

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025047909, 9 Mei 2025

## Pencipta

Nama : **Agyem Mustaqim dan Siti Muyana**  
Alamat : Badak Baru, Muara Badak, Kab. Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur, 75382  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**  
Alamat : Jl. Pramuka 5F, Umbulharjo, Kota Yogyakarta, DI Yogyakarta, 55161  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**  
Judul Ciptaan : **Buku Panduan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Untuk Mencegah Nomophobia Pada Siswa**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 8 Mei 2025, di Kota Yogyakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor Pencatatan : 000888170

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
u.b  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.  
NIP. 196912261994031001

# BUKU PANDUAN

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK HOMEROOM  
UNTUK MENCEGAH NOMIPHOBIA PADA SISWA



DISUSUN OLEH :  
AGYEM MUSTAQIM  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
2025

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga buku panduan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* Untuk Mencegah *Nomophobia* Pada Siswa dapat diterbitkan. Buku panduan ini disusun dengan tujuan membantu siswa, mahasiswa, dan guru BK memahami sistem, struktur dan proses pembelajaran pada Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* ini. Penulis berupaya kuat membekali pembaca menjadi sosok yang memiliki wawasan global dapat melakukan inovasi, kemampuan manajerial dan memiliki komitmen kuat dalam menggunakan atau menjadikan acuan buku ini dalam penerapannya.

Harapan ke depan penulis dapat meraih sukses dibidang akademik yang selanjutnya berdampak pada sukses karir dalam kehidupan masa depan. Kapasitas pembelajaran diharapkan pada keunggulan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

Akhir kata kami berharap, semoga Buku Pedoman ini dapat digunakan sebagaimana mestinya oleh mahasiswa, dosen, tenaga administrasi dan tenaga penunjang lainnya, guna membantu meningkatkan proses penyelenggaraan layanan pada bidang Bimbingan dan Konseling.

Yogyakarta, 28 Februari 2025

Penulis

Agyem Mustaqim

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	2
DAFTAR ISI.....	3
BAB I PENDAHULUAN.....	4
Rasional.....	4
BAB II PEMBAHASAN .....	7
A.  Nomophobia.....	7
B.  Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom.....	7
BAB III METODE PENELITIAN .....	12
A.  Jenis dan desain penelitian.....	12
B.  Populasi dan Sampel .....	12
C.  Instrumen .....	13
D.  Materi dan Pertemuan .....	14
BAB IV PELAKSANAAN.....	16
Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	16
A.  Pertemuan 1 .....	16
B.  Pertemuan 2 .....	28
C.  Pertemuan 3 .....	37
D.  Pertemuan 4 .....	45
E.  Skala <i>Nomophobia</i> .....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	59

## BAB I PENDAHULUAN

### Rasional

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi selalu mengalami pembaharuan dan peningkatan yang begitu pesat, dampaknya dapat dirasakan sehari-hari terutama generasi modern. Namun kemajuan teknologi ini berpotensi menimbulkan efek terhadap perkembangannya, salah satu alat elektronik yang berkembang pesat yaitu *smartphone* (Fajrina et al., 2021). Saat ini *smartphone* digunakan bukan hanya sekedar media komunikasi saja, namun lebih banyak fitur yang tersedia di dalamnya. Semua fitur pada *smartphone* dapat memenuhi kebutuhan penggunanya secara instan dan dapat memudahkan untuk melakukan sesuatu (Fadhilah et al., 2021).

Penggunaan *smartphone* pastinya memiliki dampak positif dan negatif, positif jika tidak berlebihan dalam menggunakannya dan dimanfaatkan untuk hal yang bermanfaat. Sedangkan berdampak negatif jika membuat seseorang tidak produktif dan berkurangnya aktivitas sosial akibat berlebihan menggunakan *smartphone* (Pradana, 2020). Fenomena ini juga dialami oleh siswa, *smartphone* sudah berkembang sehingga jadi sesuatu benda yang penting untuk dibawa ke mana saja mereka pergi, bahkan ketika ke sekolah. Terutama bagi siswa SMK sekarang ketika pembelajaran, sering kali bergantung pada *smartphone* untuk mencari tugas dan materi pembelajaran (Wahyuningsih et al., 2023).

Penggunaan *smartphone* yang tidak penting ketika pembelajaran berlangsung dapat mengganggu proses belajar, hal ini dibuktikan dengan kurang fokusnya siswa saat menerima pelajaran. Misalnya mengecek notifikasi, membuka sosial media dan lain sebagainya, sehingga materi yang disampaikan oleh guru tidak dapat disimak dengan baik (Nurfaozah & Mutmainah, 2022). Dibalik kenyamanan dan kemudahan yang ditawarkan dalam *smartphone* dapat menyebabkan kecanduan, selain itu *smartphone* juga dapat berdampak pada psikologis seperti gangguan kecemasan yang disebut sebagai *nomophobia* (Tarisafitri et al., 2024).

*Nomophobia* adalah singkatan dari “*no mobile phone phobia*”. Individu yang berperilaku *nomophobia* mengalami gangguan psikologi, sikap dan kecemasan yang mempengaruhi kehidupan mereka ketika berjauhan dengan *smartphone* yang dimiliki (Vijnanamaya & Ambarini, 2023). Selain itu menurut Fahira et al. (2021) didefinisikan bahwa *nomophobia* sebagai jenis fobia kontemporer yang merupakan interaksi antar manusia dengan teknologi saat ini, terutama *smartphone*.

*Nomophobia* juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya, jenis kelamin, harga diri, usia dan kepribadian ekstraversi (Vijnanamaya & Ambarini, 2023). Dampak kecanduan *smartphone* yang dialami remaja khususnya siswa yaitu merasa gelisah, kesepian dan bingung ketika tidak bermain *smartphone*. Ketika sudah kecanduan dengan *smartphone* maka mereka sering kali tidak menghiraukan ketika diajak bicara karena fokus kepada *smartphone* nya, dan akan marah jika *smartphone* nya diambil (Hasim et al., 2023).

Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran utama dalam memberikan bantuan dan pertolongan kepada individu untuk memecahkan berbagai permasalahan yang mereka hadapi. Bimbingan dan konseling mendukung siswa dalam mengatasi masalah pribadi, sosial, belajar atau karir yang memiliki pengaruh bagi kehidupan mereka. Bimbingan dan konseling di sekolah juga memberikan suatu bantuan perubahan akan tingkah laku, perubahan pikiran yang irasional menjadi rasional (Nadila & Syarif, 2021).

Bimbingan dan konseling menyediakan beberapa layanan, salah satunya yaitu bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota dapat mengembangkan potensi diri sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik masalah (Nafsiatun & Rahardjo, 2021). Layanan bimbingan kelompok yang disediakan dalam suasana kelompok juga dapat digunakan sebagai sarana komunikasi, menegaskan bahwa siswa dapat merencanakan untuk membuat keputusan yang tepat dan kemudian mengubah sikap mereka.

Apalagi jika dinamika kelompok dapat dijalankan dengan baik, anggota kelompok akan saling membantu, saling menerima dan saling bersimpati (Ainur Rosidah et al., 2022).

Teknik yang bisa digunakan dalam mencegah *nomophobia* bagi siswa yaitu, bimbingan kelompok dengan teknik *homeroom*. Karena teknik *homeroom* adalah suatu metode bimbingan kelompok yang dilakukan oleh seorang konselor untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan atau membangun keterampilan mereka dalam sebuah lingkungan yang bersifat menyenangkan, dengan tujuan membangun suasana yang damai dan terbuka bagi peserta didik untuk dapat mencegah dampak terhadap *nomophobia* (Zuhdi & As-Shodiq, 2023). Oleh sebab itu alasan menggunakan teknik *homeroom* di rasa efektif karena siswa akan mendapatkan suasana baru untuk meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi ketegangan saat belajar (Nastiti Putri A & Gumilang Surya G, 2023).

Teknik *homeroom* adalah teknik penciptaan suasana kekeluargaan yang digunakan untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok di luar jam-jam pelajaran untuk membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu terutama hal-hal atau masalah-masalah yang berhubungan dengan pelajaran, kegiatan sosial, masalah tata tertib dan moral, cara berpakaian, atau masalah-masalah lain di luar sekolah (Sapruddin, 2023). Teknik *homeroom* dipilih karena sebagai salah satu strategi intervensi layanan bimbingan kelompok yang dalam penggunaannya untuk membuat siswa seperti mengkaji suatu permasalahan akan dirinya sendiri, di mana dalam teknik *homeroom* ini para siswa diharapkan mampu memahami *nomophobia* yang berpotensi ada dalam dirinya (Rohmaniah et al., 2022).

## BAB II PEMBAHASAN

### A. **Nomophobia**

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

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

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

### B. **Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom**

#### a. Pengertian Teknik *Homeroom*

Teknik *homeroom* yaitu menciptakan suasana yang bebas dan menyenangkan, sehingga peserta didik dapat mengutarakan perasaannya dan mengekspresikan dirinya seperti halnya di rumah, atau *homeroom* sendiri ialah membuat suasana kelas

seperti rumah. Kegiatan ini dapat di isi dengan tanya jawab, permainan, merencanakan sesuatu, bertukar pendapat dan sebagainya (Andrianie, 2022).

Menurut Zuhdi & As-Shodiq (2023) teknik *homeroom* merupakan suatu teknik dengan menciptakan suasana kekeluargaan yang membuat peserta didik lebih nyaman dan aman dalam mengutarakan atau melakukan tindakan, pelaksanaan teknik ini bisa dilakukan di luar maupun dalam ruangan.

Sedangkan menurut Sapruddin (2023) teknik *homeroom* merupakan upaya menciptakan suasana yang hangat, akrab, menyenangkan seperti suasana di lingkungan keluarga ketika mengadakan pertemuan kelompok dengan konseli. Dengan suasana demikian diharapkan konseli dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan diri termasuk mengungkapkan masalah-masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa, teknik *homeroom* merupakan teknik yang mengupayakan kegiatan yang dilakukan dalam keadaan yang hangat, akrab, menyenangkan seperti di rumah. Hal tersebut diharapkan dapat membuat konseli aktif dan mau terbuka untuk berinteraksi dengan kelompok dan memaparkan masalah-masalah yang dihadapinya dengan nyaman.

b. Tujuan Teknik *Homeroom*

Teknik *homeroom* ini memiliki tujuan yaitu untuk lebih memahami, mengadakan hubungan yang lebih akrab, serta membantu kesulitan atau kebutuhan siswa. Dengan dilakukannya teknik *homeroom* ini siswa dapat lebih terbuka dalam mengemukakan masalahnya karena siswa merasa nyaman dalam kelompok tersebut (Nastiti Putri A and Gumilang Surya G, 2023).

Sedangkan menurut Andrianie (2022) tujuan dari pelaksanaan Teknik *homeroom* adalah sebagai berikut:

1) Menjadikan Peserta Didik Akrab dengan Lingkungan

- 2) Memahami Diri Sendiri
- 3) Nyaman dengan Dirinya Sendiri
- 4) Berpartisipasi dalam Kegiatan Kelompok
- 5) Mengembangkan Sikap Positif
- 6) Menjaga Hubungan Sehat dengan Orang Lain

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, tujuan teknik *homeroom* yaitu siswa dapat memiliki hubungan yang akrab dengan orang lain, memahami dirinya sendiri, dapat terbuka dengan orang lain, mengembangkan sikap positif, dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri.

c. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Homeroom*

Menurut (Kumara, 2017) teknik *homeroom* memiliki kelebihan dan kekurangan sebagai berikut:

1) Kelebihan Teknik *Homeroom*

Siswa mengikuti kegiatan yang dipimpin oleh guru atau konselor tertentu selama satu tahun atau lebih maka kemajuan kegiatan bimbingan dapat direncanakan dengan lebih baik, mengikuti kegiatan untuk membina kepercayaan dan kelompok, yang merupakan elemen penting untuk bimbingan kelompok yang efektif, apabila kegiatan *homeroom* diorganisasikan sesuai dengan tingkat kelas siswa, maka dapat diprogramkan kegiatan-kegiatan bimbingan kelompok yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa, apabila struktur kegiatan *homeroom* dilaksanakan di seluruh sekolah, maka program kegiatan bimbingan yang terkoordinasi dapat dilaksanakan.

2) Kekurangan Teknik *Homeroom*

Metode *homeroom* tidak akan berjalan dengan mulus jika tidak dalam bentuk kelompok, sulitnya untuk mengiringi siswa pada kondisi yang nyaman

dalam sebuah proses bimbingan, adanya persepsi dan image negatif di benak para siswa terhadap kegiatan bimbingan di sekolah, Beranggapan siswa yang sering masuk ruang bimbingan adalah siswa yang bandel.

d. Tahapan-tahapan Bimbingan Kelompok

Menurut Jahju (2022) bimbingan kelompok memiliki beberapa tahapan dalam pelaksanaannya, yaitu :

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan bimbingan kelompok sehingga anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini.

2) Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu, menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota

3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati

#### 4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh.

Kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, bimbingan kelompok memiliki tahapan-tahapan yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan atau inti, dan tahap pengakhiran. Setiap tahap memiliki tujuan dan fungsi masing-masing, jika dalam pelaksanaan tahapan berjalan baik maka dinamika kelompok juga berjalan baik, sebaliknya jika tahapan tidak berjalan baik maka tujuan yang ingin di capai juga bisa tidak terwujud atau tidak mendapatkan manfaat dari pelaksanaan bimbingan kelompok.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis dan desain penelitian**

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi keefektifan bimbingan kelompok menggunakan teknik *homeroom* untuk mencegah *nomophobia* pada siswa. Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimen design* dengan *one-group pretest posttest design*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan hanya pada suatu kelompok yaitu kelompok eksperimen. Dasar peneliti menggunakan metode penelitian pre eksperimen adalah untuk menemukan adanya sebuah perbedaan yang signifikan dalam kecenderungan *nomophobia* sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Desain ini dilakukan dan dipilih peneliti agar dapat melihat perbandingan dari siswa sebelum dan setelah diberikan *treatment* oleh peneliti.

### **B. Populasi dan Sampel**

#### 1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan elemen dalam penelitian yang meliputi objek/subjek dengan ciri karakteristik tertentu (Adnyana, 2021). Populasi tidak hanya merujuk pada jumlah individu dalam subjek penelitian, tetapi juga mencakup semua karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek tersebut.

#### 2. Sampel

Sampel menurut Purwanza et al. (2022) adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling. Di sini sampel harus benar-benar bisa mencerminkan keadaan populasi, artinya kesimpulan hasil penelitian yang diangkat dari sampel harus merupakan kesimpulan atas populasi. Penelitian dengan menggunakan teknik pengambilan sampel lebih menguntungkan dibanding dengan menggunakan populasi saja. Oleh karena itu pertimbangan-pertimbangan itu

perlu diperhatikan oleh peneliti agar dalam pelaksanaan pencarian informasinya nanti dapat menghasilkan informasi yang representatif sehingga penelitiannya dapat dikategorikan penelitian yang valid.

Sampel adalah bagian kecil dari banyaknya keseluruhan objek yang diteliti dan mempunyai sifat tertentu dari populasi. *Purposive sampling* merupakan teknik sampling yang digunakan oleh peneliti untuk penelitian ini. *Purposive sampling* yaitu peneliti menerapkan kriteria tertentu dalam penelitian. Teknik ini adalah metodologi dari pengambilan sampel dalam pertimbangan yang diambil. Sampel pada penelitian ini adalah peserta didik dengan sikap *nomophobia* rendah dan sangat rendah.

### C. Instrumen

#### Skala *Nomophobia*

Dalam penelitian ini menggunakan skala likert yaitu untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Penggunaan skala likert, variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator dapat dijadikan titik tolak untuk menyusun instrumen yang berupa pernyataan. Dalam penelitian ini terdapat dua jenis pernyataan yaitu pernyataan favourable dan unfavourable. Pernyataan favourable adalah item pernyataan yang mendukung variabel penelitian. Sebaliknya, pernyataan unfavourable adalah pernyataan yang berisi pernyataan yang tidak mendukung variabel penelitian. Adapun untuk nilai yang diberikan terhadap subjek dalam pernyataan yaitu pernyataan positif (Favorable) yang dimulai dari 4,3,2,1. Sedangkan untuk pernyataan negatif (unfavorable) yang dimulai dari 1,2,3,4.

**Tabel 3.1 Skor Alternatif Jawaban Skala *Nomophobia***

No.	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Sesuai	4	1
2.	Sesuai	3	2
3.	Tidak Sesuai	2	3
4.	Sangat Tidak Sesuai	1	4

Adapun kisi-kisi skala *Nomophobia* dalam penelitian ini menggunakan diambil dari aspek *Nomophobia* (Yildirim dan Correia, 2015) menyebutkan bahwa terdapat empat dimensi dari *Nomophobia*, yaitu: 1. Tidak dapat melakukan komunikasi (*not being able to communicate*), 2. Kehilangan koneksi (*losing connectivity*), 3. Tidak dapat melakukan akses informasi (*not being able to access about information*), 4. Perasaan menyerah pada kenyamanan (*giving up on convenience*). Adapun kisi-kisi skala *Nomophobia* (Yildirim dan Correia, 2015) yang digunakan dapat dilihat pada tabel 3 :

**Tabel 1.2 Kisi-kisi Skala *Nomophobia***

Variabel	Aspek	F	UF	$\Sigma$
<i>Nomophobia</i>	Tidak dapat melakukan komunikasi	1, 2, 3	4, 5	5
	Kehilangan koneksi	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	11
	Tidak dapat melakukan akses informasi	17,18,19,20,21	22,23,24	8
	Perasaan menyerah pada kenyamanan	25,26,27,28,29	30,31,32	8
Total		20	12	32

#### **D. Materi dan Pertemuan**

Dalam penelitian ini terdapat 5 pertemuan yang terbagi menjadi *pre test*, *post test*, dan empat aspek dari *nomophobia*. Empat aspek *nomophobia* tersebut yaitu Yildirim dan Correia, 2015) menyebutkan bahwa terdapat empat dimensi dari *Nomophobia*, yaitu: 1. Tidak dapat melakukan komunikasi 2. Kehilangan koneksi, 3. Tidak dapat melakukan

akses informasi, 4. Perasaan menyerah pada kenyamanan. Adapun kisi-kisi materi yang digunakan dapat dilihat pada tabel 3.1.

**Tabel 3.3 Kisi-kisi Materi dan Pertemuan**

Pertemuan	Materi	Kegiatan	Durasi	Sasaran
1	<i>pre test</i>	Menyebarkan skala <i>nomophobia</i>	45 menit	Seluruh siswa kelas XI RPL 1
2	Tidak dapat melakukan komunikasi	Melakukan treatment dengan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i>	45 menit	Kelompok treatment
3	Kehilangan koneksi	Melakukan treatment dengan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i>	45 menit	Kelompok treatment
4	Tidak dapat melakukan akses informasi	Melakukan treatment dengan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i>	45 menit	Kelompok treatment
5	Perasaan menyerah pada kenyamanan & <i>Post Test</i>	Melakukan treatment dengan bimbingan kelompok teknik <i>homeroom</i> & Menyebarkan skala <i>nomophobia</i>	45 menit & 20 Menit	Kelompok treatment

## BAB IV PELAKSANAAN

### Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

#### A. Pertemuan 1

#### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<b>Topik layanan</b>	“Komunikasi apakah harus menggunakan smartphone saja”	<b>Komponen layanan</b>	Layanan dasar
<b>Sasaran</b>	Kelas XI (Fase E)	<b>Bidang layanan</b>	Pribadi
<b>Metode/teknik</b>	Homeroom	<b>Fungsi layanan</b>	Pencegahan
<b>Tanggal Pelaksanaan</b>	12 Februari 2025	<b>Waktu</b>	1x45 Menit
<b>1. Tujuan</b>			
<b>SKKPD</b>	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
Kesadaran tanggungjawab	(minimal C4)	(A1-A4)	P
Mempelajari cara membatasi diri dari ketergantungan smartphone	Peserta didik mampu <b>menyimpulkan</b> dampak buruk komunikasi melalui smatrphone(C4)	Peserta didik dapat <b>memilah</b> komunikasi yang perlu menggunakan smartphone atau secara langsung (A2)	Peserta didik dapat <b>menentukan</b> macam-macam komunikasi yang lebih baik dilakukan secara langsung (P3)
<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Bernalar kritis</b> “Pelajar yang bernalar kritis mampu secara objektif memproses informasi baik kualitatif maupun kuantitatif, membangun keterkaitan antara berbagai informasi, menganalisis informasi, mengevaluasi dan menyimpulkannya”		
<b>KEGIATAN LAYANAN</b>			

### A. Tahap Awal/Pendahuluan

1. Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik dan mengajak peserta didik berdoa
2. Guru BK memeriksa kehadiran peserta didik (melakukan presensi) dan mengapresiasi peserta didik.
3. Guru BK menyampaikan topik/tema layanan.
4. Guru BK menyampaikan tujuan khusus layanan.

### B. Tahap Inti

#### 1. Sintaks *Homeroom*:

1. Guru BK meminta masing-masing anggota secara bebas mengemukakan yang di alami berkaitan dengan *nomophobia*
2. Guru BK melakukan dialog terbuka antar anggota tentang *nomophobia*
3. Guru BK memberikan pembahasan *nomophobia* kepada anggota kelompok secara mendalam

### C. Tahap Penutup

- 1) Guru BK meminta peserta didik menyimpulkan materi yang telah diberikan
- 2) Guru BK meminta peserta didik memberikan evaluasi terkait layanan yang telah dilakukan
- 3) Guru menyampaikan rencana tindak lanjut.
- 4) Guru menyampaikan pesan dan harapan.
- 5) Guru menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam.

### 1. EVALUASI

<b>Evaluasi proses</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Keterlaksanaan program</li><li>b. Kesesuaian program</li><li>c. Perolehan peserta didik pasca layanan</li><li>d. Perhatian peserta didik</li></ol>
<b>Evaluasi hasil</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Peserta didik dapat memahami dampak dari komunikasi menggunakan smartphone</li><li>b. Peserta didik dapat membedakan komunikasi yang harus menggunakan smartphone dan bisa dilakukan secara langsung</li><li>c. Peserta didik dapat mengetahui komunikasi yang sebaiknya dilakukan secara langsung</li><li>d. Peserta didik dapat mengambil manfaat dari layanan bimbingan kelompok</li></ol>

Yogyakarta, 3 February 2025

Agyem Mustaqim

2100001046

## Lampiran 1

### “Komunikasi apakah harus menggunakan smartphone saja”

#### A. Pengertian Komunikasi

Komunikasi menjadi peranan terpenting bagi kehidupan manusia dalam berinteraksi di kehidupannya sehari-hari. Terutama komunikasi yang terjadi didalam masyarakat terkecil yaitu keluarga. Di dalam sebuah komunikasi feedback merupakan hal yang diharapkan, untuk mampu mencapai tujuan yang dimaksud dalam berkomunikasi. Komunikasi berasal dari bahasa latin cum yaitu kata depan yang berarti dengan, bersama dengan, dan unus yaitu kata bilangan yang berarti satu. Dari kedua kata-kata itu terbentuk kata benda cummunio yang dalam bahasa Inggris menjadi cummunion yang berarti kebersamaan, persatuan, persekutuan, gabungan, pergaulan, hubungan.

Istilah komunikasi dalam bahasa Inggris “communication”, dari bahasa latin “communicatus” yang mempunyai arti berbagi atau menjadi milik bersama, komunikasi diartikan sebagai proses sharing diantara pihak-pihak yang melakukan aktifitas komunikasi tersebut. Menurut Lexicographer, komunikasi adalah upaya yang bertujuan berbagi untuk mencapai kebersamaan. Jika dua orang berkomunikasi maka pemahaman yang sama terhadap pesan yang saling dipertukarkan adalah tujuan yang diinginkan oleh keduanya. Webster’s New Collegiate Dictionary edisi tahun 1977 antara lain menjelaskan bahwa komunikasi adalah suatu proses pertukaran informasi diantara individu melalui system lambing-lambang, tanda-tanda, atau tingkah laku.

Ilmu komunikasi sebagai ilmu pengetahuan sosial yang bersifat multidisipliner, tidak bisa menghindari perspektif dari beberapa ahli yang tertarik pada kajian komunikasi, sehingga definisi dan pengertian komunikasi menjadi semakin banyak dan beragam. Masing-masing mempunyai penekanan arti, cakupan, konteks yang berbeda satu sama lain, tetapi pada dasarnya saling melengkapi dan menyempurnakan makna komunikasi sejalan dengan perkembangan ilmu komunikasi.

Menurut Hovland, Jains dan Kelley, komunikasi adalah suatu proses melalui mana seseorang (komunikator) menyampaikan stimulus (biasanya dalam bentuk kata-kata) dengan tujuan untuk membentuk perilaku orang-orang lainnya (khalayak). Komunikasi adalah proses penyampaian informasi, gagasan, emosi, keahlian dan lain-lain. Melalui penggunaan symbol-symbol seperti kata-kata, gambar-gambar, angka-angka dan lain-lain. Wibowo berpendapat, komunikasi merupakan aktifitas menyampaikan apa yang ada dipikiran, konsep yang kita miliki dan keinginan yang ingin

kita sampaikan pada orang lain. Atau sebagai seni mempengaruhi orang lain untuk memperoleh apa yang kita inginkan. Sedangkan Astrid berpendapat komunikasi adalah kegiatan pengoperan lambang yang mengandung arti/ makna yang perlu dipahami bersama oleh pihak yang terlihat dalam kegiatan komunikasi.

Setiap penakluk komunikasi dengan demikian akan melakukan empat tindakan: membentuk, menyampaikan, menerima, dan mengolah pesan. Keempat tindakan tersebut lazimnya terjadi secara berurutan. Membentuk pesan artinya menciptakan suatu ide atau gagasan. Ini terjadi dalam benak kepala seseorang melalui proses kerja system syaraf. Pesan yang telah terbentuk ini kemudian disampaikan kepada orang lain. Baik secara langsung maupun tidak langsung. Bentuk dan mengirim pesan, seseorang akan menerima pesan yang disampaikan oleh orang lain. Pesan yang diterimanya ini kemudian akan diolah melalui system syaraf dan diinterpretasikan. Setelah diinterpretasikan, pesan tersebut dapat menimbulkan tanggapan atau reaksi dari orang tersebut. Apabila ini terjadi maka si orang tersebut kembali akan membentuk dan menyampaikn pesan baru. Demikianlah keempat tindakan ini terus menerus terjadi secara berulang- ulang. (Erlinda et al., 2023)

## B. Jenis-jenis Komunikasi

Pada umumnya setiap orang dapat berkomunikasi satu sama lain tidka hanya makhluk individu tetapi juga makhluk sosial yang selalu mempunyai kebutuhan untuk berkomunikasi dengan sesamanya. Berikut jenis-jenis komunikasi

### 1. Komunikasi berdasarkan Penyampaian

Pada umumnya setiap orang dapat berkomunikasi satu sama lain karena manusia tidak hanya makhluk individu tetapi juga makhluk sosial yang selalu mempunyai kebutuhan untuk berkomunikasi dengan sesamanya. Namun tidak semua orang terampil berkomunikasi, oleh sebab itu dibutuhkan beberapa cara dalam menyampaikan informasi. Berdasarkan cara penyampaian informasi dapat dibedakan menjadi 2 ( dua ), yaitu :

#### a. Komunikasi verbal ( Lisan )

- Yang terjadi secara langsung serta tidak dibatasi oleh jarak , dimana kedua belah pihak dapat bertatap muka. Contohnya dialog dua orang
- Yang terjadi secara tidak langsung akibat dibatasi oleh jarak. contohnya komunikasi lewat telepon.

#### b. Komunikasi nonverbal ( Tertulis )

- Naskah, yang biasanya digunakan untuk menyampaikan kabar yang bersifat kompleks.

- Gambar dan foto akibat tidak bisa dilukiskan dengan kata-kata atau kalimat.

## 2. Komunikasi berdasarkan Prilaku

Komunikasi berdasarkan prilaku dapat dibedakan menjadi: Komunikasi Formal, yaitu komunikasi yang terjadi diantara organisasi atau perusahaan yang tata caranya sudah diatur dalam struktur organisasinya. Contohnya seminar. Komunikasi Informal, yaitu komunikasi yang terjadi pada sebuah organisasi atau perusahaan yang tidak ditentukan dalam struktur organisasi serta tidak mendapat kesaksian resmi yang mungkin tidak berpengaruh kepada kepentingan organisasi atau perusahaan. Contohnya kabar burung, desasdesus, dan sebagainya. Komunikasi Nonformal, yaitu komunikasi yang terjadi antara komunikasi yang bersifat formal dan informal, yaitu komunikasi yang berhubungan dengan pelaksanaan tugas pekerjaan organisasi atau perusahaan dengan kegiatan yang bersifat pribadi anggota organisasi atau perusahaan tersebut. Contohnya rapat mengenai ulang tahun perusahaan.

## 3. Komunikasi berdasarkan Kelangsungannya

Berdasarkan Kelangsungannya, komunikasi dapat dibedakan menjadi :

- Komunikasi Langsung, yaitu proses komunikasi dilakukan secara langsung tanpa bantuan perantara orang ketiga ataupun media komunikasi yang ada dan tidak dibatasi oleh adanya jarak.
- Komunikasi Tidak Langsung, yaitu proses komunikasinya dilaksanakan dengan bantuan pihak ketiga atau bantuan alat - alat media komunikasi.

## 4. Komunikasi Berdasarkan Maksud Komunikasi

Berdasarkan maksud komunikasi dapat dibedakan sebagai berikut :

- Berpidato
- Memberi Ceramah
- Wawancara
- Memberi Perintah alias Tugas

Dengan demikian jelas bahwa inisiatif komunikator menjadi hal penentu, demikian pula kemampuan komunikator yang memegang peranan kesuksesan proses komunikasinya.

- ### C. Perbedaan utama antara komunikasi secara langsung (tatap muka) dan komunikasi secara daring (online) adalah sebagai berikut:

#### 1. Interaksi Fisik:

- Komunikasi Langsung: Terjadi secara tatap muka, memungkinkan interaksi fisik dan non-verbal seperti ekspresi wajah, gestur, dan kontak mata.
- Komunikasi Daring: Terjadi melalui media digital (chat, video call, email), tanpa adanya interaksi fisik langsung. Meski bisa melihat ekspresi dalam video call, interaksi non-verbal lebih terbatas.

## 2. Ketersediaan Waktu:

- Komunikasi Langsung: Dilakukan secara real-time, memerlukan kehadiran fisik di tempat yang sama pada waktu yang sama.
- Komunikasi Daring: Dapat dilakukan secara real-time (misalnya video call) atau tidak langsung (misalnya email atau pesan teks), sehingga lebih fleksibel dari segi waktu.

## 3. Kualitas Hubungan:

- Komunikasi Langsung: Cenderung mempererat hubungan karena interaksi yang lebih personal dan mendalam.
- Komunikasi Daring: Cenderung lebih formal dan bisa terasa kurang personal, terutama jika hanya menggunakan teks.

## 4. Gangguan dan Hambatan:

- Komunikasi Langsung: Lebih sedikit terganggu oleh masalah teknis, namun bisa terpengaruh oleh lingkungan fisik (kebisingan, jarak).
- Komunikasi Daring: Dapat terganggu oleh masalah teknis seperti koneksi internet yang buruk, perangkat rusak, atau keterbatasan teknologi.

## 5. Aksesibilitas:

- Komunikasi Langsung: Terbatas oleh jarak geografis dan waktu, karena orang harus berada di tempat yang sama.
- Komunikasi Daring: Lebih mudah diakses kapan saja dan dari mana saja, selama ada koneksi internet.

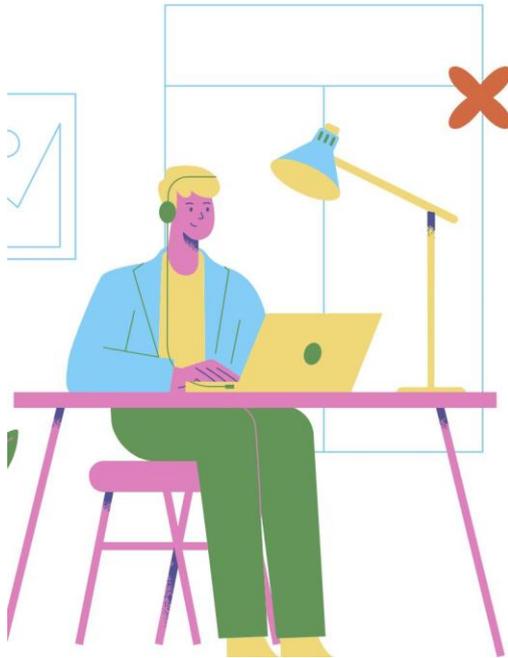
### D. Dampak Penggunaan *smartphone* berlebihan

Penggunaan *smartphone* pastinya memiliki dampak positif dan negatif, positif jika tidak berlebihan dalam menggunakannya dan dimanfaatkan untuk hal yang bermanfaat. Sedangkan berdampak negatif jika membuat seseorang tidak produktif dan berkurangnya aktivitas sosial akibat berlebihan menggunakan *smartphone* (Pradana, 2020). Fenomena ini juga dialami oleh siswa, *smartphone* sudah berkembang sehingga jadi sesuatu benda yang penting untuk dibawa ke mana saja mereka pergi, bahkan ketika ke sekolah. Terutama bagi siswa SMK sekarang ketika

pembelajaran, sering kali bergantung pada *smartphone* untuk mencari tugas dan materi pembelajaran (Wahyuningsih et al., 2023).

Penggunaan *smartphone* yang tidak penting ketika pembelajaran berlangsung dapat mengganggu proses belajar, hal ini dibuktikan dengan kurang fokusnya siswa saat menerima pelajaran. Misalnya mengecek notifikasi, membuka sosial media dan lain sebagainya, sehingga materi yang disampaikan oleh guru tidak dapat disimak dengan baik (Nurfaozah & Mutmainah, 2022). Dibalik kenyamanan dan kemudahan yang ditawarkan dalam *smartphone* dapat menyebabkan kecanduan, selain itu *smartphone* juga dapat berdampak pada psikologis seperti gangguan kecemasan yang disebut sebagai *nomophobia* (Tarisafitri et al., 2024).

Lampiran 2.  
Media PPT



## Komunikasi apakah harus menggunakan smartphone saja?

Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom  
Pertemuan 1

Agyem Mustaqim



Lampiran 3.

Lembar Kerja peserta didik

Nama :  
Kelas :  
Pertemuan : 1

Petunjuk pengisian :

Isilah pertanyaan di bawah ini menurut pendapat kalian sesuai dengan materi yang telah tersedia tadi !!!

1) Apa saja dampak buruk dari penggunaan smartphone yang berlebihan?

.....  
.....  
.....

2) Sebutkan manfaat komunikasi yang dilakukan secara langsung!

.....  
.....  
.....

3) Bagaimana cara kamu mengurangi komunikasi dengan menggunakan smartphone yang tidak penting?

.....  
.....  
.....

4) Langkah seperti apa yang akan Anda lakukan untuk mencegah sikap kecanduan pada smartphone

.....  
.....  
.....

Siswa

.....

Lampiran 4.

Evaluasi Proses

Identitas  
Kelas :  
Topik Layanan :  
Tanggal :

Petunjuk

Beri tanda centang (v) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total Skor</b>					

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kurang baik

Yogyakarta, Februari 2025

Guru BK/ Konselor

.....

Lampiran 5.

Evaluasi Hasil

Identitas

Nama :

Kelas :

Pertemuan : 1

Petunjuk

Beri tanda centang (v) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dampak dari komunikasi yang dilakukan melalui smartphone				
2	Saya dapat menentukan komunikasi yang perlu dilakukan melalui smartphone dan yang lebih baik dilakukan secara langsung				
3	Saya mendapat pelajaran bahwa lebih baik melakukan komunikasi secara langsung dibandingkan melalui smartphone				
4	Saya akan mulai untuk membatasi diri dari penggunaan smartphone yang tidak bermanfaat				
5	Saya merasakan manfaat dari layanan bimbingan kelompok yang dilakukan				

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kurang baik

Siswa

.....

## B. Pertemuan 2

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

#### BIMBINGAN KELOMPOK

<b>Topik layanan</b>	“Seberapa penting internet dalam kehidupan saat ini?”	<b>Komponen layanan</b>	Layanan dasar
<b>Sasaran</b>	Kelas XI (Fase E)	<b>Bidang layanan</b>	Pribadi
<b>Metode/teknik</b>	Homeroom	<b>Fungsi layanan</b>	Pencegahan
<b>Tanggal Pelaksanaan</b>	19 Februari 2025	<b>Waktu</b>	1x45 Menit
<b>Tujuan</b>			
<b>SKKPD</b>	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
Kesadaran tanggungjawab	(minimal C4)	(A1-A4)	P
Mempelajari cara membatasi diri dari ketergantungan smartphone	Peserta didik mampu <b>menyimpulkan</b> respon yang harus dilakukan ketika kehilangan internet(C4)	Peserta didik dapat <b>memilah</b> penggunaan internet yang bermanfaat dan tidak(A2)	Peserta didik dapat <b>menentukan</b> cara mengurangi ketergantungan pada internet(P3)
<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Bernalar kritis</b> “Pelajar yang bernalar kritis mampu secara objektif memproses informasi baik kualitatif maupun kuantitatif, membangun keterkaitan antara berbagai informasi, menganalisis informasi, mengevaluasi dan menyimpulkannya”		
<b>KEGIATAN LAYANAN</b>			
<b>A. Tahap Awal/Pendahuluan</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik dan mengajak peserta didik berdoa</li> <li>2. Guru BK memeriksa kehadiran peserta didik (melakukan presensi) dan mengapresiasi peserta didik.</li> <li>3. Guru BK menyampaikan topik/tema layanan.</li> <li>4. Guru BK menyampaikan tujuan khusus layanan.</li> </ol>			
<b>B. Tahap Inti</b>			
<b>Sintaks Homeroom:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK meminta masing-masing anggota secara bebas mengemukakan yang di alami berkaitan dengan <i>nomophobia</i></li> <li>2. Guru BK melakukan dialog terbuka antar anggota tentang <i>nomophobia</i></li> </ol>			

3. Guru BK memberikan pembahasan *nomophobia* kepada anggota kelompok secara mendalam

### C. Tahap Penutup

- 1) Guru BK meminta peserta didik menyimpulkan materi yang telah diberikan
- 2) Guru BK meminta peserta didik memberikan evaluasi terkait layanan yang telah dilakukan
- 3) Guru menyampaikan rencana tindak lanjut.
- 4) Guru menyampaikan pesan dan harapan.
- 5) Guru menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam.

## 2. EVALUASI

<b>Evaluasi proses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Keterlaksanaan program</li> <li>b. Kesesuaian program</li> <li>c. Perolehan peserta didik pasca layanan</li> <li>d. Perhatian peserta didik</li> </ol>
<b>Evaluasi hasil</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik dapat memahami respon yang sebaiknya dilakukan ketika terkendala dengan internet</li> <li>b. Peserta didik dapat membedakan penggunaan internet sesuai dengan kebermanfaatannya</li> <li>c. Peserta didik dapat mengetahui cara mencegah diri dari ketergantungan pada internet</li> <li>d. Peserta didik dapat mengambil manfaat dari layanan bimbingan kelompok</li> </ol>

Yogyakarta, 3 Februari 2025

Agyem Mustaqim

2100001046

## Lampiran 1

“Seberapa penting internet dalam kehidupan saat ini?”

### A. Pengertian Internet

Pengertian Internet secara harfiah adalah kumpulan komputer di seluruh dunia yang terhubung ke dalam sebuah jaringan. Internet bisa dianalogikan sebagai perpustakaan besar yang memuat beragam macam informasi yang dibutuhkan masyarakat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), internet adalah jaringan komunikasi elektronik yang menghubungkan jaringan komputer dengan fasilitas komputer di seluruh dunia. Jaringan ini tersusun dan terorganisir melalui telepon atau satelit.

Sementara itu, menurut tokoh dan pakar di bidang teknologi informasi Onno W. Purbo, internet adalah media yang memungkinkan sebuah proses komunikasi yang bisa berjalan secara efisien dengan tersambungannya perangkat ke beragam aplikasi. Internet merupakan sebuah jaringan yang berfungsi untuk menghubungkan antara satu media elektronik dengan media lainnya. Jaringan komunikasi inilah yang akan mentransfer data secara tepat dan cepat melalui frekuensi tertentu. Adapun standar global penggunaan internet sendiri telah memakai Internet Protocol atau Transmission Control Protocol. (Apriyanti et al., 2022).

### B. Penggunaan internet berdasarkan usia

Penggunaan internet sehat berdasarkan usia:

1. Usia 10-12 tahun, pada masa pra remaja, remaja sudah tepat dikenalkan tentang internet, internet berguna untuk membantu tugas sekolah ataupun menemukan hal-hal yang berkaitan dengan hobi remaja. Agar penggunaan internet bisa sehat dan positif, orang dewasa tetap harus memantau dan membatasi penggunaan internet, agar remaja bisa melakukan kegiatan lain, seperti berolahraga, membaca buku, dan bersosialisasi dengan teman.
2. Usia 12-14 tahun, pada masa ini remaja sudah memiliki ketertarikan dengan hubungan sosial, ketika menggunakan internet anak akan tertarik dengan chatting, dan media sosial, pada masa ini harus ditekankan kepada remaja bahwa jangan sembarangan memberikan data pribadi kepada orang yang tidak dikenal, dan jangan melakukan pertemuan dengan orang yang baru dikenal, pada usia ini remaja harus memahami bahwa faktanya seseorang di internet bisa jadi tidaklah seperti yang dibayangkan atau digambarkan.

3. Usia 14-17 tahun, pada masa ini adalah masa yang paling menarik dan menantang dalam kehidupan seorang anak remaja, seorang remaja akan mulai matang secara fisik, emosi dan intelektual. Remaja haus akan pengalaman yang terbebas dari orang tua. Kehidupan remaja sangatlah rumit, sehingga remaja membutuhkan kebebasan sekaligus arahan pada waktu yang bersamaan. Remaja kerap melakukan hal-hal yang beresiko tinggi, baik online maupun offline. Remaja sering gegabah dalam mengambil keputusan untuk bertemu dengan seseorang yang baru dikenalnya melalui internet. Untuk itu agar remaja tidak terjebak dalam penggunaan internet tidak sehat harus ditanamkan dan ditekankan kepada remaja bahwa siapapun yang dikenal di internet belumlah tentu orang yang baik, (Montanesa & Karneli, 2021).

Penggunaan internet sehat berdasarkan usia merupakan hal yang harus dipahami oleh orang tua seperti guru dan orang tua, karena sikap dari remaja yang ingin bebas dan memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi dan disana pengawasan orang tua dibutuhkan. Pada usia remaja menginjak SMP dan SMA tantangan menggunakan internet besar, hal yang berbahaya bisa muncul, seperti merencanakan pertemuan dengan orang yang baru dikenal merupakan hal yang sangat berbahaya, dengan mengetahui, dengan adanya pemahaman terkait penggunaan internet sehat diharapkan bisa mengurangi pertemuan remaja dengan orang yang baru dikenal di internet.

#### C. Dampak penggunaan internet

Perkembangan teknologi dan media informasi saat ini juga memang sangat mudah diakses oleh berbagai kalangan, baik muda maupun tua, kaya ataupun menengah ke bawah. Bahkan, anak-anak usia 5 hingga 12 tahun termasuk pengguna terbanyak. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi semakin dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka. Seiring dengan itu, dampak positif dari teknologi juga semakin terlihat, terutama dalam kemampuan anak-anak untuk multitasking, mengelola berbagai kegiatan dalam waktu bersamaan. Meski teknologi membawa banyak manfaat, seperti kemudahan akses informasi dan pembelajaran digital, ketergantungan yang berlebihan pada teknologi juga menimbulkan sejumlah dampak negatif bagi anak-anak. Dampak ini meliputi penurunan interaksi sosial, ketidakmampuan fokus, serta masalah kesehatan mental dan fisik. Kondisi ini semakin memperparah situasi di sekolah, di mana peran pendidikan karakter menjadi krusial.

Penggunaan teknologi secara berlebihan berdampak negatif tidak hanya di perkotaan, tetapi juga di pedesaan, seperti yang ditemukan dalam penelitian (Nursyifa, 2018) di Parung-Bogor. Banyak orang tua mengeluhkan anak-anak mereka kecanduan gadget hingga mengabaikan tanggung jawabnya, seperti lupa makan, belajar, salat, dan

bahkan membangkang perintah orang tua. Anak-anak kini enggan beraktivitas di luar rumah atau bermain permainan tradisional. Dampak buruk lainnya termasuk akses mudah anak-anak terhadap konten pornografi di internet, kecanduan video dewasa yang memicu pergaulan bebas, serta interaksi dengan teman-teman yang terlibat narkoba melalui media sosial. Selain itu, kasus kekerasan pada anak juga meningkat akibat meniru kekerasan yang dilihat dari internet.

Banyak orang tua memberikan kebebasan tanpa kontrol kepada anak-anak mereka dalam menggunakan gadget, dan sering kali orang tua kurang memiliki pemahaman yang memadai tentang teknologi, sehingga sulit untuk melakukan pengawasan secara efektif. Dalam konteks Indonesia, Sejatinya negara ini memiliki akar budaya dan religi yang kuat sejak lama, sehingga apabila ilmu pengetahuan dan teknologi dibiarkan berkembang tanpa dihubungkan dengan ideologi bangsa, hal ini dapat menyebabkan ilmu dan teknologi berkembang tanpa arah yang jelas, yang pada akhirnya dapat membawa dampak buruk bagi kehidupan masyarakat dan bangsa, (Negatif et al., 2024).

#### D. Cara mencegah ketergantungan seseorang pada internet

Untuk mengurangi ketergantungan pada internet, Anda bisa mencoba beberapa cara berikut:

- **Batasi waktu penggunaan:** Tentukan waktu yang akan digunakan untuk internet setiap hari atau minggunya.
- **Buat jadwal harian:** Buat jadwal yang seimbang antara waktu online dan aktivitas offline.
- **Manfaatkan aplikasi pengingat:** Gunakan fitur pengingat atau notifikasi penggunaan waktu di perangkat Anda.
- **Temukan hobi baru:** Cari kegiatan lain yang dapat mengisi waktu, seperti olahraga, melukis, membaca buku, atau bermain alat musik.
- **Ciptakan zona bebas teknologi:** Tentukan area atau waktu tertentu di mana Anda tidak menggunakan internet.
- **Perbanyak interaksi sosial:** Perbanyak interaksi langsung dengan teman dan keluarga.
- **Cari dukungan profesional:** Konsultasikan dengan psikolog atau konselor jika merasa sulit mengatasi kecanduan sendiri.
- **Tingkatkan kesadaran:** Sadari bahwa Anda memiliki masalah kecanduan internet.
- **Pelajari tentang kecanduan internet:** Pelajari tentang dampak negatif kecanduan internet dan cara menggunakannya secara bijak. (Montanesa & Karneli, 2021).

Lampiran 2.  
Media PPT



Lampiran 3.

### Lembar Kerja peserta didik

Nama :

Kelas :

Pertemuan : 2

Petunjuk pengisian :

Salah satu anggota kelompok menuliskan list kegiatan yang dilakukan sehari-harinya, kemudian anggota kelompok lain memberikan tanggapan.

Lampiran 4.

Evaluasi Proses

Identitas

Kelas :

Topik Layanan :

Tanggal :

Petunjuk

Beri tanda centang (v) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total Skor</b>					

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kurang baik

Yogyakarta, Februari 2025

Guru BK/ Konselor

.....

Lampiran 5.

Evaluasi Hasil

Identitas

Nama :

Kelas :

Pertemuan : 2

Petunjuk

Beri tanda centang (v) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami bahwa ketika kehilangan internet tidak perlu merasa cemas				
2	Saya dapat mengendalikan kegelisahan saya Ketika tidak mendapatkan akses internet				
3	Saya dapat memanfaatkan internet untuk membantu dalam pembelajaran				
4	Saya akan mulai untuk membatasi diri dari penggunaan internet yang tidak bermanfaat				
5	Saya merasakan manfaat dari layanan bimbingan kelompok yang dilakukan				

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kurang baik

Siswa

.....

### C. Pertemuan 3

#### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<b>Topik layanan</b>	“Saya harus mengikuti trend yang ada”	<b>Komponen layanan</b>	Layanan dasar
<b>Sasaran</b>	Kelas XI (Fase E)	<b>Bidang layanan</b>	Pribadi
<b>Metode/teknik</b>	Homeroom	<b>Fungsi layanan</b>	Pencegahan
<b>Tanggal Pelaksanaan</b>	26 Februari 2025	<b>Waktu</b>	1x45 Menit
<b>Tujuan</b>			
<b>SKKPD</b>	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
Kesadaran tanggungjawab	(minimal C4)	(A1-A4)	P
Mempelajari cara membatasi diri dari ketergantungan smartphone	Peserta didik mampu <b>memutuskan</b> untuk mengurangi ketergantungan pada ketinggalan informasi terbaru (C6)	Peserta didik dapat <b>meyakinkan</b> bahwa kecemasan untuk ketinggalan informasi terbaru bukan merupakan hal yang baik (A2)	Peserta didik dapat <b>beradaptasi</b> dengan mencari informasi yang lebih bermanfaat dibandingkan mengikuti trend(P2)
<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Bernalar kritis</b> “Pelajar yang bernalar kritis mampu secara objektif memproses informasi baik kualitatif maupun kuantitatif, membangun keterkaitan antara berbagai informasi, menganalisis informasi, mengevaluasi dan menyimpulkannya”		
<b>KEGIATAN LAYANAN</b>			
<b>A. Tahap Awal/Pendahuluan</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik dan mengajak peserta didik berdoa</li> <li>2. Guru BK memeriksa kehadiran peserta didik (melakukan presensi) dan mengapresiasi peserta didik.</li> <li>3. Guru BK menyampaikan topik/tema layanan.</li> <li>4. Guru BK menyampaikan tujuan khusus layanan.</li> </ol>			
<b>B. Tahap Inti</b>			
<b>Sintaks Homeroom:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK meminta masing-masing anggota secara bebas mengemukakan yang di alami berkaitan dengan <i>nomophobia</i></li> </ol>			

2. Guru BK melakukan dialog terbuka antar anggota tentang *nomophobia*
3. Guru BK memberikan pembahasan *nomophobia* kepada anggota kelompok secara mendalam

**C. Tahap Penutup**

- 1) Guru BK meminta peserta didik menyimpulkan materi yang telah diberikan
- 2) Guru BK meminta peserta didik memberikan evaluasi terkait layanan yang telah dilakukan
- 3) Guru menyampaikan rencana tindak lanjut.
- 4) Guru menyampaikan pesan dan harapan.
- 5) Guru menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam.

**3. EVALUASI**

<b>Evaluasi proses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Keterlaksanaan program</li> <li>b. Kesesuaian program</li> <li>c. Perolehan peserta didik pasca layanan</li> <li>d. Perhatian peserta didik</li> </ol>
<b>Evaluasi hasil</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik dapat mengurangi ketergantungan untuk tidak khawatir jika kehilangan informasi</li> <li>b. Peserta didik dapat memahami bahwa ketinggalan informasi terbaru bukanlah hal yang buruk</li> <li>c. Peserta didik dapat menggunakan smartphone untuk mencari informasi yang lebih bermanfaat untuk pengetahuan</li> <li>d. Peserta didik dapat mengambil manfaat dari layanan bimbingan kelompok</li> </ol>

Yogyakarta, 3 Februari 2025

Agyem Mustaqim

2100001046

## Lampiran 1

“Seberapa penting internet dalam kehidupan saat ini?”

### A. Pengertian FoMo

Fear of Missing Out didefinisikan sebagai suatu ketakutan akan sesuatu yang menyenangkan dapat diperoleh individu lain sedangkan dirinya takut tidak mendapatkannya serta memberikan rasa takut ketinggalan sesuatu yang orang lain lakukan menurut. Sehingga dari adanya FoMO yang ada pada diri individu itu sendiri menyebabkan adanya perasaan cemas akan takut ketinggalan sesuatu yang individu lain dapat lakukan. Fear of Missing Out (FoMO) merupakan sebuah bentuk kecemasan yang timbul pada diri suatu individu saat individu tersebut melihat dunia di media sosial.

FoMO secara sederhana adalah sebuah bentuk ketakutan dari seseorang apabila tertinggal suatu informasi maupun berita yang tengah dilakukan oleh suatu individu maupun kelompok lain yang terdekat berada di sekitar mereka. Istilah Fear of Missing Out (FoMO) pertama kali dikenalkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Przyblyski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013). Fear of Missing Out (FoMO) dapat dicirikan sebagai fenomena psikologis yang mencakup perasaan takut, khawatir, dan gelisah yang dialami oleh seseorang ketika mereka menganggap diri mereka dikecualikan atau kurang berpartisipasi dalam peristiwa penting dengan individu atau kelompok lain, terutama selama saat-saat ketika individu tersebut terlibat atau tidak terlibat dalam koneksi sehingga adanya perasaan yang ingin terkoneksi dengan individu lain secara intens agar tidak tertinggal informasi. (N. D. Sari et al., 2025)

### B. Ciri- ciri FoMO

Ciri-ciri FOMO ini mudah banget kok dikenali, di antaranya takut ketinggalan hal yang lagi tren, takut dikucilkan, dan tidak pernah puas dengan apa yang kamu miliki. Berikut penjelasannya :

#### 1. Takut Ketinggalan Trend

FOMO bikin kamu takut ketinggalan hal apa pun yang lagi populer saat ini. Hal ini bisa berupa informasi terkini di media sosial, benda yang banyak dipakai orang, mencoba makanan yang viral, atau mengunjungi konser yang lagi happening.

#### 2. Takut Dikucilkan

Tanda-tanda FOMO berikutnya, yaitu takut dikucilkan lingkungan sosial. Nah, perasaan takut dikucilkan ini juga yang memotivasi seseorang yang FOMO untuk selalu mengikuti tren. Misalnya, kamu rela menjual barang demi membeli gadget terbaru. Tapi, tujuannya hanya untuk mendapat pengakuan dari teman-temanmu. Kecemasan takut dikucilkan oleh orang-orang sekitar ini bikin kamu tidak bisa berpikir rasional mengenai penting atau tidaknya memiliki barang tersebut.

#### 3. Tidak Pernah Puas

Karena selalu mau relevan dengan tren terkini, akibatnya orang yang FOMO tidak pernah merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Padahal, bisa jadi gadget yang kamu miliki saat ini lebih cukup untuk memenuhi kebutuhanmu. Atau kamu sebenarnya tidak perlu menonton konser seharga jutaan ketika kondisi finansialmu kurang mencukupi.

#### C. Dampak Negatif FOMO

FOMO atau *Fear of Missing Out* tidak hanya berdampak pada keputusan sosial, tetapi juga dapat memicu berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari. Mari kita lihat lebih dekat dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh perasaan ini.

##### 1. Gangguan kecemasan dan stres

FOMO dapat memicu gangguan kecemasan yang berlebihan, membuat kamu terus-menerus merasa tertekan dan tidak tenang. Keinginan untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru sering kali membuatmu merasa tidak cukup, bahkan ketika segala sesuatunya berjalan baik-baik saja. Ini dapat mengarah pada stres yang berkepanjangan, yang berdampak pada kesehatan mentalmu.

##### 2. Gangguan fokus dan produktivitas

Ketika terjebak dalam perasaan FOMO, fokusmu pada tugas-tugas sehari-hari menjadi terganggu. Pikiran tentang apa yang mungkin kamu lewatkan dapat menyita perhatianmu, sehingga mengurangi produktivitas di tempat kerja. Kamu mungkin merasa tidak dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik, yang berujung pada rasa frustrasi.

##### 3. Gangguan tidur

FOMO juga dapat mengganggu pola tidurmu. Kecemasan untuk selalu up-to-date sering kali membuatmu sulit tidur, karena pikiran terus berputar mengenai apa yang mungkin terjadi saat kamu tidak online. Akibatnya, kurang tidur dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mentalmu, membuatmu semakin rentan terhadap stres dan masalah lainnya, (Fitri et al., 2024).

#### D. Cara Mengatasi FOMO

Terkadang, kita butuh langkah konkret untuk menghadapi FOMO agar bisa menikmati hidup dengan lebih tenang. Berikut ini beberapa cara yang bisa kamu coba:

##### 1. Membatasi penggunaan media sosial

Media sosial sering jadi pemicu FOMO. Untuk mengatasinya, coba batasi waktu penggunaan media sosial. Misalnya, cek media sosial selama 30 menit di pagi dan sore. Dengan cara ini, kamu bisa lebih fokus pada aktivitas lain tanpa merasa cemas tentang apa yang dilakukan orang lain.

##### 2. Fokus pada diri sendiri

Membandingkan diri dengan orang lain dapat menurunkan kepuasan hidup. Jadi, penting untuk fokus pada diri sendiri. Catat hal-hal yang kamu sukai dan ingin capai. Ini akan membantumu menghargai perjalananmu sendiri dan mengurangi rasa cemas tentang orang lain.

##### 3. Membangun koneksi dengan orang lain

Alih-alih terjebak dalam FOMO, bangunlah koneksi yang lebih berarti dengan orang-orang di sekitarmu. Cari teman atau komunitas dengan minat yang sama, sehingga kamu bisa berbagi pengalaman positif. Hubungan sosial yang kuat akan membuatmu merasa lebih puas dan bahagia dengan hidupmu, (Jahrami et al., 2023).

Lampiran 2.  
Media PPT



# SEBERAPA PENTING INTERNET DALAM KEHIDUPAN SAAT INI?



Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom  
Pertemuan 3

Agyem Mustaqim





Lampiran 3.

### Lembar Kerja peserta didik

Setiap siswa mencari informasi atau berita terbaru melalui media cetak misalnya koran atau media cetak lainnya, dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya.

Lampiran 4.

Evaluasi Proses

Identitas

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Petunjuk

Beri tanda centang (v) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total Skor</b>					

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kurang baik

Yogyakarta, Februari 2025

Guru BK/ Konselor

.....

Lampiran 5.

Evaluasi Hasil

Identitas

Nama :  
Kelas :  
Pertemuan : 3

Petunjuk

Beri tanda centang (v) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami bahwa ketika ketinggalan berita terbaru di internet tidak perlu merasa khawatir				
2	Saya dapat mengendalikan kegelisahan saya ketika tidak mendapatkan informasi terkait berita terbaru yang sedang viral				
3	Saya dapat memanfaatkan informasi di internet untuk membantu dalam pembelajaran				
4	Saya akan mulai untuk membatasi diri dari penggunaan smartphone untuk mengakses informasi yang tidak bermanfaat				
5	Saya merasakan manfaat dari layanan bimbingan kelompok yang dilakukan				

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kurang baik

Siswa

.....

## D. Pertemuan 4

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<b>Topik layanan</b>	“Kenyamananku ada di <i>smartphone</i> -ku”	<b>Komponen layanan</b>	Layanan dasar
<b>Sasaran</b>	Kelas XI (Fase E)	<b>Bidang layanan</b>	Pribadi
<b>Metode/teknik</b>	Homeroom	<b>Fungsi layanan</b>	Pencegahan
<b>Tanggal Pelaksanaan</b>	5 Maret 2025	<b>Waktu</b>	1x45 Menit
<b>Tujuan</b>			
<b>SKKPD</b>	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
Kesadaran tanggungjawab	(minimal C4)	(A1-A4)	P
Mempelajari cara membatasi diri dari ketergantungan <i>smartphone</i>	Peserta didik mampu <b>menganalisis</b> dampak dari ketergantungan pada kenyamanan terhadap <i>smartphone</i> (C4)	Peserta didik dapat <b>mengubah</b> kebiasaan menggunakan <i>smartphone</i> yang tidak bermanfaat menjadi sesuatu yang berguna dalam pembelajaran (A4)	Peserta didik dapat <b>beradaptasi</b> untuk bersosialisasi dengan orang secara langsung (P2)
<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Bernalar kritis</b> “Pelajar yang bernalar kritis mampu secara objektif memproses informasi baik kualitatif maupun kuantitatif, membangun keterkaitan antara berbagai informasi, menganalisis informasi, mengevaluasi dan menyimpulkannya”		
<b>KEGIATAN LAYANAN</b>			
<b>A. Tahap Awal/Pendahuluan</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik dan mengajak peserta didik berdoa</li> <li>2. Guru BK memeriksa kehadiran peserta didik (melakukan presensi) dan mengapresiasi peserta didik.</li> <li>3. Guru BK menyampaikan topik/tema layanan.</li> <li>4. Guru BK menyampaikan tujuan khusus layanan.</li> </ol>			
<b>B. Tahap Inti</b>			
<b>Sintaks Homeroom:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK meminta masing-masing anggota secara bebas mengemukakan yang di alami berkaitan dengan <i>nomophobia</i></li> </ol>			

2. Guru BK melakukan dialog terbuka antar anggota tentang *nomophobia*
3. Guru BK memberikan pembahasan *nomophobia* kepada anggota kelompok secara mendalam

**C. Tahap Penutup**

- 1) Guru BK meminta peserta didik menyimpulkan materi yang telah diberikan
- 2) Guru BK meminta peserta didik memberikan evaluasi terkait layanan yang telah dilakukan
- 3) Guru menyampaikan rencana tindak lanjut.
- 4) Guru menyampaikan pesan dan harapan.
- 5) Guru menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam.

**EVALUASI**

<b>Evaluasi proses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Keterlaksanaan program</li> <li>b. Kesesuaian program</li> <li>c. Perolehan peserta didik pasca layanan</li> <li>d. Perhatian peserta didik</li> </ol>
<b>Evaluasi hasil</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik dapat memahami dampak dari ketergantungan pada smartphone</li> <li>b. Peserta didik dapat mengurangi perasaan gelisah ketika tidak menggunakan smartphone</li> <li>c. Peserta didik dapat membiasakan diri dalam berkomunikasi dengan orang secara langsung dibandingkan bergantung pada smartphone</li> <li>d. Peserta didik dapat mengambil manfaat dari layanan bimbingan kelompok</li> </ol>

Yogyakarta, 3 Februari 2025

Agyem Mustaqim

2100001046

## Lampiran 1

### “Kenyamananku ada di *smartphone*-ku”

#### A. Pengertian Kenyamanan

Branton dalam Osborne (1995) mendefinisikan kenyamanan sebagai kondisi dari hilangnya perasaan tidak nyaman menjadi penderitaan yang tak tertanggungkan, bukan kondisi perasaan dari yang paling bahagia ke yang paling menyedihkan, juga bukan perasaan yang hanya sesaat. Pendapat serupa menyatakan bahwa kenyamanan adalah kondisi perasaan dan sangat tergantung pada orang yang mengalami situasi tersebut. Seseorang tidak dapat mengetahui tingkat kenyamanan yang dirasakan oleh orang lain secara langsung atau dengan pengamatan. Seseorang harus meminta orang lain untuk memberi tahu mereka seberapa nyaman mereka, biasanya dengan menggunakan istilah-istilah seperti agak tidak nyaman, menyebalkan, sangat tidak nyaman, atau mengkhawatirkan.

Berdasarkan pemahaman ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kenyamanan adalah keadaan perasaan, dari yang paling nyaman hingga yang paling tidak nyaman, yang dirasakan secara pribadi oleh individu, di mana nyaman untuk individu tertentu belum tentu terasa nyaman bagi individu lain. Kenyamanan menurut definisi telah dijelaskan di atas, maka peneliti akan menjelaskan arti ketergantungan. Ketergantungan adalah kegiatan tertentu yang dilakukan berulang kali dan memiliki dampak, baik positif maupun negatif.

Salah satu contoh penerapannya dalam penelitian ini adalah ketergantungan terhadap *smartphone*. Berdasarkan definisi ketergantungan, ketergantungan terhadap *smartphone* adalah aktivitas menggunakan *smartphone* oleh konsumen berulang kali (cenderung berlebihan) yang berdampak negatif. Kenyamanan yang dirasakan oleh seseorang (konsumen) cenderung mempengaruhi ketergantungan terhadap *smartphone*, seperti diungkapkan oleh Genova (2010), bahwa konsumen dapat memperoleh informasi yang berguna dengan mudah dan cepat melalui internet hanya dengan mengklik tombol atau menyentuh layar pada *smartphone* mereka ketika mereka bepergian, beristirahat di rumah, bepergian ke luar negeri dan sebagainya, mengakibatkan konsumen menjadi sangat tergantung pada *smartphone* mereka, (Hadi, 2020). Perasaan nyaman terhadap *smartphone* dapat menyebabkan ketergantungan yang berlebihan. Kondisi ini disebut juga sebagai *nomophobia*, yaitu ketakutan untuk beraktivitas tanpa *smartphone*.

#### B. Ciri-ciri Seseorang Mengalami *Nomophobia*

Menurut Ghofur & Halimah (2022) ciri-ciri dari seseorang mengalami *nomophobia* yaitu:

- 1) Merasa cemas bila berjauhan dengan *smartphone*
- 2) Sering melihat layar *smartphone* sehingga banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone*
- 3) Lebih nyaman berkomunikasi melalui *smartphone* dan merasa kurang nyaman ketika berkomunikasi secara tatap muka.

Sedangkan menurut (Marliana, 2014) orang yang mengalami *nomophobia* memiliki ciri-ciri yaitu :

- 1) Merasa hampa atau kesepian ketika tidak menggunakan *smartphone*
- 2) Mengecek dan memeriksa *smartphone* berulang-ulang, merasa kecewa ketika kehabisan baterai
- 3) Khawatir ketika lupa meletakkan *smartphone* di suatu tempat sehingga tidak bisa digunakan.

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

#### C. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Menurut Sari et al. (2020) seseorang mengalami *nomophobia* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yaitu, jenis kelamin, harga diri, usia, kepribadian, ekstraversi, neurotisme, tingkat penggunaan *smartphone*, kebiasaan dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan penggunaan *smartphone*.

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

Berdasarkan dua pendapat sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami *nomophobia* yaitu bisa berasal dari jenis kelamin, usia, kepribadian, kontrol diri yang rendah, tingkat penggunaan *smartphone* yang berlebihan bahkan dapat dipengaruhi oleh keinginan seseorang mencari sensasi melalui *smartphone*.

#### D. Cara mencegah *nomophobia*

*Nomophobia* adalah ketakutan berlebihan terhadap ponsel atau gadget. Untuk mencegah *nomophobia*, Anda bisa melakukan beberapa hal berikut:

- Batasi penggunaan ponsel, misalnya matikan ponsel sebelum tidur
- Jauhkan ponsel saat makan
- Luangkan waktu untuk melakukan hobi
- Perbanyak interaksi langsung dengan orang terdekat
- Terapkan teknik relaksasi, seperti meditasi
- Lakukan latihan fisik
- Hapus aplikasi yang menghabiskan waktu
- Seimbangkan waktu antara menggunakan ponsel untuk kepentingan produktif dan tidak.

Lampiran 2.  
Media PPT



# KENYAMANANKU ADA DI SMARTPHONE-KU

Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom  
Pertemuan 4

Agyem Mustaqim →

Lampiran 3.

Lembar Kerja peserta didik

Nama :  
Kelas :  
Tanggal :  
Petunjuk pengisian :

Isilah pertanyaan di bawah ini menurut pendapat kalian sesuai dengan materi!!!

Petunjuk

Beri tanda centang (v) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	
		BENAR	SALAH
1	Kenyamanan merupakan hal yang diciptakan oleh diri sendiri dan di dukung oleh suasana		
2	Seseorang yang bergantung pada smartphone merupakan ciri-ciri mengalami monophobia		
3	Faktor usia tidak mempengaruhi seseorang mengalami nomophobia		
4	Smartphone memudahkan seseorang untuk mengakses informasi tetapi sering disalahgunakan		
5	Melakukan pencegahan terhadap ketergantungan smartphone bisa dilakukan sesuka saya		
<b>Total Skor</b>			

Konseli/Siswa

.....

Lampiran 4.

Evaluasi Proses

Identitas

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Petunjuk

Beri tanda centang (v) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total Skor</b>					

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kurang baik

Yogyakarta, Maret 2025

Guru BK/ Konselor

Lampiran 5.

Evaluasi Hasil

Identitas

Nama :  
 Kelas :  
 Pertemuan : 4

Petunjuk

Beri tanda centang (v) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami bahwa memiliki kenyamanan dalam menggunakan smartphone merupakan hal yang buruk				
2	Saya tidak merasa gelisah ketika berjauhan dengan smartphone				
3	Saya dapat mengalihkan perhatian saya dengan kegiatan positif dibandingkan menggunakan smartphone				
4	Saya merasa berkomunikasi secara langsung dengan orang lebih banyak manfaat dan mengurangi kesalahpahaman				
5	Saya merasakan manfaat dari layanan bimbingan kelompok yang dilakukan				

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1 : Kurang baik

Siswa

.....

## E. Skala *Nomophobia*

### 1. Tujuan Penggunaan

Dalam penelitian ini menggunakan skala likert yaitu untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Penggunaan skala likert, variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator dapat dijadikan titik tolak untuk menyusun instrumen yang berupa pernyataan. Dalam penelitian ini terdapat dua jenis pernyataan yaitu pernyataan favourable dan unfavourable. Pernyataan favourable adalah item pernyataan yang mendukung variabel penelitian. Sebaliknya, pernyataan unfavourable adalah pernyataan yang berisi pernyataan yang tidak mendukung variabel penelitian. Adapun untuk nilai yang diberikan terhadap subjek dalam pernyataan yaitu pernyataan positif (Favorable) yang dimulai dari 4,3,2,1. Sedangkan untuk pernyataan negatif (unfavorable) yang dimulai dari 1,2,3,4.

#### Skor Alternatif Jawaban Skala *Nomophobia*

No.	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Sesuai	4	1
2.	Sesuai	3	2
3.	Tidak Sesuai	2	3
4.	Sangat Tidak Sesuai	1	4

### 2. Tahapan Penggunaan

Pada penelitian ini penggunaan skala dibagi menjadi 2 tahapan, yaitu pre test dan post test:

#### a. Pre Test

Pre test adalah penyebaran instrumen yang dilakukan sebelum subjek mendapatkan treatment atau layanan dari peneliti, tujuannya untuk mengetahui kemampuan awal siswa dan menjadi acuan terhadap topik yang diteliti. Pada

penelitian ini pre test dilakukan kepada siswa kelas XI RPL 1 di SMKN 1 SANDEN yang berjumlah 32 siswa, dan akan dikategorisasikan berdasarkan hasil pre test dan kriteria yang ditentukan peneliti.

b. Post Test

Post test adalah penyebaran instrumen kembali yang dilakukan setelah subjek mendapatkan treatment atau layanan dari peneliti, tujuannya untuk mengetahui hasil layanan yang diberikan apakah efektif atau tidak berdasarkan topik yang diteliti. Instrumen yang digunakan pada post test sama dengan yang digunakan saat pre test, namun subjeknya lebih sedikit sesuai dengan subjek yang diberikan layanan dan termasuk kategorisasi yang ditentukan peneliti.

3. Analisis Instrumen

Pada penelitian ini untuk menentukan kategori *nomophobia* pada siswa menggunakan rumus sebagai berikut:

$X \leq (\text{Mean} - 1,5 \text{ SD})$  : Kategori Sangat Rendah

$(\text{Mean} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} - 0,5 \text{ SD})$  : Kategori Rendah

$(\text{Mean} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 0,5 \text{ SD})$  : Kategori Sedang

$(\text{Mean} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$  : Kategori Tinggi

$X \geq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$  : Kategori Sangat Tinggi

Setelah mendapatkan hasil kategorisasi maka dalam penelitian ini, siswa yang memiliki kategori sangat rendah dan rendah akan mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik *homeroom* untuk mencegah *nomophobia*.

Data yang diperoleh kemudian digunakan untuk mengukur tingkat siswa dapat mencegah *nomophobia*. Perolehan data terkait *nomophobia* tersebut berdasarkan dari tes awal (pre test) sebelum diberikan layanan dan tes akhir (post-test) setelah diberikan

layanan. Setelah mendapatkan hasil pre test dan post tes maka akan dilakukan analisis data sebagai berikut:

a. Uji Prasyarat

1) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis independent sample t test dan Anova. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian (Anova) adalah bahwa varian dari populasi adalah sama.

2) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data terdistribusi normal atau tidak. Jika data berdistribusi normal maka paired sample t-test dapat dilakukan, namun jika tidak berdistribusi normal, maka analisis data menggunakan uji Wilcoxon dalam statistik non parametrik. Untuk menguji kenormalan peneliti menggunakan paired sampel t-test karena data berdistribusi normal.. Pada uji normalitas, peneliti menggunakan bantuan program SPSS 26. Pengambilan keputusan uji normalitas ditentukan sebagai berikut :

Jika  $\text{sig} > 0,05$  maka data berdistribusi normal

Jika  $\text{sig} < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis menggunakan paired sample t-test bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaaan rata-rata dua sampel yang saling berhubungan. Salah satu penggunaan analisis paired sample t-test yaitu untuk menganalisis hasil eksperimen dengan desain one group pretes-posttest. Dalam menentukan hasil analisis dapat digunakan dengan aplikasi SPSS. Adapun pedoman

untuk pengambilan keputusan pada teknik analisis paired sample t-test sebagai berikut :

Ho diterima jika nilai Sig  $> \alpha$  (0,05)

Ha diterima jika nilai Sig  $< \alpha$  (0,05)

#### 4. Instrumen

Di bawah ini merupakan instrumen yang digunakan pada penelitian ini:

##### Identitas Diri

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Hari/Tanggal :

##### Petunjuk pengisian

1. Tulislah Identitas Anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Di dalam skala ini akan disajikan sejumlah pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Tugas Anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Jawaban diberikan dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan di setiap butir-butir pernyataan. Dan setiap butir pernyataan jangan sampai terlewat. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut :

SS : Bila Anda **Sangat Sesuai** dengan pernyataan yang ada.

S : Bila Anda **Sesuai** dengan pernyataan yang ada

TS : Bila Anda **Tidak Sesuai** dengan pernyataan yang ada

STS : Bila Anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan yang ada

3. Anda diharapkan menjawab semua pernyataan, jangan sampai ada yang terlewatkan.
4. Skala ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar, asal benar-benar sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda.

5. Kesungguhan dan jawaban yang sesuai keadaan yang sebenarnya dalam memilih tanggapan sangat menentukan kualitas penelitian ini.

Atas kesediaannya saya ucapkan terima kasih

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya cemas jika keluarga tidak bisa untuk menghubungi saya				
2	Saya cemas ketika tidak memegang <i>smartphone</i>				
3	<i>Smartphone</i> saya wajib berada di dekat saya				
4	Saya merasa nyaman jika berkomunikasi dengan orang lain tanpa menggunakan <i>smartphone</i>				
5	Saya merasa tenang ketika jauh dari <i>smartphone</i>				
6	Saya merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses aplikasi di <i>smartphone</i>				
7	Saya akan menggunakan cara apapun untuk dapat bermain game online				
8	Saya sedih ketika <i>smartphone</i> saya mati daya				
9	Saya cemas ketika komunikasi dengan teman di <i>smartphone</i> terputus				
10	Saya cemas ketika WIFI tiba-tiba terputus				
11	Saya merasa harus memiliki kuota ketika berada di mana saja				
12	Saya bosan ketika di sekolah tidak dapat menggunakan internet				
13	Ketika saya tidak mendapatkan koneksi saya merasa baik-baik saja				
14	Jika pergi ke daerah dengan sinyal yang rendah, saya merasa tidak terganggu				
15	Saya akan mengerjakan hal lain ketika jaringan terputus				
16	Saya merasa senang ketika berkomunikasi langsung dengan teman sekolah				
17	Saya merasa cemas ketika ketinggalan informasi terbaru melalui <i>smartphone</i>				
18	Saya khawatir jika terlambat memperoleh informasi dari <i>smartphone</i>				
19	Saya merasa hanya dapat belajar dari internet				
20	Saya menggunakan internet setiap kali mengerjakan tugas sekolah				

21	Saya harus mendapatkan update dari sosial media dibandingkan orang lain				
22	Saya senang mendapatkan informasi melalui media cetak seperti buku dan koran				
23	Saya lebih suka belajar dengan membaca buku				
24	Ketika ketinggalan berita dari sosial media saya merasa biasa saja				
25	Saya cemas ketika tidak menggunakan <i>smartphone</i> seharian				
26	Saya merasa gelisah ketika kehabisan baterai <i>smartphone</i>				
27	Saya setuju bahwa perlu membawa charger <i>smartphone</i> kemanapun kita pergi				
28	Saya merasa nyaman menggunakan <i>smartphone</i> ketika sedang sendirian				
29	Saya merasa tenang setiap kali ada <i>smartphone</i> di tangan				
30	Saya lebih suka mengikuti kegiatan di masyarakat seharian daripada membuka <i>smartphone</i>				
31	Saya tetap tenang meskipun baterai <i>smartphone</i> lowbat				
32	Saya memilih untuk keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain ketika merasa kesepian daripada memainkan <i>smartphone</i>				

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Ainur Rosidah, Nurdin, A., Saikhoni, S., Hendrowati, T., & Tianto, W. D. (2022). Mengurangi Perilaku Nomophobia. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.36420/dawa.v1i2.45>
- Aksa, D. A., & Rahmatullah, A. S. (2023). Upaya Penyehatan Jiwa Anak Nomophobia Di Sekolah Berbasis Islam. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 739–751. <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/5104>
- Andrianie, S. (2022). Teknik Homeroom sebagai Upaya untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)*, 5, 739–749. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/2009>
- Apriyanti, W., Erni, Syahlanisyiam, M., Anggraini, Y., Gunawan, S., Tyas Arinanto, R., Adnan Fauzan, R., Tuto Suban, N., Asmat, & Agung, A. L. (2022). Sosialisasi Penggunaan Internet yang Sehat bagi Anak-anak di Yayasan Domyadhu. *Abdi Jurnal Publikasi*, 1(1), 14. <https://jurnal.portalpublikasi.id/index.php/AJP/index>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Fajrina, N., Martina, & Alfiandi, R. (2021). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Jim FKep*, 1(1), 9–15.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Ghofur, M. A., & Halimah, S. N. (2022). Nomophobia Dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Anak (Studi Kasus). *El Banar : Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 4(2), 59–70. <https://doi.org/10.54125/elbanar.v4i2.63>
- Hadi, A. S. (2020). Analisis faktor kenyamanan dan ketergantungan mahasiswa pada

- smartphone yang mengakibatkan stres. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 06(02), 37–47.  
<https://jurnal.darmajaya.ac.id/index.php/JurnalBisnis/article/view/2292/0>
- Hasim, J., Adjam, S., Ode, A., & Samili. (2023). Dampak Nomophobia Gadget Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Smk Negeri 3 Halmahera Barat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(14), 393–398.
- Jahju, H. (2022). Bimbingan Kelompok. In *Book*.
- Jahrami, H., Trabelsi, K., Boukhris, O., Hussain, J. H., Alenezi, A. F., Humood, A., Saif, Z., Pandi-Perumal, S. R., & Seeman, M. V. (2023). The Prevalence of Mild, Moderate, and Severe Nomophobia Symptoms: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Behavioral Sciences*, 13(1), 1–29. <https://doi.org/10.3390/bs13010035>
- Kemendikbud. (2016). Panduan Operasional Bimbingan dan Konseling SMA. *Ditjen Guru dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud*, 1–144.
- Kumara, A. R. (2017). *Buku Ajar Bimbingan Kelompok*. 72.
- Marliana, L. (2014). *Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Dalam Mengatasi Kebiasaan Siswa Merokok Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 ....* <http://repository.uin-suska.ac.id/5166/>
- Montanesa, D., & Karneli, Y. (2021). Pemahaman Remaja Tentang Internet Sehat Di Era Globalisasi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 1059–1066.  
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.509>
- Nadila, E. Y., & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-Emotive Behavior. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(September), 99–110.
- Nafsiatun, S., & Rahardjo, S. (2021). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Smp Nu Al-Ma'ruf Kudus. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Nastiti Putri A and Gumilang Surya G. (2023). Profil Teknik Homeroom Sebagai Strategi Jitu dalam Bimbingan Kelompok. *Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran Ke-6*, 852–856. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/3734>
- Negatif, D., Teknologi, K., & Mi, D. I. (2024). *PENERAPAN NILAI-NILAI PANCASILA UNTUK MENGATASI*. 8(12), 581–590.

- Nurfaozah, N., & Mutmainah, A. (2022). *Penggunaan Handphone Pada Proses Pembelajaran PPKn di Kelas XI TAV 1 SMK Muhammadiyah 1 Bantul*. 54–58.
- Nurhasana, L., Ramadhani, E., & Surtiyono, E. (2024). *Nomophobia : Dampak Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa*. 06(02), 11238–11250.
- Pradana, H. B. (2020). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Ketahanan Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Jenang 06 Majenang. *E-Jurnal Skripsi Program Studi Teknologi Pendidikan*, IX(2), 206–219. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fiptp/article/view/17518>
- Pratama, B. W. A., & Prasetyaningrum, P. T. (2024). Implementasi Metode Certainty Factor Dalam Sistem Pakar Diagnosa Nomophobia Pada Remaja Berbasis Web. *Journal of Computer and Information Systems Ampera*, 5(3), 155–173. <https://journal-computing.org/index.php/journal-cisa/index>
- Purwanza, S. W., Wardhana, A., Mufidah, A., Renggo, Y. R., Hudang, A. K., Setiawan, J., & Darwin. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Nomor March).
- Rohmaniah, N., Santosa, H., & Sumiyem, S. (2022). Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Home Room Pada Siswa Kelas Vii Di Smp Negeri 1 Boja. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 339–349. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v3i2.150>
- Sapruddin, S. (2023). Meningkatkan Pemahaman Siswa pada Topik Menyontek, Penyebab, dan Solusinya Melalui Bimbingan Klasikal dengan Metode Diskusi Kelompok Homeroom Di SMA Negeri 1 Madapangga Kelas XI IPA-1 Semester 2 Tahun Pelajaran 2021/2021. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 3(1), 26–39. <https://doi.org/10.53299/jppi.v3i1.282>
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Sari, N. D., Prayitno, S. R., Azzam, A., Afghani, A., Kesehatan, P., & Semarang, U. I. N. W. (2025). *Pengaruh FoMO Pada Promo Iklan Di TikTok Terhadap Keputusan Pembelian Oleh Mahasiswa : Ditinjau dari E-Commerce The Effect of FoMO on Advertising Promos on TikTok on Purchasing Decisions By Student : Viewed from E-Commerce*. X, 10148–

10159.

Tarisafitri, N., Hilaliyah, M., Wahyudin, A., Azhari, A., & Ali, I. (2024). Penerapan Psikoedukasi Nomophobia Terhadap Insight Siswa SDN Bojong 02 Kemang Bogor Dalam Penggunaan Gadget. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 90–96. <https://doi.org/10.47776/praxis.v2i1.755>

Vijnanamaya, A., & Ambarini, T. K. (2023). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nomophobia: Sebuah Tinjauan Literatur*. X, 2–15. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

Wahyuningsih, J., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2023). Konseling Realitas untuk Meningkatkan Self Control Siswa Nomophobia di SMK Negeri 7 Palembang. *Jurnal Wahana Konseling*, 5(2), 150–156. <https://doi.org/10.31851/juang.v5i2.9407>

Zuhdi, M. S., & As-Shodiq, M. J. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom. *Jurnal Nusantara of Research*, 10(1), 99–106.