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/PRBM.S41386>.

9. Fadhillah, Labbaika, Elli Nur Hayati, and Khoiruddin Bashori. 2021. "Nomophobia Di Kalangan Remaja." *Jurnal Diversita* 7 (1): 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>.
10. Gezgin, Deniz Mertkan, and Özlem Çakır. 2016. "Analysis of Nomophobic Behaviors of Adolescents Regarding Various Factors." *Journal of Human Sciences* 13 (2): 2504–19.
11. Hasim, Jainudin, Syarifuddin Adjam, Fitriana Ibrahim, and Asnita Ode Samili. 2023. "Dampak Nomophobia Gadget Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Smk Negeri 3 Halmahera Barat." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9 (14): 14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8174939>.
12. Istikomah, Istikomah, and Ana Andriani. 2026. "Analisis Perkembangan Sosial Emosional Peserta Didik Fase C dalam Komunikasi Teman Sebaya." *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar* 10 (1): 139–56. <https://doi.org/10.26811/didaktika.v10i1.2043>.
13. Juwariyah, Siti, Ni Made Ayu Wulan Sari, and Putri Amalia. 2023. "Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Dan Kecemasan (Nomophobia) Pada Remaja Di RW 02 Dusun Keling." *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 7 (1): 1. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.160>.
14. Karindra, Nisrina Auliyah Laras. 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>.
15. Khairani, Maya Khairani, Irmayana Irmayana, Marty Mawarpury, and Haiyun Nisa. 2022. "Nomophobia pada Generasi X, Y, Dan Z." *Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 6 (1): 20–31. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2565>.
16. Khoirunnisa, Amalia, Ni'matul Jannah, Tania Khairun Nisa, and Riskiyana Prihatiningsih. 2023. "Analisis Tingkat Penggunaan Handphone Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri Di Kabupaten Malang-Turen." *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)* 6 (August 2023): 1941–51. <https://doi.org/10.29407/dzwgby11>.
17. King, A. L. S., A. M. Valença, A. C. O. Silva, T. Baczynski, M. R. Carvalho, and A. E. Nardi. 2013. "Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?" *Computers in Human Behavior, Including Special Section Youth, Internet, and Wellbeing*, vol. 29 (1): 140–44. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>.
18. King, Anna Lucia, Alexandre Valenca, Adriana Silva, and Sergio Machado. 2014. "'Nomophobia': Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group - PMC." <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3962983/>.
19. Lestari, Rahmy, and Illawaty Sulian. 2020. "Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu." *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 3 (1): 23–37. <https://doi.org/10.33369/consilia.3.1.23-37>.
20. Lestari, Rizki Rahmawati, Zurrahmi Z.r, Dessyka Febria, and Devina Yuristin. 2024. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Nomophobia Pada Siswa SMA Negeri 1 Salo Tahun 2024." *Jurnal Ners* 8 (2): 1694–700. <https://doi.org/10.31004/jn.v8i2.28425>.

21. Mumbaasithoh, Layli, Fiya Ma'arifa Ulya, and Kukuh Basuki Rahmat. 2021. "Kontrol Diri Dan Kecanduan Gadget Pada Siswa Remaja." *Jurnal Penelitian Psikologi* 12 (1): 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>.
22. Mustika, Erika Winda, Putri Awalia Zahro, and Bakhrudin All Habsy. 2024. "Urgensi Asesmen Dalam Penyusunan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah." *Consilium: Education and Counseling Journal* 4 (1): 268–82. <https://doi.org/10.36841/consilium.v4i1.4191>.
23. Nasution, Henni Syafriana, and Abdillah Abdillah. 2019. *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori Dan Aplikasinya*. Edited by Rahmat Hidayat. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI). <http://repository.uinsu.ac.id/8065/>.
24. Noorisa, Gina, and Dyta Setiawati Hariyono. 2022. "Kontrol Diri Terhadap Nomophobia Pada Remaja." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop* 2 (2): 2. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v2i2.5243>.
25. Nove, Albertus Hengka. 2026. "Hambatan dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop* 6 (1): 33–44. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v6i1.21625>.
26. Oulasvirta, Antti, Tye Rattenbury, and Lingyi Ma. 2011. "Habits Make Smartphone Use More Pervasive | Personal and Ubiquitous Computing." <https://link.springer.com/article/10.1007/s00779-011-0412-2>.
27. Pamungkas, Tri Bayu. 2021. "Kecendrungan Nomophobia Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Remaja Di Kota Bukittinggi." *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science* 5 (1): 90–99. <https://doi.org/10.30762/happiness.v5i1.376>.
28. Pavithra, Suwarna Madhukumar, and Mahadeva Murthy. 2015. "A Study on Nomophobia - Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore | National Journal of Community Medicine." <https://www.njcmindia.com/index.php/file/article/view/1204>.
29. Prayitno. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok: Yang Berhasil Dasar Dan Profil*.
30. Purnama, Aelicia Goldy. 2022. "Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kesepian Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa." *Undergraduate, Universitas Islam Sultan Agung*. <https://repository.unissula.ac.id/26916/>.
31. Putri, Cynthia Andini, and Arthur Huwae. 2025. "Kesepian, Kontrol Diri Dan Nomophobia Pada Remaja Di Indonesia." *Jurnal Diversita* 11 (2): 224–33. <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i2.15110>.
32. Putri, A. A., Nurhuda, A., Assajad, A., Anang, A. Al, & Maghfuroh, A. (2023). The Role of Artificial Intelligence (AI) Technology as a Golden Bridge in Accelerating Creative Economic Industries in the Era of Society 5.0. *Insight Management and Business (IMB)*, 1(2), 85–101. <https://asas-ins.com/index.php/imb/article/view/71>
33. Rahayuningrum, Dwi Christiana, and Annisa Novita Sary. 2019. "Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia) Di SMA Negeri Kota Padang | Rahayuningrum | Ensiklopedia of Journal." <https://jurnal.ensiklopedia.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/25>.

34. Rangka, I. B., W. E. Prasetyaningtyas, and I. Ildil. 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>.
35. Rinaldi, Martaria Rizky, and Jelang Hardika. 2025. "Gambaran Nomophobia Pada Siswa SMA: Studi Deskriptif." *Psycho Idea* 23 (2): 88–98. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v23i2.25563>.
36. Risdiany, Hani, Maulida Sukmalia, and Lisnawati Suargana. 2024. "Pemahaman Mendalam: Dampak Smartphone pada Eksistensi Manusia dalam Filsafat Teknologi." *UPGRADE : Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi* 1 (2): 61–66. <https://doi.org/10.30812/upgrade.v1i2.3557>.
37. Riyanti, Viky, Muryati Muryati, Desmanarti Z, and Zaenal Muttaqin. 2021. "Gambaran Nomophobia Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale* 1 (1): 1. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.106>.
38. Rodríguez-García, Antonio-Manuel, Antonio-José Moreno-Guerrero, and Jesús López Belmonte. 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): 2. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>.
39. Rosyanti, Sunday Three. 2021. "Hubungan nomophobia dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran." *Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/34312/>.
40. Safaria, Triantoro, Nofrans Eka Saputra, and Diana Putri Arini. 2022. *Nomophobia*. UAD PRESS.
41. Sasmita, Eva, Miftah Rahmadini, Fakhur Razi, and Hidayani Syam. 2025. "Layanan Dalam Bimbingan Dan Konseling Bagi Peserta Didik Di Sekolah." *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik* 2 (1): 83–91. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i1.3135>.
42. Suryadi, Suryadi, Fitria Yuliani, and Sri Dwi Fajarini. 2020. "Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Fenomena Ketergantungan Manusia Terhadap Teknologi Komunikasi." *Jurnal Madia* 1 (1): 1. <https://doi.org/10.36085/madia.v1i1.3035>.
43. Utomo, Jepri. 2025. "Digital Habitus and the Transformation of Social Interaction: A Case Study of Smartphone Use among Students at Man 2 Model Mataram." *12 Waiheru* 11 (1): 55–65.
44. Yildirim, Caglar, and Ana-Paula Correia. 2015a. "Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire." *Computers in Human Behavior* 49 (August 2015): 130–37. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>.
45. Yildirim, Caglar, and Ana-Paula Correia. 2015b. "Understanding Nomophobia: A Modern Age Phobia Among College Students." In *Learning and Collaboration Technologies*, edited by Panayiotis Zaphiris and Andri Ioannou, 724–35. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-20609-7_68.
46. Yilmaz, Fatma Gizem, Ramazan Yilmaz, and Fatih Erdogan. 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>.
47. Yuwanto, Listyo. 2010. "Causes of Mobile Phone Addiction." *Anima Indonesian Psychological Journal* 25 (2010).