

sebagai alat untuk berkomunikasi dan mencari informasi. Sekarang ini smartphone telah menjadi salah satu barang yang harus dibawa ke mana saja, termasuk saat pergi ke sekolah. Menggunakan smartphone yang terhubung ke internet bisa menjadi alat pembelajaran, terutama bagi siswa dalam mencari informasi terkait tugas sekolah dan materi Pelajaran. Tingginya penggunaan smartphone di kalangan remaja yang tidak terawasi pasti akan mengakibatkan masalah seperti nomophobia. Nomophobia adalah singkatan dari no mobile phone phobia, yaitu kondisi di mana individu menggunakan smartphone secara berlebihan disertai dengan perilaku kompulsif dalam penggunaannya (Yildirim, 2014). Dapat disimpulkan bahwa nomophobia merupakan kondisi di mana seseorang mengalami ketidaknyamanan, kecemasan, kegelisahan, serta diiringi rasa takut atau khawatir jika tidak menggunakan smartphone. Kehadiran smartphone di kalangan pelajar dapat menyebabkan mereka kesulitan dalam mengatur waktu, karena mereka dapat menghabiskan waktu sehari-hari hanya untuk duduk dan bermain smartphone.

Penggunaan smartphone secara berlebihan dapat berdampak pada kinerja akademik dan meningkatkan tingkat kecemasan yang mempengaruhi aspek psikologis, perilaku interpersonal, serta kebiasaan sosial di kalangan remaja. Jika situasi ini berlangsung tanpa henti, maka kepribadian siswa akan terpengaruh dan berkembang menuju sifat anti sosial. Dampak nomophobia juga bisa mengganggu kesehatan siswa, karena durasi istirahat menjadi berkurang. Jika hal tersebut terus dibiarkan maka siswa akan menjadi budak teknologi, siswa menjadi malas berusaha dan malas berfikir. Menurut hasil penelitian Andrew Przbylski (Jurnal apps, 2018), waktu ideal yang dihabiskan seseorang dalam sehari pada smartphone adalah 257 menit ($\pm$ 4 jam 17 menit). Karena itu, penggunaan smartphone atau perangkat lebih dari 4 jam 17 menit dapat mengganggu aktivitas otak. Akan tetapi, perilaku remaja dalam penggunaan smartphone yang berlebihan adalah indikasi kecanduan smartphone yang serius. Seseorang dapat menghadapi hambatan dalam membagi waktu antara penggunaan smartphone dan kegiatan belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2018) mengungkapkan bahwa kemampuan pengendalian diri berperan dalam timbulnya kecemasan pribadi (nomophobia) yang disebabkan oleh keterpisahan dari smartphone. Ketika terpisah dari smartphone, individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung mengalami kecemasan yang lebih besar.

Perilaku ini membawa dampak besar terhadap aktivitas atau kewajiban lain yang dimiliki seseorang, sehingga banyak tugas menjadi terbengkalai dan tidak terlaksanakan. Kebanyakan orang yang terlibat di dalamnya cenderung lupa waktu, mengabaikan pekerjaan, melupakan kebutuhan dasar seperti makan dan tidur, bahkan lalai dalam menjalankan kewajiban ibadah sebagai seorang yang beragama. Akibat yang ditimbulkan secara tidak langsung bisa mengganggu dan bahkan merusak kondisi seseorang, baik secara jasmani maupun psikologis. Sebagaimana permasalahan tersebut ditemukan oleh peneliti pada seorang siswa/siswi yang ada di SMA Negeri 1 Kualuh Leidong. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan tanda-tanda mengalami perilaku nomophobia. Gejala yang terlihat pada siswa ini adalah cenderung menjauh dari lingkungan, sehingga jarang terlihat keluar kelas saat waktu istirahat. Selain itu, salah satu gejala yang tampak dari siswa tersebut adalah handphone yang selalu ada di tangannya. Saat menghadapi masalah pada sinyal jaringan, siswa itu tampak mengeluh sendiri dan terlihat cemas akan kehilangan sesuatu yang diinginkannya. Dari hasil pengamatan awal tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa siswa tersebut mengalami perilaku nomophobia. Sehingga peneliti menentukan dengan menjadikan siswa tersebut sebagai subjek dalam penelitian ini.

LANDASAN TEORI

Layanan Bimbingan Kelompok

Istilah konseling berasal dari kata counsel, yang berakar dari bahasa Latin *counselum*, yang berarti "bersama" atau "berbicara bersama-sama", serta berhubungan dengan konsep "menerima" dan "memahami" (Prayitno, 2004). Dalam bahasa Inggris, kata *Counseling* berhubungan dengan istilah *Counsel*, yang memiliki makna seperti memberikan nasihat (to obtain counsel), memberikan anjuran (to give counsel), maupun melakukan pembicaraan (to take counsel). Dengan kata lain, *counseling* dipahami sebagai suatu bentuk interaksi berupa pemberian saran, arahan, dan dialog timbal balik untuk saling bertukar gagasan (Winkel, 2007). Konseling adalah suatu proses bantuan yang dilakukan melalui interaksi pribadi antara konselor dan konseli, dengan tujuan agar konseli mampu memahami dirinya sendiri serta kondisi ekosistem di sekitarnya, mampu mengambil keputusan dan menetapkan tujuan sesuai dengan nilai-nilai yang diyakininya, sehingga konseli dapat mencapai kebahagiaan dan menunjukkan perilaku yang efektif (Nurihsan, 2007). Istilah *Konseling* dalam bahasa Arab dikenal dengan sebutan *al-Irsyad*, yang secara etimologis berasal dari kata *al-Huda* dan *ad-Dalalah*, yang dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai petunjuk (Akhyar, 2017). Didalam Alquran terdapat kata *al-Irsyad* menjadi satu dengan kata *al-Huda* seperti di dalam surah *al-Kahfi* 17-18:

وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَرُورُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقَرُّصُهُمْ ذَاتَ الشِّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِنْهُ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لِيَهْدِيَ اللَّهُ الْفَهْرَ الْمُهْتَدِ
وَمَنْ يُضْلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًا مُرْتَدًّا ۚ ۱۷

Artinya:” Engkau akan melihat matahari yang ketika terbit condong ke sebelah kanan dari gua mereka dan yang ketika terbenam menjauhi mereka ke sebelah kiri, sedang mereka berada di tempat yang luas di dalamnya (gua itu). Itu adalah sebagian dari tanda-tanda (kebesaran) Allah. Siapa yang Allah memberinya petunjuk, Dialah yang mendapat petunjuk. Siapa yang Dia sesatkan, engkau tidak akan menemukan seorang penolong pun yang dapat memberinya petunjuk” . Q.S. Al-Kahfi/18: 17 (Sihab, 2007).

Berdasarkan ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa, pertama Allah memiliki wewenang sepenuhnya untuk memberikan pedoman bagi manusia untuk menempuh jalan kebenaran atau membiarkannya berada dalam keadaan tersesat. Kedua, Alquran berfungsi sebagai pedoman hidup dan sumber petunjuk dalam mencapai kebenaran. Oleh sebab itu, disarankan agar setiap individu memiliki pemahaman yang memadai terhadap Alquran secara mendalam serta mengamalkan isinya, karena hal tersebut akan menuntun jiwa manusia menuju jalan kebenaran (Akhyar Lubis, 2017).

Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan yang termasuk dalam program bimbingan dan konseling. Bimbingan Kelompok dapat diartikan sebagai suatu bentuk bantuan yang diberikan kepada individu dalam konteks atau suasana kelompok. Bimbingan Kelompok dapat dilakukan dalam bentuk penyampaian informasi atau melalui kegiatan kelompok yang membahas berbagai permasalahan terkait pendidikan, karier, aspek pribadi, maupun sosial.

Menurut Dewa Ketut Sukarti, layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi dalam bimbingan dan konseling yang memfasilitasi sekelompok peserta didik (konseli) untuk terlibat secara aktif dalam dinamika kelompok guna memperoleh berbagai informasi yang disampaikan oleh narasumber tertentu, khususnya dari guru pembimbing atau konselor. Informasi tersebut bermanfaat untuk mendukung aktivitas harian, baik sebagai individu, anggota keluarga, maupun anggota masyarakat, serta membantu dalam proses pengambilan keputusan (Dewi, 2008).

Menurut uraian di atas, dapat diambil simpulan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok merupakan suatu bentuk layanan yang memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar bersama dalam suatu kelompok, sehingga mereka dapat memperoleh informasi atau materi dari narasumber yang berguna untuk meningkatkan kualitas kehidupan, baik dalam lingkungan masyarakat, keluarga, maupun di antara teman sebaya.

Menurut Prayitno (1995), Layanan Bimbingan Kelompok memiliki dua jenis tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

Tujuan umum

Tujuan utama layanan bimbingan kelompok adalah peningkatan sosialisasi siswa, terutama dalam kemampuan berkomunikasi para anggota kelompok. Kemampuan individu dalam berinteraksi sosial atau berkomunikasi kerap dipengaruhi oleh kondisi emosional, pola pikir, perspektif, pengetahuan, serta sikap yang kurang objektif, cenderung sempit, terbatas, dan tidak optimal. Melalui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, diharapkan peserta didik dapat mengungkapkan berbagai permasalahan atau beban emosional yang dialami, sehingga beban tersebut dapat diminimalisir atau diminimalkan melalui berbagai strategi yang sesuai. Hambatan dalam pola pikir dapat diatasi dan diaktifkan melalui penerimaan informasi serta umpan balik yang baru; persepsi yang keliru atau terbatas dapat diperbaiki dan diperluas melalui pengembangan wawasan berpikir; sedangkan sikap yang kurang efektif dapat disesuaikan menuju arah yang lebih konstruktif.

Tujuan khusus

Bimbingan Kelompok bermaksud membahas topik-topik tersebut mendukung perkembangan emosi, Konsep, pandangan, pengetahuan, serta orientasi sikap yang mendukung terciptanya tingkah laku yang lebih efisien. Melalui bimbingan kelompok ini, siswa dapat memperoleh manfaat karena dengan bimbingan kelompok mereka memenuhi kebutuhan psikologis.

Nomophobia

Nomophobia adalah singkatan dari No Mobile Phone Phobia yang merujuk pada ketergantungan pada smartphone akibat rendahnya pengendalian diri siswa. Ketidakmampuan seseorang dalam mengelola dan mengendalikan diri saat menggunakan smartphone akan menghasilkan berbagai efek buruk, seperti ketergantungan yang membuat pengguna merasa cemas, gelisah, khawatir apabila jauh dari jangkauan smartphone (Mayuna, 2018). Selain itu, nomophobia dapat diartikan sebagai kondisi ketergantungan seseorang terhadap telepon genggam yang muncul ketika individu tersebut tidak mampu mengatur serta mengendalikan dirinya dalam menggunakan smartphone. Sesuai dengan teori tersebut, kecenderungan nomophobia adalah ketidakmampuan seseorang dalam mengatur diri dan mengendalikan penggunaan smartphone yang berlebihan, yang mengakibatkan berbagai efek negatif (Hafni, 2019)

Ketidakmampuan dalam mengatur diri pada dasarnya disebabkan oleh keterbiasaan seseorang terhadap sesuatu, sehingga hal itu menyulut nafsu dalam dirinya untuk selalu condong terhadap hal yang ia sukai, sehingga membuat seseorang tidak dapat mengontrol dirinya dalam mengendalikan sesuatu hal yang ia sukai, sehingga timbullah rasa ketergantungan dan kecintaan yang berlebihan terhadap sesuatu. Dalam menyikapi hal itu, Al-Qur' an dan Hadis sebagai pedoman kehidupan umat manusia di alam dunia ini telah menjelaskan beberapa dalil ayat dan hadis, menurut pemaparan dari Muzakkir (2018), dalil-dalil tersebut ialah sebagai berikut:

أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ قِيلَ لَهُمْ كُفُّوا أَيْدِيَكُمْ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ فَلَمَّا كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقِتَالُ إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ يَخْشَوْنَ النَّاسَ كَخَشْيَةِ اللَّهِ أَوْ أَشَدَّ خَشْيَةً وَقَالُوا رَبَّنَا لِمَ كُتِبَ عَلَيْنَا الْقِتَالُ لَوْ لَا أَخَّرْتَنَا إِلَى أَجَلٍ قَرِيبٍ قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِمَنِ اتَّقَى وَلَا يُظْلَمُونَ فَتِيلًا ٧٧

Artinya: “Tidakkah engkau memperhatikan orang-orang yang dikatakan kepada mereka, “Tahanlah tanganmu (dari berperang), tegakkanlah salat, dan tunaikanlah zakat!” Ketika mereka diwajibkan berperang, tiba-tiba segolongan mereka (munafik) takut kepada manusia (musuh) seperti ketakutan mereka kepada Allah, bahkan lebih takut daripada itu. Mereka berkata, “Wahai Tuhan kami, mengapa Engkau wajibkan berperang kepada kami? Mengapa tidak Engkau tangguhkan (kewajiban berperang) kepada kami beberapa waktu lagi?” Katakanlah, “Kesenangan di dunia ini hanyalah sedikit, sedangkan akhirat itu lebih baik bagi orang yang bertakwa dan kamu tidak akan dizalimi sedikit pun.” (Q.S An-Nisa’ 4: 77). (Sihab, 2007)

Di dalam dunia keilmuan Tasawuf, dari sekian banyak maqom (tingkatan) terdapat dua maqom (tingkatan) yang berkaitan dengan nomophobia. Sebelum masuk ke pembahasan tersebut, di dalam Hadis tentang hati yang menjadi penentu baik buruknya anggota tubuh manusia adalah sabda Nabi Muhammad SAW: “Tentang, sesungguhnya di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging.” (HR. Bukhari dan Muslim). Dalam hal nomophobia, ketergantungan seseorang terhadap sebuah gadget (handphone) sangatlah tinggi, padahal hal itu telah diperingatkan di dalam ayat di atas, bahwa kesenangan dunia ini hanya sementara. Dalam hadis di atas juga menjelaskan mengenai hal yang syubhat merupakan sesuatu yang merugikan, terlebih lagi jika digunakan secara berlebihan dan tidak terkontrol.

Para sufi dari kalangan keilmuan tasawuf dalam hal ini memaparkan di dalam maqom wara' dan zuhud, maksud dari kedua maqom (tingkatan) ini bukan berarti untuk menjauhkan hal yang bersifat duniawi, akan tetapi maksud dari kedua ini ialah untuk bagaimana cara manusia dapat menggunakan dunia ini dengan sebaik mungkin dan tidak berlebihan, karena sesuatu yang berlebihan pastilah berdampak buruk bagi manusia itu sendiri.

Penggunaan handphone yang berlebihan dan ketakutan ketika barang tersebut tidak berada di sampingnya merupakan hal yang syubhat dan tidak mencerminkan sikap zuhud terhadap dunia. Padahal hal itu telah dijelaskan sebelumnya bahwa kesenangan dunia hanya sebentar saja, dan setiap apa-apa yang terdapat di dalam dunia ini merupakan ujian dari Allah Swt bagi para hambanya untuk mengetahui seberapa besar cinta seorang hamba kepada tuhan atau lebih cinta seorang hamba itu kepada dunia.

Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono (2009, him. 60), kerangka berpikir merupakan hasil sintesis yang menjelaskan keterkaitan antara variabel-variabel, yang dibangun berdasarkan berbagai teori yang telah diuraikan sebelumnya.

Pada kehidupan sehari-hari, ketersediaan smartphone merupakan kebutuhan pokok untuk manusia, khususnya bagi para remaja. Smartphone memberikan segalanya yang membuat penggunanya mengalami berbagai dampak yang akan dialami. Salah satu dampak negatifnya yaitu menyebabkan kemalasan dan berkurangnya aktifitas sosial bagi siswa. Durasi waktu yang ideal dalam penggunaan smartphone sehari-hari yaitu tidak lebih dari 8 jam/hari. Apabila lebih dari itu maka disebut kecanduan smartphone. Kecanduan smartphone ini dapat disebut nomophobia. Nomophobia dapat diartikan “No Mobile Phone Phobia”

Ketidakmampuan individu untuk mengatur diri dan mengontrol diri dalam mengoperasikan smartphone akan memunculkan dampak negatif, seperti ketergantungan. Ada empat aspek nomophobia yaitu: 1. Perasaan tidak dapat berkomunikasi, 2. Kehilangan hubungan, 3. Tidak mampu mencari informasi, 4. Menyerah pada kenyamanan. Meningkatnya nomophobia siswa akan berdampak buruk pada pembelajaran di sekolah. Perilaku siswa yang mengalami nomophobia jika dibiarkan saja akan berpengaruh terhadap kehidupannya, mulai dari pribadi, sosial, belajar, dan karirnya dimasa yang akan datang (Widiaastuti & S, 2018).

Oleh karena itu, perlu strategi khusus untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah ini salah satu strategi yang dapat dilaksanakan yaitu layanan bimbingan kelompok. Layanan Bimbingan Kelompok dapat membantu siswa untuk mengontrol diri dalam penggunaan smartphone.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian aquasi eksperimen yaitu dengan menggunakan informasi yang diperoleh dari responden/informan melalui instrumen pengumpulan data seperti angket atau kuesioner, wawancara, observasi dan dokumentasi. Sampel penelitian sebanyak 26 siswa dipilih menggunakan purposive sampling dari populasi 102 siswa. Data dikumpulkan menggunakan angket dengan skala Likert, yang diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t untunk mengetahui perbedaan signifikan pemahaman siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok.

HASIL PENELITIAN

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Uji ini dilakukan dengan cara membandingkan nilai *Asymp. Sig.* (atau *p-value*) dengan taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu sebesar 0,05

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Data
N		26
Normal Parameters ^a	Mean	73.6538
	Std. Deviation	4.77445
Most Extreme Differences	Absolute	.212
	Positive	.181
	Negative	-.212
Kolmogorov-Smirnov Z		1.082
Asymp. Sig. (2-tailed)		.192

a. Test distribution is Normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji selanjutnya. Uji homogenitas melihat apakah varian dari data pretest dan posttest sama. Pada akhirnya, homogenitas menyirikan bahwa koleksi informasi yang kami periksa memiliki kualitas yang serupa. Homogenitas ini diselesaikan mengingat konsekuensi percobaan levene tentang fluktuasi homogenitas. Setiap kondisi dinyatakan homogeny dengan asumsi uji perbedaan ANOVA satu arah memberikan nilai-p ($p > 0,05$).

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.237	5	14	.344

ANOVA

Hasil

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1568.101	11	142.555	.580	.816
Within Groups	3443.283	14	245.949		
Total	5011.385	25			

c. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $p = 0,000$. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi antara tingkat *nomophobia* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa intervensi berupa layanan bimbingan kelompok secara signifikan berhasil dalam mengatasi *nomophobia* pada siswa. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok terbukti berpengaruh dalam mengatasi *nomophobia* pada siswa.

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	73.6538	26	4.77445	.93635
Posttest	42.8462	26	7.82658	1.53492

Paired Samples Statistics

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	3.08077E1	9.74892	1.91192	26.87002	34.74537	16.113	25	.000

Pembahasan

Peningkatan pemahaman siswa menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok sebagai strategi preventif terhadap *nomophobia* pada siswa. Layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa memahami dampak *nomophobia* pada siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Ozzy Rahma Fitri & Arsyadi Mishbahuddin, 2020 yang menyebutkan pengaruh layanan konseling kelompok untuk menurunkan perilaku konsumtif siswa yang mengalami *nomophobia*. Berdasarkan perhitungan uji hipotesis di atas diperoleh nilai probabilitas [sig.(2-tailed)] adalah sebesar 0,000. Dengan demikian $0,000 < 0,05$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu “layanan bimbingan kelompok berpengaruh untuk mengatasi tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri I Kualuh Leidong”

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang layanan bimbingan kelompok terhadap *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri I Kualuh Leidong, maka dapat diperoleh data penelitian sebagai berikut:

1. Data pre-test mengenai tingkat *nomophobia* terhadap siswa kelas X SMA Negeri I Kualuh Leidong yang diperoleh nilai sebanyak 1915 poin dengan rata-rata 73,6 dan menurut data interval masuk ke dalam kategori tinggi.
2. Data pre-test mengenai tingkat *nomophobia* terhadap siswa kelas X SMA Negeri I Kualuh Leidong yang diperoleh nilai sebanyak 1157 poin dengan rata-rata 42,8 dan menurut data interval masuk ke dalam kategori rendah.
3. Terhadap total nilai skor pretest sebanyak 1915 poin dengan rata-rata 73,6 dan nilai posttest 1157 dengan rata-rata 42,8. Telah terjadi penurunan total nilai skor tingkat *nomophobia* sebanyak 758 poin setelah diberikan layanan bimbingan kelompok (treatment).
4. Perbandingan rata-rata nilai pretest sebanyak 73,6 poin dengan tingkat *nomophobia* terhadap siswa kelas X SMA Negeri I Kualuh Leidong berada dalam kategori tinggi dan nilai rata-rata posttest sebanyak 42,8 poin berada dalam kategori rendah. Artinya telah terjadi penurunan rata-rata skor sebanyak 30,8 setelah diberikan layanan bimbingan kelompok (treatment)

Jadi, dari hasil pengolahan data tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok berpengaruh terhadap nomophobia pada siswa kelas X SMA Negeri I Kualuh Leidong.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri I Kualuh Leidong dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi konselor, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah dalam menerapkan model bimbingan pribadi untuk membantu menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul di SMA Negeri 1 Kualuh Leidong, terutama dalam upaya mengurangi tingkat nomophobia.
2. Bagi guru pembimbing, temuan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam menangani siswa yang mengalami nomophobia, di mana guru dapat menerapkan layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu strategi untuk membantu mengurangi tingkat nomophobia pada siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas durasi penelitian dan melakukan observasi secara rutin terhadap subjek penelitian agar dapat memperoleh hasil yang lebih mendalam dan menyeluruh.
4. Kedepannya, diharapkan lebih banyak lagi penelitian yang dilakukan terhadap layanan bimbingan kelompok yang digunakan untuk mengajarkan siswa tentang nomophobia. Hal ini akan memungkinkan untuk melihat lebih mendalam topik nomophobia, yang dapat berguna untuk pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah khususnya dan untuk bimbingan dan konseling ilmiah.

REFERENSI

- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang . Jurnal Empati, 6(2), 15-20
- Dwi, K. 2017. 5 Dampak dari nomophobia bagi kehidupan. Empati Journal Diversita. Vol 7. No 1. Hal 21-29
- Hafni, N.D.2019. Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. Jurnal Al Hikmah. Vol 6, No 2, hal 41-50.
- Lubis Akhyar, Alquran dan Konseling, Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling, Vol. 7, No. 2, Edisi Juli-Desember 2017, H. 115
- Nurihsan, Ahmad Juntika, Bimbingan dan Konseling dalam berbagai latar kehidupan, (Bandung : PT Rafika Aditama, 2007)
- Prayitno. 1995. Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dasar Dan Profil. Jakarta: Rineka Cipta
- Shihab Quraish. 2007. Wawasan Al-qur' an (Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat), Bandung : PT Nizan Buana. Hal 338
- Yildirim, C, & Correia, A-P . (2015). Understanding nomophobia: A Modern Age Phobia Among Collage Students. Springer International. Publishing Switzerland, 724-734