



## **The Impact of Nomophobia on Learning Concentration and Its Management Through Guidance Counseling Services at MDTA Aek Badak**

**Asmaryadi<sup>1</sup>, Fatma Suryani Harahap<sup>2</sup>, Riski Baroroh<sup>3</sup>, Fauzan Habibie Nasution<sup>4</sup>, Devi Adriany<sup>5</sup>, Mutiara Astari<sup>6</sup>**

<sup>12356</sup>Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, Padangsidimpuan, Indonesia

<sup>4</sup>Institut Teknologi Dan Sains Nahdlatul Ulama Padangsidimpuan , Padangsidimpuan, Indonesia

**Abstract :** Current technological developments are advancing rapidly. These developments do not simply allow humans to live as usual; they have a major impact on human life. Students who do not hold or carry their cell phones feel uneasy or afraid because they do not bring their cell phones wherever they go. This term refers to nomophobia. This study uses a qualitative approach as a qualitative research design. This study will use in-depth interviews, while paying attention to data validity consisting of credibility, transferability, dependability, and confirmability. Data analysis can be carried out in various ways, ranging from data reduction, data presentation, to drawing conclusions. At MDTA Aek Badak, cell phone use has become a worrying habit. Students find it difficult to focus, become easily agitated when they do not have their cell phones, become angry when asked to stop playing, and often come to class tired because they play until late at night. Guidance and counseling are at the forefront of addressing this issue. In addressing nomophobia, guidance counselors not only provide advice but also offer emotional support to students. The guidance and counseling at MDTA Aek Badak play an important role in overcoming nomophobia by using preventive, curative, and educational approaches. Parental involvement in monitoring cell phone use at home makes it easier to change and maintain student behavior, which supports the success of guidance and counseling.

**Keywords :** Nomophobia; Learning Concentration; Guidance and Counseling; Madrasah

## **Dampak Nomophobia Terhadap Konsentrasi Belajar Dan Penanganannya Melalui Layanan BK Di MDTA Aek Badak**

**Abstrak :** Perkembangan teknologi saat ini semakin berkembang, perkembangan teknologi yang hadir bukan hanya sekedar membuat manusia menjadi hidup seperti biasanya, perkembangan teknologi ini membawa dampak yang besar bagi kehidupan manusia. siswa tersebut tidak menggenggam atau dekat dengan ponsel tersebut maka siswa merasa ada yang janggal atau takut karena tidak membawa ponsel kemana saja ia pergi, istilah tersebut mengacu kepada nomophobia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sebagai desain penelitian kualitatif. Penelitian ini akan menggunakan wawancara secara mendalam, dalam penelitian ini tetap memperhatikan keabsahan data yang terdiri dari keterpercayaan (*credibility*), keterlilah (*transferability*), keterandalan (*dependability*), komfirmabilitas (*confirmability*). Analisis data dapat dilakukan dengan berbagai cara, mulai dari proses reduksi data, penyajian data, hingga penarikan kesimpulan. Di MDTA Aek Badak, penggunaan ponsel telah menjadi kebiasaan yang mengkhawatirkan, siswa sulit fokus, mudah gelisah ketika tidak memegang ponsel, cepat marah saat diminta berhenti bermain, dan sering datang belajar dalam keadaan lelah karena bermain hingga larut malam. Layanan BK menjadi ujung tombak, penanganan nomophobia, guru BK tidak hanya memberi nasihat tetapi juga mendampingi siswa secara emosional. layanan bimbingan dan konseling di MDTA Aek Badak memainkan peran penting dalam mengatasi nomophobia dengan menggunakan pendekatan pencegahan, kuratif, dan pendidikan. Keterlibatan orang tua dalam mengawasi penggunaan ponsel di rumah membuat perubahan perilaku siswa lebih mudah dibuat dan dipertahankan, yang mendukung keberhasilan layanan BK.

**Kata kunci :** Nomophobia; Konsentrasi Belajar; Layanan BK; Madrasah.

### **Article history**

Received: 10 November 2025

Revised: 25 November 2025

Accepted: 18 December 2025

*This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license*



---

**Corresponding Author:** Name ; [asmaryadi@um-tapsel.ac.id](mailto:asmaryadi@um-tapsel.ac.id)

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini semakin berkembang, perkembangan teknologi yang hadir saat ini bukan hanya sekedar membuat manusia menjadi hidup seperti biasanya, akan tetapi perkembangan teknologi ini membawa dampak yang besar bagi kehidupan manusia, terutama di dalam dunia pendidikan. (Waruwu, et al, 2024) Telepon pintar (*Smartphone*) bukan hanya sekedar menjadi alat komunikasi akan tetapi sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari hari (Marpaung, 2018). Ponsel pintar yang tadi harusnya di gunakan untuk mencari informasi, mengabari orangtua, dan mencari hiburan di kala sedih, akan tetapi ponsel tersebut tidak sampai di situ saja melainkan ponsel tersebut menimbulkan tantangan yang baru bagi penggunanya, seperti pemakaian yang berlebihan dan tidak tahu batasan dalam menggunakannya, ketika siswa tersebut tidak menggenggam atau dekat dengan ponsel tersebut maka siswa merasa ada yang janggal atau takut karena tidak membawa ponsel kemana saja ia pergi, istilah tersebut mengacu kepada nomophobia, ketakutan individu ketika tidak menggenggam atau tidak melihat ponselnya (Lamantu et al, 2025: Sundari, 2022).

Peristiwa nomophobia semakin tampak di kalangan pelajar madrasah, misalnya ketika guru datang mau mengajar sebagian siswa terlihat melamun, bahkan tatapan matanya menjadi kosong, karena sulitnya berkonsentrasi saat belajar (Safaria, Saputra, & Arini, 2022). Bahkan beberapa siswa terlihat menggunakan ponsel ketika guru sedang menjelaskan, peristiwa ini bukan hanya sekedar menjadi sebuah kebiasaan akan tetapi apabila ini terus menerus di kerjakan maka siswa sepenuhnya tidak dapat memahami apa yang akan di sampaikan oleh guru.

Dalam dunia pendidikan ini bukan hanyasekedar pembahasan yang biasa saja, akan tetapi sudah menjadi hal yang sangat serius yang harus benar benar di perhatikan, karena konsentrasi ini menjadi penting dalam kesuksesan siswa dalam hal akademiknya, siswa yang sulit berkonsentrasi akan kesulitan dalam menyelesaikan tugas tugas pembelajarannya, sulit untuk dapat mendengarkan guru, ketinggalan materi pembelajaran,bahkan menganggap belajar menjadi tidak ada gunanya (Zebua, 2023). Sebagai institusi pendidikan Islam, madrasah memiliki tugas strategis untuk membentuk karakter dan kedisiplinan belajar siswa. Namun, nomophobia juga memengaruhi suasana belajar di madrasah (Nurhabibi et al, 2025).

Siswa sering mengabaikan penggunaan ponsel siswa di kelas, memperhatikan notifikasi yang diberikan selama pelajaran, atau terlalu sibuk dengan media sosial daripada mendengarkan apa yang dikatakan guru (Fauziddin & Adha, 2024). Kadaan ini dapat menyebabkan suasana belajar menjadi tidak menyenangkan dan berpotensi menurunkan prestasi siswa secara keseluruhan, seperti apa nomophobia mempengaruhi konsentrasi belajar dapat dilihat dari perubahan perilaku siswa, yang menjadi lebih mudah didistract (Hasim et al, 2023).

Ketika siswa mendengar dering atau getaran ponsel, siswa lebih cepat kehilangan fokus. Kebiasaan ini menyebabkan ketergantungan psikologis pada perangkat digital, khawatir dan tidak bersemangat untuk belajar muncul ketika ponsel tidak dapat digunakan (Fadila et al, 2025). Kondisi seperti ini mengganggu siswa tidak hanya di bidang akademik tetapi juga di bidang emosional dan sosial siswa di lingkungan madrasah, guru memiliki peran penting sebagai pembimbing dan pengarah dalam membangun kebiasaan belajar yang sehat, tapi tanpa bimbingan dan konseling, peran guru saja tidak cukup (Febriansyah, 2025). Dengan menggunakan metode edukatif dan psikologis, layanan BK dapat membantu siswa mengatasi kecanduan ponsel melalui program pencegahan, kuratif, dan pengembangan, guru BK dapat membantu siswa memahami dampak buruk nomophobia melalui konseling individu, konseling kelompok, dan informasi (Maulana, 2022). Guru juga dapat membantu siswa memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata.

Salah satu cara strategis untuk mengatasi gejala nomophobia di madrasah adalah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling, guru BK dapat membuat program yang menekankan penggunaan ponsel, meningkatkan motivasi, dan mengelola waktu belajar, oleh karena itu, siswa dapat memperoleh kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan mempelajari cara memanfaatkan teknologi dengan bijak tanpa mengorbankan kualitas pendidikan (Asri, 2025). Selain itu, fenomena nomophobia dapat dikaji dari sudut pandang perkembangan psikologis remaja, orang-orang saat ini sedang mencari identitas siswa sendiri dan rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial, seringkali, menggunakan ponsel sebagai cara untuk mendapatkan pengakuan, merasa diterima, atau sekadar mengisi waktu luang, kebiasaan tersebut dapat berubah menjadi kebutuhan emosional yang sulit dilepaskan ketika hal ini berlangsung terus-menerus (Safaria et al, 2022). Akibatnya, hal ini akan menyulitkan remaja untuk mengatur fokus dan menetapkan prioritas belajar siswa.

Bimbingan dan Konseling di madrasah tidak hanya membantu siswa dengan masalah belajar siswa, tetapi juga membantu siswa menjadi lebih sadar diri dan bertanggung jawab atas perilaku digital, siswa dapat dididik tentang bahaya ketergantungan ponsel dan dampaknya terhadap prestasi akademik melalui layanan BK yang berfokus pada pencegahan (Husein, Hadi & Kurniawan, 2024). Guru BK dapat meningkatkan kesadaran kritis siswa tentang pentingnya mengontrol penggunaan ponsel sesuai kebutuhan dan pada waktu yang tepat dengan menggunakan pendekatan yang tepat, Selain pendekatan konseling, dukungan dalam lingkungan madrasah sangat penting, keberhasilan penanganan nomophobia didukung oleh kebijakan madrasah tentang penggunaan ponsel, peran orang tua, dan pengawasan guru (Fatmawati & Aziz, 2024) . Suasana belajar yang baik dapat tercipta jika guru mata pelajaran, guru BK, dan pihak madrasah secara keseluruhan bekerja sama.

Selama ini, fokus layanan bimbingan dan konseling madrasah pada penyelesaian konflik dan pembinaan moral kini berubah, siswa seharusnya harus dapat memahami gejala nomophobia yang tersembunyi di balik senyum sopan siswa, karena memantau media sosial hingga larut malam, beberapa siswa mengalami kesulitan tidur (Lubis, 2020). Orang lain mengatakan bahwa siswa merasa jantung siswa berdegup kencang saat ponsel siswa tertinggal di rumah. Di kelas yang berbeda, cerita-cerita ini berulang kali terjadi.

Upaya penanganan tidak lagi dapat bergantung pada larangan keras atau penyitaan ponsel. Anak-anak harus dididik untuk menyadari bahwa ponsel adalah alat dan bukan bos, guru pembimbing memulai sesi refleksi diri di ruang konseling yang berdinding kayu sederhana, siswa diminta untuk menulis perasaan yang siswa alami saat meninggalkan ponsel siswa, dan kemudian membandingkannya dengan ketenangan yang siswa alami saat membaca Al-Qur'an. Seperti menanam benih di tanah gersang, proses ini berlangsung pelan dan sabar (Lubis, 2020).

Proses ini juga melibatkan orang tua, dalam pertemuan rutin wali murid, siswa diberi data tentang jumlah waktu yang dihabiskan anak-anak siswa di depan layar dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan untuk belajar dan beribadah, banyak orang terkejut melihat anak-anak siswa menghafal nama aplikasi lebih baik dari pada ayat pendek (Salaudin & Fiksi, 2021).

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa guru di Madrasah tersebut bahwa, para guru tersebut menerangkan siswa yang siswa didik mengalami perubahan tingkah laku khususnya kelas tinggi yaitu kelas 5 atau 6, beberapa siswa terlihat ketika berkumpul di kantin sekolah, ketika jam kosong, siswa terlihat menggunakan ponsel, kemudian siswa yang cenderung selalu menggunakan ponsel ini dapat dikategorikan siswa yang prestasi akademiknya rendah, di sebabkan siswa merasa lebih senang ketika membahas apa yang sedang trend di bandingkan membahas pembelajaran, beberapa siswa terlihat mudah bosan dalam belajar, melawan terhadap guru, sulit untuk mencerna karena bagi siswa kesenangan nya terdapat di ponsel tersebut sehingga tanpa menggunakan ponsel yang lainnya tidak ada artinya.

Dengan demikian setiap penelitian memberikan kontribusi yang berbeda terhadap dampak nomophobia dan sulit konsentrasi dalam belajar, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru

dan keorisinalitasan mengenai Dampak Nomophobia Terhadap Konsentrasi Belajar Dan Upaya Penanganan Melalui Layanan BK Di MDTA Aek Badak.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sebagai desain penelitian (Sugiyono, 2014). Pendekatan kualitatif adalah proses yang menghasilkan data deskriptif yang terdiri dari individu, tingkah laku, dan kalimat tertulis (Moleong Lexy J, 2017). Penelitian ini akan menggunakan wawancara secara mendalam terhadap beberapa informan yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian. Penelitian ini akan mengamati kegiatan sehari-hari di MDTA Aek Badak secara langsung, termasuk interaksi langsung antara kepala madrasah, guru dan staf administrasi. Dalam penelitian ini peneliti tetap memperhatikan keabsahan data yang terdiri dari keterpercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), keterandalan (*dependability*), komfirmabilitas (*confirmability*).

Selanjutnya, peneliti akan membuat perjanjian untuk pertemuan selanjutnya, kemudian peneliti akan melakukan wawancara dan observasi dengan kepala madrasah, guru dan staf administrasi. Peneliti menambahkan dokumentasi sebagai bukti untuk melengkapi penelitian.

Adapun subjek penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Kepala Madrasah (TS)
2. Guru Madrasah (AS)
3. Staff Madrasah (KS)

Analisis data dapat dilakukan dengan berbagai cara, mulai dari proses reduksi data, penyajian data, hingga penarikan kesimpulan (Yusuf, 2013).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Peneliti mendapatkan informasi terkait dengan dampak nomophobia terhadap konsentrasi belajar serta penanganan melalui layanan BK di MDTA Aek Badak, peneliti melakukan observasi, wawancara terhadap beberapa narasumber yaitu kepala madrasah, guru dan staff administrasi yang terdapat di MDTA Aek Badak.

#### 1. Gejala nomophobia di MDTA Aek Badak ?

"Di MDTA Aek Badak, kami melihat bahwa penggunaan ponsel telah menjadi kebiasaan yang mengkhawatirkan di kalangan siswa. Banyak anak sulit melepaskan ponsel, cepat marah ketika diminta berhenti bermain, datang ke madrasah dalam keadaan lelah karena bermain hingga larut malam, serta menunjukkan penurunan fokus dan minat belajar. Siswa terbiasa mencari kepuasan instan dari dunia digital sehingga cepat bosan, kurang siap belajar, dan menjadi individualis dalam pergaulan. Situasi ini menunjukkan munculnya gejala nomophobia, di mana anak-anak merasa tidak nyaman tanpa ponsel dan lebih memilih dunia digital daripada interaksi sosial serta pembelajaran. Karena itu, peran guru, staf, dan layanan BK menjadi sangat penting untuk membantu siswa mengatur diri, mengendalikan penggunaan ponsel, dan memulihkan kembali fokus serta kebiasaan belajar yang sehat."

Menurut penjelasan di atas, masalah penggunaan ponsel yang berlebihan oleh siswa telah muncul di MDTA Aek Badak. Anak-anak mengalami tanda-tanda ketergantungan, seperti kesulitan melepaskan ponsel siswa, menjadi marah ketika diminta untuk berhenti, dan kurang tidur karena bermain hingga larut malam. Akibatnya, fokus, minat, dan kesiapan siswa untuk belajar menurun. Tidak hanya akademik, tetapi juga sosial. Siswa menjadi lebih mandiri dan lebih tertarik pada dunia digital daripada bersosialisasi dengan teman-teman siswa atau mengikuti kegiatan yang diarahkan oleh sekolah. Kondisi ini menunjukkan gejala nomophobia, yang berarti siswa takut atau tidak nyaman ketika siswa tidak memiliki ponsel. Karena itu,

peran guru, staff, dan layanan BK sangat penting untuk mengajarkan siswa cara menggunakan ponsel.

## 2. Konsentrasi belajar di MDTA Aek Badak?

"Di MDTA Aek Badak, kami melihat bahwa ketergantungan siswa terhadap ponsel telah mengganggu konsentrasi dan perilaku belajar siswa. Banyak siswa tampak hadir secara fisik di kelas tetapi pikirannya masih tertinggal di dunia digital. Siswa sulit fokus, mudah gelisah ketika tidak memegang ponsel, cepat marah saat diminta berhenti bermain, dan sering datang belajar dalam keadaan lelah karena bermain hingga larut malam. Ketergantungan ini membuat siswa kehilangan kedisiplinan mental—kesabaran, ketekunan, dan kesiapan belajar—sehingga pembelajaran menjadi tidak efektif. Nomophobia mulai menguasai pola pikir anak sehingga siswa kurang siap berinteraksi, sulit menghafal pelajaran, dan menunjukkan sikap apatis serta sulit diatur. Karena itu, layanan BK perlu diarahkan pada kesadaran diri dan pengendalian penggunaan ponsel agar keseimbangan belajar dapat dipulihkan."

Penjelasan ini menunjukkan bahwa siswa MDTA Aek Badak mengalami gejala nomophobia yang serius. Siswa mengalami kehilangan fokus, gelisah, dan perubahan perilaku karena terlalu tergantung pada ponsel. Selain itu, kebiasaan bermain ponsel hingga larut malam menyebabkan kelelahan, yang mengganggu kesiapan siswa untuk belajar di kelas. Kondisi ini menyebabkan penurunan kedisiplinan mental, termasuk kemampuan menghafal, ketekunan, dan kesabaran. Untuk memastikan bahwa siswa dapat kembali fokus dan berkembang secara optimal, guru dan pendidik harus aktif terlibat dalam meningkatkan kesadaran diri siswa, mengatur penggunaan ponsel, dan membangun kembali kebiasaan belajar yang sehat.

## 3. Peran layanan BK di MDTA Aek Badak ?

"Di MDTA Aek Badak, layanan BK menjadi ujung tombak penanganan nomophobia, di mana guru BK tidak hanya memberi nasihat tetapi juga mendampingi siswa secara emosional. Guru, staf, dan orang tua bekerja sama membantu siswa yang sulit fokus, gelisah tanpa ponsel, dan mulai kehilangan kemampuan berinteraksi sosial. Ketergantungan pada ponsel membuat anak-anak lebih memilih dunia digital daripada belajar dan berkomunikasi, sehingga madrasah harus berupaya keras memulihkan kembali kebiasaan belajar, disiplin, serta hubungan sosial siswa."

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa layanan BK memainkan peran penting dalam menangani gejala nomophobia di MDTA Aek Badak. Siswa yang terlalu tergantung pada ponsel siswa telah secara langsung mengalami penurunan fokus siswa dalam belajar, perasaan gelisah ketika siswa tidak menggunakan ponsel, dan penurunan kemampuan untuk berinteraksi sosial. Melalui layanan BK membantu memulihkan kebiasaan belajar yang sehat, meningkatkan kedisiplinan, dan memperkuat hubungan sosial siswa melalui kerja sama guru, staf, dan orang tua. Madrasah berusaha mendorong siswa untuk lebih mampu mengontrol penggunaan ponsel siswa dan kembali fokus pada proses belajar dan perkembangan diri yang positif melalui pendekatan emosional, pendampingan, dan edukasi yang berkelanjutan.

Berdasarkan pendapat dari berbagai narasumber di atas terkait dengan nomophobia dan dampak terhadap konsentrasi belajar maka dapat di ambil kesimpulan bahwa di MDTA Aek Badak Julu, nomophobia, atau ketergantungan terhadap ponsel, sudah menjadi masalah nyata. Ini berdampak besar pada konsentrasi belajar dan perilaku sosial siswa. Bahkan siswa sekolah dasar menggunakan ponsel. Banyak siswa memiliki ponsel pribadi dan menunjukkan gejala kecanduan, seperti kesulitan untuk melepaskannya, menjadi marah jika diminta untuk berhenti bermain game, dan gelisah jika ponsel disita. Siswa mengalami perilaku belajar yang berubah sebagai akibat dari kebiasaan ini. Siswa menjadi kurang fokus, cepat bosan, dan lebih suka hal-hal yang instan daripada proses belajar yang membutuhkan kesabaran. Namaphobia terbukti menurunkan konsentrasi siswa saat belajar. Karena fokus siswa pada dunia digital, siswa sering tidak memperhatikan penjelasan guru, menguap, dan kehilangan semangat untuk belajar.

Siswa datang ke madrasah dalam kondisi lelah dan sulit diatur karena kebiasaan bermain ponsel hingga larut malam. Siswa kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi dan berpikir mendalam, yang mengakibatkan penurunan hasil belajar dan kedisiplinan mental. Dari sisi sosial, siswa lebih banyak berbicara tentang permainan dan media sosial daripada tentang pendidikan atau kegiatan keagamaan. Dianggap bahwa kondisi ini menghambat pengembangan nilai-nilai karakter dan keislaman, yang merupakan tujuan utama pendidikan di madrasah. Layanan bimbingan dan konseling (BK) menangani dan mencegah nomophobia. Guru BK bukan hanya memberi nasihat; siswa juga membantu dan mendorong siswa. Siswa dibantu untuk memahami dampak negatif penggunaan ponsel berlebihan dan diarahkan untuk mengatur waktu melalui bimbingan kelompok dan konseling individu.

### **Pembahasan**

Dalam bahasa Inggris, "Nomophobia tidak mengenggam ponsel" berarti ketakutan berlebihan untuk tidak memiliki ponsel, dikenal sebagai "gangguan abad kedua puluh satu", ketakutan berlebihan yang muncul di era modern ini dikenal sebagai "gangguan abad kedua puluh satu". Ini disebabkan oleh ketergantungan orang pada produk teknologi informasi dan komunikasi seluler, terutama ponsel, sehingga siswa merasa takut kehilangan ponsel siswa karena tidak dapat terhubung (Hafni, 2018). Nama "nomophobia" muncul sebagai produk penelitian karena fakta bahwa teknologi dapat memengaruhi kondisi psikologis pengguna, seperti ketakutan saat tidak dapat menjangkau atau menggunakan teknologi, atau mobile phone yang jauh dari jangkauan, nomophobia adalah kecemasan pengguna yang muncul saat siswa tidak dapat menggunakan ponsel (Lestyaningrum et al, 2022). Nomophobia sebagai jenis fobia tertentu, fobia spesifik adalah ketakutan yang beralasan yang disebabkan oleh kehadiran atau harapan sesuatu yang tertentu, ciri-ciri yang menunjukkan nomophobia termasuk perasaan tidak nyaman, kecemasan, atau kesedihan yang tidak wajar, yang akhirnya menyebabkan perilaku adiktif (Safaria, Saputra & Arini, 2022). Dengan gejala sosial, fisiologis, dan fisik yang dapat dipengaruhi oleh penggunaan ponsel, nomophobia muncul pada orang yang tidak memiliki kontrol diri yang baik dan menjadi kecanduan ponsel.

Nomophobia, gangguan perilaku yang disebabkan oleh keterikatan emosional terhadap perangkat digital, menyebabkan gangguan perhatian, kesulitan mengatur waktu, dan penurunan produktivitas belajar, fenomena nomophobia, atau ketakutan yang berlebihan ketika tidak menggunakan ponsel, sekarang menjadi masalah nyata di lingkungan madrasah (Mulyani, 2023). Dalam wawancara dengan kepala madrasah (TS), guru (AS), dan staf madrasah (KS), ditemukan bahwa siswa menunjukkan tanda-tanda ketergantungan terhadap ponsel. Tanda-tanda ini termasuk menjadi gelisah ketika ponsel disita, mencoba untuk fokus pada pelajaran, menjadi bosan dengan cepat, dan kehilangan keinginan untuk belajar, fakta ini menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang tidak terkendali telah berdampak pada aspek afektif, kognitif, dan sosial siswa (Salamah, 2023). Dalam konteks madrasah, TS menjelaskan bahwa siswa menjadi "kurang fokus, cepat bosan, dan cenderung ingin hal-hal instan seperti bermain ponsel," menunjukkan bahwa ponsel telah membentuk pola pikir instan dan menurunkan daya tahan belajar siswa.

Temuan tersebut semakin diperkuat oleh fenomena yang diamati guru (AS). Siswa yang terbiasa menggunakan ponsel siswa hingga larut malam cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental, yang membuat siswa tidak siap untuk menghadiri pelajaran pada pagi hari. Psikologi pendidikan percaya bahwa kelelahan dan kurang tidur akan mengganggu fungsi korteks prefrontal otak, yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan dan konsentrasi. Ketiga informan setuju bahwa layanan Bimbingan dan Konseling (BK) memainkan peran penting dalam mengatasi nomophobia. Kepala madrasah (TS) menyatakan bahwa BK berfungsi sebagai pusat untuk meningkatkan kesadaran diri dan tanggung jawab siswa melalui bimbingan kelompok dan konseling individu. Pendapat ini sesuai dengan teori Prayitno (2010) tentang

layanan konseling perkembangan, yang menekankan peran BK dalam menumbuhkan perilaku positif dan membantu siswa belajar mengendalikan diri secara sadar.

Menurut KS, "siswa tampak gelisah bila ponselnya disita". Ini menunjukkan gejala psikologis seperti gejala kehilangan, yaitu reaksi stres yang terjadi ketika akses ke ponsel terputus. Fenomena ini menunjukkan bahwa nomophobia bukan hanya masalah kebiasaan, itu adalah masalah emosional dan ketergantungan psikologis juga, nomophobia dimulai dengan perasaan tidak aman saat tidak terhubung secara digital, yang kemudian berkembang menjadi kecemasan sosial dan disfungsi perhatian (Safaria, Saputra & Arini, 2022). Temuan ini sejalan dengan keadaan di madrasah, keseluruhan data menunjukkan bahwa nomophobia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa dan interaksi sosial, siswa yang kecanduan ponsel cenderung kehilangan kedisiplinan mental, mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, cepat bosan, dan kurang mampu menyesuaikan diri dengan kurikulum madrasah (Salamah, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Tumanggor (2020) menjelaskan nomophobia menyebabkan penurunan konsentrasi belajar hingga 30% pada siswa SMA di Banten karena ketergantungan emosional pada ponsel, yang mengganggu pengembangan diri. Meningkatkan kompetensi akademik dan emosional dapat dicapai melalui upaya penanganan BK berbasis pengembangan diri, seperti konseling kelompok untuk regulasi diri. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Putri (2023) meningkatnya prevalensi nomophobia serta pola dampak psikologis (kecemasan, gangguan perhatian) yang konsisten ditemukan di berbagai penelitian. Untuk mendukung generalisasi bahwa nomophobia bukan fenomena terisolasi, ulasan ini menunjukkan konsistensi temuan di seluruh negeri, mendukung pentingnya intervensi BK di sekolah dan madrasah.

Kemudian penelitian yang dijelaskan oleh Dwizar & Nasution (2024) bahwa peran profesional BK dalam mengobati kecanduan game, yang merupakan salah satu jenis penggunaan ponsel yang berlebihan. Hasil menunjukkan bahwa layanan BK bekerja dengan baik dengan kombinasi bimbingan kelompok, konseling individual, dan partisipasi orang tua. Intervensi yang berfokus pada self-control dan pendidikan digital menunjukkan penurunan frekuensi bermain berlebihan dan peningkatan perhatian belajar. Penelitian ini di dukung oleh Riskita, et al (2024) menjelaskan bahwa peran profesional BK dalam mengobati kecanduan game, yang merupakan salah satu jenis penggunaan ponsel yang berlebihan. Hasil menunjukkan bahwa layanan BK bekerja dengan baik dengan kombinasi bimbingan kelompok, konseling individual, dan partisipasi orang tua. Intervensi yang berfokus pada self-control dan pendidikan digital menunjukkan penurunan frekuensi bermain berlebihan dan peningkatan perhatian belajar.

Di madrasah layanan BK berfungsi sebagai pusat pembelajaran dan penguatan karakter siswa dalam menghadapi kesulitan penggunaan teknologi, guru BK memahami efek penggunaan ponsel berlebihan terhadap kemampuan berkonsentrasi, seperti gangguan perhatian, kehilangan motivasi untuk belajar, kelelahan mental, dan kesulitan mempertahankan fokus untuk waktu yang lama (Yoga & Afrizal, 2025). Ini membantu siswa memahami bahwa penggunaan ponsel yang tidak terkontrol bukan sekadar kebiasaan tetapi dapat berdampak pada prestasi akademik dan disiplin diri siswa. Kegiatan bimbingan kelompok meningkatkan kesadaran diri, siswa diajak berbagi pengalaman siswa tentang pola penggunaan ponsel, kesulitan mengatur waktu, dan keluhan tentang kehilangan fokus saat belajar selama pertemuan ini, diskusi kelompok membantu siswa memahami bahwa siswa tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut secara mandiri (Rahmi et al, 2023). Pada saat yang sama, guru BK dapat mengidentifikasi kecenderungan perilaku yang mengarah pada nomophobia dan mengajar melalui permainan, aktivitas reflektif, dan simulasi yang menunjukkan pentingnya mengendalikan diri saat menggunakan ponsel.

Konseling individu biasanya diperlukan untuk siswa yang menunjukkan tanda ketergantungan ponsel yang lebih kuat, pada titik ini, guru BK menggunakan pendekatan empatik untuk mempelajari alasan perilaku tersebut, siswa diberi kesempatan untuk berbicara tentang kebiasaan siswa, tekanan sosial, dan kebutuhan emosional siswa yang mendorong siswa untuk terus berinteraksi dengan ponsel siswa melalui percakapan terapeutik (Taufik, 2023). Dalam proses ini, guru BK dapat membuat teknik pengelolaan diri untuk siswa siswa, seperti membuat jadwal belajar, mengurangi jumlah waktu yang siswa habiskan untuk bermain ponsel, dan membangun kebiasaan tidur yang lebih sehat, semua ini akan membuat siswa lebih siap untuk belajar, pengurangan penggunaan ponsel dan penerapan pola belajar yang konsisten adalah dua faktor penting untuk meningkatkan konsentrasi siswa saat belajar (Wicaksono, 2020). Karena itu, layanan BK menekankan disiplin belajar melalui latihan fokus, pengelolaan waktu, dan penetapan tujuan harian, siswa dapat melatih ketahanan perhatian dengan latihan fokus sederhana, seperti mempertahankan perhatian selama beberapa menit tanpa distraksi. Siswa secara bertahap akan terbiasa dengan lingkungan belajar tanpa bergantung pada ponsel siswa untuk mengalihkan perhatian (Reba et al, 2024).

Peran orang tua sangat penting untuk keberhasilan program BK. Kolaborasi ini terjadi melalui komunikasi teratur, sosialisasi, dan pemberian pedoman untuk mengawasi penggunaan ponsel di rumah, orang tua diminta untuk menetapkan aturan yang jelas tentang waktu kapan siswa boleh bermain ponsel, mendampingi siswa saat siswa belajar, dan membuat lingkungan yang mendukung fokus (Fadhilah & Tambusai, 2025). Ketika pengawasan orang tua dikombinasikan dengan pembinaan sekolah, perubahan perilaku siswa lebih mudah dicapai dan dijaga.

Uraian kondisi siswa di MDTA Aek Badak, nomophobia jelas menjadi masalah yang memengaruhi perilaku dan belajar siswa. Siswa menunjukkan penurunan fokus saat belajar, kesulitan melepaskan ponsel, marah ketika diminta berhenti, dan kelelahan karena bermain hingga larut malam. Siswa hadir secara fisik di kelas, tetapi siswa tetap bergantung pada dunia digital. Hal ini menyebabkan pembelajaran menjadi tidak efektif dan menyebabkan gejala seperti kehilangan disiplin belajar, menurunnya kemampuan menghafal, dan sikap yang tidak terorganisir dan apatis. Kondisi ini menunjukkan bahwa nomophobia secara langsung mengganggu fokus belajar, salah satu fokus utama penelitian. Gejala yang secara signifikan mengganggu proses pembelajaran termasuk kehilangan fokus, ketidakmampuan untuk mempertahankan perhatian, dan gelisah saat tidak memiliki ponsel.

Secara keseluruhan, upaya BK untuk mencegah nomophobia dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa menunjukkan peran strategis dalam membangun kebiasaan belajar yang lebih sehat, selain memberikan nasihat, BK membantu siswa menjadi lebih sadar, lebih mampu mengendalikan diri, dan menemukan cara baru untuk belajar (Reba et al, 2024). Siswa dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran di kelas jika siswa belajar menggunakan ponsel dengan bijak dan menjadi lebih fokus. Ini juga meningkatkan kesiapan mental siswa untuk memenuhi tuntutan pendidikan di era digital.

## SIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di atas, layanan bimbingan dan konseling (BK) di MDTA Aek Badak memainkan peran penting dalam mengatasi nomophobia dengan menggunakan pendekatan pencegahan, kuratif, dan pendidikan. Sementara konseling individu membantu menemukan sumber perilaku adiktif dan mengajarkan kebiasaan manajemen waktu, kebiasaan belajar, dan pola tidur yang sehat, bimbingan kelompok membantu siswa memahami penggunaan ponsel secara bijak. Selama proses ini, siswa semakin sadar bahwa ponsel harus digunakan dengan aman agar tidak mengganggu pelajaran. Keterlibatan orang tua dalam mengawasi penggunaan ponsel di rumah membuat perubahan perilaku siswa lebih mudah dibuat

dan dipertahankan, yang mendukung keberhasilan layanan BK. Siswa dapat membatasi penggunaan ponsel, menjadi lebih fokus, dan membangun disiplin mental dan belajar yang lebih siap untuk tuntutan pendidikan modern dengan dukungan yang tepat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada kepala, guru serta staff MDTA Aek Badak yang telah meluangkan waktu dan memberikan kesempatan kepada peneliti dalam mengobservasi, wawancara serta memberikan data siswa MDTA Aek Badak, semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan.

## REFERENSI

- Asri, R. (2025). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Wdep Untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone (Penelitian pada Siswa Kelas XII TB SMK Muhammadiyah Sawangan Magelang)*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Dewi, V., & Putri, T. H. (2023). Studi Literatur: Nomophobia pada Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11 (4).
- Dwizar, M. F., & Nasution, F. (2024). Peranan Bimbingan dan Konseling Dengan Teknik Self-Control Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 302-311.
- Fadhilah, M. R., & Tambusai, K. (2025). Komunikasi Orangtua Dengan Guru Bk Mengenai Disiplin Anak Belajar Di Rumah. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 245–281. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.26230>
- Fadila, N., Qurrotul'Aini, I., & Hariy, S. (2025). KECANDUAN GADGET DAN DISTRAKSI BELAJAR Terapi pendidikan ruhani dalam kehidupan siswa. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(7), 12930-12937.
- Fatmawati, E., & Aziz, D. K. (2024). Revolusi Kemandirian Belajar Di Madrasah Ibtidaiyah Melalui Optimalisasi Bimbingan Dan Konseling Yang Kreatif. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 25-36. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.131.04>.
- Fauziddin, M., & Adha, T. R. (2024). Analisis dampak penggunaan handphone terhadap interaksi sosial siswa di UPT Sekolah Dasar Negeri 007 Bangkinang. *Global: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 171-178. <https://doi.org/10.37985/global.v1i4.45>.
- Febriansyah, F. (2025). Peran Guru Pembimbing Dalam Mencegah Pelanggaran Tata Tertib Siswa. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(1), 451-459. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i1.4639>
- Hafni, N. D. (2018). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *AL-HIKMAH: Journal Of Education And Islamic Studies*, 6(2), 41–50.
- Hasim, J., Adjam, S., Ibrahim, F., & Samili, A. O. (2023). Dampak Nomophobia Gadget Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Smk Negeri 3 Halmahera Barat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(14), 393–398. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8174939>
- Husein, F., Hadi, M. S., & Kurniawan, E. (2024). Strategi Digital Detox untuk Siswa: Efektivitas Pendidikan Islam melalui Program Bimbingan Konseling pada Anak SMA/SMK di Yogyakarta. *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 13(02), 358–369. <https://doi.org/10.36668/jal.v13i02.1173>
- Lamantu, I. A., Tuerah, P. R., & Lobja, X. E. (2025). Penggunaan Smartphone Pada Masyarakat di Desa Rumengkor. *Abdurrauf Science and Society*, 1(4), 720–739. <https://doi.org/10.70742/asoc.v1i4.325>
- Lestyaningrum, I. K. M., Trisiana, A., Safitri, D. A., Pratama, A. Y., & Wahana, T. A. P. (2022). *Pendidikan global berbasis teknologi digital di era milenial*. Unisri Press.
- Lubis, M. (2020). *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Degradasi Moral Siswa Kecanduan Smartphone di Madrasah Aliyah Negeri 2 Deli Serdang*. Universitas Islam

Negeri Sumatera.

- Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 5(2). <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Maulana, L. (2022). *Peran Guru Bimbingan Konseling Islam Dalam Mencegah Kecanduan Gadget Pada Siswa Sma N 01 Doro*. UIN KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN.
- Moleong Lexy J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosda Karya.
- Mulyani, N. (2023). Fenomena sindrom nomophobia dan dampaknya terhadap kualitas kecerdasan majemuk pada anak usia dini. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 18(1), 139-164.
- Muri A Yusuf. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Penelitian Gabungan*. Renika Cipta.
- Nurhabibi, N., Arifannisa, A., Ismail, D., Kuswandi, D., Anggraeni, A. F. D. G., & Aji, Y. A. (2025). Strategi lembaga pendidikan Islam dalam membentuk karakter siswa di era digital. *Jurnal Pendidikan Indonesia, Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, 5(2). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i2.1527>
- Rahmi, S., Sovayunanto, R., Febriyanti, F., & Dirmawana, S. (2023). *Panduan bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik psikodrama*. Syiah Kuala University Press.
- Reba, Y. A., Permana, H., Sulistianingsih, S., Muslimah, S., Nakhma'ussolikhah, S. P., & S. (2024). *Bimbingan dan Konseling Belajar di Sekolah Menengah*. Kaizen Media Publishing.
- Riskita, D., Romadlon, F. M., Al Jundy, A. F., & Rahman, S. (2024). ambaran Nomophobia Pada Mahasiswa Baru Tahun 2023 Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(6), 2253–2262.
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2022). *Nomophobia*. UAD PRESS.
- Salamah, S. (2023). *Dampak Penggunaan Smartphone terhadap karakter Peserta didik di SMPN I Ranah batahan Kabupaten Pasaman Barat*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
- Salaudin, O., & Fiksi, B. H. P. K. (2021). *Teknologi, Meningkatkan atau Memenjarakan Kreativitas Anak?*. Alineaku.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sundari, S. (2022). *Smartphone Dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Komunikasi Keluarga*. IAIN Parepare.
- Taufik, M. (2023). *Layanan bimbingan individu berbasis islami untuk membentuk akhlak siswa di SMPN 2 Paninggaran*. UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan.
- Tumanggor, S. (2020). (2020). Upaya Pengembangan Diri Siswa melalui Layanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas di Provinsi Banten. *Ournal of Educational Counseling*, 4(1), 75-84. <https://doi.org/10.30653/001.202041.114>
- Waruwu, D. S., Harefa, A., Lase, B. P., & Harefa, A. T. (2024). dampak perkembangan teknologi smartphone pada masyarakat. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(10), 11237–11247. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i10.5937>
- Wicaksono, S. B. (2020). Penerapan Strategi Self Management (Pengelolaan Diri) Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Bk Unesa*, 11(1).
- Yoga Armanda, R., Azwar, B., & Afrial, A. (2025). *Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengoptimisasikan Self Control Siswa Pengguna Teknologi Komunikasi Handphone di Sman Megang Sakti*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Zebua, T. G. (2023). *Sekedar Solusi Prestasi Belajar Matematika Indonesia*. GUEPEDIA.