

Layanan Bimbingan Klasikal dengan Metode Problem Solving untuk Mengurangi Nomophobia Siswa Kelas XI TE 2 SMKN 4 Semarang

Eka Wahyu Andani¹, Yovitha Juliejantiningsih², Hartoto Sutopo³

¹Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang

²Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang

³SMK N 4 Semarang

*E-mail : Ekawahyu215@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK). Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengurangi *nomophobia* pada siswa dengan memberikan sebuah tindakan layanan bimbingan klasikal menggunakan metode *problem solving*. Penelitian ini dilakukan di SMK N 4 Semarang kota semarang dengan subyek penelitian kelas XI TE 2 yang terdiri dari 14 siswa perempuan, dan 22 siswa laki-laki dengan jumlah keseluruhan 36 siswa. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan kelas XI TE 2 masih mengalami *nomophobia* yang tinggi hal tersebut dibuktikan dengan hasil dari penyebaran instrumen skala psikologis *nomophobia* sebelum diberikan tindakan dengan presentase 77%. Dalam hal ini peneliti memberikan tindakan melalui layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan metode *problem solving* yang terdiri dari 2 siklus, hasil dari siklus I nomophobia mengalami penurunan dengan presentase 68% atau dengan kategori sedang, kemudian pada siklus II mengalami penurunan yang sangat signifikan yaitu 45% atau dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem solving* efektif untuk mengurangi *nomophobia* siswa kelas XI TE 2 SMK N 4 Semarang.

Kata kunci: *Bimbingan Klasikal, Problem Solving, Nomophobia*

ABSTRACT

This research is Counseling Guidance Action Research (PTBK). The aim to be achieved in this research is to reduce nomophobia in students by providing a classical guidance service using problem solving methods. This research was conducted at SMK N 4 Semarang, Semarang City with research subjects in class XI TE 2 consisting of 14 female students and 22 male students with a total of 36 students. Based on the results of data analysis that has been carried out, class In this case the researcher provides action through classical guidance services using a problem solving method which consists of 2 cycles, the results of cycle I nomophobia experienced a decline with a percentage of 68% or in the medium category, then in cycle II experienced a very significant decline, namely 45% or in the low category. Based on the results of the research that has been carried out, it can be concluded that classical guidance services using problem solving methods are effective in reducing nomophobia in class XI TE 2 students at SMK N 4 Semarang

Keywords: *Bimbingan Klasikal, Problem Solving, Nomophobia*

1. PENDAHULUAN

Sejalan dengan perkembangan zaman teknologi seolah menjadi kebutuhan pokok bagi semua orang terutama teknologi *smartphone*. Saat ini *smartphone* tidak hanya digunakan oleh orang yang memiliki kepentingan saja namun saat ini *smartphone* telah banyak digunakan meliputi kalangan anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan orang tua. Kecanggihan dari perkembangan *smartphone* tersebut seakan membuat semua orang berlomba-lomba untuk memiliki, karena bagi mereka dengan menggunakan *smartphone* maka akan mempermudah segala urusan mereka, seperti mencari informasi, menjalin komunikasi dengan kerabat jauh, menambah jejaring sosial yang lebih luas, dan masih banyak lainnya lagi.

Ramaita et al (2019) mengemukakan bahwa tingginya penggunaan *smartphone* pada zaman era modern ini akan menyebabkan sebuah ketergantungan jika terus – menerus menggunakan *smartphone*. Menurut Rahayuningrum & Sary (2019) ketergantungan terhadap *smartphone* memberikan dampak yang buruk bukan hanya menimbulkan kecemasan tetapi juga dapat menyebabkan perilaku interpersonal dan sosialnya menjadi rendah. Warisyah (2015) menerangkan dampak yang sering terjadi menimbulkan interaksi sosial yang terjalin antar individu menjadi berkurang, individu menjadi lebih fokus kepada *smartphone* daripada dunia nyatanya. Suatu keadaan dimana timbulnya perilaku kecemasan jika dijauhkan dari *smartphone* disebut dengan *Nomophobia*

. Menurut Yildirim & Caglar (2014) *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) adalah perasaan cemas atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh keberadaan di luar jangkauan *smartphone*, hal tersebut dianggap sebagai fobia pada zaman yang semakin canggih seperti sekarang ini sebagai buah hasil dari interaksi antara individu dengan teknologi baru khususnya *smartphone*.

Menurut Durak (2018) *Nomophobia* (kecemasan) merupakan gejala fobia pada zaman modern, yang merupakan produk sampingan dari interaksi manusia dengan teknologi baru berupa *smartphone*. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya *smartphone* telah mengambil alih *“Handphone selular”* dengan berbagai kemampuan yang dimiliki. *Smartphone* memiliki kemampuan untuk memberikan fasilitas dengan mempermudah komunikasi secara insitan, membantu manusia untuk dapat terkoneksi dimanapun dan kapanpun, menyediakan akses langsung ke informasi, sehingga orang-orang lebih bergantung pada *smartphone* dan cenderung mengalami *nomophobia*. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (King et al, (2014) tentang kondisi orang yang mengalami *nomophobia* akan mengalami sebuah ketakutan yang dirasakan Ketika tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone* nya. *Nomophobia* merupakan istilah yang mengacu pada sebuah kumpulan perilaku atau gejala yang terkait dengan penggunaan *smartphone*.

Pusparisa (2020) mengemukakan hasil survei data databoks pengguna *smartphone* diperkirakan mencapai 89% populasi pada tahun 2025. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* diprediksi akan terus meningkat karena seiring berjalananya waktu, ponsel pintar semakin terjangkau, sehingga meningkatkan penggunaannya pula. Fenomena *nomophobia* semakin sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada usia remaja 18-

25 tahun yang berada pada jenjang pendidikan tinggi yang berstatus mahasiswa. Menurut data dari *The Royal Society For Public Health*, banyak kalangan anak muda berusia dari 18-25 tahun sangat cenderung sekali mengalami *nomophobia* dikarenakan pada masa usia ini mereka tidak memiliki perkerjaan, hobi, atau semacam rutinitas lainnya sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*. Aguilera-Manrique, et al (2018) menerangkan *Nomophobia* memiliki macam karakteristik seperti, ketergantungan terhadap *smartphone* atau lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone*, selalu membawa charger kemanapun pergi, merasa cemas dan

gugup saat smartphone tidak terkoneksi jaringan internet atau kehabisan kuota.

Berdasarkan hasil pendahuluan yang telah peneliti lakukan terhadap siswa kelas XI TE 2 di SMK N 4 Semarang menggunakan hasil asesmen dan observasi menunjukkan bahwa rata-rata siswa ketika di kelas tidak memperhatikan guru dan cenderung lebih asik bermain dengan *smartphonennya*. Kemudian pemanfaatan fasilitas sekolah berupa wifi yang sediakan untuk siswa ketika wifi tidak dapat digunakan maka menimbulkan kecemasan pada siswa karena tidak dapat mengakses internet seperti sosial media dan lainnya. Rasa kesal pada siswa juga timbul ketika mereka tidak dapat mengakses informasi yang mereka inginkan. Gambaran tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa jauh lebih nyaman bermain dengan smartphone nya dibandingkan untuk mengikuti pembelajaran di kelas, hal tersebut bukan hanya terjadi di sekolah saja tetapi juga dirumah, dibuktikan ketika siswa mendapatkan tugas atau pekerjaan rumah (PR) dari guru siswa cenderung sering kali menunda pekerjaan rumah tersebut, ketika ditanyakan faktor penyebabnya adalah asik main *game*, *scroll* sosial media hingga larut malam.

Hal tersebut sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Pavithra et al (2015) mengemukakan bahwa karakteristik individu yang memiliki ketergantungan dengan *smartphone* nya yaitu berupa menggunakan telepon seluler secara teratur dan menghabiskan banyak waktu untuk melakukannya, selalu membawa charger, merasa cemas dan gugup saat kehilangan handset atau ketika smartphone tidak bisa digunakan karena tidak bisa terkoneksi dengan jaringan internet, memberikan banyak perhatian untuk melihat layar telepon guna melihat apakah terdapat pesan atau panggilan masuk, sedikit interaksi secara tatap muka dengan orang lain dan memilih berkomunikasi melalui *smartphone*.

Oleh karena itu peneliti akan menggunakan bimbingan klasikal untuk membantu peserta didik dalam mengurangi perilaku nomophobia. Menurut Fandini & Purwoko (2018) layanan bimbingan klasikal merupakan suatu layanan bimbingan konseling yang diberikan oleh guru kepada siswa yang dilaksanakan didalam kelas. Tujuan dari layanan bimbingan klasikal adalah sebagai bantuan bagi siswa dalam penyesuaian diri, mengambil keputusan dengan tepat, mampu beradaptasi dengan kelompok dan lingkungannya, mampu meningkatkan harga diri, dan mampu menerima *support* dan memberikan *support* kepada orang di sekelilingnya. Dalam pelaksanaan bimbingan klasikal agar lebih efektif peneliti menggunakan metode *problem solving*, dengan menggunakan metode *problem solving* menitikberatkan pada segala aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar, guru berperan memberikan pengawasan serta bimbingan kepada siswa hingga siswa dapat memecahkan masalah dengan benar dan jelas.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini dilakukan di SMK N 4 Semarang. Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Menurut Anisah, (2016) Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan Tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling agar lebih professional. Desain penelitian ini menggunakan model Kemmis dan Mc Taggart, model ini terdiri dari empat komponen yaitu : perencanaan, Tindakan, observasi, dan refleksi. Prosedur penelitian ini dilaksanakan pada 2 siklus, masing-masing siklusnya terdiri dari 1 kali pertemuan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Tindakan kelas (PTK) dengan siklus. Pada tiap siklusnya terdiri dari perencanaan kegiatan, pelaksanaan Tindakan, Observasi dan Evaluasi, serta refleksi. Instrumen penelitian ini menggunakan skala psikologis nomophobia. Skala butir item tersebut diberikan berupa pernyataan yang disertai dengan alternatif jawaban yang disesuaikan dengan kondisi responden.

Alternatif jawaban tersebut yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Untuk mengetahui valid tidaknya suatu butir item skala dengan cara hasil koefisien korelasi setiap butir item di konsultasikan pada table harga r product moment taraf signifikan 5% dengan banyaknya responden N. Kemudian dalam penelitian ini menggunakan teknik varians *Alpha Cronbach* yang dibantu dengan program SPSS versi 26. Subjek penelitian ini menggunakan siswa kelas XI TE 2 SMK N 4 Semarang sebagai sampel penelitian yang berjumlah 36 siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk mengurangi *nomophobia* siswa yang terjadi pada siswa kelas XI TE

2 SMK N 4 Semarang, yang mana pada kondisi awal siswa mengalami tingkat *nomophobia* yang tinggi. Penelitian ini dilaksanakan 2 siklus yang tiap siklusnya 2 kali pertemuan. Sebelum dilakukan tindakan siswa diberikan tes awal atau *pre-test* tentang *nomophobia* yang terdiri dari 23 butir item pertanyaan yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya sebelumnya. Diberikannya *pre-test* ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal siswa sebelum diberikannya tindakan layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem solving*.

Hasil yang diperoleh peneliti dalam *pre-test* ini menunjukkan bahwa *nomophobia* yang dialami oleh siswa kelas

XI TE 2 masih tergolong tinggi dengan nilai rata-rata 77%. Dapat dilihat siswa sebanyak 23 atau 64% memiliki *nomophobia* yang tinggi, siswa dengan jumlah 10 atau 28% memiliki *nomophobia* sedang, dan siswa sejumlah 3 atau 8% memiliki *nomophobia* yang rendah. Karena masih pada rata-rata yang tinggi diangka 77% Oleh sebab itu peneliti merencanakan tindakan dalam suatu siklus .

Tabel 1 kondisi awal siswa

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase	Rata-rata
69-92	Tinggi	23	64 %	77 %
46-68	Sedang	10	28 %	
23-45	Rendah	3	8 %	
Jumlah		36	100%	

A. Siklus I

Pada pelaksanaan siklus I pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem solving* masih ada 14 siswa dengan *nomophobia* yang tinggi, 15 siswa dengan *nomophobia* sedang, dan 7 siswa dengan *nomophobia* rendah. Oleh karena itu peneliti akan melanjutkan pada tahap berikutnya yaitu siklus II. Hal tersebut dilakukan oleh peneliti karena pada siklus I belum mencapai target keberhasilan yaitu pada kategori rendah dan masih ada beberapa peserta didik yang masih kebingungan ketika diberikan kartu kasus untuk memecahkan masalah dalam kelompok.

Tabel 2 siklus I

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase	Rata-rata
69-92	Tinggi	14	39 %	68 %
46-68	Sedang	15	42 %	
23-45	Rendah	7	19%	
Jumlah		36	100%	

Pada tahapan ini peneliti juga mengevaluasi seluruh kegiatan layanan yang telah dilakukan yaitu memberikan layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem solving* mulai dari tahap pendahuluan, pelaksanaan, penutup hingga hambatan-hambatan yang terjadi selama penelitian tindakan. Hasil dari evaluasi dan refleksi tersebut yang kemudian

akan digunakan sebagai acuan untuk menyempurnakan kegiatan penelitian tindakan selanjutnya pada siklus II sehingga dapat mencapai tingkat keberhasilan yang ingin dicapai yaitu mengurangi *nomophobia* siswa kelas XI TE 2 SMK N 4 Semarang. Secara keseluruhan pelaksanaan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling menggunakan layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem solving* sudah berjalan secara baik dan lancar, peserta didik aktif dan cukup antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Siklus II

Pada pelaksanaan siklus I pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem solving* siswa telah menunjukkan penurunan yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat bahwa 5 siswa masih mengalami *nomophobia* kategori tinggi, 14 siswa dengan *nomophobia* kategori sedang, dan 15 siswa dengan *nomophobia* kategori rendah, atau dengan rata-rata 45% (rendah).

Tabel 3 siklus II

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase	Rata-rata
69-92	Tinggi	5	14%	45%
46-68	Sedang	14	39%	
23-45	Rendah	17	47%	
	Jumlah	36	100%	

Setelah siklus II selesai, peneliti merefleksikan kembali kegiatan layanan tindakan bimbingan klasikal metode *problem solving* yang telah dilaksanakan, sebagai tolak ukur terhadap keberhasilan layanan yang telah dilakukan untuk mengurangi *nomophobia* siswa kelas XI TE 2 SMK N 4 Semarang. Peneliti melakukan evaluasi proses dan hasil terhadap layanan yang telah dilakukan, kesesuaian layanan telah dilaksanakan sesuai dengan RPL yang telah dirancang sebelumnya. Dari hasil tersebut maka peneliti menganalisis hasil instrument skala psikologis *nomophobia* yang telah disebarluaskan yaitu pre-test, hasil siklus I, dan hasil siklus II. Berikut perbandingannya :

Table 4 perbandingan pre-test, siklus I dan siklus II

Kategori	Pretest		Siklus I		Siklus II	
	f	%	F	%	f	%
Tinggi	23	77%	14	68%	5	45%
Sedang	10		15		14	
Rendah	3		7		17	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem solving* dapat membantu mengurangi *nomophobia* pada siswa kelas XI TE 2, yang mana pada tahapan pre-test siswa kelas XI TE 2 masih memiliki *nomophobia* yang tinggi dengan jumlah 23 siswa, kemudian peneliti melakukan tindakan pada siklus I dan ditemukan pengurangan *nomophobia* siswa menjadi 15 dengan kategori sedang. Pada siklus II mengalami pengurangan *nomophobia* yang cukup baik dengan jumlah 17 siswa pada kategori rendah.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) untuk mengurangi *nomophobia* dapat mengurangi dengan diberikan tindakan layanan bimbingan klasikal metode *problem solving*, dengan menggunakan metode *problem solving* siswa juga menjadi berpikir kritis, kreatif, dan siswa juga mau memperbaiki dirinya untuk kearah yang lebih baik untuk dapat mengurangi aktivitas yang berlebihan dalam penggunaan *smartphone*.

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan metode problem solving efektif untuk mengurangi nomophobia pada siswa. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan tingkat nomophobia dari pra tindakan sampai dengan diberikan siklus II mengalami penurunan. Yangmana pada kondisi pra tindakan kondisi nomophobia siswa masih pada kategori yaitu 77%, kemudian siklus I mengalami penurunan dengan kategori sedang yaitu 68%, dan siklus II mengalami penurunan yang signifikan yaitu 45% atau pada kategori rendah

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. (2013). *Strategi Pembelajaran*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez- Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLoS ONE*, 13(8), 1–14. *PloS One*, 13(8), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, Ed.3, Vol. 5(3)(Vol 5, No 3 Edisi Maret 2016), hh. 86-96. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/1021>
- Angga Wiguna, Sang Gede., I Wayan Widiana, D. N. S. (2016). Penerapan Pembelajaran Berbasis Otak Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Mimbar PGSD*, 5(2).
- Anisah, L. (2016). Kompetensi profesional konselor dalam penyelenggaraan penelitian tindakan bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(1).
- Fandini, S.H., & P. B. (2018). Pengembangan Adobe Flash sebagai Media Layanan Informasi Peminatan Studi Lanjut SMA dan Sederajat Untuk Siswa Kelas IX SMPN 5 Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 8(1).
- Ghofur, M. A., & Halimah, S. N. (2021). Nomophobia Dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Anak (Studi Kasus). *El Banar : Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(2), 59–70. <https://doi.org/10.54125/elbanar.v4i2.63>
- Janna, Nilda Miftahul, and Herianto Herianto. "Konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS." (2021).
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). *Modul Pelatihan Implementasi Kurikulum 2013*. Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Pendidikan dan Kebudayaan dan Penjaminan Mutu Pendidikan.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 10–28.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., Siwabessy, L., Hidayat, D. R., & Fitri, S. (2012). *Modul Bimbingan dan Konseling*. DKI Jakarta.
- Mastur dan Triyono. (2014). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan Dan Konseling*. Paramitra.
- Ningrum, B. D., Setiawaty, D., & Hidayat, D. R. (2013). PENGARUH PENGGUNAAN SOLVING TERHADAP PEMAHAMAN PERENCANAAN KARRIER DI SMK TUNAS JAKARTA. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 25–30.
- Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling*.
- METODE PROBLEM
KEPRIBADIAN SISWA KELAS X UNTUK
HARAPAN

Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA).

Pavithra MB, Suwarna Madhukumar, M.

M. (2015). a Study on Nomophobia - Mobile Phone Dependence , Among Students of a Medical. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340–344.

Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap Non-Mobile Phone (Nomophobia) Di Sma Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2), 34–37.

<https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs>

-2.4.8-

3/index.php/ensiklopedia/article/vie_w/25/50

Ramaita, Armaita, & Vandelis. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). (Jurnal Kesehatan). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Piala Sakti, Pariaman, Indonesia. *Ramaita Armaita Vandelis, Pringga*, 10, 89–93.

Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia Pada Remaja Generasi Z. In *Jurnal Riset Tindakan Indonesia* (Vol. 22). JRTI.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif kuantitatif dan Rnd* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.

Utomo Dananjaya. (2013). *Media Pembelajaran Aktif*. Nuansa Cendekia.

Warisyah, Y. (2015). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Pentingnya “Pendampingan Dialogis” Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Proseding Seminar Nasional Pendidikan*, 2016(November 2015), 130–138.

<http://seminar.umpo.ac.id/index.php/semnasdik2015/article/download/212/213>

Widiyanto, M. A. (2013). *Statistik terapan: Konsep dan Aplikasi dalam penelitian bidang pendidikan, psikologi, dan ilmu sosial lainnya*. PT Elex Media Komputindo.

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire*. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

Yildirim. Caglar. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research. In *Theses and Dissertations*. Iowa State University Capstones.

Yildiz Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescent's social media Usage, Locus of control, and Loneliness as Predictor of Nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 1–16.

<https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>

Yosepha Pusparisa. (2020). Pengguna Smartphone diperkirakan Mencapai 89% Populasi pada 2025. *Databoks.Katadata.Co.Id*.