



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA SISWA DAN PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DI MADRASAH TSANAWIYAH HASANAH PEKANBARU

## SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada Program Studi  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Oleh:

**MAISYA FARADILA AL AZIZA**

**NIM: 12111624773**

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

PROGRAM STUDI  
BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
PEKANBARU

**2026 M / 1447 H**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul *Kecenderungan Nomophobia pada Siswa dan Peran Guru Bimbingan dan Konseling di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru yang ditulis oleh Maisya Faradila Al Aziza NIM.12111624773 dapat diterima dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.*

Pekanbaru, 10 Rajab 1447 H

30 Desember 2025 M

Menyetujui

Ketua Jurusan  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Suci Habibah., M.Pd  
NIP. 19940402 201903 2027

Pembimbing

Prof. Dr. Amirah Diniaty, M. Pd. Kons  
NIP. 19751115 200312 2 001

UIN SUSKA RIAU

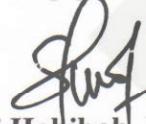
## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul Kecenderungan *Nomophobia* pada Siswa dan Peran Guru Bimbingan dan konseling di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru ditulis oleh Maisya Faradila Al Aziza dengan NIM 12111624773. Telah diujikan dalam Sidang Munaqasah Fakultras Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau pada Tanggal 24 Rajab 1447 H / 13 Januari 2026 . Skripsi ini telah dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pekanbaru, 24 Rajab 1447 H  
13 Januari 2025 M

Mengesahkan  
Sidang Munaqasyah

Pengaji I



Suci Habibah, M. Pd

NIP. 19940402 201903 2 027

Pengaji II



Dr. Mhd. Subhan, S.Pd.,M.Ed., C.Ht.

NIP. 19900525 202321 1 020

Pengaji III



Dr. Fitra Herlinda, M.Ag.

NIP. 19710614 199603 2 001

Pengaji IV

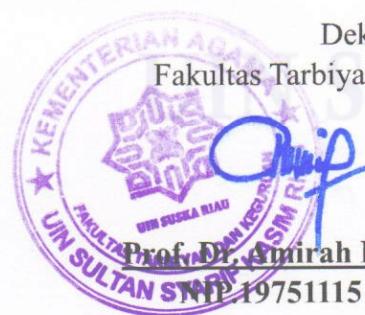


Dra. Suhertina, M.Pd

NIP. 19620711 199203 2 002

Dekan

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maisya Faradila Al Aziza  
NIM : 12111624773  
Tempat/Tgl Lahir : Pekanbaru, 20 Maret 2003  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul skripsi : Kecenderungan *Nomophobia* pada Siswa dan Peran Guru Bimbingan dan Konseling di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan skripsi ini dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas plagiasi.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-Sundangan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 30 Desember 2025  
Yang membuat pernyataan



**Maisya Faradila Al Aziza**  
**NIM. 12111624773**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PENGHARGAAN



Alhamdulillahirabbil'almiin, dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah Swt yang telah memberikan petunjuk, pertolongan, kesehatan, kenikmatan, dan rasa kasih sayang kepada setiap hambanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat berserta salam kita hadiahkan kepada Rasulullah Saw sebagai suri teladan bagi setiap manusia yang telah membangun peradaban Islam dengan kokoh dengan mengucapkan *Allahumma shalli 'ala Muhammad wa 'ala aali Muhammad*.

Skripsi dengan judul **“Kecenderungan Nomophobia pada Siswa dan Peran Guru Bimbingan dan Konseling di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru”** merupakan hasil karya ilmiah yang ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis menyadari dukungan dan bantuan dari beberapa pihak yang telah memberikan uluran tangan dan kasih sayang kepada penulis. Maka, penulis ingin persembahkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada orang tua penulis yaitu Ayahanda Syafrizal dan Ibunda Rully Maisyarah. Keberhasilan penulis sampai di titik ini merupakan buah dari cinta kasih, pengorbanan, dan ridho yang senantiasa mengiringi di setiap langkah penulis. Terima kasih telah menjadi alasan bagi penulis untuk terus melangkah saat dunia

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terasa terlalu berat. Terima kasih kepada Ibunda atas didikan dan doa yang menjadi tiang penyangga hidup, serta kepada Ayahanda atas kegigihan, kesabaran, dan inspirasi untuk tetap bangkit. Penulis menyadari bahwa permohonan maaf belum cukup atas segala kekurangan, namun terima kasih telah menjadi rumah tempat penulis pulang dan diterima tanpa syarat.

Selain itu, penulis banyak mendapatkan bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Novianti, MS., SE., AK, CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Bapak Prof. H. Raihani, M.Ed., Ph.D selaku Wakil Rektor I, Bapak Dr. Alex Wenda, S.T., M.Eng. selaku Wakil Rektor II, dan Bapak Dr. Haris Simaremare, S.T., M.T selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
2. Ibu Prof. Dr. Amirah Diniaty, M.Pd.Kons selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Ibu Dr. Sukma Erni, M.Pd selaku Wakil Dekan I, Ibu Prof. Dr. Zubaidah Amir M., S.Pd., M.Pd selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. H. Jon Pamil, S. Ag., M.A selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yang telah memfasilitasi penulis dalam proses perkuliahan di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Ibu Suci Habibah, M.Pd selaku Ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Ibu Hasgimanti, S.Pd., M.Pd. Kons selaku Sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Prof. Dr. Amirah Diniaty, M.Pd.Kons. selaku pembimbing skripsi. Terima kasih atas segala waktu, kesabaran, arahan, dan ilmu yang telah Ibu curahkan dalam memberikan bimbingan, nasihat, serta motivasi yang luar biasa. Arahan Ibu bukan hanya sekadar petunjuk akademis, melainkan juga inspirasi bagi penulis untuk menyelesaikan studi ini.
5. Ibu Dra. Raden Deceu Berlian Purnama, M. Si., Penasehat Akademik (PA) yang telah membimbing dan membantu penulis dalam proses perkuliahan serta memberikan dukungan, nasihat, dan dorongan motivasi agar penulis menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
6. Teruntuk ketiga adik terkasih, Naila Faiza Al Latifa, Raihana Alfa Kamila dan Fauzia Alfa Saheela. Terima kasih atas cinta yang terbalut gengsi, tawa yang menyembuhkan, dan keriuhan yang membuat rumah selalu terasa hidup. Kalian adalah tempat untuk penulis pulang dari segala penat, memberikan semangat baru untuk terus melangkah hingga titik terakhir skripsi ini.
7. Seluruh Dosen jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Kepala Tata Usaha, Kasubag, dan seluruh Staf di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan bimbingan.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8. Bapak Ramlil Syahputra, S.Pd selaku Kepala Madrasah MTs Hasanah Pekanbaru, Ibu Asra Hayati, S.Psi selaku Guru bimbingan dan konseling, dan seluruh tenaga pendidik MTs Hasanah Pekanbaru yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan cinta kasih kepada penulis selama menempuh pendidikan di MTs Hasanah Pekanbaru hingga akhirnya melakukan penelitian di sekolah tercinta
9. Teruntuk seluruh keluarga besar Bani Iskandar Ghafur dan Bani Masnah Majid. Terima kasih atas semangat, dorongan, nasihat, dan cinta kasih dalam menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terkhusus Mbak Retno Lucky Andriana dan Kak Dhelyla Putri Almaya yang selalu menjadi sandaran bertukar keluh kesah selama berkuliah hingga akhirnya menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa, apresiasi terdalam untuk Bunda Iid dan suami, Ummi Yanni dan suami, serta Bu Maya dan suami atas segala bantuan, dukungan, dan cinta yang telah diberikan.
10. Teruntuk Seperkoala – Anastasya Aziz dan Syifa Wanda Nisrina. Apresiasi terdalam penulis sampaikan atas segala dorongan dan kepercayaan yang diberikan hingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Terima kasih karena telah memaklumi segala keterbatasan dan kesulitan yang penulis alami selama ini
11. Teruntuk *Priteli Girls* – Natasya Santi Angeli, Sari Rezki Ramadhani, Mifta Haulia Handesta, dan Razki Mutia Davina. Terima kasih telah menjadi sandaran layanan darurat selama penulis menjalani kerumitan penelitian ini.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

12. Teruntuk Keluarga Cendana plus Mancing – Indah Puji Lestari, Adjie Patrian Khalish, Naufal Ari Fathi, Muhammad Nur Ramadhan, dan Wan Muhammad Arrafi. Terima kasih telah menjadi panutan inspiratif dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Apresiasi terdalam penulis sampaikan atas canda tawa, dan dukungan emosional yang senantiasa hadir sejak kali pertama saling mengenal.
13. Teruntuk Jares - Shifa Mutiara Hidayat dan Dewi Agustin. Terima kasih atas kesediaan menjadi tempat berbagi dan saksi atas seluruh dinamika perjuangan penulis selama masa skripsi. Terima kasih karena selalu hadir di setiap waktu meskipun terhalang jarak kota dan pulau.
14. Teruntuk teman yang hadirnya di berbagai kota, Reza Alamsyah, Rachel, Alan, Deby, Sastra, Sheila, Tri Widystuti, Amanda Fachdia, A'mala, dan Haga. Terima kasih karena telah memberikan semangat dan motivasi dalam menemani penulis menyelesaikan skripsi meskipun raga belum sempat saling jumpa.
15. Teruntuk Febriani Dian Sari, Najmi Khamisah Tara, dan Fitri Muslimah. Terima kasih atas dukungan, semangat, dan motivasi yang telah kalian berikan kepada penulis hingga saat ini. Kehadiran kalian bukan sekadar pendamping, melainkan sebagai kekuatan yang sangat berarti sehingga penulis dapat menuntaskan proses penyusunan skripsi ini dengan baik.
16. Terakhir teruntuk diri saya sendiri, Maisya Faradila Al Aziza. Apresiasi setinggi-tingginya penulis haturkan untuk diri sendiri yang telah berjuang hingga mencapai titik ini. Terima kasih telah berjuang melampaui rasa lelah

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan kebingungan dalam mencari arah penggeraan tugas akhir ini. Kiranya proses ini tidak selalu selaras dengan rencana awal, namun penulis bersyukur karena terus bertahan hingga skripsi ini menemui kata penutupnya.

Demikianlah, semoga karya ini memberikan manfaat bagi kita semua.

Kelebihan, kebaikan dan kebenaran dalam karya ini hanyalah milik Allah SWT., dan semua kekurangan adalah dari penulis semata. Semoga semua mendapat ridho-Nya. Aamiin ya rabbal'alaamiin

Pekanbaru, 30 Desember 2025  
Penulis,

**Maisya Faradila Al Aziza**  
**NIM. 12111624773**



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya.”

**(QS. Al-Baqarah : 286)**

لَا تَخَافُ وَلَا تَهْزَأْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

“Janganlah kamu takut dan janganlah kamu bersedih hati. Sesungguhnya Allah ada bersama kita”

“ Kita tidak sedang berlomba dengan waktu, melainkan sedang menenun pengalaman. Hasil akhir hanyalah sebuah simpul, namun keindahan sebenarnya ada pada setiap tarikan benang proses yang mendewasakan kita.”

**( Maisya Faradila Al Aziza )**

**UIN SUSKA RIAU**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

**Maisyah Faradila Al Aziza (2026) : Kecenderungan *Nomophobia* pada Siswa dan Peran Guru Bimbingan dan Konseling di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru**

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kecenderungan *nomophobia* siswa di MTs Hasanah Pekanbaru, mengidentifikasi dimensi paling menonjol, serta menganalisis peran guru Bimbingan dan Konseling (BK). Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, penelitian melibatkan 141 siswa kelas VIII-IX dengan teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan melalui *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) berisi 35 item valid ( $\alpha=0,903$ ) dan didukung wawancara, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *nomophobia* siswa mayoritas berada pada kategori sedang (68,8%), tinggi (24,1%), dan rendah (7,1%). Dimensi "kehilangan kenyamanan" merupakan yang paling dominan. Temuan mengungkap bahwa meskipun terdapat pembatasan penggunaan *smartphone* di sekolah, 92,9% siswa menunjukkan kecenderungan *nomophobia* yang memerlukan perhatian serius. Peran guru BK saat ini terbatas pada layanan responsif-administratif karena tidak adanya jam pelajaran BK terjadwal. Implikasi bagi layanan BK meliputi strategi preventif-edukatif (layanan informasi, bimbingan kelompok), konseling individual dengan pendekatan REBT, konseling kelompok dengan teknik self-management, serta perlunya kolaborasi strategis dengan orang tua dan guru mata pelajaran dalam mengevaluasi kebijakan pembatasan *smartphone* di sekolah secara komprehensif.

**Kata Kunci :** *Nomophobia*, Peran Guru Bimbingan dan Konseling, Ketergantungan *Smartphone*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

### Maisya Faradila Al Aziza (2026): Student *Nomophobia* Tendencies and the Role of Guidance and Counseling Teachers

This research aimed at describing student *nomophobia* tendencies at Islamic Junior High School of Hasanah Pekanbaru, identifying the most prominent dimensions, and analyzing their implications for Guidance and Counseling services. Using quantitative descriptive approach, this research involved 141 eighth to ninth grade students selected by using total sampling technique. Data were collected by using *Nomophobia* Questionnaire (NMP-Q) containing 35 valid items ( $\alpha=0.903$ ) and supported with interview. Data were then analyzed by using descriptive statistics. The research findings showed that the majority of student *nomophobia* levels were moderate (68.8%), high (24.1%), and low (7.1%). The dimension of “loss of comfort” was the most dominant. The findings revealed that although there were restrictions on *smartphone* use at school, 92.9% of students exhibited *nomophobia* tendencies requiring serious attention. The role of guidance counselors is currently limited to responsive-administrative services due to the lack of scheduled guidance counseling hours. Implications for guidance counseling services include preventive-educational strategies (information services, group guidance), individual counseling using the REBT approach, group counseling using self-management techniques, and the need for strategic collaboration with parents and subject teachers in comprehensively evaluating smartphone restriction policies in schools.

**Keywords:** *Nomophobia*, the Role of Guidance and Counseling Teachers, *Smartphone Addiction*

UIN SUSKA RIAU

## ملخص

### مايسيا فراديلا العزيزة (٢٠٢٢): اتجاهات رهاب فقدان الهاتف المحمول لدى الطلاب و تحليل دور المعلم خدمات الإرشاد والتوجيه

تهدف هذه الدراسة إلى وصف اتجاهات رهاب فقدان الهاتف المحمول لدى طلاب مدرسة المتوسطة الإسلامية حسنَة بيكابارو، وتحديد البعد الأكثر بروزاً، وتحليل انعكاساته على خدمات الإرشاد والتوجيه. استخدمت الدراسة المنهج الكمي الوصفي، وشارك فيها ١٤١ طالباً من الصفيين الثامن والتاسع باستخدام أسلوب العينة الشاملة. جُمعت البيانات من خلال استبيان رهاب فقدان الهاتف المحمول التي تضمنت ٣٥ بندًّا صالحًا، وبلغ معامل ألفا ٠٠٩٠٣، ودُعمت بالمقابلات، ثم حللت باستخدام الإحصاء الوصفي. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى رهاب فقدان الهاتف المحمول لدى أغلبية الطلاب كان في الفئة المتوسطة بنسبة ٦٨,٨٪، ثم الفئة المرتفعة بنسبة ٢٤,١٪، والفئة المنخفضة بنسبة ٧,١٪. وكان بعد «فقدان الشعور بالراحة» هو الأكثر هيمنة. كما كشفت النتائج أنه على الرغبة من وجود قيود على استخدام الهواتف الذكية في المدرسة، فإن ٩٢,٩٪ من الطلاب أظهروا اتجاهات نحو رهاب فقدان الهاتف المحمول تتطلب اهتماماً جاداً. وتمثل الانعكاسات على خدمات الإرشاد والتوجيه في تبني استراتيجيات وقائية تعليمية، مثل تقديم المعلومات والإرشاد الجماعي، إضافة إلى ضرورة بناء تعاون استراتيجي مع أولياء الأمور والمعلمين لتقديم السياسات المدرسية بصورة شاملة.

**الكلمات المفتاحية:** رهاب فقدان الهاتف المحمول، خدمات الإرشاد والتوجيه،

الاعتماد على الهاتف الذكي



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN</b>	.i
<b>PENGESAHAN</b>	.ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b>	.iii
<b>PENGHARGAAN</b>	.iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b>	.x
<b>ABSTRAK</b>	.xi
<b>ABSTRACT</b>	.xii
<b>ملخص</b>	.xiii
<b>DAFTAR ISI</b>	.xiv
<b>DAFTAR TABEL</b>	.xvii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	.xviii
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	.xix
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	.1
A. Latar Belakang.....	.1
B. Alasan Memilih Judul.....	.6
C. Penegasan Istilah .....	.6
D. Permasalahan Penelitian .....	.7
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	.8
<b>BAB II: KAJIAN TEORI</b>	.11
A. <i>Nomophobia</i> .....	.11
1. Pengertian <i>Nomophobia</i> .....	.11
2. Dimensi Nomophobia.....	.13
3. Faktor-faktor Nomophobia.....	.16



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merujuk kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Dampak <i>Nomophobia</i> .....	20
B. Peran Guru Bimbingan dan Konseling .....	24
1. Pengertian Peran Guru Bimbingan dan Konseling .....	24
2. Fungsi Bimbingan dan Konseling .....	26
3. Macam-macam Peran Guru Bimbingan dan Konseling .....	28
4. Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling dan Relevansi dalam Menangani Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	32
C. Kerangka Berpikir .....	39
D. Penelitian yang Relevan .....	39
E. Konsep Operasional .....	42
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b> .....	<b>45</b>
A. Pendekatan Penelitian .....	45
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	46
C. Subyek dan Obyek Penelitian .....	46
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	46
E. Teknik Pengumpulan Data .....	48
F. Instrumen Penelitian .....	50
G. Validitas dan Reliabilitas Penelitian .....	53
H. Teknik Analisis Data .....	56
<b>BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>60</b>
A. Deskriptif Lokasi Penelitian .....	60
1. Sejarah MTs Hasanah Pekanbaru .....	60
2. Visi dan Misi MTs Hasanah Pekanbaru .....	61
B. Deskripsi Data Responden .....	62
1. Deskripsi Profil Demografis .....	63
2. Karakteristik Responden dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	65
C. Hasil Penelitian .....	67
1. Tingkat Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Siswa di MTs Hasanah Pekanbaru .....	67

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada Siswa di MTs Hasanah Pekanbaru .....	79
<b>D. Pembahasan .....</b>	<b>86</b>
1. Tingkat Kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada Siswa MTs Hasanah Pekanbaru .....	86
2. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Kecenderungan <i>Nomophobia</i> di MTs Hasanah Pekanbaru .....	90
<b>E. Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>100</b>
<b>BAB V: PENUTUP .....</b>	<b>102</b>
A. Kesimpulan .....	102
B. Saran .....	103
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>106</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>115</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel III. 1</b>	Data Kelas VIII dan IX .....	47
<b>Tabel III. 2</b>	Penentuan Skoring untuk Item <i>Favorable</i> .....	50
<b>Tabel III. 3</b>	Penentuan Skoring Item <i>Unfavorable</i> .....	51
<b>Tabel III. 4</b>	Kisi-Kisi Kuesioner Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	51
<b>Tabel III. 5</b>	Pedoman Wawancara bersama Guru BK.....	52
<b>Tabel III. 6</b>	Hasil Uji Validitas.....	54
<b>Tabel III. 7</b>	Hasil Uji Reliabilitas .....	56
<b>Tabel III. 8</b>	Kategorisasi <i>Nomophobia</i> .....	58
<b>Tabel IV. 1</b>	Profil Demografis Responden Berdasarkan Kelas .....	63
<b>Tabel IV. 2</b>	Profil Demografis Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
<b>Tabel IV. 3</b>	Profil Demografis Responden Berdasarkan Usia .....	64
<b>Tabel IV. 4</b>	Karakteristik Responden Berdasarkan Kepemilikan <i>Smartphone</i> .....	65
<b>Tabel IV. 5</b>	Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	66
<b>Tabel IV. 6</b>	Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	66
<b>Tabel IV. 7</b>	Distribusi Frekuensi dan Persentase Ketidakmampuan Berkomunikasi .....	68
<b>Tabel IV. 8</b>	Hasil Jawaban Responden Dimensi Ketidakmampuan Berkomunikasi .....	68
<b>Tabel IV. 9</b>	Distribusi Frekuensi dan Persentase Kehilangan Konektivitas .....	70
<b>Tabel IV. 10</b>	Hasil Jawaban Responden Dimensi Kehilangan Konektivitas .....	71
<b>Tabel IV. 11</b>	Distribusi Frekuensi dan Persentase Ketidakmampuan Mengakses Informasi .....	72
<b>Tabel IV. 12</b>	Hasil Jawaban Responden Dimensi Ketidakmampuan Mengakses Informasi .....	73
<b>Tabel IV. 13</b>	Distribusi Frekuensi dan Persentase Kehilangan Kenyamanan .....	75
<b>Tabel IV. 14</b>	Hasil Jawaban Responden Dimensi Kehilangan Kenyamanan .....	76
<b>Tabel IV. 15</b>	Rekapitulasi Distribusi Frekuensi dan Persentase Dimensi <i>Nomophobia</i> .....	77
<b>Tabel IV. 16</b>	Statistik Deskriptif Ideal Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	78
<b>Tabel IV. 17</b>	Kategorisasi Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	78



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merujuk kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b>	<i>Angket Kecenderungan Nomophobia Sebelum Uji Coba</i> .....	115
<b>Lampiran 2</b>	<i>Hasil Uji Validitas Angket</i> .....	119
<b>Lampiran 3</b>	<i>Hasil Realibilitas Angket Kecenderungan Nomophobia</i> .....	121
<b>Lampiran 4</b>	<i>Angket Kecenderungan Nomophobia Setelah Uji Instrumen</i> .....	122
<b>Lampiran 5</b>	<i>Tabulasi Data Uji Instrumen</i> .....	125
<b>Lampiran 6</b>	<i>Tabulasi Analisis Data Utama</i> .....	126
<b>Lampiran 7</b>	<i>Transkrip Wawancara</i> .....	137
<b>Lampiran 8</b>	<i>Dokumentasi Penelitian</i> .....	141
<b>Lampiran 9</b>	<i>SK Pembimbing</i> .....	142
<b>Lampiran 10</b>	<i>Cover ACC Proposal</i> .....	143
<b>Lampiran 11</b>	<i>Cover Pengesahan Seminar Proposal</i> .....	144
<b>Lampiran 12</b>	<i>Blanko Pengesahan Seminar Proposal</i> .....	145
<b>Lampiran 13</b>	<i>Surat Izin Pra Riset</i> .....	146
<b>Lampiran 14</b>	<i>Surat Balasan Pra Riset</i> .....	148
<b>Lampiran 15</b>	<i>Surat Mohon Izin Riset</i> .....	149
<b>Lampiran 16</b>	<i>Surat Balasan Riset</i> .....	150
<b>Lampiran 17</b>	<i>Cover ACC Kisi-kisi Instrumen</i> .....	151
<b>Lampiran 18</b>	<i>Cover ACC Sidang Munaqasyah</i> .....	152

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## DAFTAR GAMBAR

**Gambar 2. 1** Kerangka Berpikir Penelitian ..... 39

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### **A. Latar Belakang**

Kemajuan teknologi informasi, khususnya pada *smartphone*, telah mengubah kehidupan masyarakat termasuk siswa. Saat ini, *smartphone* menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari karena memungkinkan seseorang untuk berkomunikasi, menikmati hiburan, dan mengakses informasi dengan cepat. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan masalah. Salah satu contohnya adalah *nomophobia (no mobile phone phobia)*. *Nomophobia* merupakan suatu istilah yang merujuk pada perasaan ketakutan atau kecemasan yang dialami seseorang ketika mereka tidak dapat menggunakan *smartphone* atau perangkat komunikasi sejenis lainnya, yang dapat memengaruhi kesehatan mental, sosial, akademik, dan emosional siswa.<sup>1</sup>

Secara empiris, riset terbaru dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa pada tahun 2025, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai lebih dari 229 juta orang. Angka ini berarti sekitar 80,66% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah sekitar 284 juta sudah menggunakan internet, Angka ini mengalami peningkatan sekitar 1,16% dibandingkan tahun sebelumnya.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Irena Popović et al., “*Nomophobia as a Social Problem- Habits of Using Mobile Phones*,” *The Journal of CIEES* 2, no. 1 (2022): 12–15, hlm. 12

<sup>2</sup> APJII, “*Survei Penetrasi Internet Penggunaan Dan Perilaku Internet*,” 2025. hlm. 15

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari jumlah pengguna *smartphone* yang mengakses internet, mayoritas adalah generasi Z, yaitu mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dengan persentase mencapai 87,8%. Di wilayah Sumatera, penetrasi penggunaan *smartphone* untuk internet mencapai 77,12%, yang setara dengan 20,51% dari total pengguna di Indonesia. Provinsi Riau bahkan menempati posisi keempat sebagai provinsi dengan jumlah pengguna *smartphone* terbanyak di Sumatera. Hal ini menunjukkan bahwa akses internet sangat memengaruhi penggunaan *smartphone* di Riau, dan generasi Z menjadi kelompok utama yang mendorong trend penggunaan *smartphone* saat ini.<sup>3</sup>

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas, penulis menemukan penelitian terkait gambaran kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Laila, Hariko, Nurhafnah, dan Suri pada tahun 2024 telah melakukan penelitian terkait Gambaran *Nomophobia* Siswa SMA yang dilakukan di SMA N 3 Bukittinggi. Dalam studi ketiganya menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* pada siswa SMA berada pada kategori sedang. Meskipun demikian, ada temuan menarik bahwa siswa menunjukkan perasaan takut kehilangan ketersambungan pada *smartphone* yang sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa belum bisa mengontrol diri saat menggunakan *smartphone*. Selain itu, temuan ini menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling perlu memberikan perhatian khusus untuk menemukan dan menangani perilaku *nomophobia* di kalangan remaja, khususnya siswa di lingkungan sekolah..<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Ibid. hlm 16

<sup>4</sup> Nur Laila P.A., Hariko, R., Nurfarhanah, Dian Suri, G. (2024). "Gambaran *Nomophobia* Siswa SMA": 34329 - 36. Vol. 8, No. 2. Hlm. 34334

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Studi mengenai *nomophobia* sangat penting untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang semakin canggih. Meskipun demikian, penelitian tentang *nomophobia* masih terbatas jika dibandingkan dengan kajian mengenai kecanduan internet, khususnya di Provinsi Riau. Penelitian tentang kecenderungan *nomophobia* di kalangan siswa di Riau, terutama di Madrasah Tsanawiyah (MTs) atau setara dengan Sekolah Menengah Pertama (SMP), masih jarang dilakukan. Selain itu, penelitian tentang kecenderungan *nomophobia* dan bagaimana implikasinya pada layanan bimbingan dan konseling belum banyak ditemukan di Indonesia, terutama di Provinsi Riau.

Hal ini menunjukkan bahwa penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami kecenderungan *nomophobia* siswa. Strategi intervensi yang terencana dan berkelanjutan diperlukan karena prevalensi yang cukup tinggi di antara siswa dan efek negatifnya terhadap akademik, sosial, dan psikologis.<sup>5</sup>

Hasil observasi awal di MTS Hasanah Pekanbaru pada 1 November 2024 menunjukkan bahwa Madrasah Tsanawiyah (MTs) Hasanah Pekanbaru memberlakukan kebijakan batasan penggunaan *smartphone* ke sekolah untuk mencegah dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan, mengurangi distraksi pembelajaran, serta meningkatkan interaksi sosial. Pembatasan ini mungkin mencemaskan siswa yang telah terbiasa dengan kehadiran *smartphone*. Perasaan terasing dan kehilangan kontrol dapat terjadi karena tidak dapat berinteraksi dengan teman-teman di luar kelas. Ini menunjukkan bahwa pembatasan

<sup>5</sup> Lydia Indira, Priska Vivian Febiola, and Sri Mulyani Nasution, "Self-Esteem and Tendency of Nomophobia in College Students," *Analitika* 15, no. 1 (2023): 1–10, hlm. 4

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*smartphone* di sekolah tidak cukup untuk mengatasi *nomophobia*. Untuk mengimbangi pembatasan, diperlukan strategi yang lebih komprehensif untuk mengajarkan siswa untuk menggunakan teknologi dengan cara yang bertanggung jawab.

Fenomena *nomophobia* perlu mendapat perhatian khusus mengingat masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas dan perkembangan psikososial. Kecenderungan *nomophobia* dapat mengganggu proses perkembangan optimal remaja, termasuk kemampuan bersosialisasi, regulasi emosi, dan pencapaian akademik. Dalam konteks ini, peran bimbingan dan konseling menjadi sangat penting dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen diri dan penggunaan teknologi secara sehat.<sup>6</sup>

Dalam layanan bimbingan dan konseling membutuhkan pemahaman tentang kecenderungan *nomophobia* untuk membuat strategi intervensi yang efektif. Guru bimbingan dan konseling (BK) yang terlibat dalam situasi ini perlu memahami dinamika psikologis siswa yang menghadapi keterbatasan penggunaan *smartphone*. Selain itu, peran bimbingan dan konseling berfokus pada meningkatkan kontrol diri dan mengurangi kecemasan yang berhubungan dengan ketergantungan terhadap *smartphone*. Bimbingan dan konseling dapat menyediakan intervensi yang berorientasi pada solusi untuk membantu siswa mengatasi ketergantungan dan meningkatkan kemampuan mengelola diri.<sup>7</sup>

<sup>6</sup> Antonio-Manuel Rodríguez-García, Antonio-José Moreno-guerrero, and Jesús López Belmonte, “*Nomophobia An Individual Growing Fear Of Being Without A Smartphone*,” *Environmental Research and Public Health Review* 17 (2020): 1–19.

<sup>7</sup> Jaya Wahyuningsih, Ramtia Darma Putri, and Syska Purnama Sari, “Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Self Control Siswa *Nomophobia* Di SMK Negeri 7 Palembang,” *Jurnal Wahana Konseling* 5, no. 2 (2023): 150–56. hlm 151

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengutip kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Studi ini berkaitan dengan adanya kecenderungan perilaku *nomophobia* di MTs Hasanah Pekanbaru yang menerapkan pembatasan membawa *smartphone*.

Permasalahan ini disebabkan oleh beberapa faktor berikut:

**1. Kehilangan komunikasi**

Jika mereka tidak dapat terhubung, siswa mungkin merasa terputus dari teman-teman mereka yang berkomunikasi melalui aplikasi pesan atau media sosial. Ini dapat menyebabkan timbulnya perasaan cemas.

**2. Ketergantungan pada *smartphone***

Siswa yang biasa menggunakan *smartphone* secara teratur dapat mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan pembatasan penggunaan *smartphone*, yang dapat menyebabkan panik atau stres.

**3. Tekanan sosial**

Dalam lingkungan sekolah, ada tekanan untuk tetap terhubung dengan tren dan berita terbaru di media sosial. Tidak dapat mengakses informasi ini dapat menyebabkan siswa merasa tertinggal atau tidak relevan.

**4. Kurangnya keterampilan mengelola waktu**

Siswa yang tidak pandai mengelola waktu mungkin menghadapi kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kebijakan pembatasan penggunaan *smartphone*. Ini dapat meningkatkan kecemasan mereka ketika mereka harus meninggalkan perangkat mereka.

Berdasarkan faktor-faktor di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Kecenderungan Nomophobia pada Siswa dan Peran**

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

## Guru Bimbingan dan Konseling di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru”

### B. Alasan Memilih Judul

Adapun alasan penulis memilih judul di atas adalah:

1. Persoalan-persoalan yang dikaji dalam judul di atas sesuai dengan bidang ilmu yang penulis pelajari, yaitu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
2. Masalah yang dikaji dalam judul di atas relevan dengan isu terkini sehingga penulis mampu untuk meneliti.
3. Lokasi penelitian ini terjangkau oleh peneliti untuk dilakukannya penelitian.

### C. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul penelitian ini, maka perlu adanya penegasan ilmiah. Penelitian ini berkenaan dengan istilah:

#### 1. Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut Yildirim, *nomophobia* adalah rasa takut berada di luar kontak atau jangkauan *smartphone* dan dianggap sebagai phobia modern yang terdiri atas empat aspek utama yaitu, ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan koneksi, ketidakmampuan mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Semua ini timbul dikarenakan efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi, dan komunikasi, khususnya *smartphone*.<sup>8</sup> Ketakutan ini mampu menimbulkan dampak serius di era teknologi yang

---

<sup>8</sup> Caglar Yildirim and Ana Paula Correia, “Exploring the Dimensions of *Nomophobia*: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire,” *Computers in Human Behavior* 49 (2015): 130–37, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>. hlm. 131

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

semakin melaju pesat terkhusus di kalangan siswa yang berada di usia remaja.

Kecenderungan *nomophobia* merupakan kecenderungan seseorang yang diliputi perasaan kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan berlebihan atas kehilangan kemampuan berkomunikasi, konektivitas, akses informasi, dan kenyamanan saat menggunakan *smartphone*.

## 2. Peran Guru Bimbingan dan Konseling

Prayitno dan Erman Amti menjelaskan bahwa peran guru bimbingan dan konseling berpusat pada pelaksanaan tugas-tugas pokok yang sistematis. Guru bimbingan dan konseling bukan sekadar pelaksana teknis, melainkan pengelola pengembangan diri siswa secara menyeluruh. Guru bimbingan dan konseling merupakan tenaga pendidik profesional yang memberikan layanan bantuan kepada siswa untuk menyingkirkan hambatan perkembangan siswa yang mencakup pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan potensi siswa.<sup>9</sup>

## D. Permasalahan Penelitian

### 1. Identifikasi Masalah

Sebagaimana yang telah dipaparkan dalam latar belakang terkait kecenderungan *nomophobia* pada siswa dan peran guru bimbingan dan konseling di lingkungan MTs Hasanah Pekanbaru. Maka, persoalan-persoalan yang mengitari kajian ini dapat didefinisikan sebagai berikut:

- a. Kecenderungan *nomophobia* pada siswa di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru

---

<sup>9</sup> Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling* (PT. Rineka Cipta, 2013). Hlm 242

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- b. Faktor-faktor kecenderungan *nomophobia* pada siswa di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru
- c. Dampak *nomophobia* pada siswa di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru
- d. Peran guru bimbingan dan konseling dalam menangani *nomophobia* di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru
- e. Implikasi layanan bimbingan dan konseling dalam menangani *nomophobia* pada siswa di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru

## 2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua masalah akan penulis teliti. Oleh karena itu, agar pembahasan masalah dalam penelitian ini terarah, maka diperlukannya pembatasan masalah. Untuk itu, penulis membatasi masalah pada kecenderungan *nomophobia* pada siswa dan peran guru bimbingan dan konseling di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru

## 3. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana tingkat kecenderungan *nomophobia* pada siswa di MTs Hasanah Pekanbaru?
- b. Bagaimana peran guru bimbingan dan konseling dalam kecenderungan *nomophobia* pada siswa di MTs Hasanah Pekanbaru?

## E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian, Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui tingkat kecenderungan *nomophobia* pada siswa di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengutip kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lebih baik dan membuat strategi bimbingan yang tepat untuk membantu siswa mengendalikan ketergantungan mereka pada *smartphone*.

- c. Bagi peneliti, penelitian ini disusun untuk memenuhi sebahagian dari syarat dan tugas guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Selanjutnya sebagai pengembangan pengalaman dan pendewasaan, serta pemberian kontribusi ilmiah yang bermakna untuk menyelesaikan pendidikan di jenjang S1 perguruan tinggi.
- d. Sebagai informasi bagi program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tentang kecenderungan *nomophobia* pada siswa dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya menciptakan lingkungan yang lebih aman, nyaman, dan kondusif bagi perkembangan peserta didik.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Nomophobia*

##### Pengertian *Nomophobia*

*Nomophobia* adalah istilah yang berasal dari singkatan "no-mobile-phone phobia," yang merujuk pada kecemasan atau ketakutan yang dialami seseorang ketika terpisah dari *smartphone* mereka atau tidak dapat mengakses layanan *smartphone*.<sup>10</sup> Istilah ini pertama kali diperkenalkan pada tahun 2008 dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh UK Post Office, yang melibatkan survei terhadap pengguna *smartphone* di Inggris. Penelitian ini menemukan bahwa lebih dari 50% responden merasa cemas ketika *smartphone* mereka tidak ada di dekat mereka, dan sekitar 66% merasa cemas jika mereka tidak dapat mengakses internet melalui *smartphone* mereka.<sup>11</sup>

King, Valença, Silva dan Nardi mendefinisikan *nomophobia* sebagai ketakutan atau perasaan tidak nyaman ketika seseorang tidak memiliki, jauh dari, atau tidak dapat mengakses *smartphone*, PC, atau perangkat komunikasi virtual lainnya. Mereka menganggap sebagai *noise* di era modern yang

<sup>10</sup> Subramani Parasuraman, "Nomophobia May Increase the Risk of Anxiety, Depression, and Social Isolation," *Industrial Psychiatry Journal* 13, no. 1 (2023): 1–2. hlm. 1

<sup>11</sup> Venetia Notara et al., "The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study," *Addiction and Health* 13, no. 2 (2021): 120–36. hlm. 121

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

digambarkan sebagai bentuk kecemasan atau ketidaknyamanan akibat ketidaktersediaan perangkat komunikasi virtual dalam jangkauan pengguna.<sup>12</sup>

Sedangkan Hafni menafsirkan *nomophobia* sebagai penyakit ketergantungan yang dialami individu terhadap *mobile phone*, sehingga bisa menimbulkan kekhawatiran yang berlebihan jika *mobile phone* tidak adak di dekatnya.<sup>13</sup>

Sejalan dengan pendapat Hafni, Bragazzi dan Del Puente mengartikan *nomophobia* sebagai perilaku atau gejala yang dicetuskan oleh ketakutan untuk terputus dari teknologi komunikasi *mobile*.<sup>14</sup>

Sejak diperkenalkan, *nomophobia* telah menjadi topik yang semakin relevan dalam studi psikologi dan perilaku manusia terkait teknologi.<sup>15</sup> Para ahli seperti King, Valença, Silva dan Nardi menemukan bahwa individu yang mengalami *nomophobia* mengalami kesulitan dalam konsentrasi, produktivitas, dan hubungan sosial.<sup>16</sup>

Sekitar tahun 2014, *nomophobia* mulai dipertimbangkan untuk dimasukkan dalam edisi terbaru dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*

<sup>12</sup> Anna Lucia S. King, Alexandre M. Valença, and Antonio Egidio Nardi, "Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder with Agoraphobia: Reducing Phobias or Worsening of Dependence?", *Cognitive and Behavioral Neurology* 23, no. 1 (2010): 52–54, <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>. hlm. 52

<sup>13</sup> Nurlaili Dina Hafni, "Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern," *Jurnal Al-Hikmah* 6, no. 2 (2018): 41–50, <https://jurnal.staiba.ac.id/index.php/Al-Hikmah/article/download/71/68>. hlm. 42

<sup>14</sup> Nicola Luigi Bragazzi and Giovanni Del Puente, "A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V," *Psychology Research and Behavior Management* 7 (2014): 155–60, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>. hlm. 156

<sup>15</sup> Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). "Nomophobia: A modern form of fear." *Computers in Human Behavior*, 49, 130-136. hlm.6

<sup>16</sup> A. L.S. King et al., *Op. Cit.* hlm. 140

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(DSM-V). *Nomophobia* menjadi perhatian utama di era digital, dan dampak psikopatologis dari kemajuan teknologi digital harus dipertimbangkan.<sup>17</sup> Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yildirim dan Correia, *nomophobia* adalah fenomena yang semakin umum di kalangan pengguna *smartphone* dan dikaitkan dengan kecemasan dan stres. Sejak saat itu, banyak penelitian telah berkonsentrasi pada prevalensi *nomophobia*, faktor penyebabnya, dan efeknya.

## 2. Dimensi Nomophobia

Yildirim dan Correia dalam penelitiannya mengidentifikasi empat dimensi utama yang berkaitan dengan fenomena *nomophobia*.<sup>18</sup> Berikut adalah dimensi *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia:

### a. Ketidakmampuan Berkomunikasi

Ketidakmampuan ini mengacu pada perasaan kehilangan ataupun terputus dari interaksi sosial secara instan. Hal ini juga menimbulkan kesulitan dalam berkomunikasi secara *real-time*.

### b. Kehilangan Konektivitas

Dimensi ini terkait dengan perasaan kehilangan keterhubungan, khususnya dalam hal identitas *online* atau media sosial, yang menjadi sarana berpartisipasi menceritakan konektivitas yang sangat penting bagi pengguna *smartphone*. Siswa yang sering menggunakan *smartphone* dapat mengalami perasaan kehilangan keterhubungan.

<sup>17</sup> Bragazzi and Del Puente, "A Proposal for Including *Nomophobia* in the New DSM-V." hlm. 155

<sup>18</sup> Yildirim and Correia, *Op. Cit* hlm 133

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### c. Ketidakmampuan Mengakses Informasi

Pada dimensi ini ditandai dengan perasaan gelisah yang timbul saat kehilangan akses informasi melalui *smartphone* yang saat ini menjadi suatu objek utama dalam mencari dan mengambil informasi terbaru. Dalam hal ini, siswa cenderung berpaku pada informasi yang disajikan oleh perangkat digital dan apabila tidak dapat diakses akan menjadi suatu permasalahan krusial dalam penggunaan *smartphone* di kalangan siswa.

### d. Kehilangan Kenyamanan

Dimensi ini merupakan salah satu manifestasi utama *nomophobia*. Perasaan ini diartikan sebagai bentuk emosi yang timbul akibat ketakutan akan mengorbankan kenyamanan yang ditawarkan oleh *smartphone*. Hal ini terkait dengan kecemasan spesifik, seperti munculnya pemikiran atau perasan panik jika *smartphone* kehabisan daya baterai atau tidak berada dalam jangkauan. Bagi siswa, perasaan tidak nyaman yang berlebihan ini mampu mengganggu konsentrasi belajar secara signifikan.

Selain itu, Bragazzi dan Del Puente mengidentifikasi karakteristik *nomophobia* fokus pada gejala perilaku dan emosional yang menunjukkan ketergantungan patologis pada perangkat seluler.<sup>19</sup> Karakteristik tersebut meliputi:

#### 1) Pola Penggunaan dan Aksebilitas Perangkat yang Berlebihan

Karakteristik ini menyoroti keterlibatan yang mendalam dan berkelanjutan dengan *smartphone*. Individu dengan nomophobia cenderung

<sup>19</sup> Bragazzi and Del Puente, Op. Cit. hlm 156-157

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan *smartphone* secara teratur dan menghabiskan banyak waktu untuk berinteraksi. Perilaku ini didukung dengan upaya obsesif untuk memastikan aksebilitas, termasuk memiliki satu atau lebih perangkat dan ketergantungan mengisi daya baterai dengan selalu membawa *charger*.

**2) Gejala Kecemasan dan Ketidaknyamanan**

Gejala ini muncul akibat keterpisahan atau gangguan penggunaan perangkat. Individu yang mengalami *nomophobia* akan merasa cemas dan gugup hanya dengan memikirkan kehilangan *smartphone*-nya. Kecemasan akut dapat terjadi dikarenakan perangkat tidak tersedia secara fisik atau karena kendala fungsional seperti kurangnya jangkauan jaringan, baterai habis, atau tidak adanya data seluler.<sup>20</sup>

**3) Perilaku Penghindaran dan Pengecekan Kompulsif**

Seseorang dengan *nomophobia* secara perilaku akan berusaha menghindari tempat atau situasi di mana penggunaan *smartphone* dilarang. Selain itu, muncul kecenderungan untuk selalu melihat layar *smartphone*. Gejala ini dapat berubah menjadi lebih spesifik menjadi sensasi dan menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi yang dimiliki individu tersebut.<sup>21</sup>

**4) Preferensi Komunikasi**

Karakteristik ini mencakup konsekuensi sosial bagi seseorang yang memiliki sedikit interaksi tatap muka dan lebih memilih untuk

<sup>20</sup> Ibid. hlm 156-57

<sup>21</sup> Ibid

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berkomunikasi menggunakan *smartphone*. Preferensi ini muncul dikarenakan interaksi tatap muka dapat menyebabkan kecemasan dan stress dimana *smartphone* berfungsi menjadi cangkang pelindung.

### 3. Faktor-faktor Nomophobia

*Nomophobia* ialah suatu fenomena kompleks yang merupakan interaksi antara kerentanan internal individu dan pemicu eksternal. Kecenderungan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan luar.<sup>22</sup> Adapun faktor-faktor yang menyebabkan individu dapat dikatakan sebagai *nomophobia* adalah sebagai berikut:

#### a. Faktor Internal

Faktor internal yang dapat memicu timbulnya *nomophobia* berkaitan dengan kondisi psikologis dan kepribadian individu. Penelitian yang dilakukan oleh Bianchi dan Phillips memaparkan bahwasannya jenis kelamin, usia, harga diri (*self esteem*), kepribadian extravensi, dan neurotisme merupakan faktor psikologis yang menjadi penyebab utama yang memicu *nomophobia*.<sup>23</sup>

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Viky, Muryati, Desmaniarti, dan Zaenal menyebutkan bahwasannya kebiasaan yang berulang menjadi faktor penting yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia*. Penggunaan

<sup>22</sup> Subramani Parasuraman, *Op. Cit*, hlm. 2

<sup>23</sup> Adriana Bianchi and James G. Phillips, "Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use," *Cyberpsychology and Behavior* 8, no. 1 (2005): 39–51. hlm 40-41

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan suatu kebiasaan dan menjadi suatu ketergantungan.<sup>24</sup>

### 1) Perilaku Kompulsif

Perilaku kompulsif merupakan suatu dorongan yang tidak dapat ditahan dalam tindakan atau perilaku yang terjadi berulang dan wujud representatif dari pikiran obsesif pada suatu objek.

Menurut Widayastuti dan Muyana, penggunaan yang berlebihan mampu memberikan pengaruh terhadap kebiasaan yang menimbulkan suatu ketergantungan pada penggunaan *smartphone*. Perilaku kompulsif ini mampu menimbulkan kecemasan dan stress yang menjadi salah satu pemicu *nomophobia*.<sup>25</sup>

### 2) Harga Diri

Untuk mendapatkan validasi sosial, individu dengan harga diri yang rendah cenderung bergantung pada *smartphone*. Kecemasan dapat muncul karena ketergantungan ini ketika *smartphone* tidak tersedia.<sup>26</sup>

### 3) Jenis Kelamin

Studi menunjukkan bahwa pria dan wanita mungkin mengalami *nomophobia* dengan cara yang berbeda. Misalnya, wanita mungkin lebih terlibat secara emosional dengan perangkat mereka, yang dapat

<sup>24</sup> Viky Riyanti et al., “Gambaran *Nomophobia* Pada Remaja,” *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale* 1, no. 1 (2022): 249–54. hlm. 250

<sup>25</sup> Dian Ari Widayastuti and Siti Muyana, “Potret *Nomophobia* (No Mobile Phone Phobia) Di Kalangan Remaja,” *Jurnal Fokus Konseling* 4, no. 1 (2018): 62-71. hlm 65

<sup>26</sup> Dedie Adhy Aksa and Azam Syukur Rahmatullah, “Upaya Penyehatan Jiwa Anak *Nomophobia* Di Sekolah Berbasis Islam,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 03 (2023): 739–51. hlm 2

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyebabkan kecemasan lebih tinggi saat mereka tidak menggunakan *smartphone* mereka.<sup>27</sup>

#### 4) Usia

*Nomophobia* lebih sering terjadi pada orang muda, terutama remaja dan dewasa muda. Ini disebabkan oleh kebutuhan untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan mendapatkan informasi dengan cepat.<sup>28</sup>

#### 5) Kepribadian Ekstraversi

Individu ekstraversi dicirikan dengan tingginya stimulasi dalam interaksi sosial, dan penggunaan *smartphone* secara intensif dalam memelihara aktivitas.<sup>29</sup>

#### 6) Neurotisme

Neurotisme merupakan suatu kepribadian yang ditandai dengan tingginya kecenderungan untuk mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, depresi, dan ketidakstabilan emosi. Neurotisme dalam *nomophobia* terjadi ketika ketidaksediaan *smartphone* di sekitar individu.<sup>30</sup>

<sup>27</sup> Bianchi and Phillips, *Op.Cit.* Hlm. 2

<sup>28</sup> Ibid. hlm. 2

<sup>29</sup> Martin Weiß et al., “Extraversion Moderates the Relationship between Social Media Use and Depression,” *Journal of Affective Disorders Reports* 8, no. March (2022). hlm.2

<sup>30</sup> Yicong Sun et al., “The Association Between Neuroticism and *Nomophobia*: Chain Mediating Effect of Attachment and Loneliness,” *International Journal of Mental Health and Addiction* 22, no. 1 (2024): 685–702. hlm 2

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 7) Kontrol Diri

Gina dan Dytia mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan dasar yang dimiliki individu untuk mengatur dan mengarahkan tindakan yang akan membentuk suatu pola perilaku positif.<sup>31</sup>

### b. Faktor Eksternal

Pengaruh dari lingkungan luar yang membuat seseorang takut atau cemas ketika mereka tidak dapat menggunakan atau terhubung dengan *smartphone* disebut faktor eksternal *nomophobia*. Secara rinci, faktor eksternal *nomophobia* meliputi:

#### 1) Frekuensi dan Durasi Penggunaan Perangkat *Smartphone*

*Nomophobia* didasari dengan adanya penggunaan *smartphone* dengan durasi lama dan adanya aktivitas pengecekan *smartphone* terus menerus yang menimbulkan rasa takut saat baterai habis atau terisolasi dari jaringan internet dan listrik.<sup>32</sup>

#### 2) Perilaku Keterikatan

Individu yang mengalami *nomophobia* memiliki perilaku keterikatan dengan *smartphone*-nya. Hal ini ditunjukkan dengan menggenggam serta selalu memastikan perangkat tersebut berada di sekitar dan dapat dijangkau keberadaannya.<sup>33</sup>

<sup>31</sup> Gina Noorisa and Dytia Setiawati Hariyono, "Kontrol Diri terhadap *Nomophobia* pada Remaja," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop* 2, no. 2 (2022): 30–37. hlm.3

<sup>32</sup> Elissavet Vagka et al., "Prevalence and Factors Related to *Nomophobia*: Arising Issues among Young Adults," *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 13, no. 8 (2023): 1467–76. hlm 1-2

<sup>33</sup> Akanksha J. Rajguru et al., "Exploring Risk Factors and Determinants: A Scoping Review of Factors Associated with *Nomophobia*," *Indian Journal of Psychiatry* 66, no. 7 (2024): 591–602, hlm. 5

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3) Peran Lingkungan Sosial

Ketika keterhubungan sosial menjadi sangat bergantung pada ketersediaan *smartphone*, lingkungan sosial memberikan tekanan, norma, dan alat (media sosial) yang membentuk pola perilaku penggunaan *smartphone*. Lingkungan sosial ini secara tidak langsung berperan dalam memicu dan mempertahankan *nomophobia*.<sup>34</sup>

### 4. Dampak *Nomophobia*

Berikut ini adalah dampak dari *nomophobia* yang perlu diperhatikan:

#### a. Dampak Psikologis

Kecenderungan *nomophobia* memiliki dampak psikologis yang secara signifikan berfokus pada permasalahan stabilitas mental dan emosional terkhusus pada siswa. Adapun dampak psikologis yang muncul akibat dari *nomophobia* meliputi:

##### 1) Kecemasan (*Anxiety*) dan Depresi (*Depression*)

Seseorang yang mengalami *nomophobia* ditandai dengan kecemasan yang terjadi ketika individu tidak dapat menjangkau atau menggunakan *smartphone*.<sup>35</sup>

Gejala depresi dapat muncul ketika individu membandingkan kondisi kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih

<sup>34</sup> Ibid. hlm. 5

<sup>35</sup> Jitendra. Sharma, Manu., Amadeep., Mathur, Devaendra Mohan., Jeenger, "Nomophobia and Its Relationship with Depression, Anxiety, and Quality of Life in Adolescents," Industrial Psychiatry Journal 28, no. 2 (20220): 231–36, hlm. 234

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

baik melalui jejaring aplikasi media sosial yang disediakan *smartphone*.<sup>36</sup>

## 2) Penurunan Kualitas Hidup (*Poor Quality of Life*)

Individu dengan gangguan nomophobia cenderung mengalami keluhan kesehatan, kesejahteraan, kesulitan konsentrasi, stress dan pola hidup yang terganggu seperti gangguan tidur (*Sleep Disturbance*) yang merupakan kecenderungan memeriksa *smartphone* sebelum istirahat atau tidur. Paparan cahaya dari perangkat tersebut dapat mengganggu ritme sirkadian dan menekan produksi melatonin yang dapat menyebabkan insomnia atau kualitas tidur yang buruk.

### b. Dampak Sosial

*Nomophobia* menciptakan jurang antara dunia virtual dan dunia nyata, mendorong individu untuk menarik diri dari interaksi sosial langsung demi kenyamanan dan kontrol yang ditawarkan oleh komunikasi melalui perangkat digital. Adapun dampak sosial dari *nomophobia* adalah sebagai berikut:

#### 1) Gangguan Hubungan Interpersonal dan Isolasi Sosial

Hubungan dan interaksi seseorang sangat dipengaruhi oleh *nomophobia*, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan rasa terasing dari dunia nyata. Orang yang sangat bergantung pada *smartphone* akan menjauhkan diri dari lingkungan sosial mereka.<sup>37</sup>

<sup>36</sup> Ibid. hlm 234

<sup>37</sup> Rodríguez-García, Moreno-guerrero, and López Belmonte. *Op. Cit.* hlm. 13

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2) Perubahan preferensi komunikasi

Individu yang mengalami *nomophobia* lebih suka mengirim pesan teks daripada panggilan suara dan menggunakan *smartphone* mereka sebagai "alat pelindung" untuk menghindari interaksi tatap muka yang canggung atau kecemasan sosial..<sup>38</sup>

### c. Dampak Akademik

Prestasi akademik sangat dipengaruhi oleh *nomophobia*. Hal ini khususnya berlaku bagi siswa sekolah menengah seperti MTs. Keberhasilan akademik terancam, dan proses belajar mengajar pun sangat terganggu bila sudah terpengaruh oleh *nomophobia*.

*Nomophobia* memiliki dampak paling langsung terhadap hasil belajar di lingkungan akademik. Ketergantungan yang berlebihan pada *smartphone* dapat menyebabkan gangguan dan mempersulit siswa untuk berkonsentrasi saat belajar..<sup>39</sup>

Siswa mungkin terganggu oleh kecemasan mereka ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Hal ini disebabkan oleh ketakutan akan kehilangan sinyal, kehabisan baterai, atau kehilangan akses ke informasi. Proses kognitif penting seperti memori kerja (*working memory*) dan perhatian (*attention*) terhambat oleh ketakutan ini, sehingga menyulitkan

<sup>38</sup> Suyinn Lee, Cai Lian Tam, and Qiu Ting Chie, "Mobile Phone Usage Preferences: The Contributing Factors of Personality, Social Anxiety and Loneliness," *Social Indicators Research* 118, no. 3 (2014): 1205–28, hlm 4.

<sup>39</sup> Rodríguez-García, Moreno-guerrero, and López Belmonte. *Op. Cit.* hlm. 12

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mereka untuk membaca, fokus dalam pembelajaran, atau mengingat materi pelajaran..<sup>40</sup>

**d. Dampak Fisik dan Fisiologis**

Meskipun dikategorikan sebagai fobia situasional dengan akar kecemasan, *nomophobia* dapat mengakibatkan sejumlah masalah fisik dan fisiologis karena ketergantungan bawaan dan penggunaan berlebihan pada *smartphone*.

**1) Cedera Fisik dan Sindrom Terowongan Karpal**

Studi telah menemukan hubungan antara penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan cedera fisik dan kondisi seperti sindrom terowongan Karpal (*Carpal Tunnel Syndrom*) pada pergelangan tangan. Hal ini disebabkan oleh posisi tangan yang tidak ergonomis dan gerakan mengetik atau *scrolling* yang berulang.<sup>41</sup>

**2) Perubahan Postur Leher**

Postur membungkuk ke depan yang dilakukan remaja saat menatap layar *smartphone* dapat menyebabkan nyeri kronis atau nyeri jangka panjang, dengan meningkatkan tekanan pada leher dan tulang belakang.

<sup>42</sup>

<sup>40</sup> Azhar Abukhanova et al., “Association between *Nomophobia* and Learning Performance among Undergraduate Students: The Mediating Role of Depression and Anxiety,” *Frontiers in Education* 9, no. April (2024): 1–8, hlm. 6

<sup>41</sup> Yeon Seop Lee et al., “Changes in the Thickness of Median Nerves Due to Excessive Use of Smartphones,” *Journal of Physical Therapy Science* 24, no. 12 (2012): 1259–62, hlm. 4

<sup>42</sup> Rodríguez-García, Moreno-guerrero, and López Belmonte, *Op. Cit.* hlm 6

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3) Gaya Hidup Menetap

Gaya hidup yang kurang gerak, atau minim aktivitas fisik, seringkali merupakan akibat dari ketergantungan pada *smartphone*. Obesitas dan gangguan makan merupakan beberapa risiko kesehatan yang meningkat akibat hal ini.<sup>43</sup>

### 4) Perubahan Fisiologis saat Cemas

Ketika seseorang tidak dapat mengakses *smartphone*-nya (misalnya, ketika baterai habis atau tidak ada sinyal), mereka mungkin mengalami perubahan fisiologis (seperti detak jantung yang lebih cepat, keringat berlebih, atau kesulitan bernapas) sebagai manifestasi fisik dari fobia mereka.<sup>44</sup>

## B. Peran Guru Bimbingan dan Konseling

### 1. Pengertian Peran Guru Bimbingan dan Konseling

Peran merupakan konsep fundamental dalam ilmu sosial yang menjelaskan bagaimana individu berperilaku dalam posisi atau status tertentu. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), peran merupakan seperangkat tingkah laku yang diharapkan dimiliki oleh seseorang yang berkedudukan dalam masyarakat, juga bisa berarti pemain sandiwara atau tukang lawak pada permainan tertentu.<sup>45</sup>

<sup>43</sup> Sharma, Manu., Amandeep., Mathur, Devaendra Mohan., Jeenger, Op. Cit. hlm. 2

<sup>44</sup> Ibid

<sup>45</sup> Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (n.d.). Peran. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Hidayat dan Abdillah, peran merupakan fungsi yang dibawakan seseorang ketika menduduki suatu posisi dalam struktur sosial tertentu. Peran menunjukkan kepada pengaturan yang berpusat pada perilaku tertentu dan melekat pada suatu posisi, bukan pada orang yang menduduki posisi tersebut.<sup>46</sup>

Bimbingan dan konseling adalah proses yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah dan membuat keputusan. Menurut Sukardi, bimbingan adalah proses pemberian bantuan secara sistematis.<sup>47</sup> Sementara itu, Prayitno dan Amti mendefinisikan bimbingan sebagai bantuan yang diberikan oleh orang yang ahli, sedangkan konseling adalah proses pemberian bantuan kepada klien (individu yang mengalami masalah) melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor). Yang dimaksud dengan guru bimbingan dan konseling (BK) ialah tenaga pendidik profesional yang berkualifikasi akademik minimal sarjana pendidikan (S-1) dalam bidang Bimbingan dan Konseling dan telah lulus pendidikan profesi guru BK / Konselor<sup>48</sup>

Secara yuridis, kedudukan guru BK diatur dalam Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah yang menyebutkan bahwa konselor atau guru BK adalah pendidik profesional yang berkualifikasi akademik minimal Sarjana Pendidikan (S-1) dalam bidang Bimbingan dan Konseling dan telah lulus Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor.

<sup>46</sup> Rahmat Hidayat and Abdillah, "Konsep Peran Dalam Sosiologi Pendidikan," *Jurnal Sosiologi Pendidikan Indonesia* 7, no. 2 (n.d.): 112–15.

<sup>47</sup> Sukardi. (2008). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. hlm. 2

<sup>48</sup> Prayitno. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dengan demikian, peran guru bimbingan dan konseling merujuk pada seperangkat perilaku, fungsi, dan tanggung jawab yang diharapkan dan dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling sesuai dengan kedudukan profesionalnya dalam membantu perkembangan optimal siswa.

## 2. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Prayitno dalam buku Dasar-dasar Bimbingan Konseling oleh Suhertina menggolongkan fungsi bimbingan dan konseling ke dalam lima kategori utama, yang masing-masing memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan individu.<sup>49</sup>

### a. Fungsi Pemahaman

Fungsi ini bertujuan untuk membantu orang memahami diri mereka sendiri, termasuk potensi, minat, dan nilai-nilai yang mereka miliki. Mereka juga belajar tentang kekuatan dan kelemahan mereka, yang penting untuk pengembangan diri dan pengambilan keputusan yang baik.<sup>50</sup>

### b. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan berfokus pada membuat masalah tidak muncul sebelum terjadi. Ini termasuk mengajarkan keterampilan hidup, manajemen stres, dan cara mengatasi konflik. Dengan cara ini, orang dapat lebih siap menghadapi kesulitan dan mengurangi risiko masalah yang lebih besar di masa depan.<sup>51</sup>

<sup>49</sup> Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, CV. Mutiara Pesisir Sumatera, 2014. hlm. 23

<sup>50</sup> Ibid hlm.24

<sup>51</sup> Ibid. hlm. 30

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### c. Fungsi Pengentasan

Fungsi ini berkaitan dengan memberikan dukungan kepada klien yang mengalami masalah atau kesulitan. Konselor membantu mereka menemukan solusi dan mengatasi masalah yang mereka hadapi, baik itu masalah akademis, sosial, atau pribadi. Proses ini penting untuk membantu klien kembali ke jalur yang positif.<sup>52</sup>

### d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Konselor membantu orang mempertahankan kesejahteraan mereka dan mengembangkan potensi mereka saat ini. Mereka juga membantu mereka menjaga kesehatan mental dan emosional mereka, yang sangat penting untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik.<sup>53</sup>

### e. Fungsi Advokasi

Fungsi advokasi melibatkan upaya untuk membela dan mendukung individu dalam menghadapi berbagai tantangan, baik di lingkungan pendidikan, sosial, maupun profesional. Konselor berperan sebagai perantara yang membantu individu mendapatkan hak dan akses yang mereka butuhkan, serta memberikan dukungan dalam situasi yang sulit.<sup>54</sup>

**UIN SUSKA RIAU**

<sup>52</sup> Ibid. hlm. 31

<sup>53</sup> Ibid. hlm 33

<sup>54</sup> Ibid. hlm 35

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### Macam-macam Peran Guru Bimbingan dan Konseling

Peran guru bimbingan dan konseling sangat beragam dan kompleks, mencakup berbagai dimensi dalam membantu perkembangan peserta didik.

#### 1) Peran sebagai Konselor

Peran utama guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah memberikan layanan konseling yang komprehensif kepada peserta didik. Menurut Hidayat dan Abdillah, sebagai seorang konselor, guru BK bertugas membantu peserta didik dalam memahami diri sendiri termasuk kelebihan, kekurangan, minat, dan bakat serta membantu mereka menerima kondisi dirinya secara objektif. Lebih jauh lagi, guru BK berperan penting dalam memfasilitasi pengembangan potensi siswa, membantu mereka mengatasi berbagai masalah yang dihadapi, serta melatih kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat dan menyusun rencana hidup yang terarah.<sup>55</sup>

Dalam menjalankan fungsi konseling tersebut, guru BK mengaplikasikan berbagai pendekatan dan teknik profesional seperti *Client-centered counseling*, *Cognitive-behavioral therapy*, *Solution-focused brief counseling*, hingga *Rational emotive behavior therapy*. Relevansi peran ini semakin krusial dalam menghadapi fenomena modern seperti *nomophobia*. Peran konselor sangat vital untuk membantu peserta didik mengidentifikasi

---

<sup>55</sup> Hidayat and Abdillah, *Op. Cit.* hlm. 112-115

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akar masalah ketergantungan pada smartphone sekaligus membimbing mereka dalam mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasinya.<sup>56</sup>

### 2) Peran sebagai Informator

Selain menjalankan fungsi klinis dan administratif, guru BK berperan aktif dalam menyediakan informasi krusial yang menunjang perkembangan peserta didik. Pemberian informasi ini mencakup aspek pendidikan seperti pemilihan program studi dan informasi beasiswa, serta aspek karier yang meliputi jenis pekerjaan dan keterampilan yang dibutuhkan di masa depan.<sup>57</sup>

Di samping itu, guru BK juga membekali siswa dengan informasi pribadi-sosial untuk pengembangan diri, serta informasi kesehatan mental yang fokus pada pengelolaan stres dan pencegahan masalah psikologis. Seiring dengan tantangan di era digital, peran ini pun meluas pada pemberian edukasi mengenai literasi digital dan penggunaan teknologi secara sehat.<sup>58</sup>

### 3) Peran sebagai Fasilitator

Dalam kapasitasnya sebagai fasilitator, guru BK bertanggung jawab menciptakan kondisi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan

<sup>56</sup> Almahbuban Nasa and Nurussakinah Daulay, “The Role of Social Support of Guidance and Counseling Teachers and Academic Resilience on Smartphone Addiction.,” *Jurnal Basicedu* 6, no. 3 (2020): 4407–4414, <https://journal.uii.ac.id/ajie/article/view/971>.

<sup>57</sup> Fitria Umami, Firman, and Neviyarni, “Peran Guru BIMBINGAN DAN KONSELING Dalam Memmanagement Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah,” *Education & Learning* 2, no. 2 (2022): 38–43, <https://doi.org/10.57251/el.v2i2.383>.

<sup>58</sup> Arri Handayani et al., “Penguatan Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Membangun Ketahanan Emosional Remaja Di Tengah Tantangan Digital Penguatan Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membangun Ketahanan Emosional Remaja di Menggunakan Hidup Mewah , Standar Kecantikan yang Digital , Seperti Game dan Media Sosial ” 8, no. 1 (2025).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengutip kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

optimal peserta didik. Peran ini diwujudkan melalui serangkaian tindakan strategis, mulai dari memfasilitasi proses eksplorasi diri agar siswa lebih mengenali identitasnya, hingga menyediakan berbagai media dan sumber belajar yang relevan bagi kebutuhan bimbingan. Selain itu, guru BK berperan aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif serta mendorong terciptanya interaksi positif antar siswa. Dengan peran fasilitasi yang efektif, guru BK mampu memberdayakan potensi yang dimiliki setiap siswa sehingga mereka dapat berkembang secara mandiri dan percaya diri.<sup>59</sup>

#### 4) Peran sebagai Preventif

Fungsi preventif pada dasarnya dilakukan untuk memagari peserta didik agar tidak terjerumus ke dalam berbagai masalah. Upaya pencegahan ini terbagi menjadi tiga tingkatan yang saling berkesinambungan.<sup>60</sup>

- 1) Pencegahan primer yang menyasar seluruh siswa tanpa terkecuali sebagai langkah antisipasi awal, seperti pemberian bimbingan klasikal mengenai risiko kecanduan *smartphone*.
- 2) Pencegahan sekunder mulai memfokuskan bantuan pada siswa yang dianggap rentan atau sudah menunjukkan indikasi tertentu, misalnya dengan mengadakan konseling kelompok bagi mereka yang mulai menunjukkan gejala nomophobia agar kondisinya tidak semakin parah.

<sup>59</sup> Fakhrul Rozi Nurulia Andriana, Sovi Giovani, Aisyah Zaskia Asrul, Mustika Maisi, "Concerning the Role of Bimbingan dan Konseling Teachers in Increasing Self-Confidence in Teenagers" 22 (2024): 192–97.

<sup>60</sup> Annida Aulia Sholehah, Tsana Nurul Azizah, and Hidayat Nurwahid Sinurat, "Pendekatan, Strategi Dan Teknik Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Permasalahan Sosial Remaja," *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan* 2, no. 4 (2024): 61–72, <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.128>.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3) Pencegahan tersier berperan sebagai langkah tindak lanjut bagi siswa yang pernah mengalami masalah serius. Tujuannya adalah memastikan agar masalah tersebut tidak kambuh atau menimbulkan komplikasi lainnya, seperti melakukan pemantauan berkala setelah siswa menyelesaikan terapi *nomophobia*.

### 5) Peran sebagai Kuratif

Peran kuratif dapat dipahami sebagai upaya intervensi atau penyembuhan yang ditujukan bagi konseli yang sudah terjerat dalam suatu permasalahan. Fokus utamanya adalah memberikan dukungan profesional agar peserta didik mampu mengatasi kesulitan yang mereka alami, mencakup ranah pribadi, sosial, akademik, hingga persoalan karier.<sup>61</sup>

### 6) Peran sebagai Preservatif

Peran preservatif merupakan fungsi pemeliharaan yang bertujuan untuk menjaga, mempertahankan, dan memelihara kondisi positif yang sudah dicapai peserta didik agar tetap baik dan tidak mengalami kemunduran. Winkel dan Sri Hastuti mendefinisikan fungsi preservatif sebagai upaya konselor untuk memelihara kondisi yang sudah baik pada diri konseli agar kondisi tersebut tetap baik dan tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya maupun orang lain.<sup>62</sup>

<sup>61</sup> Maulidah Turokhmah, Nurlaeliyah, and Zaenudin, "Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatibarang," *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2025): 40–56, <https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.313>.

<sup>62</sup> W.S. Winkel and MM. Sri Hastuti, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: Media Abadi, 2006. hlm 120

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengutip kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Prayitno dan Erman Amti menjelaskan bahwa peran preservatif berbeda dengan peran preventif. Jika preventif bertujuan mencegah masalah yang belum terjadi, maka preservatif bertujuan memelihara kondisi baik yang sudah ada agar tidak menurun atau hilang. Peran ini sangat penting karena kondisi positif yang telah dicapai dengan susah payah dapat dengan mudah menurun jika tidak dipelihara dengan baik.<sup>63</sup>

#### **4. Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling dan Relevansi dalam Menangani Kecenderungan *Nomophobia***

Menurut Prayitno, layanan bimbingan dan konseling terdiri dari beberapa jenis yang masing-masing memiliki tujuan dan fungsi tertentu.<sup>64</sup> Jenis-jenis layanan bimbingan dan konseling yang diidentifikasi oleh Prayitno adalah sebagai berikut:

##### **a. Layanan Orientasi**

Agar lebih mudah dan lancar bagi individu untuk memenuhi peran mereka di lingkungan yang belum dikenal, layanan orientasi membantu orang-orang dalam memahami lingkungan baru, khususnya lingkungan sekolah atau lembaga pendidikan lainnya.<sup>65</sup> Layanan ini penting bagi siswa baru yang membutuhkan adaptasi dengan lingkungan sekolah, kurikulum, staf pengajar, dan kebijakan sekolah. Kegiatan orientasi dapat berupa pengenalan fisik sekolah, perkenalan dengan personil sekolah, penjelasan tentang program akademik, dan kegiatan ekstrakurikuler yang tersedia.

<sup>63</sup> Prayitno and Amti, *Op. Cit*

<sup>64</sup> *Ibid.* Hlm.257

<sup>65</sup> *Ibid.* hlm. 260

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### b. Layanan Informasi

Setiap orang dapat memilih jalur hidup atau karier mereka dan memecahkan masalah dengan menggunakan layanan informasi untuk mendapatkan berbagai jenis informasi yang mereka butuhkan. Tersedia informasi tentang pendidikan, karier, dan isu sosial budaya. Metode penyampaiannya antara lain ceramah, percakapan, wawancara, kunjungan lapangan, buku panduan, dan media digital atau elektronik. Sejauh mana informasi tersebut relevan dengan kebutuhan siswa saat ini menentukan efektivitas layanan informasi.

Layanan informasi bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Informasi yang diberikan meliputi informasi pendidikan, jabatan, sosial-budaya, dan pribadi.<sup>66</sup>

### c. Layanan Penempatan/Penyaluran

Layanan ini bertujuan untuk membantu orang menemukan penempatan dan penyaluran yang sesuai dengan potensi, bakat, minat, dan kondisi pribadinya.<sup>67</sup> Penempatan kelas, kelompok belajar, jurusan, rencana studi, program pelatihan, magang, dan kegiatan ekstrakurikuler semuanya termasuk dalam layanan ini. Layanan ini memerlukan evaluasi yang cermat

<sup>66</sup> Suhertina, *Op. Cit.* hlm. 117

<sup>67</sup> Setiawan, M. A., & Dharmayanti, P. A. (2022). Development of Digital Applications for Placement and Distribution Services in High Schools. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(3), 329-341.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengutip kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap minat, keterampilan, kepribadian, dan prestasi akademik seseorang untuk mencapai hal ini.

**d. Layanan Penguasaan Konten**

Layanan yang membantu orang menguasai konten tertentu, terutama keterampilan dan kebiasaan belajar yang produktif, disebut layanan pembelajaran atau penguasaan konten. Layanan ini dirancang untuk membantu orang mengatasi tantangan belajar, meningkatkan kebiasaan dan sikap belajar siswa, serta meningkatkan kemampuan belajar siswa.<sup>68</sup>

**e. Layanan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok memungkinkan sejumlah peserta didik bekerja sama untuk memperoleh berbagai sumber daya dari berbagai sumber daya yang berbeda, yang membantu mereka dalam kehidupan sehari-hari dan mengembangkan diri mereka melalui dinamika kelompok. Tema yang dibahas bukan rahasia umum.<sup>69</sup>

**f. Layanan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk membahas dan menyelesaikan masalah mereka dalam dinamika kelompok. Konseling kelompok tidak seperti bimbingan kelompok; masalah yang dibahas dalam konseling kelompok dibicarakan secara individu.<sup>70</sup>

<sup>68</sup> Asri Subtikasari and Neviyarni Neviyarni, “Content Mastery Services with Contextual Teaching and Learning Approaches to Improve Student Self Regulated Learning,” *Jurnal Neo Konseling* 1, no. 1 (2019): 1–6. hlm. 3

<sup>69</sup> Suhertina, *Op. Cit.* hlm. 122.

<sup>70</sup> Ibid. hlm. 123

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**g. Layanan Konseling Individual**

Proses membantu seseorang yang sedang berjuang (klien) melalui wawancara konseling dengan seorang profesional (konselor) dikenal sebagai konseling individual. "Jantung" dari bimbingan dan konseling adalah layanan ini.<sup>71</sup>

**h. Layanan Konsultasi**

Konselor bertindak sebagai konsultan dan tidak langsung menangani masalah klien. Sebaliknya, mereka membantu peserta didik dan/atau pihak lain dalam memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan strategi untuk menangani situasi dan masalah peserta didik.<sup>72</sup>

**i. Layanan Mediasi**

Dalam situasi konflik, konselor bertindak sebagai mediator atau penengah dan membantu siswa menyelesaikan masalah dan memperbaiki hubungan.<sup>73</sup>

**j. Layanan Advokasi**

Layanan advokasi membantu siswa tetap aman dan mencapai potensi penuh mereka. Konselor adalah advokat hak-hak siswa dan memastikan sistem pendidikan berfungsi untuk semua siswa. Mereka dapat menyuarakan hak-hak siswa penyandang disabilitas, menyarankan perubahan peraturan sekolah, atau mendukung hak siswa untuk mendapatkan sumber daya pendidikan yang memadai.

<sup>71</sup> Ibid. hlm. 124

<sup>72</sup> Ibid. hlm. 125

<sup>73</sup> Ibid. hlm. 126

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam konteks sekolah yang menerapkan batasan penggunaan *smartphone*, gejala *nomophobia* dapat menjadi lebih kompleks karena adanya pembatasan akses yang mungkin memperburuk kecemasan siswa. Resiko *nomophobia* yang paling banyak ditemukan pada siswa adalah *compulsive web surfing*, yang ditandai dengan perilaku berkali-kali mengakses web meskipun tidak ada kebutuhan mendesak.

Pada fenomena *nomophobia*, terdapat beberapa pendekatan layanan bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan dalam mengatasi fenomena ini.

**a. Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)***

Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi *nomophobia* adalah pendekatan REBT, yang berfokus pada restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku. Dalam kasus siswa yang didiagnosis dengan *nomophobia*, pendekatan REBT membantu menemukan dan memerangi keyakinan irasional yang mendasari ketergantungan terhadap *smartphone*. Penelitian yang dilakukan oleh Frengky Soreh, Melky Mambu, Clara Ginting, dkk menyatakan bahwa pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap ketergantungan mereka.<sup>74</sup>

Proses konseling individu dengan pendekatan REBT untuk siswa *nomophobia* dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:<sup>75</sup>

- a) Mengidentifikasi keyakinan irasional tentang kebutuhan akan *smartphone*

<sup>74</sup> Frengky Soreh et al., “Penerapan Pendekatan Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Di SMK Negeri 1 Tomohon Melalui Konseling Individu,” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 9, no. 3 (2023): 1540–44, hlm. 4

<sup>75</sup> Ibid. hlm. 3

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengutip kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b) Menantang keyakinan tersebut dengan bukti-bukti yang berlawanan
- c) Membangun alternatif pemikiran yang lebih sehat
- d) Mengembangkan strategi perilaku baru untuk mengatasi situasi tanpa *smartphone*.

### **b. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management***

Untuk mengatasi *nomophobia* di lingkungan sekolah yang melarang penggunaan *smartphone*, konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-management* sangat efektif. Studi menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil menurunkan *nomophobia* siswa.<sup>76</sup> Dalam konseling kelompok dengan teknik *self-management*, siswa diajarkan untuk:

- a) Memonitor penggunaan *smartphone* dan gejala kecemasan yang muncul
- b) Menetapkan tujuan yang realistik terkait pengurangan ketergantungan
- c) Mengembangkan strategi untuk mengelola diri saat tidak menggunakan *smartphone*
- d) Memberikan penguatan positif terhadap perilaku yang diinginkan
- e) Mengevaluasi kemajuan dan melakukan penyesuaian bila diperlukan.

### **c. Layanan Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok juga menunjukkan efektivitas dalam mengurangi perilaku *nomophobia* pada siswa. Layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi *nomophobia* dapat dilaksanakan dengan format:

- a) Pembentukan kelompok dengan anggota yang memiliki tingkat *nomophobia* tinggi
- b) Diskusi tentang dampak negatif ketergantungan *smartphone*
- c) Berbagi pengalaman dan strategi mengatasi kecemasan tanpa *smartphone*
- d) Aktivitas kelompok yang melatih kemampuan bersosialisasi tanpa perangkat digital
- e) Refleksi dan komitmen perubahan perilaku

<sup>76</sup> Fatimah Azzahra Ayu, Abdullah Sinring, and Suciani Latif, “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama,” *Pinsi Journal Of Art, Humanity And Social Studies* 3, no. 5 (2023): 97–104. hlm. 103

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kelebihan bimbingan kelompok adalah efisiensi waktu dan sumber daya serta terciptanya dinamika kelompok yang mendukung perubahan perilaku kolektif.<sup>77</sup>

**d. Konseling Realitas untuk Meningkatkan *Self-Control***

Konseling realitas menekankan pada tanggung jawab individu dan fokus pada perilaku saat ini, menjadikannya pendekatan yang relevan untuk meningkatkan *self-control* pada siswa dengan *nomophobia*

Tahapan konseling realitas untuk meningkatkan *self-control* pada siswa *nomophobia* meliputi:

- a) Mengembangkan hubungan terapeutik yang suportif
- b) Fokus pada perilaku saat ini, bukan masa lalu
- c) Evaluasi perilaku penggunaan *smartphone* dan dampaknya
- d) Merencanakan perilaku alternatif yang lebih bertanggung jawab
- e) Komitmen untuk mengimplementasikan rencana tersebut

Konseling realitas membantu siswa mengembangkan kontrol diri yang lebih baik dalam mengelola dorongan untuk mengecek *smartphone*, sehingga mengurangi kecemasan ketika perangkat tidak tersedia.<sup>78</sup>

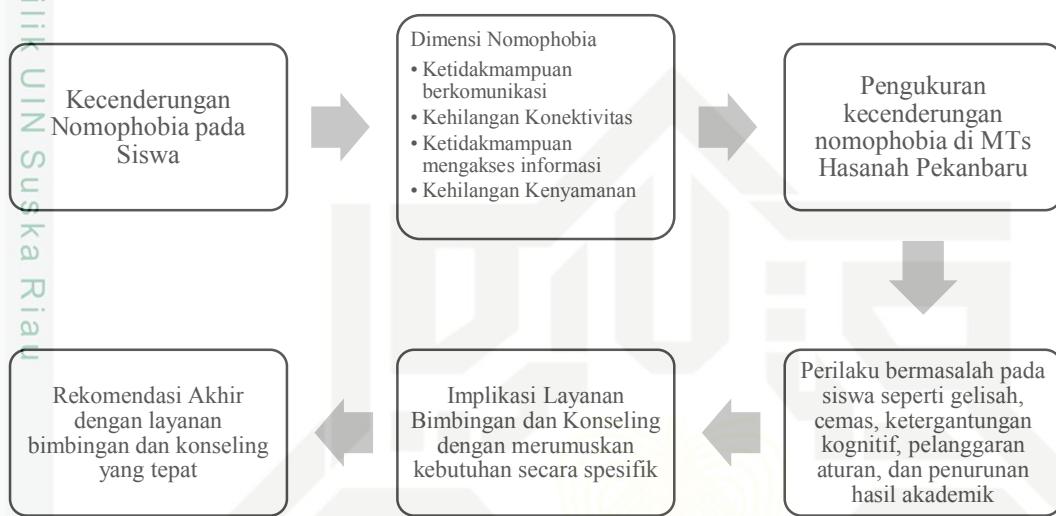
**UIN SUSKA RIAU**

<sup>77</sup> Risti Ananda Putri and Sigit Sanyata, “Effectiveness of Group Counseling Behavior Self-Management Techniques to Reducing *Nomophobia*,” *International Journal Of Humanities Education And Social Sciences* 2, no. 6 (2023): 1712–1818, hlm. 1813

<sup>78</sup> Wahyuningsih, Putri, and Sari, “Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Self Control Siswa *Nomophobia* Di SMK Negeri 7 Palembang.” *Jurnal Wahana Konseling* no. 5 (2023): 150–156, hlm 155

### C. Kerangka Berpikir

**Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Penelitian Kecenderungan Nomophobia pada Siswa dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling**



### D. Penelitian yang Relevan

Berkenaan dengan penelitian ini, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang terkait atau relevan dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa dan implikasinya dalam layanan bimbingan konseling. Meskipun demikian, tentunya terdapat beberapa perbedaan seperti pada objek maupun subyek penelitian. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Viki Riyanti, Muryati, Desmaniarti, dan Zaenal Muttaqin pada tahun 2022 meneliti gambaran *nomophobia* pada remaja. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 310 remaja SMA di kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir separuh responden sebesar 42,9% mengalami *nomophobia* berat. Implikasi dari hasil penelitian ini dalam layanan bimbingan dan konseling adalah pentingnya guru BK untuk memahami karakteristik

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kepribadian siswa dalam merancang intervensi yang tepat, sehingga dapat membantu siswa mengatasi kecenderungan *nomophobia* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka

2. Yogi Damai Syaputra, Monalisa, dan Ruwanda Tamarin pada 2022 meneliti implikasi bimbingan dan konseling terkait *nomophobia* pada mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* mahasiswa berada pada kategori tinggi. Dari 368 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 135 mahasiswa (36.7%) memiliki tingkat *nomophobia* kategori tinggi dan 88 mahasiswa (29.3%) berada pada kategori sangat tinggi. Sedangkan 111 mahasiswa (30.2%) berada pada kategori sedang dan 34 mahasiswa (9.2%) pada kategori rendah. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 membuka peluang bagi pelajar untuk mengalami perilaku *nomophobia* karena penggunaan *smartphone* yang meningkat. Dampak *nomophobia* yang ditemukan antara lain menurunnya motivasi belajar, prestasi akademik menurun, serta munculnya sikap malas dan suka menunda tugas. Implikasi dalam bimbingan konseling yang direkomendasikan adalah pemberian layanan konseling dengan pendekatan konseling ringkas berfokus solusi dan konseling Islami untuk membantu mengurangi perilaku *nomophobia*. Penelitian ini tidak ditemukan adanya pengukuran hubungan atau pengaruh antara penggunaan media sosial dengan tingkat *nomophobia*.<sup>79</sup>

<sup>79</sup> Syaputra, Y. D., & Tamarin, R. (2022). Pandemic Covid 19 Apakah *Nomophobia* Meningkat? Bagaimana Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling. *Insight*, 11, 1.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Eka Wahyu Andani, Yovitha Juliejantiningsih dan Hartoto Sutopo melakukan penelitian pada tahun 2023 dengan judul Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas XI SMK N Semarang. Hasil penelitian mengenai kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas XI SMK N 4 Semarang menunjukkan bahwa 78% siswa berada dalam kategori tinggi, sementara 18% dalam kategori sedang dan 4% dalam kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami ketakutan dan kecemasan ketika jauh dari *smartphone* mereka, yang berdampak pada interaksi sosial dan pembelajaran. Penelitian ini juga mengidentifikasi empat indikator utama *nomophobia*, yaitu ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, kesulitan mengakses informasi, dan kebutuhan akan kenyamanan yang diberikan oleh *smartphone*. Namun, penelitian ini memiliki beberapa kekurangan, antara lain terbatasnya sampel yang hanya mencakup satu sekolah dan kurangnya variasi dalam karakteristik populasi yang diteliti. Selain itu, penelitian ini lebih fokus pada deskripsi fenomena tanpa menjelaskan faktor-faktor penyebab yang lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi aspek-aspek tersebut, serta untuk mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif.<sup>80</sup>

4. Kevin Pratama pada 2022 meneliti gambaran *nomophobia* pengguna media sosial di Pekanbaru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat *nomophobia* berada pada kategori sedang sebesar 35,4%. Secara

<sup>80</sup> Andani, E. W., Juliejantiningsih, Y., & Sutopo, H. (2023). Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas XI SMK N 4 Semarang. JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6(1), 76-83.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

spesifik berdasarkan jenis kelamin, tingkat *nomophobia* tertinggi cenderung terjadi pada laki-laki, sedangkan secara usia didominasi pada usia 21-30 tahun.

Dalam penelitian ini menegaskan bahwa fenomena *nomophobia* sudah terjadi secara masif di Pekanbaru, memberikan landasan empiris bahwa kecenderungan ini mungkin terjadi pada siswa MTs.<sup>81</sup>

Anggelia Hermaniti Putri, Rahmi Dwi Febriani, Puji Gusri Handayani, dan Gusni Dian Suri pada 2023 melakukan penelitian dengan judul *the Phenomenon of Nomophobia Among Students and Challenges For Guidance and Counseling Teachers*. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa tingkat *nomophobia* siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Dimensi kecenderungan nomophobia yang paling meninjol adalah aspek kemudahan mengakses informasi dan kebutuhan untuk terhubung secara sosial. Secara eksplisit, penelitian ini merekomendasikan adanya upaya bimbingan dan konseling dalam menangani fenomena ini. Meskipun populasinya besar, penelitian ini menggunakan cross-sectional design sehingga tidak dapat melihat perubahan tingkat *nomophobia* dari waktu ke waktu. Implikasi layanan BK yang disarankan bersifat umum dan belum teruji efektivitasnya.<sup>82</sup>

## **E. Konsep Operasional**

Konsep operasional dalam penelitian ini bertujuan untuk menguraikan secara jelas dan terukur variabel-variabel yang diteliti, khususnya Kecenderungan

<sup>81</sup> Kevin Pratama, Gambaran *Nomophobia* Pengguna Media Sosial di Pekanbaru, (Skripsi Sarjana; Fakultas Psikologi: Universitas Islam Riau, 2022)

<sup>82</sup> Gusni. Hermaniti Putri, Anggelia., Dwi Febriani, Rahmi., Gusri Handayani, Puji., Dian Suri, "THE PHENOMENON OF NOMOPHOBIA AMONG STUDENTS AND CHALLENGES" 6 (2025): 2918–27.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Nomophobia* pada Siswa MTs Hasanah Pekanbaru dan implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling.

## 1. Kecenderungan *Nomophobia*

Ketika seorang siswa, berada di luar jangkauan atau kontak dengan *smartphone* atau perangkat seluler lainnya, kecenderungan *nomophobia* secara konseptual didefinisikan sebagai ketakutan atau kecemasan yang berlebihan dan tidak rasional.<sup>83</sup>

Secara operasional, variabel ini diukur melalui instrumen *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang telah diadaptasi atau dikembangkan. Hasil pengukuran berupa skor total dari jawaban siswa pada skala Likert (dari Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Agak Tidak Setuju, Netral, Agak Setuju, Setuju, atau Sangat Setuju), yang kemudian dikelompokkan ke dalam kategori tertentu (Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, atau Sangat Tinggi).

Pengukuran ini didasarkan pada empat dimensi utama dari *Nomophobia*, yaitu:

- a. Ketidakmampuan untuk berkomunikasi
- b. Kehilangan koneksi/hubungan
- c. Ketidakmampuan mengakses informasi
- d. Kehilangan kenyamanan

## 2. Peran Guru Bimbingan dan Konseling

Definisi operasional peran guru bimbingan dan konseling merupakan analisis deskriptif kualitatif yang diperoleh dengan menginterpretasi data

<sup>83</sup> Yildirim and Correia, Op. Cit

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kuantitatif tentang kecenderungan *nomophobia*. Tujuan utamanya adalah untuk memastikan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling (BK) yang spesifik dan relevan bagi siswa di MTs Hasanah Pekanbaru.

Berikut ini adalah beberapa fokus dimana peran guru bimbingan dan konseling dapat diamati:

- a. Pemahaman *Nomophobia*
- b. Pelaksanaan bimbingan dan konseling di Madrasah Tsanaiyah Hasanah Pekanbaru
- c. Regulasi dan kebijakan sekolah di Madrasah Tsanaiyah Hasanah Pekanbaru

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut Sugiyono, pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>84</sup>

Sedangkan metode deskriptif adalah metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.<sup>85</sup>

Dalam konteks penelitian ini, pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat kecenderungan *nomophobia* pada siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) Hasanah Pekanbaru serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. Data yang diperoleh akan dianalisis secara statistik deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai kondisi *nomophobia* siswa berdasarkan kategori tertentu.

<sup>84</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020. hlm. 8

<sup>85</sup> Ibid. Hlm. 148

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian ini berada di MTs Hasanah Pekanbaru, Jl. Cempedak No. 37 Kel. Wonorejo, Kec. Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, Riau 28128. Pemilihan Lokasi didasari atas persoalan-persoalan yang dikaji peneliti ada di lokasi ini.

Untuk menyelesaikan penelitian dan mengumpulkan data, penelitian dilakukan pada Oktober – Novermber 2025.

**C. Subyek dan Obyek Penelitian**

Subyek atau sumber dari penelitian ini adalah siswa/i MTs Hasanah Pekanbaru dan ibu A.H, S.Psi sebagai guru Bimbingan dan Konseling (BK) MTs Hasanah Pekanbaru sekaligus informan dalam penelitian ini, sedangkan obyek penelitian ini adalah kecenderungan *nomophobia* pada siswa dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling.

**D. Populasi dan Sampel Penelitian****1. Populasi**

Menurut Sugiyono, populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>86</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTs Hasanah Pekanbaru tahun ajaran 2025/2026 yang berada pada jenjang kelas VIII dan IX yang berjumlah 169 siswa.

Pemilihan populasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, tingkat penguasaan teknologi siswa kelas VIII dan IX lebih tinggi dibandingkan

<sup>86</sup> Sugiyono, *Op. Cit.* hlm.80

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelas VII. Kedua, berdasarkan arahan dari guru bimbingan dan konseling, kelas VIII dan IX lebih banyak mengalami permasalahan terkait penggunaan *smartphone*. Ketiga, siswa kelas VII masih dalam masa adaptasi dengan lingkungan khususnya lingkungan MTs sehingga datanya belum representatif untuk dilakukan penelitian.

**Tabel III. 1 Distribusi Populasi Siswa Kelas VIII dan IX MTs Hasanah Pekanbaru Tahun Ajaran 2025/2026**

No	Kelas		Jumlah Siswa
1	VIII	VIII.1	24
		VIII.2	31
		VIII.3	30
2	IX	IX.1	28
		IX.2	28
		IX.3	28

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono, metode pengambilan sampel merupakan cara-cara yang digunakan untuk menentukan dan mengambil sampel penelitian. Sampel penelitian adalah subkelompok atau sebagian dari jumlah populasi. Dalam penelitian ini, sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan fungsi yang berbeda, yaitu sampel uji coba instrumen dan sampel penelitian utama. Pembagian ini diperlukan guna memastikan bahwa instrumen penelitian yang digunakan telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengambilan data yang sesungguhnya.

### a. Sampel Uji Coba

Sebelum instrumen digunakan untuk penelitian data utama, perlu adanya uji validitas dan reliabilitas. Sampel uji coba diambil dari kelas IX.3

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak meugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang berjumlah 28 siswa ditambah dengan 2 siswa dari jenjang yang sama dari sekolah lain guna memenuhi syarat minimal 30 responden untuk pengujian instrumen. Siswa yang telah terlibat dalam uji coba ini, tidak dilibatkan kembali dalam pengambilan data utama untuk meghindari bias hasil.

**b. Sampel Data Utama**

Setelah dilakukannya uji validitas dan reliabilitas, maka siswa populasi yang tersedia berjumlah 141 siswa. Berdasarkan kebijakan pihak guru BK dan sekolah, maka seluruh siswa pada kelas yang tersisa dijadikan sebagai responden penelitian.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik sampling jenuh. Menurut Sugiyono, teknik sampling jenuh merupakan teknik yang apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.<sup>87</sup> Dengan 141 populasi tersisa, maka peneliti menggunakan seluruh siswa sebagai sampel penelitian. Hal ini dilakukan karena peneliti ingin membuat generalisasi dengan tingkat kesalahan yang sangat kecil

**E. Teknik Pengumpulan Data****1. Wawancara**

Dalam penelitian ini, meskipun data utama tentang kecenderungan *nomophobia* siswa diperoleh melalui skala atau kuesioner (data kuantitatif), teknik wawancara tetap digunakan sebagai teknik pendukung atau pelengkap.

<sup>87</sup> Sugiyono. *Op. Cit.* Hlm. 85

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Wawancara dilakukan kepada guru BK guna memperoleh data sesuai lapangan terkait *nomophobia* di MTs Hasanah Pekanbaru. Tujuan utama wawancara adalah untuk menggali informasi mengenai beberapa hal berikut:

- a. Kondisi umum penggunaan *smartphone* siswa di sekolah
- b. Permasalahan yang sering muncul terkait penggunaan *smartphone*
- c. Hambatan nyata yang dihadapi sekolah dalam fenomena *nomophobia* dan pemberlakuan batasan penggunaan *smartphone* di sekolah

**2. Kuesioner (Angket)**

Kuesioner merupakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang dibuat berdasarkan indikator-indikator dari variabel penelitian yang diberikan kepada responden. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildrim dan Correia. Skala NMP-Q yang dikembangkan oleh Yildrim dan Correia terdiri dari 20 item pernyataan. Dalam penelitian ini, peneliti mengadaptasi dan mengembangkan instrumen menjadi 44 item untuk mendapatkan pengukuran yang lebih komprehensif terhadap keempat dimensi *nomophobia*.

**3. Dokumentasi**

Dalam penelitian, dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen, baik dokumen tertulis, gambar, maupun elektronik.

Penelitian ini melihat profil sekolah, visi dan misi, tata tertib, catatan kegiatan, program bimbingan, dan kebijakan penggunaan *smartphone* di

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sekolah. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang konteks yang lebih luas dari fenomena *nomophobia*. Peneliti akan dapat memahami bagaimana kebijakan sekolah dapat mempengaruhi perilaku siswa yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone*.

## F. Instrumen Penelitian

### 1. Kuesioner Kecenderungan *Nomophobia*

Instrumen utama dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup yang dikembangkan berdasarkan teori Yildirim dan Correia. Kuesioner ini terdiri dari 44 butir pernyataan yang mencakup empat dimensi utama *nomophobia*.

Penelitian ini menggunakan skala Likert dengan 7 poin jawaban, namun dalam penelitian ini dimodifikasi menjadi 5 poin untuk menyesuaikan dengan karakteristik responden tingkat MTs. Skala ini memiliki pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Raguragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penentuan skor untuk item *Favorable* menggunakan ketentuan sebagai berikut:

**Tabel III. 2 Penentuan Skoring untuk Item Favorable**

Pilihan Jawaban	Keterangan	Skor
SS	Sangat Setuju	5
S	Setuju	4
R	Ragu-ragu	3
TS	Tidak Setuju	2
STS	Sangat Tidak Setuju	1

Lain halnya dengan penentuan skor untuk item *Unfavorable*, rinciannya sebagai berikut:

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak menghargai kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel III. 3 Penentuan Skoring Item *Unfavorable***

Pilihan Jawaban	Keterangan	Skor
SS	Sangat Setuju	1
S	Setuju	2
R	Ragu-ragu	3
TS	Tidak Setuju	4
STS	Sangat Tidak Setuju	5

Adapun kisi-kisi instrumen kecenderungan *nomophobia* adalah sebagai berikut

**Tabel III. 4 Kisi-Kisi Kuesioner Kecenderungan *Nomophobia***

Variabel	Dimensi	Indikator	Pernyataan		Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	
Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	Ketidakmampuan berkomunikasi	Kecemasan tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
		Ketakutan terputus dari komunikasi sosial	11, 13	12, 14	4
	Kehilangan Konektivitas	Kecemasan kehilangan koneksi internet	15, 17, 19	16, 18, 20	6
		Ketakutan terputus dari identitas digital	21, 23	22, 24	4

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## Stat: Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merujuk kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	Ketidakmampuan mengakses informasi	Kecemasan tidak dapat mengakses informasi	25, 27, 29	26, 28, 30	6
		Ketakutan kehilangan akses pengetahuan	31, 33	32, 34	4
	Kehilangan kenyamanan	Kecemasan kehilangan kemudahan akses <i>smartphone</i>	35, 37, 39, 41, 43	36, 38, 40, 42, 44	10
		Ketakutan kehilangan kenyamanan hidup menggunakan <i>smartphone</i>			

## 2. Pedoman Wawancara

Wawancara menjadi instrumen pendukung dalam memperkaya hasil temuan terkait *nomophobia* di MTs Hasanah Pekanbaru dan kebijakan sekolah terhadap penggunaan *smartphone* di lingkungan sekolah. Adapun pedoman wawancara yang diterapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel III. 5 Pedoman Wawancara bersama Guru BK

No	Fokus	Aspek	Indikator
1.	Pemahaman Fenomena <i>Nomophobia</i>	Tingkat Literasi Guru terhadap <i>Nomophobia</i>	Pemahaman guru mengenai gejala ketergantungan <i>smartphone</i> pada siswa

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		Observasi perilaku	Pengamatan guru terhadap sikap siswa saat tidak membawa <i>smartphone</i> ke sekolah
2.	Regulasi dan Kebijakan Sekolah	Sejarah dan Implementasi Aturan	Latar belakang larangan penggunaan <i>smartphone</i> dan konsistensi penegakan aturan sejak sekolah berdiri
		Dinamika pelanggaran	Intensitas razia dan pelanggaran membawa <i>smartphone</i> ke sekolah
3.	Respon dan Dampak psikologis	Reaksi siswa terhadap sanksi	Respon emosional siswa saat <i>smartphone</i> disita
		Dampak sosial	Interaksi sosial siswa di sekolah
4.	Layanan Bimbingan dan Konseling	Intervensi BK	Bentuk layanan yang diberikan dalam mengatasi ketergantungan <i>smartphone</i>

## G. Validitas dan Reliabilitas Penelitian

### 1. Uji Validitas

Tingkat akurasi antara data yang dapat dikumpulkan peneliti dan data yang sebenarnya terjadi pada suatu objek dikenal sebagai uji validitas. Jika suatu instrumen mampu mengukur apa yang ingin diukur, instrumen tersebut dianggap valid.<sup>88</sup>

Uji validitas instrumen angket kecenderungan *nomophobia* dalam penelitian ini berfokus pada validitas konstruk yang dilakukan untuk menguji sejauh mana butir-butir instrumen secara empiris mengukur konstruk yang mendasarinya. Prosedur yang digunakan adalah teknik Korelasi *Product Moment* dari Pearson, di mana korelasi antara skor setiap butir pernyataan dengan skor total instrumen dihitung. Suatu butir dinyatakan valid jika nilai koefisien korelasi yang dihitung ( $r_{hitung}$ ) lebih besar dari nilai koefisien korelasi

<sup>88</sup> Sugiyono, *Op. Cit.* hlm 121

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengutip kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada tabel ( $r_{tabel}$ ) pada tingkat signifikansi yang ditetapkan, atau nilai  $p-value$  kurang dari 0,05.

Hal ini dilakukan dengan cara menarik garis dari taraf signifikan yang dikehendaki dipertemukan dengan  $n$  jumlah subyek maka diperoleh bahwa, untuk  $n=30$ , taraf kesalahan 5% maka  $r_{tabel}=0,361$ , sehingga syarat minimum untuk memenuhi syarat validitas adalah apabila  $r_{hitung} \geq 0,361$ . Jadi, jika nilai  $r_{hitung}$  kurang dari 0,361 maka butir instrumen tersebut dinyatakan tidak valid. Adapun hasil uji validitas terlampir.

Tabel III. 6 Hasil Uji Validitas

No. Item	R hitung	R tabel	Keterangan
1	-0.007	0,361	Tidak Valid
2	-0.035	0,361	Tidak Valid
3	0.089	0,361	Tidak Valid
4	0.383*	0,361	Valid
5	0.460*	0,361	Valid
6	0.394*	0,361	Valid
7	0.464**	0,361	Valid
8	0.451*	0,361	Valid
9	0.596**	0,361	Valid
10	0.549**	0,361	Valid
11	0.388*	0,361	Valid
No. Item	R hitung	R tabel	Keterangan
12	0.431*	0,361	Valid
13	0.268	0,361	Tidak Valid

14	0.418*	0,361	Valid
15	0.597**	0,361	Valid
16	0.589**	0,361	Valid
17	0.286	0,361	Tidak Valid
18	0.305	0,361	Tidak Valid
19	0.026	0,361	Tidak Valid
20	0.465**	0,361	Valid
21	0.531**	0,361	Valid
22	0.509**	0,361	Valid
23	0.384*	0,361	Valid
24	0.533**	0,361	Valid
25	0.703**	0,361	Valid
26	0.501**	0,361	Valid
27	0.522**	0,361	Valid
28	0.361*	0,361	Valid

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

29	0.374*	0,361	Valid
30	0.472**	0,361	Valid
31	0.337	0,361	Tidak Valid
32	0.270	0,361	Tidak Valid
33	0.587**	0,361	Valid
34	0.462*	0,361	Valid
35	0.538**	0,361	Valid
36	0.534**	0,361	Valid

37	0.559**	0,361	Valid
38	0.718**	0,361	Valid
39	0.619**	0,361	Valid
40	0.587**	0,361	Valid
41	0.371*	0,361	Valid
42	0.570**	0,361	Valid
43	0.498**	0,361	Valid
44	0.674**	0,361	Valid

Berdasarkan uji coba instrumen terhadap 30 siswa di MTs Hasanah Pekanbaru dengan bantuan IBM SPSS Statistics 21, diperoleh 35 item valid dari 44 item. Dengan catatan angka yang memiliki bintang satu bermakna valid dengan tingkat signifikansi 0.05 dan untuk angka yang memiliki bintang dua bermakna valid dengan taraf signifikansi 0.01.

## 2. Uji Realibilitas

Reliabilitas merujuk pada derajat konsistensi dan stabilitas suatu instrumen pengukuran. Sebuah instrumen dianggap reliabel jika hasil pengukurannya konsisten ketika digunakan berulang kali pada objek yang sama. Dalam penelitian ini, untuk mengukur reliabilitas angket kecenderungan *nomophobia* yang menggunakan skala likert, teknik yang paling tepat adalah perhitungan koefisien *Alpha Cronbach*. Uji ini dilakukan sebagai uji konsistensi internal (*internal consistency reliability*), di mana program statistik SPSS 21 digunakan untuk menganalisis data hasil *try out* (uji coba) instrumen. Instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam pengambilan data utama jika

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

nilai *Alpha Cronbach* ( $\alpha$ ) yang dihasilkan berada di atas batas minimal yang diterima, yaitu umumnya  $\geq 0,60$  atau  $\geq 0,70$ . Jika koefisien yang diperoleh memenuhi kriteria ini, peneliti dapat memastikan bahwa data yang dikumpulkan bersifat konsisten dan dapat dipercaya untuk mendeskripsikan kecenderungan *nomophobia* siswa. Berikut ini akan dipaparkan nilai *Alpha Cronbach* dalam penelitian ini:

**Tabel III. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecenderungan *Nomophobia***

Variabel	Item Pernyataan	<i>Alpha Cronbach</i>	Kesimpulan
Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	44	0,903	Reliabilitas

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji reliabilitas untuk nilai *Alpha Cronbach* kecenderungan *nomophobia* Adalah 0,903 yang menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih besar dari 0,60. Dengan demikian, instrumen ini dapat dianggap reliabel.

## H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif yang digunakan untuk menggambarkan kondisi variabel penelitian. Adapun langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Skoring Data

Langkah ini dilakukan dengan memberikan bobot nilai (skor) pada setiap jawaban responden sesuai dengan skala likert

### 2. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik statistik deskriptif menggunakan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics* versi 21.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Peneliti menggunakan perhitungan nilai rata-rata (Mean) untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat kecenderungan *nomophobia* siswa secara keseluruhan. Selain itu, penggunaan standar deviasi dimaksudkan untuk melihat sebaran variasi skor serta sejauh mana data tersebut menyimpang dari nilai rata-rata. Melalui kombinasi kedua teknik statistik ini, peneliti dapat menentukan kategorisasi tingkat *nomophobia* siswa secara akurat dan objektif.

**a. Perhitungan Skor Total dan Skor Rata-rata (*Mean ideal*)**

Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban responden pada setiap item. Skor rata-rata dihitung dengan rumus:

$$Mean (\bar{X}) = \frac{1}{2} (Skor maximum + Skor Minimum)$$

**b. Standar Deviasi**

Standar deviasi digunakan untuk mengetahui sebaran data dari nilai rata-rata dengan rumus:

$$SD = \frac{1}{6} (Skor maximum - skor minimum)$$

**c. Analisis Distribusi Frekuensi dan Persentase**

Analisis ini digunakan untuk mengetahui sebaran jawaban responden pada setiap butir instrumen *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). Persentase digunakan untuk melihat kecenderungan frekuensi jawaban yang paling dominan muncul pada populasi siswa di MTs Hasanah Pekanbaru. Adapun rumusan persentasenya sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dengan keterangan:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

P: Persentase

F: Frekuensi jawaban responden

N: Jumlah sampel

Hasil persentase dan frekuensi ini juga digunakan untuk mendeskripsikan kebutuhan dan jenis layanan bimbingan konseling yang paling relevan sebagai implikasi dari temuan tersebut.

### 3. Kategorisasi Tingkat *Nomophobia*

Untuk menentukan data siswa yang berada dalam kategori *nomophobia* tingkat rendah, sedang, atau tinggi, peneliti menggunakan statistik deskriptif berupa *Mean* (M) dan Standar Deviasi (SD). Kategorisasi ideal dilakukan dengan pembagian norma menurut Azwar.<sup>89</sup>

**Tabel III. 8 Kategorisasi *Nomophobia***

Kategori	Rumus
Rendah	$X < (Mi - 1SDi)$
Sedang	$(Mi - 1 SDi) \leq X \leq (Mi + 1SDi)$
Tinggi	$X > (Mi + 1SDi)$

### 4. Analisis Data Wawancara (Data Pendukung)

Untuk mendukung dan memperkaya data kuantitatif, data wawancara dengan guru BK dianalisis secara deskriptif melalui beberapa langkah, diawali dengan transkripsi hasil wawancara secara verbatim. Selanjutnya, dilakukan reduksi data dengan memilih dan menyaring informasi yang relevan mengenai kondisi penggunaan *smartphone* siswa, dampak peraturan pembatasan *smartphone*, permasalahan yang muncul, layanan BK yang sudah ada, dan

<sup>89</sup> Saifuddin Azwar, "Penyusunan Skala Psikologi," 2012. Hlm. 148

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kebutuhan layanan BK untuk *nomophobia*. Untuk memastikan kredibilitas temuan, dilakukan triangulasi antara data kuesioner, wawancara, dan dokumentasi, sebelum akhirnya penarikan kesimpulan dilakukan untuk melengkapi atau mendukung temuan kuantitatif.

### 5. Interpretasi Data

Interpretasi data dilakukan dengan membandingkan hasil penelitian dengan teori dan konsep *nomophobia* yang berdasarkan dari Yildirim dan Correia. Selain itu, langkah ini mencakup mengidentifikasi pola-pola khusus dalam data, seperti dimensi *nomophobia* yang paling dominan, dan dampak peraturan sekolah terhadap kecenderungan *nomophobia*.

Berdasarkan temuan tingkat *nomophobia* siswa, kemudian dirumuskan implikasi untuk pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Terakhir, Penarikan kesimpulan dilakukan secara sistematis, didukung data empiris, dan dikaitkan dengan konteks serta teori yang relevan, guna menjawab rumusan masalah penelitian mengenai tingkat kecenderungan *nomophobia*, dan implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling.

## BAB V

## PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kecenderungan *nomophobia* pada siswa dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru, dapat disimpulkan sebagai berikut:

#### 1. Tingkat Kecenderungan *Nomophobia* Siswa

- a. Dari 141 siswa di MTs Hasanah Pekanbaru yang menjadi sampel penelitian, mayoritas sebesar 68,8% berada dalam kategori sedang, 24,1% dalam kategori tinggi, dan 7,1% dalam kategori rendah dengan dimensi kehilangan kenyamanan yang menjadi dominan dalam kecenderungan *nomophobia*.
- b. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sekolah memberlakukan kebijakan pembatasan penggunaan *smartphone*, 92,9% siswa (diperoleh dari jumlah persentase responden kategori sedang dan tinggi) menunjukkan kecenderungan *nomophobia* yang memerlukan perhatian serius.
- c. Dominasi dimensi kehilangan kenyamanan mengindikasikan bahwa perhatian siswa lebih tertuju pada aspek teknis dan fungsional *smartphone* dibandingkan aspek komunikasi sosial.

#### 2. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Kecenderungan *Nomophobia* di MTs Hasanah Pekanbaru

Peran guru bimbingan dan konseling dalam kecenderungan *nomophobia* sebagai berikut.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Peran guru bimbingan dan konseling di MTs Hasanah Pekanbaru mengalami hambatan struktural akibat tidak adanya jam pelajaran khusus (bimbingan klasikal). Hal ini menyebabkan fungsi preventif (pencegahan) dan edukatif tidak dapat terlaksana secara terjadwal dan optimal
- b. Peran guru BK saat ini masih terbatas pada layanan responsif dan administratif, seperti penanganan kasus indisipliner (penyitaan smartphone) dan kontrol akademik. Belum terdapat program khusus yang dirancang secara sistematis untuk menangani aspek psikologis dari kecenderungan nomophobia siswa.
- c. Tidak tersedianya jam pelajaran BK di kelas membatasi ruang gerak guru BK untuk memberikan edukasi rutin mengenai kesehatan mental dan literasi digital.
- d. Larangan membawa *smartphone* efektif secara fisik di lingkungan sekolah, namun secara psikologis tidak menghilangkan kecemasan siswa. Hal ini berimplikasi pada perlunya layanan yang berfokus pada regulasi diri dan ketahanan mental siswa.
- e. Mengingat keterbatasan waktu guru bimbingan dan konseling, penanganan *nomophobia* di MTs Hasanah berimplikasi pada keharusan adanya integrasi antara peran guru mata pelajaran, wali kelas, dan orang tua dalam memantau perilaku siswa.

**B. Saran**

Bagi Pihak Sekolah, dalam hal ini Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru, Diharapkan Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru dapat meninjau kembali

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kebijakan struktur kurikulum sekolah dengan mempertimbangkan kembali pengaktifan layanan bimbingan dan konseling yang dijadwalkan di kelas. Hal ini sangat penting untuk menjaga fungsi pendidikan dan mencegah masalah kesehatan mental siswa. Selain itu, sekolah harus meningkatkan fasilitas literasi seperti perpustakaan sebagai sumber belajar utama. Ini akan memungkinkan siswa tidak tergantung pada *smartphone* mereka untuk mencari informasi segera.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK), disarankan agar guru bimbingan dan konseling mulai mengubah fokus layanan dari kuratif (menangani kasus) menjadi preventif dan komprehensif. Dengan menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk desain materi pendidikan tentang penggunaan teknologi yang sehat bagi siswa dan manajemen kecemasan digital, guru BK dapat membuat dan menerapkan program bimbingan kelompok atau konseling individu yang secara khusus membedah fenomena *nomophobia*.

3. Bagi Guru Mata Pelajaran, diharapkan guru mata pelajaran dapat mengintegrasikan pengajaran literasi informasi ke dalam setiap kegiatan belajar mengajar. Ini akan melatih siswa untuk mencari dan mengevaluasi materi dari berbagai sumber non-digital. Guru mata pelajaran juga harus lebih peka terhadap perubahan perilaku siswa di kelas. Mereka juga harus bekerja sama dengan guru BK untuk melakukan deteksi dini dan memberikan rujukan kepada siswa yang mengalami kecemasan yang parah karena ketergantungan *smartphone* mereka.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengutip kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Bagi Orang Tua Siswa, diharapkan untuk berkolaborasi dengan kebijakan sekolah dalam hal mengawasi penggunaan perangkat digital anak-anak mereka di rumah. Orang tua disarankan untuk tidak hanya membatasi waktu anak-anak mereka menggunakan *smartphone*, tetapi juga membangun hubungan emosional dengan anak-anak mereka untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial mereka di dunia nyata, sehingga mengurangi kemungkinan mereka mlarikan diri dari *nomophobia* ke dunia digital.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian tentang topik serupa harus dilakukan dengan metode eksperimen untuk menguji seberapa efektif metode konseling tertentu, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau teknik *self-management*, dalam mengurangi tingkat kecenderungan *nomophobia*. Untuk memvalidasi dan memperluas generalisasi temuan mengenai fenomena kecemasan tanpa *smartphone* di jenjang pendidikan lainnya, juga sangat disarankan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif dengan cakupan sampel yang lebih luas dan beragam.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Baig. "The Negative Implications of Using Cell Phones on Human Health and Environment." *Journal of Energy and Environmental Science* 2, no. 2 (2024): 1–4. <https://doi.org/10.23880/jeesc-16000118>.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2025). Survei Penetrasi Internet Penggunaan Dan Perilaku Internet. <https://apjii.or.id/> [Diakses pada 12 Maret 2025]
- Arifin, M. Z., & Fitriani, A. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Riau*, 6(2), (2020): 141-150.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>. [Diakses pada 12 Maret 2025]
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (n.d.). Peran. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring. Diakses dari <https://kbbi.web.id/peran> pada 14 Januari 2026
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. "Psychological predictors of problem mobile phone use." *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), (2005): 39-51.
- Bianchi, Adriana, and James G. Phillips. "Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use." *Cyberpsychology and Behavior* 8, no. 1 (2005): 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. "A proposal for including *nomophobia* in the new DSM-V." *Psychology Research and Behavior Management*, 14, (2021): 155-170.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Bragazzi, Nicola Luigi, and Giovanni Del Puente. "A Proposal for Including *Nomophobia* in the New DSM-V." *Psychology Research and Behavior Management* 7 (2014): 155–60. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>.
- Creswell, J. W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). *SAGE Publications*, (2023): 94-112.
- Dedie Adhy Aksa, and Azam Syukur Rahmatullah. "Upaya Penyehatan Jiwa Anak Nomophobia Di Sekolah Berbasis Islam." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 03 (2023): 739–51. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.5104>.
- Erlinasari, N., & Makin. Hubungan School-Wide Positive Behavior Support dengan *Nomophobia* pada Siswa Kelas XI IPA 8 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. (2020).
- Fadli, M. Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), (2021): 33-54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Febriyanti, R., & Fitriani, A. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja Putri di Kota Pekanbaru. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Riau*, 6(1), (2020): 47-56.
- Fitriani, A., & Nugroho, A. Media sosial dan dampaknya terhadap interaksi sosial remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(4), (2023): 205-214.
- Gezgin, D. M., Sumuer, E., Arslan, O., & Yildirim, S. *Nomophobia* prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), (2018): 86-95.
- Ghofur, Muhamad Abdul, and Siti Nur Halimah. "Nomophobia Dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Anak (Studi Kasus)." *El Banar: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran* 4, no. 2 (2022): 59–70. <https://doi.org/10.54125/elbanar.v4i2.63>.
- Gladding, S. T. *Counseling: A Comprehensive Profession*. *Pearson Education*, (2023): 112-128.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Gysbers, N. C., & Henderson, P. Developing and Managing Your School Guidance and Counseling Program. *American Counseling Association Press*, (2022): 45-67.
- Harlina, Y., & Nofianti, N. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja di Kota Padang. *Jurnal Psikologi Universitas Andalas*, 12(2), (2019): 121-130.
- Indira, Lydia, Priska Vivian Febiola, and Sri Mulyani Nasution. "Self-Esteem and Tendency of *Nomophobia* in College Students." *Analitika* 15, no. 1 (2023): 1–10. <https://doi.org/10.31289/analitika.v15i1.8409>.
- John W. Creswell, J. David Creswell. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th Ed.). Writing Center Talk over Time: A Mixed-Method Study, 2018. <https://doi.org/10.4324/9780429469237>.
- Karindra, N. A. L. Hubungan antara karakteristik, intensitas penggunaan *smartphone* dan niat dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja SMA di Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(4), (2022): 486-500.
- Kaviani, Fareed, Brady Robards, Kristie L. Young, and Sjaan Koppel. "*Nomophobia*: Is the Fear of Being without a *Smartphone* Associated with Problematic Use?" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 17 (2020): 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176024>.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., & Nardi, A. E. "*Nomophobia*: Impact on psychological well-being and coping strategies among university students." *Journal of Digital Psychology*, 14(2), (2023): 78-92.
- King, A. L.S., A. M. Valença, A. C.O. Silva, T. Baczynski, M. R. Carvalho, and A. E. Nardi. "*Nomophobia*: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?" *Computers in Human Behavior* 29, no. 1 (2013): 140–44. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- King, Anna Lucia S., Alexandre M. Valença, and Antonio Egidio Nardi. "Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder with Agoraphobia: Reducing Phobias or Worsening of Dependence?" *Cognitive and Behavioral Neurology* 23, no. 1 (2010): 52-54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>.
- Kumar, M., & Mondal, A. A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Industrial Psychiatry Journal*, 27(1), (2018): 61-66.
- Kurniawan, M., & Sari, D. Kecemasan dan penggunaan media sosial: Tinjauan terhadap perilaku siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 8(2), (2022): 33-47.
- Kushendar, K., Fitria, N., & Hidayat, D. R. Technology-Based Information Services: Access and Accuracy of Career Information for High School Students. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(2), (2023): 121-135.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), (2017): 311.
- Laila, Nur, Putri As, Rezki Hariko, Gusni Dian Suri, Bimbingan Konseling, and Universitas Negeri Padang. "Gambaran Nomophobia Siswa SMA" 8, no. November (2024): 34329-36.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. "The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students." *SAGE Open*, 4(1), (2014): 1-8.
- Mariana, D., & Yusri, F. Implementation of Consultation Services in Elementary Schools: Patterns, Problems, and Solutions. *Jurnal Konseling Komprehensif*, 9(2), (2022): 112-126.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Marlina, E., & Rahmawati, H. Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja di Kota Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*, 6(2), (2020): 55-64.
- Masruroh, N., Rifa'i, A., Rafitri, A.A., Anjani, F., Rohmah, F., & Islamiyah, I.S. Optimalisasi Keterlibatan Orang Tua dalam Meminimalisir *Nomophobia* Pada Anak di Masa Pandemi Covid-19. *Ngarsa: Journal of Dedication Based on Local Wisdom*. 2022.
- Moreno-Guerrero, A. J., López-Belmonte, J., Romero-Rodríguez, J. M., & Rodríguez-García, A. M. *Nomophobia: impact of cell phone use and time to rest among teacher students*. *Heliyon*, 6(5), 2020.
- Nasution, S. M. Self-Esteem and Tendency of *Nomophobia* in College Students. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*. (2023). <https://doi.org/10.31289/analitika.v15i1.8409>
- Nasyawa Syifa Ufaira. Hubungan Antara Kepribadian Ekstraversi dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh. 2023
- Notara, Venetia, Elissavet Vagka, Charalampos Gnardellis, and Areti Lagiou. "The Emerging Phenomenon of *Nomophobia* in Young Adults: A Systematic Review Study." *Addiction and Health* 13, no. 2 (2021): 120–36. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>.
- Oktaviani, D., & Rahmawati, H. Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*, 7(1), (2021): 27-36.
- Parasuraman, Subramani. "*Nomophobia* May Increase the Risk of Anxiety, Depression, and Social Isolation." *Industrial Psychiatry Journal* 13, no. 1 (2023): 1–2. <https://doi.org/10.4103/ijp.ipj>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Permana, E. J., Supriatna, M., & Nurhudaya. Solution-Focused Brief Group Counseling to Enhance Self-Efficacy Among Adolescents. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(1), (2023): 24-36.
- Popović, Irena, Mario Jadek, Kristijan Puljek, and Sebastijan Ptček. "Nomophobia as a Social Problem- Habits of Using Mobile Phones." *The Journal of CIEES* 2, no. 1 (2022): 12–15. <https://doi.org/10.48149/jciees.2022.2.1.2>.
- Prasetyo, A., & Ariana, S. Hubungan antara regulasi diri dalam penggunaan smartphone dengan nomophobia pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), (2016): 1-8.
- Pratiwi, L. R., Hidayah, N., & Ramli, M. Role Playing Techniques in Group Guidance to Improve Students' Interpersonal Communication Skills. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), (2023): 310-324.
- Prayitno & Amti, E. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Rineka Cipta, 218-235. 2013.
- Przybylski, A. K., et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), . (2013): 1841-1848.
- Putri, D. A., & Fitriani, A. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Keterampilan Sosial terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Riau*, 6(2), (2020): 129-140.
- Rahman, D. H., Saputra, W. N. E., & Kustanti, E. R. Content Mastery Services Based on Islamic Values to Improve Student Self-Regulation. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(1), (2023): 34-47.
- Rahmawati, D. Peran bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan akibat ketergantungan gadget. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), (2023): 78-89.
- Risti Ananda Putri dan Sigit Sanyata, "Effectiveness of Self-Technic Behavior Group Counseling Management of Reducing Nomophobia," *International*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHES) 2, no. 6 (2023),* <https://doi.org/10.55227/ijhess.v2i6.434>.

Rodríguez-García, Antonio-Manuel, Antonio-José Moreno-guerrero, and Jesús López Belmonte. “*Nomophobia An Individual Growing Fear Of Being Without A Smartphone.*” *Environmental Research and Public Health Review* 17 (2020): 1–19.

Rosidah, A., Nurdin, A., Saikhoni, S., Hendrowati, T.Y., & Tianto, W.D. Mengurangi Perilaku *Nomophobia*. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*. 2022.

Santosa, R., & Wulan, S. Nomofobia di kalangan pelajar: Penyebab dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Kesehatan Mental*, 9(2), (2023): 123-135.

Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Sartika, D., Hartanto, D., Fauziah, M., & Kuswindarti. Upaya Mengurangi *Nomophobia* Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt) Teknik Self Management. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2022.

Setiawan, M. A., & Dharmayanti, P. A. Development of Digital Applications for Placement and Distribution Services in High Schools. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(3), (2022): 329-341.

Soreh, F., Mambu, M., Ginting, C., Sahabat, E., Pontoh, I., Dongkilat, M., Kasenda, R.Y., & Wantah, M.E. Penerapan Pendekatan Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Di SMK Negeri 1 Tomohon Melalui Konseling Individu. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. 2023.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2016

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Suhertina. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatra. 2014
- Sulistiyani, E., Tyas, S., Novanuari, M., & Dwisapta, M. *Nomophobia: a new disease epidemic among students during the era of online learning*. *Bali Medical Journal*, 11(2), (2022): 970-975. <https://doi.org/10.15562/bmj.v11i2.3425>
- Syaputra, Y. D., & Tamarin, R. Pandemic Covid 19 Apakah *Nomophobia* Meningkat? Bagaimana Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling. *Insight*, 11, (2022): 1.
- Tjasmadi, Maria Patricia. "Pendekatan Agama Membaharui Kondisi Psikologis Siswa Terindikasi *Nomophobia*." *Proceedings of The ICECRS* 2, no. 1 (2019): 159–66. <https://doi.org/10.21070/picecrs.v2i1.2406>.
- Wahyuni, D., & Harmaini, S. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), (2019): 123-130, hal. 126.
- Wahyuningsih, Jaya, Ramtia Darma Putri, and Syska Purnama Sari. "Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Self Control Siswa *Nomophobia* Di SMK Negeri 7 Palembang." *Jurnal Wahana Konseling* 5, no. 2 (2023): 150–56. <https://doi.org/10.31851/juang.v5i2.9407>.
- Widodo, Dr. Metodologi Penelitian Populer & Praktis. PT. RajaGrafindo Persada. 2018
- Wilson, K., & Fornasier, S. Examining the relationships between social media use and *nomophobia* among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), (2020): 308-317.
- Wulandari, A., & Supriyanto, A. Online Individual Counseling During the Pandemic: Challenges and Opportunities. *Journal of Guidance and Counseling Studies*, 6(1), (2023): 15-28.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak meugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Yildirim, C., & Correia, A. P. "Nomophobia: A modern form of fear." *Computers in Human Behavior*, 49, (2015): 130-136.

Yildirim, C., & Correia, A. P. "Understanding nomophobia: A modern fear of missing out on digital connection." *International Journal of Information Management*, 58, 102345. 2022.

Yildirim, Caglar, and Ana Paula Correia. "Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire." *Computers in Human Behavior* 49 (2015): 130-37. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Angket Kecenderungan Nomophobia Sebelum Uji Coba

#### A. Identitas Responden

##### 1. Data Diri

Nama :  
Kelas :  
Jenis Kelamin :  
Usia :

##### 2. Data Kepemilikan Smartphone

- a) Apakah Saudara/i memiliki *smartphone* sendiri?
- Ya, punya *smartphone* sendiri  
 Tidak, menggunakan *smartphone* keluarga/orang tua  
 Tidak memiliki/tidak menggunakan *smartphone* sama sekali
- b) Berapa lama rata-rata Saudara/i menggunakan *smartphone* dalam sehari (di luar jam sekolah)?
- Kurang dari 1 jam per hari  
 1-3 jam per hari  
 3-5 jam per hari  
 5-7 jam per hari
- c) Aktivitas apa yang paling sering Saudara/i lakukan dengan *smartphone*? (boleh pilih lebih dari satu)
- Media sosial (Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, dll)  
 Chatting (WhatsApp, Telegram, dll)  
 Browsing/mencari informasi di internet  
 Bermain game online  
 Menonton video (YouTube, Netflix, dll)  
 Belajar/mengerjakan tugas sekolah  
 Mendengarkan musik  
 Lainnya: \_\_\_\_\_

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Kategori **Ragu-ragu (R)** apabila pernyataan tersebut cukup sesuai dengan kondiri diri Saudara/i
4. Kategori **Tidak Setuju (TS)** apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondiri diri Saudara/i
5. Kategori **Sangat Tidak Setuju (STS)** apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondiri diri Saudara/i

Contoh:

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya akan merasa gugup jika tidak memiliki <i>smartphone</i> di dekat saya	✓				

Berdasarkan contoh diatas, Saudara/i memberi tanda cek (✓) pada kolom respon **"Sangat Setuju"** artinya pernyataan itu sangat sesuai dengan keadaan diri Saudara/i. Bacalah dengan teliti dan isilah kolom pilihan respon pernyataan selanjutnya dengan jujur sesuai dengan keadaan diri Ananda, jangan sampai ada kolom yang terlampaui saat mengisi

—Selamat Bekerja—

**C. Item Pernyataan**

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya merasa cemas ketika keluarga tidak dapat menghubungi saya melalui <i>smartphone</i>					
2.	Saya merasa tenang meskipun keluarga tidak dapat menghubungi saya melalui <i>smartphone</i>					
3.	Saya merasa khawatir karena keluarga saya tidak dapat menghubungi saya					
4.	Saya tidak merasa khawatir meskipun keluarga saya tidak dapat menghubungi saya					
5.	Saya merasa harus selalu dapat dihubungi oleh keluarga setiap saat					
6.	Saya tidak merasa harus selalu dapat dihubungi oleh keluarga setiap saat					
7.	Saya merasa gugup karena tidak dapat menerima pesan dan panggilan dari teman-teman saya melalui <i>smartphone</i>					
8.	Saya merasa santai meskipun tidak dapat menerima pesan dan panggilan dari teman-teman saya melalui <i>smartphone</i>					
9.	Saya merasa takut ketinggalan percakapan di grup chat bersama teman					

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merujuk kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10.	Saya tidak merasa takut ketinggalan percakapan di grup chat bersama teman				
11.	Saya merasa cemas karena tidak dapat tetap berhubungan dengan orang-orang yang ingin menghubungi saya				
12.	Saya tetap tenang meskipun tidak dapat tetap berhubungan dengan orang-orang yang ingin menghubungi saya				
13.	Saya merasa gelisah karena orang lain tidak dapat menghubungi saya setiap saat				
14.	Saya tidak akan merasa gelisah meskipun orang lain tidak dapat menghubungi saya setiap saat				
15.	Saya merasa gelisah ketika <i>smartphone</i> saya tidak terhubung ke internet				
16.	Saya merasa tenang meskipun <i>smartphone</i> saya tidak terhubung ke internet				
17.	Saya merasa tidak nyaman karena tidak dapat menggunakan media sosial dan aplikasi <i>online</i> lainnya				
18.	Saya merasa nyaman meskipun tidak dapat menggunakan media sosial dan aplikasi <i>online</i> lainnya				
19.	Saya merasa canggung karena tidak dapat tetap <i>update</i> terhadap apa yang terjadi di media sosial				
20.	Saya tidak merasa canggung meskipun tidak dapat tetap <i>update</i> terhadap apa yang terjadi di media sosial				
21.	Saya merasa aneh karena tidak tahu apa yang harus dilakukan tanpa <i>smartphone</i>				
22.	Saya tidak merasa aneh dan tahu apa yang harus dilakukan tanpa <i>smartphone</i>				
23.	Saya akan merasa gelisah karena terputus dari identitas <i>online</i> saya				
24.	Saya tidak akan merasa gelisah meskipun terputus dari identitas <i>online</i> saya				
25.	Saya merasa tidak nyaman karena tidak dapat segera memeriksa informasi dari <i>smartphone</i>				
26.	Saya merasa nyaman meskipun tidak dapat segera memeriksa informasi dari <i>smartphone</i>				
27.	Saya merasa gugup karena tidak dapat menerima pemberitahuan tentang berita dan peristiwa terkini				
28.	Saya tidak merasa gugup meskipun tidak dapat menerima pemberitahuan tentang berita dan peristiwa terkini				
29.	Saya merasa cemas karena tidak dapat selalu mendapatkan informasi terbaru dari teman dan keluarga				
30.	Saya tidak akan merasa cemas meskipun tidak dapat selalu mendapatkan informasi terbaru dari teman dan keluarga				

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

31.	Saya merasa gelisah karena tidak dapat mengakses informasi tugas atau materi pelajaran kapan pun saya mau						
32.	Saya tidak merasa gelisah meskipun tidak dapat mengakses informasi tugas atau materi pelajaran kapan pun saya mau						
33.	Saya merasa khawatir karena tidak dapat mencari informasi atau jawaban saat saya membutuhkannya						
34.	Saya merasa nyaman meskipun tidak dapat mencari informasi atau jawaban saat saya membutuhkannya						
35.	Saya merasa gugup jika tidak memiliki <i>smartphone</i> di dekat saya						
36.	Saya tidak akan merasa gugup meskipun tidak memiliki <i>smartphone</i> di dekat saya						
37.	Saya merasa khawatir karena baterai <i>smartphone</i> saya akan habis						
38.	Saya tidak merasa khawatir meskipun baterai <i>smartphone</i> saya akan habis						
39.	Saya merasa panik jika kuota data atau sinyal <i>smartphone</i> saya habis						
40.	Saya tidak merasa panik meskipun kuota data atau sinyal <i>smartphone</i> saya habis						
41.	Saya merasa akan kehilangan banyak hal penting jika <i>smartphone</i> saya tidak berfungsi						
42.	Saya tidak merasa akan kehilangan hal penting meskipun <i>smartphone</i> tidak berfungsi						
43.	Saya merasa tidak nyaman ketika tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> di sekolah						
44.	Saya merasa nyaman meskipun tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> di sekolah						

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengutip kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

**Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Angket**

No. Item	R hitung	R tabel	Keterangan
1	-0,007	0,361	Tidak Valid
2	-0,035	0,361	Tidak Valid
3	0,089	0,361	Tidak Valid
4	0,383*	0,361	Valid
5	0,460*	0,361	Valid
6	0,394*	0,361	Valid
7	0,464**	0,361	Valid
8	0,451*	0,361	Valid
9	0,596**	0,361	Valid
10	0,549**	0,361	Valid
11	0,388*	0,361	Valid
12	0,431*	0,361	Valid
13	0,268	0,361	Tidak Valid
14	0,418*	0,361	Valid
15	0,597**	0,361	Valid
16	0,589**	0,361	Valid
17	0,286	0,361	Tidak Valid
18	0,305	0,361	Tidak Valid
19	0,026	0,361	Tidak Valid
20	0,465**	0,361	Valid
21	0,531**	0,361	Valid
22	0,509**	0,361	Valid

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merujuk kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

23	0.384*	0,361	Valid
24	0.533**	0,361	Valid
25	0.703**	0,361	Valid
26	0.501**	0,361	Valid
27	0.522**	0,361	Valid
28	0.361*	0,361	Valid
29	0.374*	0,361	Valid
30	0.472**	0,361	Valid
31	0.337	0,361	Tidak Valid
32	0.270	0,361	Tidak Valid
33	0.587**	0,361	Valid
34	0.462*	0,361	Valid
35	0.538**	0,361	Valid
36	0.534**	0,361	Valid
37	0.559**	0,361	Valid
38	0.718**	0,361	Valid
39	0.619**	0,361	Valid
40	0.587**	0,361	Valid
41	0.371*	0,361	Valid
42	0.570**	0,361	Valid
43	0.498**	0,361	Valid
44	0.674**	0,361	Valid

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengutip kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Lampiran 3 Hasil Realibilitas Angket Kecenderungan Nomophobia**

Variabel	Item Pernyataan	Alpha Cronbach	Kesimpulan
Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	44	0,903	Realibilitas

**Tabel 3. 1 Hasil Uji Realibilitas**

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji reliabilitas untuk nilai *Alpha Cronbach* kecenderungan *nomophobia* Adalah 0,903 yang menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih besar dari 0,60. Dengan demikian, instrumen ini dapat dianggap reliabel.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Lampiran 4 Angket Kecenderungan Nomophobia Setelah Uji Instrumen****D. Identitas Responden****3. Data Diri**

Nama :  
Kelas :  
Jenis Kelamin :  
Usia :

**4. Data Kepemilikan Smartphone**

- d) Apakah Saudara/i memiliki *smartphone* sendiri?  
 Ya, punya *smartphone* sendiri  
 Tidak, menggunakan *smartphone* keluarga/orang tua  
 Tidak memiliki/tidak menggunakan *smartphone* sama sekali
- e) Berapa lama rata-rata Saudara/i menggunakan *smartphone* dalam sehari (di luar jam sekolah)?  
 Kurang dari 1 jam per hari  
 1-3 jam per hari  
 3-5 jam per hari  
 5-7 jam per hari
- f) Aktivitas apa yang paling sering Saudara/i lakukan dengan *smartphone*? (boleh pilih lebih dari satu)  
 Media sosial (Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, dll)  
 Chatting (WhatsApp, Telegram, dll)  
 Browsing/mencari informasi di internet  
 Bermain game online  
 Menonton video (YouTube, Netflix, dll)  
 Belajar/mengerjakan tugas sekolah  
 Mendengarkan musik  
 Lainnya: \_\_\_\_\_

**Petunjuk Pengisian**

Saudara/i diminta untuk memberikan tanda cek (✓) pada salah satu kolom pilihan respon yang telah disediakan. Pilihan respon yang diminta adalah kondisi paling sesuai dengan yang Saudara/i alami, pikirkan, dan rasakan. Setiap pernyataan disediakan 5 (lima) pilihan respon sebagai berikut:

6. Kategori **Sangat Setuju (SS)** apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi diri Saudara/i
7. Kategori **Setuju (S)** apabila pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi diri Saudara/i
8. Kategori **Ragu-ragu (R)** apabila pernyataan tersebut cukup sesuai dengan kondisi diri Saudara/i
9. Kategori **Tidak Setuju (TS)** apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi diri Saudara/i
10. Kategori **Sangat Tidak Setuju (STS)** apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi diri Saudara/i

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Contoh:

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya akan merasa gugup jika tidak memiliki <i>smartphone</i> di dekat saya	✓				

Berdasarkan contoh diatas, Saudara/i memberi tanda cek (✓) pada kolom respon **”Sangat Setuju”** artinya pernyataan itu sangat sesuai dengan keadaan diri Saudara/i. Bacalah dengan teliti dan isilah kolom pilihan respon pernyataan selanjutnya dengan jujur sesuai dengan keadaan diri Ananda, jangan sampai ada kolom yang terlampaui saat mengisi

—Selamat Bekerja—

**Item Pernyataan**

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya tidak merasa khawatir meskipun keluarga saya tidak dapat menghubungi saya					
2.	Saya merasa harus selalu dapat dihubungi oleh keluarga setiap saat					
3.	Saya tidak merasa harus selalu dapat dihubungi oleh keluarga setiap saat					
4.	Saya merasa gugup karena tidak dapat menerima pesan dan panggilan dari teman-teman saya melalui <i>smartphone</i>					
5.	Saya merasa santai meskipun tidak dapat menerima pesan dan panggilan dari teman-teman saya melalui <i>smartphone</i>					
6.	Saya merasa takut ketinggalan percakapan di grup chat bersama teman					
7.	Saya tidak merasa takut ketinggalan percakapan di grup chat bersama teman					
8.	Saya merasa cemas karena tidak dapat tetap berhubungan dengan orang-orang yang ingin menghubungi saya					
9.	Saya tetap tenang meskipun tidak dapat tetap berhubungan dengan orang-orang yang ingin menghubungi saya					
10.	Saya tidak akan merasa gelisah meskipun orang lain tidak dapat menghubungi saya setiap saat					
11.	Saya merasa gelisah ketika <i>smartphone</i> saya tidak terhubung ke internet					
12.	Saya merasa tenang meskipun <i>smartphone</i> saya tidak terhubung ke internet					
13.	Saya tidak merasa canggung meskipun tidak dapat tetap <i>update</i> terhadap apa yang terjadi di media sosial					

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengujakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

14.	Saya merasa aneh karena tidak tahu apa yang harus dilakukan tanpa <i>smartphone</i>				
15.	Saya tidak merasa aneh dan tahu apa yang harus dilakukan tanpa <i>smartphone</i>				
16.	Saya akan merasa gelisah karena terputus dari identitas <i>online</i> saya				
17.	Saya tidak akan merasa gelisah meskipun terputus dari identitas <i>online</i> saya				
18.	Saya merasa tidak nyaman karena tidak dapat segera memeriksa informasi dari <i>smartphone</i>				
19.	Saya merasa nyaman meskipun tidak dapat segera memeriksa informasi dari <i>smartphone</i>				
20.	Saya merasa gugup karena tidak dapat menerima pemberitahuan tentang berita dan peristiwa terkini				
21.	Saya tidak merasa gugup meskipun tidak dapat menerima pemberitahuan tentang berita dan peristiwa terkini				
22.	Saya merasa cemas karena tidak selalu mendapatkan informasi terbaru dari teman dan keluarga				
23.	Saya tidak akan merasa cemas meskipun tidak selalu mendapatkan informasi terbaru dari teman dan keluarga				
24.	Saya merasa khawatir karena tidak dapat mencari informasi atau jawaban saat saya membutuhkannya				
25.	Saya merasa nyaman meskipun tidak dapat mencari informasi atau jawaban saat saya membutuhkannya				
26.	Saya merasa gugup jika tidak memiliki <i>smartphone</i> di dekat saya				
27.	Saya tidak akan merasa gugup meskipun tidak memiliki <i>smartphone</i> di dekat saya				
28.	Saya merasa khawatir karena baterai <i>smartphone</i> saya akan habis				
29.	Saya tidak merasa khawatir meskipun baterai <i>smartphone</i> saya akan habis				
30.	Saya merasa panik jika kuota data atau sinyal <i>smartphone</i> saya habis				
31.	Saya tidak merasa panik meskipun kuota data atau sinyal <i>smartphone</i> saya habis				
32.	Saya merasa akan kehilangan banyak hal penting jika <i>smartphone</i> saya tidak berfungsi				
33.	Saya tidak merasa akan kehilangan hal penting meskipun <i>smartphone</i> tidak berfungsi				
34.	Saya merasa tidak nyaman ketika tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> di sekolah				
35.	Saya merasa nyaman meskipun tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> di sekolah				

NO.	NAMA RESPONDEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	TOTAL			
1.	Bima	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125
2.	Ulya	4	2	5	5	5	4	3	4	4	3	4	4	3	5	5	5	3	3	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	196		
3.	Naithah	5	5	4	4	5	4	3	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	152	
4.	Naifa	5	5	4	5	5	2	4	1	2	4	4	2	2	4	4	2	5	1	4	1	5	2	2	4	5	1	3	4	5	2	5	2	1	5	4	5	4	5	1	5	2	2	1	143				
5.	Jihanita	5	4	5	5	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	2	4	4	3	3	4	4	5	4	5	2	2	4	4	2	2	5	3	3	145						
6.	Reky	5	2	5	3	2	1	4	1	1	3	1	5	1	5	4	2	5	2	4	3	4	3	1	3	2	4	1	4	2	3	2	5	3	5	5	1	4	2	142									
7.	Arief	5	5	5	5	2	1	2	1	1	2	3	4	5	2	5	5	5	5	4	5	1	1	2	1	5	4	2	2	4	1	4	2	3	2	5	4	5	5	1	4	2	143						
8.	Nukman	4	3	4	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	110															
9.	Feloxa	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	135												
10.	Syakila	5	4	5	5	3	2	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	4	2	2	4	4	4	3	3	4	3	5	4	5	4	2	1	4	4	2	5	4	2	3	149								
11.	Taufan	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	5	5	2	2	4	3	3	2	3	4	5	3	5	3	5	3	5	4	5	3	165														
12.	Deno	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	5	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	5	5	5	4	4	3	3	171										
13.	Faturohman	4	5	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	5	3	3	3	3	2	3	3	3	3	134								
14.	Balqis	4	2	4	2	4	4	3	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	150													
15.	Ahmad	5	1	5	1	2	2	4	2	2	4	2	1	5	1	4	1	4	1	5	4	2	1	5	1	4	2	5	4	3	1	4	5	5	1	4	4	133											
16.	Rivi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144										
17.	Marisa	5	2	4	3	3	5	4	1	5	3	5	1	1	5	5	1	1	5	3	4	5	5	5	2	4	2	5	3	5	2	5	5	5	5	5	5	5	172										
18.	Naifah	4	4	4	4	5	4	4	3	3	2	5	3	5	3	4	3	4	3	3	5	3	2	3	4	3	5	3	4	3	5	3	4	5	4	5	3	165											
19.	Ghalih	2	2	5	5	3	4	4	3	3	5	3	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	188										
20.	Aidil	5	5	5	5	5	5	2	1	2	3	5	4	5	4	5	1	5	5	5	5	2	1	2	4	1	1	1	3	5	4	4	1	2	1	2	5	2	2	140									
21.	Rafa	3	4	5	2	3	2	2	5	3	2	4	3	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	131									
22.	Khairul	5	2	4	2	4	2	4	2	5	1	4	5	2	3	3	5	5	2	3	3	4	1	1	4	3	2	5	4	3	2	5	3	4	1	1	4	3	2	1	4	2	4	2	134				
23.	Alkevin	5	1	5	3	5	5	4	5	3	5	3	5	4	4	5	1	5	5	5	2	5	3	4	3	2	3	2	5	4	4	1	2	3	2	5	4	4	3	2	3	164							
24.	Fajar	3	3	4	3	3	1	1	1	2	4	2	1	1	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	5	4	5	3	5	3	3	5	3	157												
25.	Zidhan	4	4	4	4	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	198									
26.	Fadhill	4	3	5	5	5	5	3	4	4	5	3	5	5	4	2	1	1	4	1	3	2	5	2	2	1	4	4	5	4	2	2	3	4	5	4	2	2	1	51									
27.	Haliz	4	3	5	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	2	4	3	2	1	4	3	2	2	1	2	2	123											
28.	Kevin	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	179				
29.	Kavila	3	2	4	4	2	4	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	40				
30.	Sazka	4	4	3	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	174			

© Hak Cipta UIN Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

N	NAME	O REASON	State Islamis ذات عقائد اسلامیہ									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1	M.A	DEEN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	J.M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	N.M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	R.W	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	T.W	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	AB	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	S.Y	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	N.E	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	M.Z.J	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	RP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	S.D	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	M.I.H	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	A.Z	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	A.A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	K.T	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	6	98	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

**© Hak cipta milik UIN Suska Riau**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. ~~42~~ Mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang waair UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. **82%** Mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. ~~7&T~~ Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. ~~§§~~ T ~~ingutipan hanya untuk~~ kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. ~~dit~~ Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. ~~§§~~ Mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penyusunan laporan, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

1	RZ.P	5	5	4	4	3	4	4	4	3	3	3	111
2	AP	5	2	1	5	3	3	3	3	1	1	1	135
3	IR	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	100
4	Z.ID	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	140
5	Z.R	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	147
6	Z.F	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	133
7	DD.R	3	5	4	4	3	4	3	5	5	5	4	107
8	DR	3	5	4	4	3	4	3	5	5	5	4	113
9	Hak Cipta milik UIN Suska Riau	©	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	436

**Lampiran 7 Transkrip Wawancara****TRANSKRIP WAWANCARA DENGAN GURU BK**

Wawancara dilaksanakan bersama ibu AH, S.Psi selaku guru Bimbingan dan Konseling (BK) MTs Hasanah Pekanbaru. Wawancara membahas fenomena nomophobia, perilaku penggunaan *smartphone*, dan kebijakan sekolah terhadap penggunaan *smartphone* di sekolah.

- Peneliti : Terkait penelitian saya mengenai kecemasan jauh dari *smartphone* atau yang bisa disebut dengan nomophobia, apakah sebelumnya ibu pernah mendengar atau familiar dengan istilah ini?
- Guru BK : Iya, Ibu cukup familiar dengan istilah itu. Kebetulan ada anggota keluarga Ibu yang mengalami hal serupa. Dari yang Ibu pelajari di psikologi remaja dan informasi yang Ibu baca, nomophobia ini memang bentuk kecemasan yang berlebihan waktu seseorang nggak bisa mengakses HP-nya.
- Peneliti : Mengingat saat ini teknologi digital semakin maju, bagaimana pandangan ibu mengenai urgensi nomophobia di kalangan siswa MTs, bu?
- Guru BK : Kalau menurut Ibu sih penting banget ya, Nak. Ibu lihat ini bukan sekadar tren lagi, tapi sudah masuk ke ranah kesehatan mental remaja. Kelihatannya mungkin sepele, tapi Ibu rasa memang perlu diteliti lebih lanjut.
- Peneliti : Iya Bu, benar. Oh iya, sekolah kita kan punya aturan pembatasan bawa HP. Menurut pengamatan Ibu, aturan itu sejauh ini efektif gak sih bu buat mengatur perilaku siswa?
- Guru BK : Secara resmi, sekolah kita memang melarang membawa *smartphone* ke sekolah sejak awal berdiri. Masih sama saat kamu bersekolah di sini dahulu. Kalau ada keperluan mendesak atau perintah dari guru mata pelajaran, boleh saja dibawa, tapi syaratnya harus dititipkan di kantor

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamir University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

## Peneliti Guru BK

## Peneliti

## Gur BK

## Peneliti

## Guru BK

setelah dipakai. Tapi ya kita nggak bisa tutup mata, masih banyak siswa yang 'kucing-kucingan' bawa HP diam-diam. Kalau ketahuan Ibu atau guru lain lagi asyik main HP di lingkungan sekolah, ya langsung kami sita. HP-nya baru bisa diambil kalau orang tua yang datang ke sekolah.

- : Lalu, bagaimana pengamatan ibu terhadap siswa ketika mereka tidak memiliki akses menggunakan hp selama di sekolah?
- : Ibu perhatikan mereka jadi gelisah, kayak ada yang kurang saja. Yang bawa HP diam-diam biasanya gerak-geriknya mencurigakan, seperti bolak-balik cek tas, atau sering minta izin ke kamar mandi dan keluar kelas. Nanti kalau sudah ketahuan, alasannya pasti 'mau hubungi orang tua, Bu' atau 'belum ada jemputan'.
- : Berarti pengaruh juga ya Bu ke interaksi sosial mereka? Apalagi mereka kan pasti ingin terus terhubung ke media sosial.
- : Pasti. Siswa itu ada rasa takut ketinggalan informasi dari teman atau grupnya. Karena ada larangan ini, kadang muncul perasaan terasing karena mereka kurang inisiatif buat ngobrol langsung. Jadi kalau kamu lihat ada siswa yang sering menyendiri, itu biasanya karena mereka merasa nggak nyambung kalau nggak tahu apa yang lagi ramai di medsos.
- : Benar bu, Kalau untuk urusan belajar gimana Bu? Sekarang kan apa-apa pakai HP.
- : Benar, HP memang membantu banget buat belajar. Tapi karena dilarang, siswa yang terbiasa cari jawaban instan lewat HP malah jadi bingung dan malas berpikir mandiri. Sering ada yang mengadu, 'Bu, boleh dong bawa HP buat belajar, buku di sini nggak lengkap'. Tapi ya aturan tetap aturan. Harus ada 'rem' supaya mereka nggak ketergantungan sama HP pas belajar.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Peneliti Pak Cipta Dilindungi Guru BK**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- : Dalam menanggapi keluhan tersebut, apakah ibu pernah menemukan kasus siswa membawa hp dengan alasan yang mereka keluhkan? Jika pernah, bagaimana tindakan ibu dan apa reaksi emosional yang terlihat pada siswa?
- : Jelas pernah, itu sudah jadi makanan sehari-hari Ibu. Kalau ketahuan ya langsung Ibu sita sambil diingatkan aturannya. Reaksinya macam-macam ada yang menangis, ada yang pasrah saja, ada yang marah, bahkan ada yang sampai memohon-mohon supaya HP-nya dikembalikan saat itu juga.
- Peneliti Guru BK**
- : Kalau dari sisi layanan BK sendiri, sejauh mana peran Ibu dalam menangani masalah ini?
- Peneliti Guru BK**
- : Nah, ini yang perlu diketahui. Layanan BK di sekolah kita sekarang sebenarnya sudah tidak aktif secara terjadwal. Tidak ada lagi jam pelajaran khusus masuk kelas seperti zaman kamu dulu. Jadi, Ibu nggak punya kesempatan buat memberikan edukasi atau materi secara rutin di dalam kelas.
- Peneliti Guru BK**
- : Waduh, kalau nggak ada jam masuk kelas, berarti kegiatan Ibu sehari-hari di BK fokusnya ke mana?
- : Layanan BK di sini sifatnya lebih ke penanganan kasus siswa bermasalah saja, misalnya ya kasus penyitaan HP tadi. Selain itu, Ibu fokus ke kontrol akademik siswa dan melayani siswa yang datang sendiri buat curhat masalah pribadi. Kalau soal nomophobia, jujur ibu belum ada pemberian layanan, cuma guru wali kelas dan mata Pelajaran selalu membantu untuk mengingatkan siswa untuk tidak membawa hp-nya
- Peneliti Guru BK**
- : Terakhir ibu, menurut Ibu kebijakan sekolah ini beneran efektif buat menekan nomophobia atau malah bikin siswa makin terobsesi sama HP mereka?"

**Hak Cipta BK**  
**Berdasarkan Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Larangan membawa hp ini sebenarnya upaya sekolah agar siswa bisa lebih fokus belajar. Tapi kita harus sadar kalau nomophobia itu berkaitan dengan masalah perilaku dan kesehatan mental. Meskipun secara fisik penggunaan HP dibatasi, rasa cemas di dalam diri mereka nggak akan hilang begitu saja. Ibu selalu coba kasih pengertian kalau mereka itu masih bisa 'hidup' dan asyik berteman walau tanpa HP di tangan selama beberapa jam. Itulah kenapa Ibu rasa riset kamu ini penting banget, supaya Ibu punya data pasti seberapa besar masalah *nomophobia* di sekolah kita ini.

### Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian

Hak Cipta

Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,

b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta dilindungi Undang-Undang  
UIN SUSKA RIAU

State Islamic University  
Sultan Syarif Kasim Riau

## Lampiran 9 SK Pembimbing



Nomor : B-27375/Un.04/F.II.1/PP.00.9/2025 Pekanbaru, 30 Desember 2025  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : *Pembimbing Skripsi (Perpanjangan)*

Kepada Yth. Dr. Amirah Diniaty, M.Pd.Koms

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

*Assalamu 'alaikum warhmatullahi wabarakatuh*

Dengan hormat, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau menunjuk Saudara sebagai pembimbing skripsi mahasiswa :

Nama : MAISYA FARADILA AL AZIZA  
NIM : 12111624773  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul : Kecenderungan Nomophobia pada Siswa dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru  
Waktu : 3 Bulan terhitung dari tanggal keluarnya surat bimbingan ini

Agar dapat membimbing hal-hal terkait dengan Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dan Redaksi dan Teknik Penulisan Skripsi sebagaimana yang sudah ditentukan. Atas kesediaan Saudara dihaturkan terima kasih.

W a s s a l a m

Dekan

Wakil Dekan I

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Dr. Sukma Erni, M.Pd.

NIP. 19680515 199403 2 004

Tembusan :

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

**Lampiran 10 Cover ACC Proposal****Hak cipta milik UIN Suska Riau**

Lak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

**KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA SISWA DAN  
IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN  
KONSELING DI MADRASAH TSANAWIYAH HASANAH****PEKANBARU****PROPOSAL**

Diajukan untuk Memenuhi Sebahagian dari Syarat dan Tugas-tugas Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada program studi Bimbingan dan  
Konseling Pendidikan Islam

  
UIN SUSKA RIAU

Ac  
Semproposed  
19/3/2025

**Oleh:****MAISYA FARADILA AL AZIZA****NIM: 12111624773****FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN****UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM****RIAU****2025****State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**

**Lampiran 11 Cover Pengesahan Seminar Proposal****Hak cipta milik UIN Suska Riau****Lak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA SISWA DAN IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI MADRASAH TSANAWIYAH HASANAH****PEKANBARU****SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebahagian dari Syarat dan Tugas-tugas Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada program studi Bimbingan dan  
Konseling Pendidikan Islam

**Oleh:****MAISYA FARADILA AL AZIZA****NIM: 12111624773****FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN****UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM****RIAU****2025****UIN SUSKA RIAU****State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**

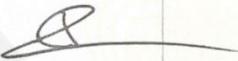
**Lampiran 12 Blanko Pengesahan Seminar Proposal**


Lak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN PROPOSAL				
No	NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN	
			PENGUJI I	PENGUJI II
1.	Dra. Raden Deceu Berlian Purnama, M.Si	PENGUJI I		
2.	Raja Rahima Munawarah Raja Ahmad. S. Pd. I., M. Pd., Kons	PENGUJI II		

 Pekanbaru, 10 Oktober 2025  
 Peserta Ujian Proposal

  
 Maisya Faradilla Al Aziza  
 NIM. 12111624773


State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Lampiran 13 Surat Izin Pra Riset

		<b>KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN كلية التربية والتعليم</b> <b>FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING</b> <small>Jl. H. R. Soebrantas No. 155 Km 18 Tampan Pekanbaru Riau 28290 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 581647 Fax. (0761) 581647 Web www.ftr.uinusa.ac.id. E-mail: ftrak.uinusa@yahoo.co.id</small>											
		Pekanbaru, 22 Oktober 2025											
Nomor	B-23591/Un.04/F.II.3/PP.00.9/2025												
Sifat	Biasa												
Lamp.													
Hal	<i>Mohon Izin Melakukan PraRiset</i>												
Yth	Kepala MTs Hasanah Pekanbaru di Tempat												
<p><i>Assalamu'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh</i>            Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :</p> <table> <tr> <td>Nama</td> <td>: Maisya Faradila Al Aziza</td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>: 12111624773</td> </tr> <tr> <td>Semester/Tahun</td> <td>: IX (Sembilan)/ 2025</td> </tr> <tr> <td>Program Studi</td> <td>: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam</td> </tr> <tr> <td>Fakultas</td> <td>: Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau</td> </tr> </table> <p>ditugaskan untuk melaksanakan Praiset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan penelitiannya di Instansi yang saudara pimpin.</p> <p>Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.</p> <p>Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.</p> <p style="text-align: right;">Wassalam, a.n. Dekan Wakil Dekan III Jon Pamil, S.Ag., MA. 19710627 199903 1 002</p> <p style="text-align: center;">KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN KLIAH Jl. H. R. Soebrantas No. 155 Km 18 Tampan Pekanbaru Riau 28290 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 581647 Fax. (0761) 581647 Web www.ftr.uinusa.ac.id. E-mail: ftrak.uinusa@yahoo.co.id</p>				Nama	: Maisya Faradila Al Aziza	NIM	: 12111624773	Semester/Tahun	: IX (Sembilan)/ 2025	Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam	Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau
Nama	: Maisya Faradila Al Aziza												
NIM	: 12111624773												
Semester/Tahun	: IX (Sembilan)/ 2025												
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam												
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau												

Tembusan:  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

**Lampiran 13 Surat Balasan Pra Riset**Halaman 1 dari 1  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
UIN SUSKA RIAU

**YAYASAN AMIL HASANAH**  
**MADRASAH TSANAWIYAH HASANAH PEKANBARU**  
**JENJANG AKREDITASI : A**  
Jl. Cempedak No. 37 Telp. (0761) 28243 Pekanbaru 28125

**SURAT KETERANGAN**  
No : 11.076/MTs-Hs/10/2025

Sesuai dengan maksud surat dari UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Nomor: B-23591/Un.04/F.II.3/PP.00.9/2025 tanggal 22 Oktober 2025.

Kepala Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: MAISYA FARADILA AL AZIZA
NIM	: 12111624773
Semester/Tahun	: IX (Sembilan) / 2025
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

Benar yang Namanya tersebut mendapatkan izin untuk melakukan prariset pada MTs Hasanah Pekanbaru.

Demikian Surat Balasan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 23 Oktober 2025

Kepala Madrasah



**RAMLI SAPUTRA S.Pd**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Lampiran 14 Surat Balasan Pra Riset**Halaman 1 dari 1  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
UIN SUSKA RIAU

**YAYASAN AMIL HASANAH**  
**MADRASAH TSANAWIYAH HASANAH PEKANBARU**  
**JENJANG AKREDITASI : A**  
Jl. Cempedak No. 37 Telp. (0761) 28243 Pekanbaru 28125

**SURAT KETERANGAN**  
No : 11.076/MTs-Hs/10/2025

Sesuai dengan maksud surat dari UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Nomor: B-23591/Un.04/F.II.3/PP.00.9/2025 tanggal 22 Oktober 2025.

Kepala Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: MAISYA FARADILA AL AZIZA
NIM	: 12111624773
Semester/Tahun	: IX (Sembilan) / 2025
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

Benar yang Namanya tersebut mendapatkan izin untuk melakukan prariset pada MTs Hasanah Pekanbaru.

Demikian Surat Balasan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 23 Oktober 2025

Kepala Madrasah



**RAMLI SAPUTRA S.Pd**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### Lampiran 15 Surat Mohon Izin Riset

**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**  
**كلية التربية والعلوم**  
**FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING**  
Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km 18 Tempatan Pekanbaru Riau 28290 PO. BOX 1004 Telp. (0701) 561647  
Fax. (0761) 551947 Web. www.fit.umsuka.ac.id, E-mail: efit@umsuka@yahoo.co.id

Nomor	B-24327/Un.04/F II/PP.00 9/10/2025	Pekanbaru, 30 Oktober 2025
Sifat	Biasa	
Lamp.	1 (Satu) Proposal	
Hal	<b>Mohon Izin Melakukan Riset</b>	
Yth	Kepala MTs Hasanah Pekanbaru Di Pekanbaru	

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*  
Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama	: Maisya Faradila Al Aziza
NIM	: 12111624773
Semester/Tahun	: IX (Sembilan)/ 2025
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul sknpsnya : KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA SISWA DAN IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI MADRASAH TSANAWIYAH HASANAH PEKANBARU  
Lokasi Penelitian : MTs Hasanah Pekanbaru  
Waktu Penelitian : 3 Bulan (30 Oktober 2025 s.d 30 Januari 2026)

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalam,  
an Rektor  
Dekan

Prof. Dr. Ajmirah Diniaty, M.Pd. Kons  
NIP 19751115 200312 2 001

Tembusan :  
Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau

**UIN SUSKA RIAU**

### Hak cipta milik UIN Suska Riau

Lak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Lampiran 16 Surat Balasan Riset**



© Hak Cipta UIN Suska Riau

**YAYASAN AMIL HASANAH  
MADRASAH TSANAWIYAH HASANAH PEKANBARU**

**JENJANG AKREDITASI : A**

Jl. Cempedak No. 37 Telp. (0761) 28243 Pekanbaru 28125

**SURAT KETERANGAN**

No : 11.076/MTs—Hs/11/2025

Sesuai dengan maksud surat dari UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Nomor: B-24327/Un.04.F.11/PP.00.9/10/2025 tanggal 30 Oktober 2025.

Kepala Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : MAISYA FARADILA AL AZIZA  
NIM : 12111624773  
Semester/Tahun : IX (Sembilan) / 2025  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

Benar yang Namanya tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian dalam rangka untuk mendapatkan Data yang berkaitan dengan Judul Penelitian yaitu: **“KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA SISWA DAN IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI MADRASAH TSANAWIYAH HASANAH PEKANBARU”**.

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 24 November 2025

Kepala Madrasah



RAMLI SAPUTRA, S.Pd

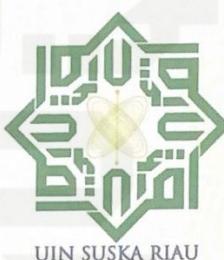
**UIN SUSKA RIAU**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Lampiran 17 Cover ACC Kisi-kisi Instrumen****Hak cipta milik UIN Suska Riau****Lak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA SISWA DAN  
IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN  
KONSELING DI MADRASAH TSANAWIYAH HASANAH****PEKANBARU****KISI-KISI INSTRUMEN**

UIN SUSKA RIAU

ACC utk pengumpulan data,  
29 Oktober 2025  
Pembimbing,



Prof. Dr. Amirah Diniaty,  
M.Pd.Kons

**Oleh:****MAISYA FARADILA AL AZIZA****NIM: 12111624773****FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN****UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM****RIAU****2025****State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**

**Lampiran 18 Cover ACC Sidang Munaqasyah****Hak cipta milik UIN Suska Riau**

Lak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA SISWA DAN  
IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN  
KONSELING DI MADRASAH TSANAWIYAH HASANAH****PEKANBARU****SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebahagian dari Syarat dan Tugas-tugas Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada program studi Bimbingan dan  
Konseling Pendidikan Islam



Acc Ujian munaqasah ✓  
Dr. 30/12/2021

**Oleh:****MAISYA FARADILA AL AZIZA****NIM: 12111624773****FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN****UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM****RIAU****2025****UIN SUSKA RIAU****State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Maisya Faradila Al Aziza lahir di Pekanbaru, Provinsi Riau pada 20 Maret 2003. Putri sulung dari pasangan Syafrizal dan Rully Maisyarah. Penulis memiliki 3 (tiga) saudara kandung yang Bernama Naila Faiza Al Latifa, Raihana Alfa Kamila, dan Fauzia Alfa Saheela.

Penulis menyelesaikan jenjang Pendidikan Dasar di Sekolah Dasar Negeri 18 Pekanbaru pada tahun 2016. Kemudian pada tahun 2018, penulis menyelesaikan jenjang Pendidikan Menengah Pertama di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru. Selanjutnya, pada tahun 2021, penulis menyelesaikan jenjang pendidikan di jenjang Pendidikan Menengah Atas di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pekanbaru. Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan pada jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tepatnya di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Pekan Tua, Kecamatan Kempas, Kabupaten Indragiri Hilir, Provinsi Riau, dan mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di MTs Hasanah Pekanbaru yang terletak di Jl. Cempedak No.37, Kel. Wonorejo, Kec. Marpoyan Damai, Pekanbaru, Riau. Penulis melaksanakan penelitian di tempat yang sama pada bulan Oktober – November 2025 dengan judul Kecenderungan *Nomophobia* pada Siswa dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah Tsanawiyah Hasanah Pekanbaru yang diujikan pada tanggal 13 Januari 2026 atau 24 Rajab 1447 H bertujuan memenuhi sebahagian syarat dan tugas guna menyandang gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd).

**Hak Cipta Dilindungi Undang Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

