



STUDI KASUS PERILAKU *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS  
NEGERI MAKASSAR

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Makassar

Oleh:  
**ANDI FIRDAWATI**

**1644042005**

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2020**



STUDI KASUS PERILAKU *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS  
NEGERI MAKASSAR

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Makassar

Oleh:  
**ANDI FIRDAWATI**

**1644042005**

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2020**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
Alamat : Jl. Tamalate 1 Kampus Tiddung Fax (0411) 883076, (0411) 884457 Makassar

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan Judul "Studi Kasus Perilaku *Nomophobia* di Universitas Negeri Makassar"

atas nama:

Nama : Andi Firdawati  
NIM : 1644042005  
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK  
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, serta diadakan ujian skripsi pada Hari Senin, 31 Agustus, 2020 dan di nyatakan LULUS

Makassar, 31 Agustus 2020

Pembimbing I

Dr. Sulaiman Samad, M.Si  
Nip. 19651231 199203 1 035

Pembimbing II

Drs. Muhammad Anas, M.Si  
Nip. 19601213 198703 1 005

Disahkan:

Ketua Jurusan

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Drs. Muhammad Anas, M.Si  
Nip. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222

Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457

Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan No. 2728/UN36.4/PP/2020, Tanggal 12 Agustus 2020 telah di ujikan pada hari Senin, Tanggal 31 Agustus 2020 sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta telah dinyatakan LULUS

Makassar, 31 Agustus 2020



Disahkan oleh  
Ketua UNM

Dr. Abdul Sarwan, S.Pd, M.Si, Kons  
NIP.19720817 200212 1 001

Panitia Ujian :

- |                  |   |
|------------------|---|
| 1. Ketua         | : Dr. Pattaufi, M.Si                    |
| 2. Sekretaris    | : Dr. Abdullah Pandang, M.Pd            |
| 3. Pembimbing I  | : Dr. Sulaiman Samad, M.Si              |
| 4. Pembimbing II | : Drs. Muhammad Anas, M.Si              |
| 5. Penguji I     | : Dr. H. Abdullah Sinring, M.Pd         |
| 6. Penguji II    | : Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si |

()  
()  
()  
()  
()  
()

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sejak manusia dilahirkan manusia membutuhkan pergaulan dengan orang lain terutama dalam hal kebutuhan makan dan minum. Sampai dia beranjak remaja, ia mulai berhubungan dengan teman-teman sebayanya dan melakukan kontak sosial. Pada usia-usia selanjutnya mulai terikat dengan norma pergaulan dengan lingkungan yang semakin luas dalam lingkungan sosialnya. Sebagai makhluk sosial yang membutuhkan orang lain demi kelangsungan hidupnya, dapat bergaul dan diterima dengan baik di lingkungannya, untuk memenuhi kebutuhan tersebut perlu melakukan komunikasi.

Komunikasi memiliki tujuan untuk kebersamaan atau pertemuan makna. atau informasi. Dalam hal tersebut proses yang melibatkan individu-individu dalam suatu hubungan, kelompok, organisasi dan masyarakat yang menanggapi dan menciptakan pesan dengan lingkungan satu sama lain. Tanpa adanya aktifitas tersebut maka sulit bagi manusia untuk saling bersosialisasi.

Semakin berkembangnya zaman, maka alat komunikasi yang digunakan manusia untuk berinteraksi juga semakin berkembang. Kemajuan komunikasi memberikan dampak positif, yaitu memudahkan manusia untuk berinteraksi satu dengan yang lainnya meskipun terpisah jarak dan waktu, sebelumnya manusia lebih

mengenal istilah *handphone* sebagai alat komunikasi melalui panggilan dan sms. Namun di era digital ini, *handphone* telah berkembang menjadi *smartphone*

*Smartphone* merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dapat memenuhi segala kebutuhan manusia dan dapat mempermudah dalam hal berkomunikasi. Namun kehadiran *smartphone* melahirkan beberapa masalah. Salah satunya adalah ketergantungan terhadap *smartphone*. Salah satu bentuk ketergantungan yang ada yaitu, *nomophobia*

*Nomophobia* atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” atau penyakit tidak bisa jauh-jauh dari *mobile phone* merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap *mobile phone*, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *mobile phone* yang tidak ada didekatnya. Orang yang didiagnosi menderita *Nomophobia* akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan *mobile phone* nya dibandingkan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya (Hardianti, 2016). Kondisi tersebut juga telah dipelajari dalam berbagai kasus, seperti ketika tidak ada sinyal, kehabisan baterai, atau kehilangan *smartphone* dan lain-lainnya.

Ada beberapa faktor yang memicu munculnya *nomophobia*, yaitu lingkungan, adanya pengalaman dari masing-masing individu, pola asuh dan kebiasaan serta tingkat penggunaan *smartphone* itu sendiri.

*Nomophobia* dapat juga menimbulkan dampak negatif lainnya, seperti berkurangnya komunikasi secara langsung dikarenakan masyarakat lebih memilih untuk berkomunikasi melalui jejaring sosial berkat kemudahan yang ditawarkan.

Dampak perilaku yang muncul lainnya adalah lebih mendahulukan *smartphone*, mengalami gangguan tidur, perubahan mood, mengganggu aktivitas sehari-hari serta kehilangan konsentrasi. Perilaku pengguna *smartphone* yang tinggi mengakibatkan munculnya kecemasan.

Soliha (2015) menemukan bahwa ketergantungan mahasiswa terhadap *smartphone* memiliki hubungan erat dengan kecemasan yang muncul dari dalam diri. Jika diamati, ketergantungan dapat terjadi karena kepraktisan, privasi, keluasan akses yang sangat tinggi, dan kemudahan lain sehingga, menyebabkan kehidupan remaja menjadi tergantung pada fasilitas tersebut. Saverin dan Tankard (Widiyastuti, 2017) mengemukakan ketika seseorang semakin bergantung pada suatu media untuk memenuhi kebutuhannya, media tersebut menjadi semakin penting untuk orang tersebut.

Seperti dikalangan mahasiswa di Universitas Negeri Makassar ditemukan beberapa perilaku-perilaku yang bermasalah seperti yang dimaksudkan, seperti mendahulukan *smartphone*, mengalami gangguan tidur, perubahan mood. Ditemukan pada salah seorang mahasiswa yang mengakibatkan munculnya kecemasan, mengganggu aktivitas sehari-hari, kehilangan konsentrasi, seolah-olah mendengarkan *smartphone* berbunyi notifikasi, serta lebih nyaman berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone* dibanding secara langsung maka perlu ditangani dalam bentuk pelayanan dengan teknik behavioral kontrak. Berdasarkan pembahasan diatas maka penelitian ini tertarik membahas mengenai “Studi Kasus Pada Mahasiswi di Universitas Negeri Makassar”.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan konteks penelitian diatas, maka dapat dirumuskan beberapa fokus penelitian, yaitu :

1. Bagaimanakah gambaran umum *nomophobia* pada kasus mahasiswi di universitas negeri Makassar?
2. Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan *nomophobia* pada kasus mahasiswi di universitas negeri Makassar?
3. Apa upaya yang dapat dilakukan untuk menangani *nomophobia* pada kasus mahasiswi di universitas negeri Makassar?

## **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu kepada fokus penelitian di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Gambaran umum mahasiswi *nomophobia* pada kasus mahasiswi di universitas negeri Makassar
2. Faktor-faktor yang menyebabkan *nomophobia* pada kasus mahasiswi di universitas negeri Makassar
3. Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani *nomophobia* pada kasus mahasiswi di universitas negeri Makassar



#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat atau berkontribusi secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
  - a. Bagi akademis, sebagai wacana pemikiran dan bahan informasi dalam pengetahuan dan pengembangan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
  - b. Bagi peneliti, menjadi masukan dan acuan untuk mengkaji lebih dalam mengembangkan penelitian dimasa mendatang sebagai calon guru pembimbing
2. Manfaat praktisi
  - a. Bagi guru pembimbing atau konselor, diharapkan bisa dijadikan acuan atau masukan dalam mengaplikasikan ilmu bimbingan dan konseling untuk mengurangi perilaku *nomo phobia (no-mobile phone phobia)*
  - b. Bagi siswa, dapat dijadikan sebagai latihan dalam membantu dirinya dalam mengatasi masalah tersebut.
  - c. Bagi mahasiswa, akan menjadi bahan informasi atau rujukan kedepannya jika sudah terjun kelapangan sebagai seorang konselor sekolah.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR

#### A. Kajian pustaka

##### 1. Perilaku *Nomophobia*

###### a. Konsep Dasar Perilaku *Nomophobia*

Hardianti (2016) mengemukakan bahwa *Nomophobia* atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” atau penyakit tidak bisa jauh-jauh dari *mobile phone* merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap *mobile phone*, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *mobile phone* yang tidak ada didekatnya. Orang yang didiagnosi menderita *Nomophobia* akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan *mobile phone* nya dibandingkan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya. Kondisi tersebut juga telah dipelajari dalam berbagai kasus, seperti ketika tidak ada sinyal, kehabisan baterai, atau kehilangan *smartphone* dan lain-lainnya.

Menurut Securenvoy (dalam Wahyuni, R, 2017) mengemukakan rasa takut yang berlebihan saat kehilangan handphone disebut dengan *nomophobia*. *Nomophobia* adalah jenis fobia yang ditandai dengan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan jika seseorang kehilangan atau jauh dari ponselnya. Orang-orang, terutama remaja yang menderita *nomophobia* selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu was-was atau

cemas dalam meletakkan poselnya, kehabisan baterai atau pulsa, atau karena tidak memiliki jaringan.

Ketergantungan tersebut dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Salah satu bentuk tersebut adalah seseorang tidak mau hidup dalam kekhawatiran dan selalu was-was atau cemas dalam meletakkan poselnya, kehabisan baterai atau pulsa, atau karena tidak memiliki jaringan.

Prabandari (2017) mengemukakan bahwa Kebiasaan mengecek *smartphone* terlalu sering dapat mengakibatkan seseorang mengidap *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan perasaan ketergantungan kepada *smartphone* dan mengakibatkan ketakutan berlebihan bila tidak berada disekitar atau memegang *smartphone*. Dengan penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi mengakibatkan sebagian orang lebih fokus pada perangkat bergerak dan mengabaikan orang lain disekitarnya ketika berkumpul. Dalam berkomunikasi secara langsung akan lebih baik jika setiap orang saling menghargai keberadaan orang di sekelilingnya. Agar setiap pengguna *smartphone* dapat menghargai orang lain maka kebiasaan sibuk menggunakan perangkat bergerak yang dimiliki ketika sedang bertatap muka harus dirubah.

Yildirim (dalam Sari Pramita, 2019) Merujuk pada orang-orang yang mengalami ketergantungan terhadap *smartphone* ada dua istilah sehari-hari yang dapat digunakan yaitu *nomophobe* dan *nomophobia*. *Nomophobe* merupakan kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita *nomophobia*. Sedangkan *nomophobic* adalah

kata sifat yang menggambarkan karakteristik *nomophobe* atau perilaku yang berhubungan dengan *nomophobia*

Dari beberapa pengertian yang telah dijelaskan oleh beberapa para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *nomophobia* ditandai dengan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan jika seseorang kehilangan atau jauh dari ponselnya. *nomophobia* selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu was-was atau cemas dalam meletakkan ponselnya, kehabisan baterai atau pulsa, atau karena tidak memiliki jaringan.

#### **b. Karakteristik *Nomophobia***

Menurut Bragazzi & Del Puente (dalam Rahayuningrum, 2019) ciri-ciri dari gangguan *Nomophobia* sebagai berikut:

- 1). Menghabiskan banyak waktu untuk memainkan *smartphone*, dan selalu membawa charger kemanapun.
- 2). Merasa cemas dan gugup memikirkan kehilangan atau ketika *smartphone* tidak berada di dekatnya atau salah atau tidak dapat digunakan karena kurangnya jaringan, baterai *smartphone* akan habis dan mencoba untuk menghindari sebanyak mungkin tempat dan situasi di mana penggunaan *smartphone* dilarang (seperti bioskop dan bandara).
- 3). Melihat layar *smartphone* untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima.

- 4). Menjaga *smartphone* selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur dengan *smartphone* di tempat tidur.
- 5). Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial dengan manusia yang akan menyebabkan kecemasan dan stress sehingga lebih memilih untuk melakukan komunikasi dengan *smartphone*.

Perilaku *nomophobia* dapat diartikann sesuai dengan karakteristik *nomophobia* yaitu perilaku kecemasan dan ketakutan yang berlebihan dapat disebabkan karena tidak membawa *smartphone*, bahkan dapat muncul kepanikan yang berlebihan jika tidak membawa *smartphone* dan merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta baterai lemah.

### **c. Faktor penyebab terjadinya *Nomophobia***

Beberapa faktor penyebab *Nomophobia* menurut menurut Rahayuningrum (2019) adalah sebagai berikut :

- 1). Kebutuhan manusia modern. Dahulu sebelum teknologi berkembang pesat seperti sekarang, manusia belum begitu membutuhkan fasilitas yang ada di *smartphone*. Adanya perkembangan zaman, dimana *smartphone* menjadi alat yang berfungsi bagi kehidupan sehingga kebutuhan untuk selalu bisa dihubungi oleh orang lain menajadi suatu kebutuhan bagi manusia.
- 2). *Smartphone* sebagai alat yang memudahkan pekerjaan. Dengan adanya satu perangkat seperti *smartphone* kita bisa melakukan banyak hal seperti, terhubung dengan internet, mengecek e-mail, sebagian besar *smartphone* memiliki kamera yang

bagus sehingga menghasilkan kualitas gambar yang bagus dan kita bisa langsung mengupload gambar secara langsung dan mendapatkan feedback dengan cepat.

3). Semakin banyaknya sosial media. Indonesia merupakan salah satu pengguna jejaring sosial yang paling aktif di dunia. Menurut data lembaga PeerReach, Indonesia menempati peringkat ke 3 pengguna Twitter terbesar di dunia setelah Amerika Serikat dan Jepang pada 2014. Dalam wawancara dengan Bloomberg Businessweek Indonesia pada November 2013, pendiri sekaligus CEO Path, Dave Morin mengatakan dari 20 juta pengguna aktif Path di dunia, sebanyak 4 juta pengguna atau 20% diantaranya merupakan anggota teraktif dari Indonesia. Alasan banyaknya pengguna media sosial adalah distribusi informasi yang lebih cepat dan lebih mudah. Media sosial mengubah cara berkomunikasi antara media massa dengan penggunanya menjadi lebih efektif. Artinya, orang tidak perlu lagi harus membaca koran atau situs berita untuk mengetahui peristiwa yang sedang terjadi. Sebuah studi yang dilakukan oleh Eurostat pada tahun 2010 menunjukkan bahwa paling banyak remaja berusia antara 16 dan 24 tahun yang memposting di forum diskusi, blog, media sosial. Media sosial digunakan oleh remaja untuk berbicara tentang kehidupan mereka pada umumnya, juga berbicara tentang apa yang mereka lakukan sehari-hari.

Menurut Bianchi & Philip (dalam Yildirim, 2014) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi nomophobia sebagai berikut:

1. Jenis kelamin

Secara historis tampaknya ada perbedaan jenis kelamin dalam kaitannya dengan serapan teknologi baru. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bianchi &

Philip telah menemukan bahwa laki – laki lebih mungkin dibandingkan wanita untuk memiliki sikap positif terhadap computer. Secara logis ini menunjukkan bahwa laki – laki akan lebih banyak dari perempuan yang bermasalah dalam penggunaan teknologi. Perbedaan gender adalah fungsi sosialisasi dan akses terhadap teknologi. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Dixit, et al (2010) diketahui bahwa terdiri dari 53% laki-laki dan 47% perempuan dimana 18,5% ditemukan bersifat nomophobia.

## 2. Harga diri

Harga diri adalah evaluasi yang relatif stabil yang membuat seseorang mempertahankan dirinya sendiri, dan cenderung menjadi penilai diri. Harga diri berkaitan dengan pandangan diri dan identitas diri (Enung, 2006). Orang-orang dengan pandangan diri buruk atau negative memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian, telepon genggam memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja dari sinilah tidak mengherankan jika orang-orang dalam menggunakan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan.

## 3. Usia

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang tua kurang memungkinkan dibanding orang muda untuk dalam penggunaan teknologi baru. Orangtua cenderung kurang dalam menggunakan teknologi baru (Mokalu, Mewengkang, & Tangkudung, 2016) sehingga faktor usia ini mempengaruhi kecenderungan nomophobia (De Ornay, 2018; Fajri & Ruhaena, 2017).

## 4. Extraversi

Ekstraversi umumnya suka mengambil risiko, impulsif, dan sangat membutuhkan kegembiraan (T. Lestari, 2019; T. R. P. Lestari, 2017). Ekstraversi lebih rentan terhadap masalah penggunaan telepon genggam dengan alasan bahwa mereka lebih cenderung mencari situasi sosial. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ekstraversi lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya.

#### 5. Neurotisme

Neurotisme tinggi ditandai dengan kecemasan, mengkhawatirkan, kemurungan, dan sering depresi. Individu neurotisme terlalu emosional, bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan (T. R. P. Lestari, 2017). Sedangkan Kalaskar (2015) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia*, yaitu tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan *smartphone*. Penggunaan yang berlebihan memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan menjadikan ketergantungan pada penggunaan *smartphone*

Faktor-faktor *nomophobia* adalah seseorang yang lebih mengikuti manusia modern. Dimana hal tersebut *smartphone* mudah dibawa kemana-mana dan dapat berkomunikasi dengan individu lain kapan saja. Faktor yang lainnya ialah semakin banyak sosial media dan Indonesia menjadi salah satu penggunaan jejaring media sosial yang paling aktif di dunia dan adapun berdasarkan dari usia, jenis kelamin, harga diri, ekstraversi, neurotisme.



#### **d. Dampak *Nomophobia***

Menurut Joshi (dalam Rahayuningrum, 2019) beberapa dampak bagi kesehatan yang bisa terjadi ketika seseorang terlalu sering menggunakan *smartphone* sebagai berikut:

1. Risiko Kanker tinggi

*Smartphone* dapat meningkatkan risiko kanker pada manusia, terutama tumor otak. Pada tahun 2011, Badan Internasional untuk Penelitian Kanker mengelompokkan medan elektromagnetik frekuensi radio, yang dipancarkan oleh telepon genggam, sebagai "karsinogenik bagi manusia."

2. Lebih rendah jumlah sperma

Studi dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa pria yang membawa *smartphone* di saku mereka atau pada sabuk cenderung memiliki jumlah sperma yang lebih rendah dan lebih aktif.

3. Carpal Tunnel Syndrome

Mengetik yang berlebihan dalam beberapa kasus menyebabkan carpal tunnel syndrome, yang merupakan kondisi tangan yang sakit atau nyeri akibat saraf terjepit di pergelangan tangan.

4. Risiko tinggi dalam Kecelakaan

Meskipun tidak bahaya bagi kesehatan secara langsung, studi menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* meningkatkan risiko kecelakaan mobil antara orang-orang.

Beberapa dampak psikologis dan sosial terjadi ketika seseorang terlalu sering menggunakan *smartphone* menurut Kurnia (dalam Rahayuningrum, 2019) sebagai berikut:

1. Tidak fokus dalam percakapan dan interaksi sosial yang sedang berlangsung di dunia nyata.
2. Sering berhalusinasi akan adanya notifikasi jejaring sosial di *smartphone*. Akibatnya, mereka sering sekali menghabiskan waktu mengecek layar ponsel.

Menurut Badwilan (dalam Prasetyo, 2016) penggunaan *smartphone* berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan kesehatan. Efek penggunaan *smartphone* antara lain;

1. Efek penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan menunjukkan penggunaan *smartphone* memicu munculnya kecenderungan masalah pendengaran, kanker, tumor otak.
2. Efek sosial pengguna *smartphone* dapat mengganggu konsentrasi dengan nada dering, menurunkan kualitas dan kuantitas dari komunikasi secara langsung (tatap muka) dan memicu kesalahpahaman dalam pemaknaan pesan melalui komunikasi secara tidak langsung.

3. Efek psikologis penggunaan *smartphone* berasal dari penyalagunaan penggunaan *smartphone* seperti salah satu contohnya yang menyebabkan wanita melakukan bullying kepada orang lain melalui pesan singkat (sms).

Menurut Astusti W.S & Yenny (2018) gejala terhadap fisik dan psikologis orang yang mengalami *nomophobia*

1. Gejala yang dialami fisik yaitu pusing, sakit kepala dan pegal-pegal. Kondisi tersebut terjadi karena lamanya penggunaan *smartphone* dalam satu hari
2. Gejala yang dialami psikologis yaitu, perasaan sedih, perubahan mood, merasa tidak berarti dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Dampak *nomophobia* dalam akademik :

1. Dalam hal nilai yang kurang, yaitu ipk 3.12
2. Kerajinan pada saat dikampus yaitu sering terlambat datang kekampus, sering begadang, dan mengulur-ngulur waktu

Dampak sosial dan keluarga :

1. Perilaku dengan temannya baik, tetapi ketika sedang berkomunikasi dengan temannya, tidak fokus dalam berinteraksi.
2. Komunikasi dengan orang tua (sebelum treatment) komunikasi yang jarang dilakukan karena lebih sering bermain *smartphone* yang terlalu lama.

Dampak *nomophobia* adalah terganggunya kesehatan dan psikologis tentunya. Seperti pada kesehatan, diantaranya kanker, mengetik yang berlebihan, resiko tinggi kecelakaan dll. Adapun dalam fisik dan psikologis.

#### e. *Nomophobia* pada Mahasiswa

Menurut Ramaita (2019) bahwa jumlah pengguna *smartphone* di Asia Tenggara United State (US) mengalami peningkatan yang sangat cepat. Diperkirakan pada akhir tahun 2012 terdapat dari setengah populasi anak-anak berusia 6-12 tahun yang menggunakan perangkat *smartphone*. Dari hasil penelitian Pew Research Center's M.T.F.S (2014) mengatakan 90% dari populasi dewasa Amerika Serikat memiliki *smartphone* dan 58% dari mereka yang memiliki *smartphone*. Diantara mereka yang memiliki *smartphone* 83% berusia (18-29) tahun, 74% berusia (30-49) tahun, 49% berusia (50-64) tahun dan 19% berusia 65 tahun.

Menurut Ramaita (2019) Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai pertumbuhan terbesar, setelah China dan India, secara kolektif tiga negara ini akan menambah lebih 400 juta jiwa pengguna *smartphone* dari 2014 hingga 2018. Indonesia akan melampaui 100 juta pengguna *smartphone* aktif pada tahun 2018 yang menjadikan negara pengguna *smartphone* terbesar ke empat didunia setelah China, India & Amerika Serikat. Hasil survei yang publikasi oleh Emarketer diperkirakan akhir tahun 2015 jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan hingga mencapai 55 juta pengguna.

Ramaita (2019) mengemukakan bahwa Fenomena *nomophobia* semakin sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada usia remaja 18-25 tahun yang berada pada jenjang pendidikan tinggi yang berstatus mahasiswa. Menurut data dari

The Royal Society For Public Health, banyak kalangan anak muda berusia dari 18-25 tahun sangat cenderung sekali mengalami *nomophobia* dikarenakan pada masa usia ini mereka tidak memiliki pekerjaan, hobi, atau semacam rutinitas lainnya sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*. *Nomophobia* memiliki macam karakteristik seperti, ketergantungan terhadap *smartphone* atau lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone*, selalu membawa charger kemanapun pergi, merasa cemas dan gugup saat *smartphone* tidak terkoneksi jaringan internet atau kehabisan kuota.

Studi awal dilakukan di Universitas Negeri Makassar, dengan melakukan wawancara dan observasi. Saat melakukan observasi didapatkan salah satu mahasiswa dalam penggunaan yang sangat tinggi dalam menggunakan *smartphone*. Mahasiswa tersebut merasa cemas dan gelisah jika *smartphone* tertinggal atau lupa membawa *smartphone* saat berpergian dan mengatakan cemas dan gelisah jika tidak dapat mengecek pesan atau notifikasi yang masuk pada *smartphone*.

Berdasarkan uraian diatas, diketahui bahwa perilaku *nomophobia* adalah keadaan dimana seseorang lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *smartphone*, merasa cemas dan gugup saat *smartphone* kehilangan jaringan atau kehabisan kuota. Dan kurangnya komunikasi secara langsung terhadap lingkungan sekitarnya. Dan berdasarkan penelitian yang telah diuraikan diatas bahwa pengidap perilaku *nomophobia* terbanyak yaitu di mahasiswa. Pada usia remaja 18-25 tahun yang berada pada jenjang pendidikan tinggi yang berstatus mahasiswa.

#### **f. Upaya Penanganan Perilaku *Nomophobia* melalui Pendekatan Behaviorisme**

Menurut Husni (2017) pandangan behavioristik setiap orang dinilai memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling behavior merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada klien yang dilakukan melalui wawancara konseling dengan pendekatan behavior (pengamatan tingkah laku) yang beruara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Pada dasarnya konseling merupakan penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu menguba perilakunya agar dapat memecahkan masalah. George dan Cristiani (dalam Husni, 2017) menyatakan bahwa konseling behavior memiliki beberapa ciri, diantaranya:

1. Terfokus pada perilaku yang tampak dan spesifik. memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuannya;
2. Mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien;
3. Penaksiran objektifitas atas tujuan terapeutik.<sup>36</sup> Melihat karakteristik tersebut, sangat jelas bahwa konseling behavior secara konsisten menaruh perhatian terhadap perilaku yang tampak. Sedangkan perilaku yang tidak tampak dan bersifat umum dalam konseling harus dirumuskan terlebih dahulu menjadi lebih spesifik.

Husni (2017) mengemukakan bahwa Tujuan konseling behavior adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku yang dapat

membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang, atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial. Secara khusus tujuan konseling behavior adalah untuk mengubah perilaku yang salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara berperilaku yang tepat. Dari penjelasan di atas, dapat dirumuskan beberapa tujuan penting konseling behavior, di antaranya:

- a. Mengubah perilaku negatif membantu klien belajar dalam proses pengembangan keputusan secara efisien
- b. Memperkuat perilaku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan
- c. Membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat
- d. Mencegah munculnya masalah di kemudian hari
- e. Mengatasi masalah yang dihadapi klien
- f. Mencapai perubahan perilaku yang dapat dipakai dalam kegiatan sehari-hari klien

Konseling behavior dapat digolongkan kedalam lima tahapan, diantaranya sebagai berikut Husni (2017) :

(1) Assesment

Tindakan untuk memperkirakan apa yang diperbuat klien waktu itu. Konselor menolong klien untuk mengemukakan keadaannya yang benar-benar dialami pada saat itu.

(2) Goal Setting

Menganalisis masalah berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan. Konselor dan klien merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling;

(3) Technique Implementation

Menentukan strategi yang akan dipakai dalam mencapai tingkah laku yang ingin diubah;

(4) Evaluation Termination.

Tahapan ini dapat digunakan untuk melihat apa yang telah diperbuat oleh klien. Apakah konseling efektif dan apakah teknik yang digunakan dalam konseling cocok atau tidak. Jika konseling telah selesai maka masuk dalam tahap terminasi, yaitu tahap dimana berhenti untuk melihat apakah klien sudah bertindak dengan tepat;

(5) Feedback.

Tahap ini diperlukan untuk memperbaiki proses konseling.

Rokhman (2019) Dalam melaksanakan konseling, peneliti memilih pendekatan behavioristik dengan teknik *behavioral contract* untuk membantu mengatasi perilaku *nomophobia*. Pendekatan behavioristik dipilih karena pendekatan behavioristik merupakan pendekatan yang berorientasi pada perubahan tingkah laku yang dialami mahasiswa dalam kasus ini adalah perilaku *nomophobia*. Dengan



menggunakan pendekatan behavioristik mahasiswa diharapkan dapat mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang lebih baik.

Penerapan teknik *behavioral contract* dalam layanan konseling behaviorisme untuk mengatasi perilaku *nomophobia* dirasa efektif karena dari pelaksanaan teknik ini dapat membantu mengubah perilaku mahasiswa tanpa ada paksaan dari siapapun karena kontrak perilaku yang ada berasal dari mahasiswa sendiri yang membuatnya. *Behavioral contract* didasarkan pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. *Behavioral contract* (kontrak perilaku) dapat menjadi alat untuk mengatur pertukaran penguatan (*reinforcement*) yang positif antar individu yang terlibat. *Behavioral contract* memiliki struktur yang jelas, yakni siapa yang melakukan, apa yang dilakukan, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana kontrak dilaksanakan, dan dalam kondisi bagaimana kontrak dapat dibatalkan. Dalam pelaksanaannya, *behavioral contract* yang sudah disepakati antara konselor dan mahasiswa dapat disesuaikan sesuai kesepakatan. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak sebagai hasil perubahan tingkah laku. Setelah perilaku dimunculkan, ganjaran sesuai kesepakatan dapat diberikan kepada siswa. Ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih diutamakan daripada pemberian hukuman apabila kontrak perilaku yang disepakati tidak berhasil. Rokhman (2019).

Prinsip dasar *behavioral contract* menurut Komalasari (2016) ialah sebagai berikut:

- a. Kontrak disertai dengan penguatan
- b. *Reinforcement* diberikan dengan segera
- c. Kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dan konselor
- d. Kontrak harus fair (adil)
- e. Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak)
- f. Kontrak harus dilaksanakan secara terintegrasi.

Menurut Komalasari (2016) langkah-langkah yang harus dilakukan secara efektif dalam penerapan *behavioral contract* tersebut mempunyai langkah-langkah yaitu :

1. Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC
2. Tentukan data awal (*baseline data*) (tingkah laku yang akan diubah)
3. Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan
4. Berikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak
5. Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap.

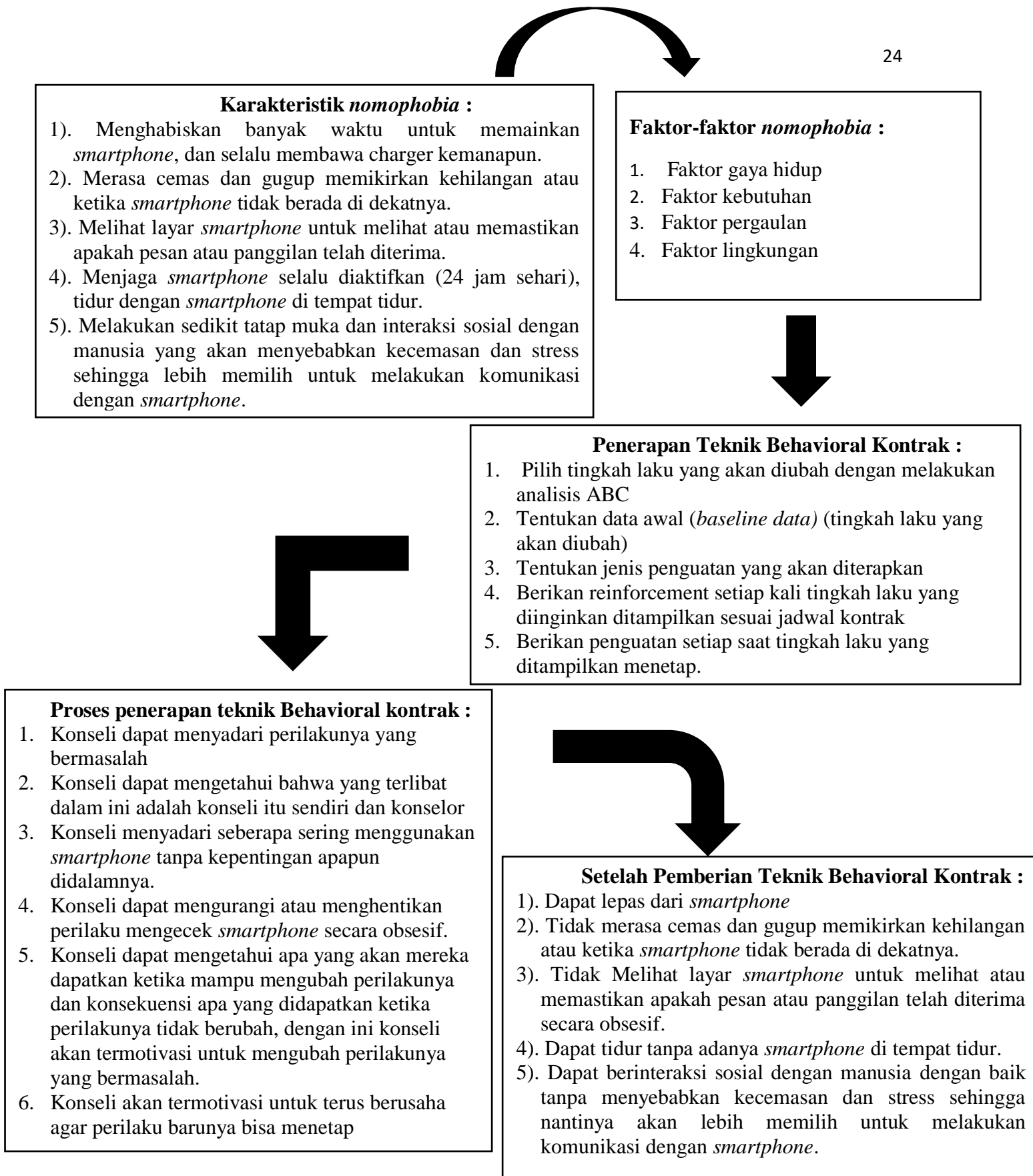
## **B. Kerangka Pikir**

Pada usia remaja 18-25 tahun yang berada pada jenjang pendidikan tinggi yang berstatus mahasiswa. Menurut data dari The Royal Society For Public Health, banyak kalangan anak muda berusia dari 18-25 tahun sangat cenderung sekali mengalami *nomophobia* dikarenakan pada masa usia ini mereka tidak memiliki

perkerjaan, hobi, atau semacam rutinitas lainnya sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*.

Perilaku *nomophobia* dapat dilihat dari karakteritiknya, seperti. Menghabiskan banyak waktu dengan *smartphonennya*, dan selalu membawa charger kemanapun, merasa cemas dan gugup memikirkan atau ketika kehilangan *smartphone*, melihat layar *smartphone* untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima, menjaga *smartphone* 24 jam sehari, tidur denngan *smartphone* ditempat tidur, melalukan sedikit tatap muka dan interkasi sosial dengan manusia yang akan menyebabkan kecemasan dan stress sehingga lebih memilih untuk melakukan komunikasi dengan *smartphone*, menghabiskan uang hanya untuk penggunaan *smartphone*.

Dalam menangani perilaku *nomophobia* maka teknik yang dipakai yaitu *behavioral contract* dirasa efektif karena dari pelaksanaan teknik ini dapat membantu mengubah perilaku mahasiswa tanpa ada paksaan dari siapapun karena *behavioral contract* yang ada berasal dari mahasiswa sendiri yang membuatnya. *Behavioral contract* didasarkan pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati.



**Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Sugiyono (2016) Penelitian kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, data yang mengandung makna. Makna adalah data yang sebenarnya data yang pasti yang merupakan suatu nilai di balik data yang tampak. Oleh karena itu dalam penelitian kualitatif tidak menekankan generalisasi, tetapi lebih menekankan pada makna

Berdasarkan penjelasan tersebut. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Hal ini karena permasalahan dalam penelitian belum jelas, kompleks dan penuh makna, sehingga tidak mungkin data pada situasi sosial tersebut dijaring dengan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek , seperti perilaku, persepsi, tindakan lain-lain. Peneliti harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas jadi bisa bertanya, menganalisis, dan mengkonstruksi objek yang diteliti menjadi lebih jelas. Penelitian ini lebih menekankan pada makna dan terkait nilai. Penelitian kualitatif digunakan jika masalah belum jelas, untuk mengetahui makna yang tersembunyi, cara memahami interaksi sosial, untuk mengembangkan teori, untuk memastikan kebenaran data dan meneliti sejarah perkembangan

Tohirin (2016) mengemukakan bahwa studi kasus digunakan untuk mengetahui dengan lebih mendalam dan terperinci tentang suatu permasalahan atau fenomena yang hendak diteliti.

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode studi kasus (*case study*) yang bertujuan untuk menemukan berbagai faktor atau fenomena hubungan sosial dalam situasi tertentu, melukiskan keunikan yang dialami subyek penelitian mengenai gambaran *nomophobia* pada satu mahasiswi.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka peneliti menggunakan metode studi kasus terhadap siswa yang teridentifikasi memiliki *nomophobia* pada satu mahasiswi di universitas negeri makassar secara mendalam untuk menemukan gambaran dan faktor-faktor penyebab mahasiswa *nomophobia* sehingga dapat dilakukan perencanaan dan pelaksanaan layanan bimbingan dan/atau konseling yang tepat untuk mahasiswi *nomophobia*

## **B. Subjek dan Lokasi Penelitian**

Dalam penelitian ini, subjek penelitian yang digunakan ialah salah satu mahasiswa universitas negeri makassar fakultas ilmu pendidikan. Berjenis kelamin perempuan dan berusia 21 tahun. Gejala awal saat di observasi dia memiliki kecenderungan berperilaku *nomophobia*, seperti salah satunya yaitu subjek seolah-olah mendengarkan *smartphone* berbunyi atau masuknya notifikasi.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Makassar di salah satu kampusnya yaitu fakultas ilmu pendidikan di jalan tamalate 1, Tidung, Rappocini, Karunrung, Kec. Rappocini, Kota Makassar. Dalam hal ini, subjek penelitian karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap satu mahasiswa yang teridentifikasi perilaku *nomophobia*.

### **C. Kehadiran Peneliti**

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam hal upaya mengumpulkan data-data di lapangan. Sedangkan instrumen pengumpulan data yang lain selain manusia adalah bentuk alat-alat bantu dan berupa dokumen-dokumen lainnya yang dapat digunakan untuk menunjang keabsahan hasil penelitian, namun berfungsi sebagai instrumen pendukung. Oleh karena itu, kehadiran peneliti secara langsung di lapangan sebagai tolak ukur keberhasilan untuk memahami kasus yang diteliti, sehingga keterlibatan peneliti secara langsung dan aktif dengan informan dan atau sumber data lainnya.

### **D. Sumber Data**

#### **1. Data primer**

Peneliti menggunakan data primer ini untuk mendapatkan informasi langsung mengenai *nomophobia* pada kasus di universitas negeri makassar, yaitu dengan wawancara terhadap satu mahasiswi. Sumber data utama diperoleh dari hasil observasi yang kemudian di catat melalui catatan tertulis. Peneliti menggunakan data

berdasarkan kasus untuk mendapatkan informasi langsung tentang perilaku mahasiswa yang diidentifikasi sebagai kasus *nomophobia* di universitas negeri makassar.

## 2. Data sekunder

Peneliti menggunakan data sekunder ini untuk memperoleh informasi dari orang tua, sahabat/teman dekat, dan subyek penelitian

### a. Orang tua

Orang tua merupakan sumber data yang memberikan informasi tentang kasus yang dapat berupa kepribadian kasus itu, perilaku dan pergaulannya saat dirumah. Sumber data dari orang tua diperoleh melalui wawancara yang kemudian di catat dengan catatan peneliti di lapangan.

### b. Sahabat/ teman dekat

Teman dalam hal ini adalah kasus yang mengenal baik dan memiliki informasi tentang kasus yang teridentifikasi sebagai kasus *nomophobia* di universitas negeri makassar. teman dapat menjadi sumber data yang memberikan informasi tentang perilaku dan pergaulannya tersebut. Informasi dari teman diperoleh melalui wawancara yang kemudian di catat dengan catatan peneliti di lapangan.

### c. Kasus yang diteliti (subyek penelitian)

Mahasiswa dalam hal ini adalah salah satu mahasiswa yang teridentifikasi sebagai kasus *nomophobia* di universitas negeri makassar. Hal tersebut menjadi sumber utama data yang memberikan informasi tentang perilaku dan pergaulannya



tersebut. Informasi diperoleh melalui wawancara yang kemudian di catat dengan catatan peneliti di lapangan.

#### **E. Tahap-Tahap Penelitian**

Dalam penelitian ini tahap yang ditempuh sebagai berikut Tohirin (2016) :

1. Tahap sebelum kelapangan, meliputi kegiatan penentuan fokus, penyesuaian dan paradigm dengan teori, penjajakan alat peneliti, mencakup observasi lapangan dan permohonan ijin kepada subyek yang diteliti, konsultasi fokus penelitian, penyusunan sesudah penelitian.
2. Tahap pekerjaan lapangan, meliputi mengumpulkan bahan-bahan yang berkaitan dengan mahasiswa yang bermasalah dengan *nomophobia*. Data diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi
3. Tahap analisis data, yaitu analisis data yang baik diperoleh melalui observasi, dokumen maupun wawancara mendalam dengan satu mahasiswa di universitas negeri makassar. kemudian dilakukan penafsiran data sesuai dengan konteks permasalahan yang diteliti, selanjutnya dilakukan pengecekan keabsahan dengan cara mengecek sumber data yang diperoleh dan metode perolehan data sehingga benar-benar valid sebagai dasar dan bahan untuk memberikan makna data yang merupakan proses penentuan dalam memahami konteks penelitian yang sedang diteliti.
4. Tahap penulisan laporan, meliputi kegiatan penyusunan hasil penelitian dari semua rangkaian kegiatan pengumpulan data sampai pemberian makna data. Setelah itu

melakukan konsultasi hasil penelitian dengan dosen pembimbing untuk mendapat perbaikan saran-saran demi kesempurnaan proposal yang kemudian ditindak lanjuti hasil bimbingan tersebut dengan penulisan proposal yang sempurna. Langkah terakhir melakukan pengurusan kelengkapan.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Instrument pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ada observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi

### **1. Observasi**

Tohirin (2016) mengemukakan bahwa data yang dikumpulkan misalnya, ucapan seseorang yang disertai dengan gerak-gerik badan, tangan dan mimik atau raut wajah. Kadangkala juga gerakan-gerakan, anggukan kepala dan lain-lain.

Metode observasi dilakukan dengan cara mengamati perilaku di tempat-tempat tertentu, seperti di kampus, rumah, di taman atau di lainnya, kejadian atau kegiatan orang atau sekelompok orang yang ingin diteliti. Adapun aspek-aspek yang diobservasi yaitu gambaran perilaku *nomophobia* yang meliputi menghabiskan banyak waktu dengan *smartphone*, merasa cemas dan gugup ketika *smartphone* tidak berada di dekatnya, melihat layar *smartphone* untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima, menjaga *smartphone* selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur dengan *smartphone* di tempat tidur, melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial, selain itu, peneliti juga mengobservasi faktor-faktor penyebab timbulnya

perilaku *nomophobia* meliputi faktor gaya hidup, faktor kebutuhan, faktor pergaulan dan faktor lingkungan. Teknik observasi menggunakan skala dengan kategori “Ya” dan “Tidak”

## 2. Wawancara

Tohirin (2016) mengemukakan bahwa Wawancara mendalam biasanya dilakukan secara tidak berstruktur. Namun demikian, peneliti boleh melakukan wawancara untuk penelitian kualitatif secara berstruktur. Dalam penelitian kualitatif lebih diutamakan pertanyaan terbuka

melalui teknik ini, kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi secara langsung dengan mengajukan pertanyaan antara pewawancara dengan yang diwawancarai, dengan cara terbuka, akrab, dan intensif sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat dan tepat.

Selanjutnya dengan wawancara mahasiswa yang mengalami kasus, dapat memahami perasaan dan berbagai fenomena yang dihadapi mahasiswa, sehingga mahasiswa yang mengalami *nomophobia* dapat dilakukan penanganan sesuai dengan karakteristik mahasiswa tersebut. Selain wawancara dengan subyek yang mengalami *nomophobia*, juga dilakukan wawancara dengan orang tua, dan teman dekat.

Sebelum pedoman digunakan untuk kegiatan penelitian, terlebih dahulu di uji dan diperiksa oleh 2 dosen psikologi pendidikan dan bimbingan, yaitu Dr. Sulaiman

Samad, M.Si dan Drs. Muhammad Anas, M.Si tujuannya untuk menjamin instrumen penelitian telah sesuai dengan konstruk variabel yang seharusnya dijabarkan.

### 3. Dokumentasi

Beberapa yang akan dijadikan sumber dokumentasi pada penelitian ini adalah dokumen-dokumen tentang catatan-catatan yang dibuat oleh kasus.

### **G. Analisis Data**

Tohirin (2016) mengemukakan bahwa analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema. Dari rumusan di atas dapat disimpulkan bahwa analisis data pertama yang dilakukan mengorganisasikan data (Patton, 1980: 268)

Proses analisis data dimulai sejak sebelum peneliti memasuki lapangan. Analisis data dilanjutkan pada saat peneliti berada di lapangan sampai peneliti menyelesaikan kegiatan di lapangan. Sebelum peneliti memasuki lapangan, analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan atau data sekunder. Ketika peneliti mulai memasuki kegiatan lapangan untuk mengumpulkan data, peneliti melanjutkan analisis data. Misalnya ketika peneliti melakukan wawancara analisis dilakukan terhadap informasi hasil wawancara. Apabila jawaban tersebut dirasa belum memuaskan, peneliti melanjutkan wawancara dengan mengajukan pertanyaan lanjutan sampai diperoleh data yang memuaskan. Berikut tahapan proses analisis data yaitu sebagai berikut:

1. Reduksi data, yakni peneliti melakukan proses analisis untuk memilih, memusatkan perhatian, menyederhanakan, mengabstraksikan serta mentransformasikan data yang muncul dari catatan-catatan lapangan. Mereduksi data berarti membuat rangkuman, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, mencari tema dan pola, serta membuang yang dianggap tidak perlu terhadap data yang terkait dengan analisis dan penanganan *nomophobia* pada mahasiswi di universitas negeri makassar
2. Setelah data direduksi, langkah berikutnya adalah display (penyajian) data. Penyajian data diarahkan agar data hasil reduksi dapat terorganisasi, tersusun dalam pola hubungan. Penyajian data akan memudahkan untuk memahami pengertian dan faktor-faktor yang memengaruhi *nomophobia* pada mahasiswa, serta upaya yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangi *nomophobia* berdasarkan yang telah dipahami.
3. Kesimpulan/verifikasi, yaitu dengan melakukan penarikan kesimpulan terhadap data yang sudah didapatkan dan mengaitkannya dengan teori, serta dapat menjawab pertanyaan penelitian.

#### **H. Pengecekan Keabsahan Data**

Tohirin (2016) mengemukakan kebenaran data dalam penelitian kualitatif artikan sebagai sejauh mana suatu situasi subjek penelitian ditentukan untuk mewakili fenomena yang diterliti,

Pada penelitian ini untuk menjaminn validitas dari data yang diperoleh, peneliti ini melakukan beberapa upaya disamping menanyakan langsung, peneliti juga berupaya untuk mencari jawaban dari sumber lain, yaitu orang tua, dan teman dekat mahasiswa. Setiap peneliti menemukan standar untuk melihat derajat kepercayaan atau kebenaran setiap hasil peneliti dalam penelitian kualitatif, standar tersebut dinamakan keabsahan data.

1. Derajat kepercayaan
  - a. Melakukan diskusi (*Peer Debriefing*), yaitu membicarakan hasil penelitian dengan orang yang tidak berkepentingan dan tidak turut dalam penelitian ini sehingga dapat bersikap jujur, objektivitas, dan kritis. Hal ini dapat dijadikan umpan balik yang berharga guna mengadakan perubahan dan perbaikan.
  - b. Melakukan Triangulasi (*chek-riccek*), trigulasi adalah berusaha untuk mengecek kebenaran data dengan mengecek kebenaran data dengan mencari informasi daei sumber yang lain
2. Keteralihan (*Transferbility*) Peneliti harus menyajikan data dengan memperkaya deksripsi lebih rinci, penelitian yang dilakukan harus cukup lama untuk mengenal baik responden dan keadaan lapangan.
3. Ketergantungan (*Dependability*) Apakah hasil penelitian mengacu pada kekonsistenan peneliti dalam mengumpulkan data, membentuk, dan menggunakan konsep-konsep ketika membuat interpretasi untuk menarik kesimpulan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan dideskripsikan hasil penelitian dan pembahasan dari data menyangkut fokus penelitian sebagai tindak lanjut dari hasil pengumpulan data. Berdasarkan penelurusan data di lapangan kemudian dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian, maka dapat disajikan hasil penelitian dan pembahasan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di Universitas Negeri Makassar kepada konseli, teman konseli, dan orang tua dengan tujuan mendapatkan informasi tentang gambaran perilaku *nomophobia*, faktor-faktor yang melatar belakang perilaku *nomophobia*, dan gambaran teknik behavioral kontrak dalam menangani perilaku *nomophobia* akan diuraikan berdasarkan langkah-langkah dalam studi kasus sebagai berikut:

#### **A. Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di Universitas Negeri Makassar kepada konseli, teman konseli, dan orang tua dengan tujuan mendapatkan informasi tentang gambaran perilaku kecanduan *nomophobia*, faktor-faktor yang melatar belakang perilaku *nomophobia*, dan gambaran teknik *behavioral contract* dalam menangani perilaku kecanduan *nomophobia* akan diuraikan berdasarkan langkah-langkah dalam studi kasus sebagai berikut:

a. Gambaran diri kasus

1. Gambaran Perilaku

Subyek penelitian adalah kasus dengan inisial VI berusia 20 tahun semester 7 yang memiliki ciri-ciri kulit hitam, tinggi, dan berpenampilan menarik. VI berasal dari kalangan keluarga yang berada. Ayah VI bekerja sebagai PNS dan Ibu adalah seorang guru. VI merupakan anak kedua dari enam bersaudara. Memiliki ipk 3.12, sering terlambat ke kampus, sering begadang karena menggunakan *smartphone* terlalu lama sampai pagi, suka mengulur-ngulur waktu

b. Gambaran perilaku *nomophobia* pada kasus

VI merupakan mahasiswi yang teridentifikasi berperilaku *nomophobia*. Berikut ini akan dipaparkan mengenai gambaran perilaku *nomophobia* pada mahasiswi Universitas Negeri Makassar yaitu mahasiswi VI. Sesuai dengan fokus penelitian perilaku *nomophobia* yaitu :

1) Menghabiskan banyak waktu dengan *smartphone*

Dengan penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi mengakibatkan sebagian orang lebih fokus pada perangkat bergerak dan mengabaikan orang lain disekitarnya ketika berkumpul. Berdasarkan wawancara dengan konseli dapat diketahui bahwa VI menghabiskan banyak waktu dengan *smartphone* sampai berjam-jam bahkan bisa seharian hanya menghabiskan waktu dengan *smartphonennya*. Berikut kutipan wawancara peneliti dengan konseli:



“Kalau ada waktu luang akan bermain *smartphone*, tidak bermain *smartphone* atau memegang *smartphone* ketika kegiatan yang membahayakan *smartphonennya*” “. (wwcr01/090320/FI/VI),

Hal itu diperkuat dengan pernyataan teman VI yang menyatakan bahwa RVI hanya sering menggunakan *smartphonennya*, bahkan lebih banyak menggunakan *smartphonennya* Berikut kutipan wawancaranya:

“Tidak dapat terhitung lagi karena hampir setiap saat, namun kadang menyelesaikan suatu pekerjaan sebentar lalu memegang *smartphonennya* lagi”. (wwcr02/100320/FI/DN).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dapat di simpulkan bahwa VI lebih banyak menghabiskan waktunya dengan *smartphone*. Bahkan bisa berjam-jam menggunakan *smartphone* tersebut.

2) Merasa cemas dan gugup ketika *smartphone* tidak berada di dekatnya.

Perasaan cemas akan muncul pada saat *smartphone* tidak berada didekatnya. Padahal *smartphone* tersebut tidak muncul notifikasi apapun.

Hal itu diperkuat dengan pernyataan teman VI yang menyatakan bahwa VI akan merasa cemas dan gugup ketika *smartphone* tidak berada didekatnya. Dengan adanya *smartphone* didekatnya perasaan cemas dan gugup itu tidak akan terjadi. Berikut kutipan wawancaranya:

“Dia merasa gelisah, ada yang kurang pada saat itu.”. (wwcr02/100320/FI/DN).

Peneliti kemudian mewawancarai VI untuk mengetahui perilaku tersebut. Hal itu dibenarkan VI bahwa dia akan merasa cemas dan gugup ketika *smartphone* tidak berada didekatnya. Berikut kutipannya:

“Tidak nyaman, merasa hampa dan seolah-olah ada notifikasi yang masuk saya rasa. Perasaan gelisah, tidak nyaman. Intinya tidak nyaman sekali kalau jauh itu *smartphone*”.  
(wwcr01/090320/FI/VI)

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dapat di simpulkan bahwa VI akan merasakan cemas gugup ataupun kegelisahan dan ketidaknyamanan ketika jauh dari *smartphonennya* atau jauh berada dari jangkauannya

- 3) Melihat layar *smartphone* untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima.

Melihat layar *smartphone* adalah hal yang buruk tidak hanya pada kesehatan, sosial dan psikologis tersebut. Dan akan merasakan seolah-olah menerima atau mendapatkan pesan atau panggilan dari *smartphone*. Yang menyebabkan akan melihat secara terus menerus dan memastikan *smartphone* tersebut tidak berbunyi. Hal itu diperkuat oleh teman klien. Berikut kutipan wawancara:

“Kurang lebih 1 jam hanya untuk mengecek saja. Dia langsung buru-buru mencari dan mengecek smartphonennya. Makanya itu *smartphone* tidak pernah jauh dari pegangannya. Kalaupun tidak dipegang tapi pasti didekatnya dan bisa didengar jelas notifikasi yang masuk”. (wwcr02/100320/FI/DN)

Dan hal tersebut hampir sama pada perkataan klien dan teman klien tersebut. Bahwa VI sering melihat atau memastikan apakah ada pesan atau panggilan yang masuk, VI merasakan seolah-olah pada *smartphone* tersebut berbunyi atau layarnya

yang menyala yang menandakan bahwa ada panggilan atau pesan yang masuk, padahal tidak ada. Berikut kutipannya :

“Paling sebentar hanya untuk mengecek butuh waktu 1 jam. Gelisah, tidak nyaman bahkan ketika saya seolah-olah mendengar maka saya akan lari untuk mengambil *smartphone* saya ketika tidak terlalu dekat dengan saya. seolah-olah saya dengar bunyi atau nyala layarnya”. (wwcr01/090320/FI/VI)

Dari hasil wawancara peneliti dengan teman konseli yang menyatakan bahwa VI sering melihat atau mengecek *smartphonennya* bahkan seolah-olah dia merasa ada pesan atau panggilan yang masuk pada benda tersebut.

4) Menjaga *smartphone* selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur dengan *smartphone* di tempat tidur.

Menjaga *smartphone* selalu aktif dalam 24 jam adalah hal yang wajar bagi yang mempunyai pekerjaan di *smartphone* tersebut. Tapi berbeda bagi yang tidak mempunyai kepentingan dalam *smartphone* selain hanya untuk mengecek notifikasi, informasi dan nonton drakor seperti yang dilakukan VI pada wawancara teman klien. Membuat pekerjaan dalam dunia nyata tidak hanya tertunda tapi bisa terbengkalai. Begitupun dalam hal *smartphone* ditempat tidur atau harus dapat terjangkau dari gengaman pada saat tidur. Berikut kutipannya :

“Kalau lobet dia buru-buru untuk mencari charger dan segera mengisi daya baterainya, bahkan saat sedang di charger dia juga masih sempat menggunakannya. sangat penting baginya *smartphone* sebagai pengantar tidur”. (wwcr02/100320/FI/DN)

Begitupun kutipan wawancara pada VI mempunyai pernyataan yang hampir sama antara klien dan teman klien. Bahwa *smartphone* VI harus dalam keadaan aktif dan jika berada diluar dan baterainya lowbet VI akan gelisah dan mencari tempat untuk mencharger dan *smartphone* pada saat tidur tidak pernah jauh dari jangkannya.

Berikut kutipannya :

“Perasaan tidak nyaman walaupun tidak memiliki notifikasi tapi muncul rasa gelisah ketika *smartphone* kehabisan baterai. Di meja, atau ditempat tangan saya bisa menjangkaunya”.  
(wwcr01/090320/FI/VI)

Dari hasil wawancara peneliti dengan teman konseli yang menyatakan bahwa VI tidak akan membiarkan *smartphonennya* kehabisan baterai apalagi jika VI berada diluar rumah. *Smartphone* tersebut pada saat tidur harus berada di dekatnya atau berada dijangkaunya dan dijadikan sebagai pengantar tidur.

##### 5) Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial

Seseorang yang selalu melihat *smartphonennya* akan sangat sedikit melakukan tatap muka dan melakukan interaksi sosial pada dunia nyata. Begitupun yang dilakukan oleh VI dari sumber yang didapat oleh peneliti pada saat wawancara dengan teman klien. Berikut kutipan wawancaranya :

“Dia akan merasa gelisah karena merasa ada yang kurang dari dirinya jika dilarang menggunakan *smartphonennya* pada berinteraksi. Kalau tatap muka jarang karena lebih sering gunakan *smartphonennya*”. (wwcr02/100320/FI/DN)

Dalam wawancarapun terhadap klien yang dilakukan peneliti memiliki hampir pernyataan yang sama terhadap klien bahwa klien sedikit tatap muka dan melakukan interaksi sosial. Berikut kutipannya :

“Sekitar tapi lebih nyaman melalui dunia maya, karena ketika disekitar bisa tau kapan digunakan *smartphone* atau tidak. Dan lebih sedikit tentunya bertatap muka langsung sama itu orang”.  
(wwcr01/090320/FI/VI)

Dari hasil wawancara peneliti dengan Teman konseli menunjukkan bahwa memiliki perilaku *nomophobia* yaitu tidak bisa jauh dari *smartphone* dan akan merasa gelisah atau tidak nyaman.

Menurut orang tua VI hanya sering menggunakan *smartphone*, mengecek layar *smartphonennya*. Dan akan merasakan gelisah jika benda kecil tersebut jauh dari jangkannya. Berikut kutipan wawancaranya:

“Dia merasa gelisah, karena berasa kayak ada yang hilang. Selain itu gelisah ketinggalan informasi”(wwcr03/110320/FI/OS)

Berdasarkan hasil wawancara dari berbagai responden yang peneliti lakukan terkait perilaku VI di lingkungan pribadi maupun di dalam kampus dan luar kampus menunjukkan bahwa VI berperilaku *nomophobia*.

Tabel 4.1 Perilaku *Nomophobia* Pada Kasus

No	Karakteristik	Perilaku
1	Menghabiskan banyak waktu dengan <i>smartphone</i>	Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dapat di simpulkan bahwa VI sangat sering menghabiskan waktunya dengan <i>smartphone</i> selama berjam-jam
2	Merasa cemas dan gugup ketika <i>smartphone</i> tidak berada di dekatnya	VI akan merasa cemas dan gugup ketika <i>smartphone</i> jauh dari <i>smartphone</i> . Bahkan jika tidak dapat menjangkaunya VI akan merasa cemas
3	Melihat layar <i>smartphone</i> untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima.	VI sangat sering mengecek <i>smartphonennya</i> yang tidak ada notifikasi atau informasi penting bisa dalam 1 jam paling lama dan merasakan seolahh-olah mendapat notifikasi atau pemberitahuan ada pesan atau panggilan yang masuk padahal tidak ada sama sekali
4	Menjaga <i>smartphone</i> selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur	VI akan merasa sangat khawatir ketika <i>smartphonennya</i> lowbet dan apabila dia sedang berada diluar rumah. Dia akan mencari charger

---

<b>dengan <i>smartphone</i> di tempat tidur.</b>	atau bahkan berniat pulang untuk mencharger <i>smartphonennya</i> padahal <i>smartphone</i> tersebut tidak memiliki kepentingan apapun. VI suka menyimpan <i>smartphonennya</i> di dekat tempat tidur atau yang dapat dijangkau oleh tangannya
<hr/>	
<b>5 Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial</b>	VI suka mengecek <i>smartphonennya</i> dan akan melakukan sedikit tatap muka. Dan berinteraksi lebih nyaman melalui dunia maya dibandingkan dunia nyata

---

## 2. Faktor perilaku *nomophobia*

Dalam penelitian ini dilakukan diagnosis untuk mengungkapkan faktor-faktor yang menyebabkan subyek berperilaku *nomophobia*. Selama proses wawancara, VI dan responden lainnya sangat terbuka dan aktif bercerita maupun menjawab pertanyaan-pertanyaan yang peneliti ajukan. Dari wawancara tersebut peneliti memperoleh informasi bahwa faktorpenyebab VI berperilaku *nomophobia* yaitu:

### a. Faktor kebutuhan

Dahulu sebelum teknologi berkembang pesat seperti sekarang, manusia belum begitu membutuhkan fasilitas yang ada di *smartphone*. Adanya perkembangan

zaman, dimana *smartphone* menjadi alat yang berfungsi bagi kehidupan untuk mencari segala informasi apapun didunia ini dengan sangat mudah. Yang membuat zaman sekarang lebih menggantungkan segalanya kepada *smartphone*, dari yang tidak terbiasa menjadi sangat terbiasa dan tidak bisa lepas dari *smartphone* tersebut. Seperti kutipan wawancara pada teman konseli :

“Memegang *smartphone* merupakan salah satu kebutuhan bagi dirinya karena dia merasa nyaman pada saat memegangnya”(wwcr02/100320/FI/DN)

Adapun wawancara kepada orang tua konseli yang menyatakan tentang kebutuhan dalam kegiatannya menggunakan *smartphone* tersebut. Berikut kutipannya:

“Bisa iya maupun tidak karena, untuk mencari informasi, komunikasi dengan teman dan untuk kebutuhan lainnya. Tidak dalam hal biasa untuk cek saja notifikasi bisa berjam-jam.”  
(wwcr03/110320/FI/OS)

Berdasarkan petikan wawancara tersebut dapat diketahui bahwa perilaku yang ditampilkan VI yang awalnya untuk mengikuti gaya hidup zaman sekarang berubah menjadi kecenderungan yang berlebihan menggunakan *smartphone*, sebagaimana VI menggunakan *smartphone* yang berlebihan.

#### b. Faktor gaya hidup

*Smartphone* kini cenderung memiliki model yang berbeda, dan semakin canggih alatnya semakin bagus dalam kualitasnya. Bagi anak zaman sekarang mereka cenderung memilih dan mengganti *smartphonennya* karena aneka aplikasi yang tersedia. Seperti kutipan dibawah ini :



“Iya, karena penting bisa mengecek media sosial dan download film kesukaan aku yang lainnya.” (wwcr01/090320/FI/VI)

Adapun wawancara kepada teman konseli yang menyatakan tentang gaya hidup dalam kegiatannya menggunakan *smartphone* tersebut. Berikut kutipannya:

“iya, karena dia menggunakannya sebagai media hiburan untuk menonton film kesukaanya” (wwcr02/100320/FI/DN)

Dari hasil wawancara dengan konseli diketahui bahwa VI sangat memenuhi gaya hidup *smartphone* dan VI sangat menyukai nonton film.

#### c. Faktor Pergaulan

Pergaulan membuat orang tersebut memberikan pengaruh besar bagi diri sendiri maupun yang lainnya. Dalam hal tersebut VI sangat berlebihan menggunakannya yang membuat tugas yang terbengkalai. Kegiatan yang tidak seharusnya diceritakan lewat media sosial. Berikut kutipan wawancara orang tua :

“Dalam hal yang bahkan sudah ingin tidur, sangat penting sekali digunakannya karena salah satunya bisa nonton film korea”(wwcr03/110320/FI/OS)

Adapun pernyataan dari konseli sendiri yang menyatakan bagaimana VI akan merasa nyaman menggunakan *smartphone* dalam hal salah satunya media sosial.

Berikut kutipannya :

“Saya sangat nyaman menggunakannya karena salah satu faktornya adalah media sosial dan tentunya juga menonton film korea”(wwcr01/090320/FI/VI)

d. Faktor Lingkungan

*Smartphone* merupakan daya tarik bagi seseorang khususnya, dalam hal ini sebagian orang ketika *smartphone* berada didekatnya *smartphone* menjadi hal yang penting dan orang yang berada disekitarnya tidak diperdulikan. Berikut kutipan wawancara VI :

“Tidak nyaman juga, nanti ketika ditegur baru saya berhenti dan ketika sudah lama ditegur saya akan memainkannya lagi.”  
(wwcr01/090320/FI/VI)

Dari hasil wawancara konseli dan responden diketahui bahwa VI sangat bergantung dengan *smartphone* karena salah satu faktornya yaitu media sosial yang membuatnya merasa nyaman menggunakannya.

**Tabel 4.2 Faktor *nomophobia* Pada Kasus**

NO	Faktor	Perilaku
1.	Faktor kebutuhan	Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dapat di simpulkan bahwa VI menganggap bahwa <i>smartphone</i> kebutuhan yang penting, karena dia merasa nyaman menggunakannya, selain karena untuk komunikasi VI dapat menonton film yang disukai melalui <i>smartphone</i>

2.	Faktor Gaya Hidup	VI menjadikan <i>smartphone</i> sebagai gaya hidupnya, karena semakin bagus <i>smartphone</i> dia bisa mendapatkan fitur-fitur aplikasi dan dia bisa mengakses semuanya, dan tidak terbatas
3.	Faktor Pergaulan	VI sangat sering menggunakan <i>smartphone</i> , dikarenakan untuk menonton film hal tersebut juga karena adanya pergaulan, melihat seseorang, diceritakan oleh orang lain seberapa menariknya menonton film yang membuat VI menjadi sangat bergantung kepada <i>smartphone</i> . Bahkan membawanya setiap saat, dan membuatnya menjadi sedih ketika tidak ada <i>smartphonennya</i> , perubahan mood yang signifikan karena ikut terbawa suasana yang dia nonton
4.	Faktor Lingkungan	VI menjadi sangat tergantung dengan <i>smartphone</i> dikarenakan lingkungannya

		<p>sering menggunakan <i>smartphone</i>. Dan hal itu membuat VI sangat bergantung kepada <i>smartphone</i> dan tidak mempedulikan orang yang disekitarnya.</p>
--	--	--

Berdasarkan uraian-uraian mengenai perilaku *nomophobia* pada mahasiswi VI, maka dapat dilihat bahwa perilaku tersebut diakibatkan adanya perilaku yang tidak terkendali yang dimiliki oleh mahasiswi, yang membuat perilaku tersebut menjadi maladaptive seperti, kegiatan sehari-hari dalam dunia nyata menjadi tidak baik, bertatap muka dan melakukan interaksi sosial yang sedikit. Oleh karena itu peneliti menawarkan alternatif penanganan dengan mengubah perilaku dengan menggunakan teknik *behavioral contract*.

Penerapan teknik behavior kontrak dalam layanan konseling behaviorisme untuk mengatasi perilaku *nomophobia* dirasa efektif karena dari pelaksanaan teknik ini dapat membantu mengubah perilaku mahasiswa tanpa ada paksaan dari siapapun karena kontrak perilaku yang ada berasal dari mahasiswa sendiri yang membuatnya. Behavior kontrak didasarkan pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode *case study*, untuk melihat menangani permasalahan yang dialami oleh mahasiswa. Pelaksanaan penelitian dengan Pendekatan *Behavioristik* teknik behavioral kontrak dalam mengurangi perilaku *nomophobia* dilaksanakan dalam 5 tahap, yaitu:

3. Upaya Penanganan perilaku *nomophobia*

**a. Pertemuan Pertama : Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC**

Kegiatan ini dilaksanakan pada Senin 16 Maret 2020. Pada tahap ini, peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Berikut ini wawancara yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli sebelumnya konselor menjelaskan tujuan dan pertemuan yang akan dilakukan seperti konseli harus mengetahui bahwa dia memiliki masalah yang terkait dengan perilaku *nomophobia*, dan konseli pun mengiyakan masalah yang dirasakan sekarang, dan konselor pun mengatakan kepada konseli bahwa mengapa iya berperilaku seperti itu dan konselor pun mengatakan perilaku apa yang ingin konseli rubah, konseli mengatakan perilaku yang ingin dia rubah yang sering kali konseli *nomophobia* karena konseli merasa cemas jika jauh dari *smartphonennya* (Wawancara pada tanggal 16 Maret 2020)

Berdasarkan kutipan wawancara yang diketahui bahwa konselor berusaha untuk memberikan pemahaman masalah yang dialami oleh konseli. Setelah menjelaskan tujuan kegiatan, konselor menjelaskan tentang perilaku *nomophobia*. Setelah penjelasan konselor dan konseli melakukan kesepakatan atau perjanjian yang

disetujui oleh konselor maupun konseli. Dalam melakukan perubahan perilaku yang akan dilakukan. (Wawancara pada tanggal 16 Maret 2020)

Dalam perjanjian tersebut antara konselor dan konseli harus melakukan kesepakatan terhadap menentukan analisis ABC, perilaku apa yang akan diubah, reinforcement apa yang akan diberikan. Sampai kepada tahap pemberian reward kepada konseli yang diberikan konselor sesuai perjanjian atau kesepakatan yang dilakukan bersama sebelum memulai ke tahap selanjutnya dan akan berlangsung sampai 3 April. Dalam hal ini pengajaran utama yang diberikan yaitu bagaimana konseli berkomitmen terhadap perjanjian yang telah disepakati. (Wawancara pada tanggal 16 Maret 2020)

Selanjutnya konselor dan konseli melakukan analisis ABC. Sebelum melakukan hal tersebut konselor memberikan penjelasan tentang apa saja itu AB dan C dan dimengerti oleh konseli. Setelah hal ini konselor menganalisis ABC melalui pada wawancara antara konseli dan responden lainnya. Dan disepakati/ disetujui oleh konseli. Berikut kutipan wawancara yang dilakukan konselor mengatakan kepada pada konseli bahwa A yaitu *antecedent* atau pencetus perilaku, dalam hal ini konseli dikatakan sebagai pencetus perilaku yaitu dalam hal kebiasaan yang berlebihan menggunakan *smartphone* seperti mengecek media sosial dan menonton film yang terlalu lama. B yaitu *behavior* atau perilaku yang dipermasalahkan, dalam hal ini mencakup frekuensi tingkah laku yaitu sangat sering menggunakan *smartphone* yang dalam sehari bisa sampai dalam  $\pm 10$  jam, durasi perilaku yaitu seberapa lama konseli menggunakan *smartphone* dalam hal ini konseli dalam 1 kali hanya untuk melihat dan

mengecek *smartphone* bisa  $\pm$  1 jam, intensitas perilaku yaitu berlangsung sekarang. C yaitu *consequence* atau konsekuensi atau akibat dari perilaku, dalam hal ini konseli berperilaku maladaptive, berupa tugas/pekerjaan yang terbengkalai atau tidak selesai tepat waktu dan melakukan sedikit tatap muka maupun interaksi sosial terhadap lingkungan sekitar. (Wawancara pada tanggal 16 Maret 2020)

dalam hal ini konselor sudah menjelaskan dalam tahapan analisis dan meminta kesepakatan terhadap konseli. Berikut kutipan wawancara yang dilakukan oleh konselor mengatakan kepada konseli tentang analisis yang telah dibuat apakah disetujui atau ada yang ingin di ubah dalam hal ini konseli menyetujui dan menambahkan sedikit bahwa konseli merasa dengan adanya analisis tersebut sangat membantu antara konseli maupun konselor dalam hal perilaku apa saja yang akan diubah kedepannya. dan konselor pun mengiyakan dan mengakhiri pertemuan hari ini dan melanjutkan esok hari yang disepakati oleh konseli dan konselor pun berpamitan pulang pada konseli. (Wawancara pada tanggal 16 Maret 2020).

Berdasarkan pertemuan pertama diketahui bahwa konselor menyampaikan tujuan pelaksanaan behavioral kontrak, melakukan perjanjian atau kesepakatan bersama. Konseli juga memahami bahwa perilaku *nomophobia* yang dilakukan merugikan diri sendiri dan orang lain.

**b. Pertemuan Kedua : Tentukan data awal (*baseline data*) (tingkah laku yang akan diubah)**

Kegiatan menentukan data awal tingkah laku apa yang akan di ubah atau perilaku yang ingin di ubah dilaksanakan pada tanggal Selasa, 17 Maret 2020. Peneliti

menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan sebelumnya yaitu pemahaman akan masalah. Berikut petikan wawancara konselor melanjutkan pertemuan kemarin terhadap konseli dan konselor mengucapkan selamat siang pada konseli dan menanyakan kabar konseli dan konseli menjawab dengan kabar baik sambil tersenyum dan bertanya kembali kabar konselor dan konselor menjawab Alhamdulillah baik dan sehat wal-afiat dan konselor melanjutkan tujuan hari ini apa yang akan mereka lakukan dan pertama-tama konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli karena konseli datang pada hari ini dan seperti kesepakatan hari kemarin, hari ini konselor akan mencoba menentukan data awal tingkah laku yang akan diubah atau perilaku yang akan diubah. Dan konseli mengiyakan pernyataan konselor. (Wawancara pada tanggal 17 Maret 2020)

Pada inti kegiatannya, terlebih dahulu konselor memberikan penjelasan tentang tujuan pada kegiatan ini. Berikut kutipan wawancara konselor mengatakan bahwa kegiatan ini sebagaimana perilaku apa-apa saja yang ingin di ubah, dengan sesuai kesepakatan antara konselor dan konseli. Konseli menentukan data awal tingkah laku yang akan di ubah, yaitu: mengubah perilaku sering menonton film, berlebihan mengecek notifikasi sampai  $\pm$  1 jam lamanya, seolah-olah mendengarkan notifikasi yang masuk, dan mengubah kebiasaan tidur yang dulunya menyimpan *smartphone* didekat tempat tidur. (Wawancara pada tanggal 17 Maret 2020)

Dalam hal ini, konselor menyetujui tentang data awal tingkah laku atau perilaku yang akan diubah. hal tersebut menyampaikan kepada konseli berikut petikan wawancara konselor bahwa dalam hal ini setelah menentukan data awal tingkah laku



yang ingin diubah atau perilaku yang ingin diubah konselor menyatakan bahwa perilaku ini bisa diubah atau diregangkan, dikurangi melalui mengubah dari pemicu perilaku tersebut. Untuk mengubah perilaku tersebut konselor dan konseli melakukan atau mengubah pemicu munculnya perilaku *nomophobia*. (Wawancara pada tanggal 17 Maret 2020)

Sepuluh menit menjelang batas waktu (60 menit) sesi data awal tingkah laku yang akan diubah kedalam situasi berakhir, konselor melakukan terminasi. Berikut petikan wawancara konselor memberikan lembar tugas rumah pada konseli untuk di kerjakan di rumah berfungsi untuk melatih diri konseli agar dapat mengubah perilaku yang sudah ditentukan. (Wawancara pada tanggal 17 Maret 2020)

Berdasarkan hasil pertemuan tersebut, diketahui konseli telah mampu menentukan data awal tingkah laku apa saja yang ingin diubah.

### **c. Pertemuan Ketiga : Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan**

Kegiatan menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan dilaksanakan pada tanggal Sabtu, 18 Maret 2020. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu melakukan kesepakatan antara konselor dan konseli tentang penguatan yang akan diterapkan selama konseling berlangsung dalam memperoleh perilaku adaptif yang dinginkan dan diharapkannya. Berikut petikan wawancara pertemuan hari ini konselor dan konseli menuliskan apa saja penguatan yang akan diterapkan selama konseling berlangsung, siapa saja yang akan terlibat dalam

pemberian penguatan dan jenis penguatan apa yang akan diberikan selama konseling berlangsung. (Wawancara pada tanggal 18 Maret 2020)

Selanjutnya konseli dan konselor menentukan penguatan apa yang akan diterapkan yaitu *secondary reinforcement* atau *conditiond reinforcer* yaitu biasanya berhubungan dengan uang, senyuman, pujian, medali, pin hadiah, dan kehormatan. Penguatan selanjutnya yaitu *contigency reinforcement* yaitu tingkah laku yang tidak menyenangkan dipakai sebagai syarat agar melakukan tingkah laku yang baik. Dalam pemberian penguatan tersebut akan di berikan atau dilakukan pada saat tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan segera setelah tingkah laku tersebut ditampilkan. Adapun penguatan negatif yang akan dihindari agar mahasiswa tidak dapat mengulang atau menghindari hukuman. (Wawancara pada tanggal 18 Maret 2020)

Selanjutnya, menentukan siapa saja yang akan terlibat dalam pemberian penguatan. Berikut petikan wawanacara konselor dalam kegiatan menentukan siapa saja yang akan terlibat selama konseling berlangsung. Dalam hal ini konselor maupun konseli menyetujui atau menyepakati yaitu konselor, teman dekat maupun orang tua/wali. Konselor dan konseli menyetujui hal tersebut karena orang-orang yang terlibat tersebut sangat mengetahui dirinya. (Wawancara pada tanggal 18 Maret 2020)

Lima belas menit menjelang batas waktu (60 menit) sesi berakhir, konselor meminta untuk mengakhiri kegiatan kemudian konselor melakukan terminasi sesi. Selanjutnya konselor menanyakan perasaan konseli setelah kegiatan tadi dan menanyakan pada konseli kembali tentang persetujuan kembali apakah benar-benar

sudah sepakat atau belum, dan konseli mengatakan bahwa sangat setuju dengan kesepakatan yang telah dibuat dan sangat senang karena orang terdekatnya dapat ikut andil dalam kegiatan tersebut dan membuat dirinya dapat lebih semangat lagi atau motivasi untuk mengubah perilaku yang sudah ditetapkan bersama. (Wawancara pada tanggal 18 Maret 2020)

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini, konselor dan konseli mampu menyepakati kegiatan tersebut dan dapat melibatkan orang-orang terdekatnya yang membuat konseli lebih ingin berubah, ingin mengubah perilaku yang telah disepakati dari awal. (Wawancara pada tanggal 18 Maret 2020)

**d. Pertemuan Keempat : Berikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak**

Kegiatan memberikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak dilaksanakan pada tanggal Selasa 21 Maret 2020. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan kemampuan untuk mengubah perilaku yang diinginkan atau yang telah disepakati.

Pada kegiatan ini telah terjadi perubahan perilaku yang telah ditetapkan dan akan diberikan *reinforcement* setiap tingkah laku yang berubah. Pada petikan wawancara konselor maupun konseli yaitu konselor telah memberikan beberapa hari waktu untuk dapat mengubah perilaku secara perlahan atau bertahap agar perilaku yang di ubah dapat berulang secara terus menerus. Dan hal ini di sepakati oleh konseli. (Wawancara 21 Maret 2020)

Selanjutnya dalam beberapa hari tersebut konselor maupun konseli melakukan pertemuan kembali dan konselor menanyakan perilaku apa saja yang telah berubah. Dalam kegiatan ini konselor tidak memaksa adanya perubahan atau tidak tetapi bagaimana proses dan kedisiplinan konseli melakukannya. (Wawancara 21 Maret 2020)

Selanjutnya konselor menanyakan perilaku apa saja yang dapat diubah dan bagaimana proses pelaksanaan tersebut yang dapat membuat perilaku tersebut menjadi yang diinginkan. Pertama konseli menceritakan di hari pertama dalam kegiatan bangun tidur yang awalnya sangat sulit dilakukan yaitu menyimpan smartphone tidak terlalu dekat dengan tempat tidur atau agak jauh dari jangkauan. Hal ini dilakukan konseli agar pada saat terbangun smartphone bukan menjadi kegiatan pertama yang dilakukan pada saat bangun tidur. Tentu hal itu sangat sulit dilakukan konseli. (Wawancara 21 Maret 2020)

Tetapi karena melibatkan orang terdekatnya, orang tua selalu menyemangati sang anak untuk dapat bisa menyimpan smartphone agak jauh dari jangkauannya sebelum tidur. Setelah beberapa jam memasuki siang dan telah melakukan kegiatan memasak maupun mencuci konseli melihat smartphonennya kurang lebih selama 1 jam hal tersebut langsung diingatkan oleh orang tua tentang kesepakatan yang telah dibuat. Dan membuat konseli kembali meletakkan smartphonennya dan mengerjakan tugas yang telah diberikan dosen tetapi konseli merasa cemas dan gelisah karena merasa seolah-olah mendengarkan notifikasi yang masuk, mau tidak mau konseli mengambil kembali smartphonennya. Walaupun hanya mengecek saja. Menjelang malam hari

konseli setelah melakukan kegiatan rutin konseli kembali mengambil smartphonennya dan akan menonton film sampai pagi. Hal tersebut sudah menjadi kebiasaan apalagi ketika ada film terbaru, tentu hal ini sangat sulit bagi konseli untuk mengubahnya. Tetapi konseli selalu meyakini diri sendiri dibantu pengawasan orang tua bahwa dia dapat mengubah perilaku itu. Tetapi ketika malam hari konseli mengambil smartphonennya dan melakukan kegiatan nonton film sampai pagi. Kegiatan tersebut berulang sampai di hari kedua. (Wawancara 21 Maret 2020)

Sampai di hari ketiga konseli dapat mengatur jadwal dalam bermain smartphone walaupun persaaan yang cemas dan gelisah belum dapat hilang karena seolah-olah mendengarkan smartphone tersebut mempunyai notifikasi yang masuk. Dimana sebelum tidur menjauhkan smartphone dari jangkauan agar kegiatan yang pertama dilakukan bukan melihat atau mengecek smartphone, memberikan alarm kepada smartphone dari jam 14-17 menggunakan smartphone. Menontonn film tidak sampai di pagi hari tetapi hanya sampai jam 2 malam. (Wawancara 21 Maret 2020)

Dalam cerita konseli konselor sangat empati terhadap semangat konseli untuk mengubah perilaku yang diinginkan yang awalnya sangat susah sekali tetapi di hari ketiga ini sudah ada perubahan yang sangat signifikan dari bentuk semangat dari diri konseli sendiri maupun yang terlibat seperti orang tua dan teman dekat. (Wawancara 21 Maret 2020)

Setelah perjanjian atau kesepakatan pemberian *reinforcement* jenis pemberian penguatan tersebut yaitu *secondary reinforcement* atau *conditioned reinforce* yaitu pemberian pujian dan kehormatan yang diberikan kepada konseli, yang terlibat dalam

pemberian penguatan tersebut yaitu orang tua. Sebagaimana orang tua sangat membimbing sang anak dalam mengubah perilaku yang diinginkan menjadikan anak menjadi lebih mandiri dan tentunya lebih semangat berkat dukungan dari orang tua. (Wawancara 21 Maret 2020)

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini, konseli mampu mengubah sedikit demi sedikit atau secara bertahap perilaku yang diinginkan, dan pemberian *reinforcement* yang telah disepakati sebelumnya. Begitu pula orang tua yang sudah ingin terlibat dalam perubahan perilaku sang anak memberikan motivasi maupun dukungan yang membuat anak menjadi lebih semangat dan menjadi lebih disiplin maupun berkomitmen.

**e. Pertemuan Kelima : Berikan Penguatan Setiap Saat Tingkah Laku Yang Ditampilkan Menetap**

Kegiatan memberikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap dilaksanakan pada tanggal Minggu, 03 April 2020. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap. Dalam hal ini konselor maupun konseli sesuai dengan kesepakatan atau perjanjian sebelumnya akan memberikan penguatan. Dalam ini konselor dan orang-orang yang terlibat memberikan penguatan kepada konseli terhadap tingkah laku yang sudah menetap sangat bangga atas pencapaiannya. Hal tersebut sangat membuat konseli sangat senang terhadap perilaku yang sudah menetap. konseli pun sudah merasakan perubahan dan bisa mengontrol pencetus perilaku *nomophobia* yang selama ini dilakukan, konselor menanyakan progresnya pada konseli

dan konseli mengatakan sudah banyak yang merespon dengan baik terutama terhadap orang terdekat konseli, konselor pun merasa senang dan menanyakan pada konseli apakah ada kendala-kendala selama ini yang di rasakan oleh konseli. Konseli merasa tidak ada kendala selama pertemuan ini pada konselor dan semua berjalan lancar konseli hanya saja ingin lebih mengurangi lagi kecemasan dan merasakan seolah-olah mendengarkan notifikasi yang masuk pada *smartphone*. Konselor menyarankan pada konseli untuk tetap mempertahankan perilaku yang telah berubah dan perilaku yang belum terlalu sempurna. Tapi dalam hal itu semua perilaku tidak ada yang bisa langsung di ubah dalam sekejap semuanya butuh proses dan waktu selama konseli selalu dapat mengatur waktu dengan baik dan pola kehidupan dalam sehari-hari. Konseli merasa senang dan berterimakasih pada konselor selama ini sudah membantu konseli. (Wawancara pada tanggal 03 April 2020)

Tiga puluh menit menjelang batas waktu (60 menit) peneliti mengarahkan individu untuk melakukan diskusi. Sepuluh menit terakhir konselor melakukan penguatan. Berikut petikan wawancara konselor kembali menanyakan perasaan konseli selama ini dalam proses latihan yang dilakukan, konseli menanggapi dengan baik selama latihan dia jalani sangat bermanfaat untuk konseli dan konselor terus menyarankan agar tetap menerapkan terus menerus di rumah maupun ditempat yang lainnya, jika ada perilaku yang sepenuhnya belum berubah jangan pernah putus asa, hal tersebut hanya sebagian kecil dari perilaku yang telah konseli ubah selama ini. Dan konselor mengatakan sudah saatnya untuk mengakhiri sesi konseling selama ini dilakukan dan tujuan konseli sudah tercapai konselor berpesan pada konseli untuk menggunakan kemampuan konseli

dengan sebaik-baiknya karena kita adalah makhluk sosial yang pasti membutuhkan interaksi dengan orang lain, konseli merespon dengan baik konseli mengusahakan untuk terus mempertahankan perilaku seperti yang dilakukan sekarang ini. (Wawancara pada tanggal 03 April 2020)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, disimpulkan bahwa konseli telah mampu menangani perilaku *nomophobia* yang dialaminya dengan menampilkan perilaku baru yang lebih baik. Dan tentunya sudah sangat nyaman bertatap muka dan berinteraksi secara langsung kepada orang sekitarnya. Hal tersebut tidak lepas dari konseli sendiri dalam hal mendisiplinkan diri yang dibantu oleh orang-orang terdekatnya.



Tabel 4.3 Upaya Penanganan Perilaku *nomophobia* kasus

No	Tahapan <i>behavioral contract</i>	Bagaimana konseli mengikuti setiap treatment	Hambatan yang terjadi selama mengikuti setiap treatment	Hasil setelah mengikuti treatment
1.	Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC	Kasus mengikuti kesepakatan melakukan tahapan pertama.	Awalnya kasus tidak mengerti apa itu ABC, dan setelah dijelaskan kasus sudah mengerti. A adalah <i>antecedent</i> atau pencetus perilaku. B adalah <i>behavior</i> atau perilaku. C adalah <i>consequence</i> atau konsekuensi	Hasil yang diperoleh bahwa A yaitu kebiasaan yang berlebihan menggunakan <i>smartphone</i> seperti mengecek media sosial dan menonton film yang terlalu lama. B yaitu dalam hal ini mencakup frekuensi tingkah laku yaitu sangat sering menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari bisa sampai $\pm$ 10 jam. Durasi perilaku yaitu seberapa lama konseli menggunakan <i>smartphone</i> dalam hal ini konseli dalam 1 kali menggunakannya atau hanya mengecek bisa sampai $\pm$ 1jam. Intensitas perilaku

				<p>yaitu berlangsung hingga sekarang. C yaitu berperilaku maladaptive, berupa tugas/ pekerjaan yang terbengkalai atau tidak selesai tepat waktu dan melakukan sedikit tatap muka maupun interaksi sosial terhadap lingkungan sekitar. Setelah pemberian tahapan pertama konseli sudah mengetahui bahwa ada perilaku yang membuat kasus menjadi berperilaku <i>nomophobia</i> dan hal tersebut membuat kegiatan sehari-harinya terbengkalai.</p>
2.	Tentukan data awal (baseline data) (tingkah laku yang akan diubah)	Konselor dan konseli menyepakati perilaku apa	Konseli tidak mengalami hambatan sama sekali pada tahapan teknik ini.	Perilaku yang diubah yaitu, mengubah perilaku yang sering menonton film terlalu lama, berlebihan dalam hal hanya untuk mengecek

		yang akan diubah		notifikasi bisa $\pm 1$ jam, seolah-olah mendengarkan notifikasi yang masuk, mengubah kebiasaan penyimpanan <i>smartphone</i> ketika ingin tidur. Setelah pemberian tahapan kedua kasus mengerti dan mengetahui perilaku apa yang harus diubah pertama kali, perilaku yang membuat kasus berperilaku <i>nomophobia</i>
3.	Tentukan jenis penguatan yang diterapkan	Konselor dan konseli menyepakati penguatan yang akan diterapkan selama proses konseling dan berlangsung dan orang-	Tidak ada hambatan yang di tahapan ini	Penguatan yang diterapkan yaitu, <i>secondary reinforcement</i> yaitu biasanya berhubungan dengan uang, senyuman, pujian, medali, pin hadiah, dan kehormatan. Selain itu penguatan selanjutnya <i>cognitgency reinforcement</i> yaitu tingkah laku yang tidak

		orang yang terlibat didalamnya		menyenangkan dipakai sebagai syarat agar melakukan tingkah laku yang baik. Yang terlibat dalam penguatan ini adalah orang tua dan teman dekat. Setelah pemberian tahapan ketiga kasus lebih semangat menjalani selama proses ini berlangsung karena adanya penguatan yang akan diberikan dan orang-orang yang terlibat adalah orang-orang terdekatnya
4.	Berikan <i>reinforcement</i> setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan	Pada saat kasus mengikuti proses ini, konseli memiliki banyak	Hambatan yang dialami kasus pada hari pertama untuk bisa lepas dari <i>smartphonennya</i> sangat sulit, konseli merasa sedih. Ketika konseli membatasi diri untuk melihat	Hasil pemberian treatment kasus lebih mengatur waktunya dalam penggunaan <i>smartphone</i> , dan membatasi dirinya, memberikan alarm, menyibukkan diri, menjauhi jangkauan <i>smartphone</i> .

	sesuai jadwal kontrak	hambatan yang muncul dari diri sendiri	<p><i>smartphone</i> hanya 1 jam hal itu membuat dia menjadi sangat sedih, dan muncul perasaan yang lainnya seperti gelisah dan cemas karena dia seolah-olah mendengarkan <i>smartphonennya</i> berbunyi. Hal itu membuat kasus menjadi putus asa dan mengambil <i>smartphonennya</i> untuk menonton film, hal tersebutpun membuat kasus menjadi pegal-pegal dan sakit kepala karena lamanya penggunaan <i>smartphone</i>. Dihari berikutnya, begitu yang terjadi disetiap hari berikutnya, membatasi diri</p>	
--	-----------------------	--	--	--

			<p>dari <i>smartphone</i> memakai <i>smartphone</i> hanya±1jam, membuat alarm dari 14.00-17.00 menggunakan <i>smartphone</i>, menonton film tidak sampai dipagi hari tetapi hanya sampai jam 2 malam. Tetapi kasus tetap merasakan kecemasan dan seolah-olah mendengarkan notifikasi yang berbunyi</p>	
5.	<p>Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap</p>	<p>Kasus mengikuti setiap treatment yang diberikan dan menjadi lebih berkomitmen</p>	<p>Pada tahapan ini kasus tidak memiliki hambatan</p>	<p>Setelah pemberian treatment ini. Kasus sangat senang karena ada banyak perubahan perilaku dalam dirinya yang terjadi, kasus lebih mengatur lagi waktunya, kasus dapat mengurangi perasaan sedih yang muncul ketika <i>smartphone</i> tidak berada</p>

				<p>didekatnya, memilih menyibukkan diri ketika hal itu terjadi. Kasus menjadi tidak mengalami perubahan mood yang signifikan seperti sebelumnya karena kurangnya pencetus perilaku yang muncul yaitu menonton film</p>
--	--	--	--	--

## B. Pembahasan

Perilaku *nomophobia* merupakan perilaku yang tidak bisa jauh-jauh dari *smartphonennya*, sehingga bisa mendatangkan kecemasan yang berlebihan ketika jauh dari *smartphonennya*. Hal tersebut dikarenakan kemajuan perkembangan teknologi yang memberikan dampak yang terlalu besar bagi penggunanya. Dampak negatif besarnya pun dampak66 menjadi kecanduan *smartphone* bahkan menjadi *nomophobia*. Herdiani (2016) merupakan salah satu perilaku menyimpang di dunia modern, yang menggambarkan tentang ketidaknyamanan dan perasaan tidak lepas dari *smartphonen* yang digunakan pada lingkungannya.

Berikut ini adalah pembahasan dan uraian dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

## 1. Gambaran Perilaku *nomophobia*

*Smartphone* memberikan banyak manfaat bagi kehidupan di masa sekarang seperti untuk internetan, berkomunikasi dengan orang jauh, menyelesaikan masalah dan memberikan layanan tanpa harus pergi kemanapun untuk mencapai komunikasi yang diinginkan. *Smartphone* telah menjadi gaya hidup di era kemajuan teknologi. Pengguna *smartphone* secara terus pun menyebabkan perubahan, dimulai dari pengguna *smartphone* sebagai kebutuhan sekunder menjadi kebutuhan primer.

Hasil penelitian terhadap VI menunjukkan perilaku *nomophobia* yang mengutarakan aktifitas atau kegiataannya yang sangat berlebihan menggunakan *smartphone*. Dimana pada awalnya penggunaan *smartphone* hanya dijadikan sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan, untuk berkomunikasi dengan orang jauh, dan media sosial menjadi lebih banyak dan tertarik untuk mencobanya, menjadikan VI untuk kecanduan terhadap *smartphone* tersebut. VI merasa sangat nyaman ketika dekat dengan *smartphonennya*. Hal tersebut menjadikan VI jarang untuk bertatap muka ataupun berinteraksi karena VI merasa lebih nyaman untuk berinteraksi melalui dunia media daripada dunia nyata yang membuatnya bisa berkata apapun tanpa keraguan atau keresahan sedikitpun.

Kusuma (2019) menjelaskan *nomophobia* adalah kecemasan jauh dari *smartphone*.. Jika seseorang individu berada di area yang tidak memiliki jaringan, kehabisan kuota, kahabisan daya batrei individu tersebut akan panik atau cemas yang berlebihan sehingga berdampak buruk pada tingkat konsentrasi orang tersebut. Ketergantungan mahasiswa terhadap media sosial memiliki keterkaitan yang sangat



erat dengan kecemasan sosial yang muncul dari dalam diri seseorang. Jika diamati, ketergantungan dapat terjadi karena kepraktisan, privasi, kebebasan akses yang sangat tinggi dan kemudahan lainnya dapat menyebabkan kehidupan remaja menjadi bergantung pada fasilitas tersebut.

Saverin dan Tankard (dalam Kusuma, 2019) menjelaskan bahwa ketika seseorang semakin bergantung pada suatu media komunikasi untuk memenuhi kebutuhannya maka media tersebut akan menjadi semakin penting untuk dirinya. Yildirim (dalam Kusuma, 2019) mengatakan *nomophobia* merupakan ketakutan jika berada jauh dari *smartphone*, penelitian yang dilakukan oleh perusahaan Secur Envoy (2012) bahwa *nomophobia* telah menjadi penyakit umum di zaman sekarang, sebanyak 66% dari responden menunjukkan bahwa rata-rata gejala penyakit *nomophobia*. Presentase ini semakin meningkat dibanding tahun sebelumnya, terlebih pada responden usia 18-25 tahun. Pertamakali penelitian ini diperkenalkan pada tahun 2008 oleh penelitian kantor pos UK untuk menyelidiki kecemasan dalam penggunaan *smartphone*.

Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai pertumbuhan terbesar, setelah China dan India, secara kolektif tiga negara ini akan menambah lebih 400 juta jiwa pengguna *smartphone* dari 2014 hingga 2018. Indonesia akan melampaui 100 juta pengguna *smartphone* aktif pada tahun 2018 yang menjadikan negara pengguna *smartphone* terbesar ke empat didunia setelah China, India & Amerika Serikat Ramaita (2019). Hasil survei yang publikasi oleh Emarketer diperkirakan akhir

tahun 2015 jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan hingga mencapai 55 juta pengguna.

Fenomena *nomophobia* semakin sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada usia remaja 18-25 tahun yang berada pada jenjang pendidikan tinggi yang berstatus mahasiswa. Menurut data dari The Royal Society For Public Health, banyak kalangan anak muda berusia dari 18-25 tahun sangat cenderung sekali mengalami *nomophobia* dikarenakan pada masa usia ini mereka tidak memiliki pekerjaan, hobi, atau semacam rutinitas lainnya sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*. Ramaita (2019) *Nomophobia* memiliki macam karakteristik seperti, ketergantungan terhadap *smartphone* atau lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone*, selalu membawa charger kemanapun pergi, merasa cemas dan gugup saat *smartphone* tidak terkoneksi jaringan internet atau kehabisan kuota.

Kasus akibat kecanduan *nomophobia* ini memiliki banyak dampak pada diri sendiri. Misalnya saat VI jauh sebentar saja dari *smartphonennya* sudah merasa cemas, gelisah, dan akan mencarinya. Bahkan VI pun akan membawanya kemanapun sekalipun di Wc atau ketika ingin tidur. VI akan menyimpan *smartphone* di tempat tidurnya atau didekat tempat tidurnya yang bisa ia jangkau.

Hasil yang diperoleh setelah diberikan *treatmen* adalah VI sudah dapat mengatur perilakunya yang menyimpang. Dapat menjauhkan *smartphone* beberapa saat di kehidupan sehari-hari, tidak mengecek tiap saat *smartphone* tersebut. Dan tidak membawanya lagi di wc sekalipun atau menyimpannya ditempat tidur sekalipun.

Setelah pemberian teknik behavioral kontrak VI juga mengetahui perilaku buruk tersebut dan menjadi lebih disiplin dan komitmen.

## **2. Faktor Yang Mempengaruhi *nomophobia***

*Nomophobia* adalah suatu ketidaknyamanan, kegelisahan, ketakutan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak dapat berhubungan dengan telepon genggam *smartphone*. *Nomophobia* merupakan suatu keadaan dimana timbulnya perasaan cemas jika dijauhkan dari *smartphone*. Sebagai contoh jika seseorang dalam suatu area tanpa terkoneksi jaringan internet atau kehabisan baterai pada *smartphone*, seseorang akan merasa dirinya terancam bahkan ada yang mengalami kecemasan (*phobia*), depresi, bahkan gangguan jiwa, yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis Ramaita (2019)

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *nomophobia* yaitu dapat dilihat dari tingkat penggunaan, kebiasaan, usia dan ektraversi. Penggunaan yang berlebihan dapat memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan menjadikan ketergantungan pada penggunaan *smartphone* dapat mengacu pada penyakit *nomophobia*. Beberapa pendapat yang diuraikan oleh beberapa ahli, menyimpulkan bahwa penyebab utama terjadinya *nomophobia* antara lain, toleransi yang kurang, kesulitan untuk mengontrol implus, melarikan diri dari masalah yang ada, serta konsenkuensi negatif terhadap kehidupan sehari-hari Ramaita (2019)

## **3. Upaya Penanganan Perilaku *nomophobia* dengan menggunakan Behavioral Kontrak**

Dalam kaitannya dengan fenomenamahasisiwi yang berperilaku *nomophobia* yang akan dibahas dalam penelitian ini, dinyatakan bahwa perilaku *nomophobia* muncul karena kebiasaan tingkat tinggi menggunakan *smartphone* atau berlebihan menggunakan *smartphone*. Adanya banyak-banyak faktor yang membuat konseli menjadi *nomophobia* salah satunya media sosial dan menonton film. Hal tersebut membuat konseli menjadi sangat bergantung atau menjadi kebiasaan konseli untuk sering melihat atau mengecek *smartphone* tersebut dan muncul perasaan yang menjadi seolah-olah mendengarkan *smartphone* berbunyi atau punya notifikasi, cemas atau gelisah ketika jauh dari *smartphone*, kehabisan baterai, kehabisan kuota ataupun kehilangan jaringan. Hal tersebut menjadikan konseli berperilaku tidak bisa jauh-jauh dari *smartphonennya* atau *nomophobia*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, tampak bahwa penerapan teknik behavioral kontrak dalam layanan konseling behaviorisme untuk mengatasi perilaku *nomophobia* dirasa efektif karena dari pelaksanaan teknik ini dapat membantu mengubah perilaku mahasiswa tanpa ada paksaan dari siapapun karena kontrak perilaku yang ada berasal dari mahasiswa sendiri yang membuatnya. Behavioral kontrak didasarkan pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Behavior contract (kontrak perilaku) dapat menjadi alat untuk mengatur pertukaran penguatan (reinforcement) yang positif antar individu yang terlibat. Behavioral kontrak memiliki struktur yang jelas, yakni siapa yang melakukan, apa yang dilakukan, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana kontrak dilaksanakan, dan dalam kondisi

bagaimana kontrak dapat dibatalkan. Dalam pelaksanaannya, behavioral kontrak yang sudah disepakati antara konselor dan mahasiswa dapat disesuaikan sesuai kesepakatan. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak sebagai hasil perubahan tingkah laku. Setelah perilaku dimunculkan, ganjaran sesuai kesepakatan dapat diberikan kepada siswa. Ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih diutamakan daripada pemberian hukuman apabila kontrak perilaku yang disepakati tidak berhasil. Rokhman (2019).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik behavioral kontrak dengan beberapa perlakuan-perlakuan tersebut dapat membantu mahasiswa mengurangi perilaku *nomophobia*. Hal ini berarti penggunaan teknik behavioral kontrak dapat mengurangi perilaku *nomophobia*.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Negeri Makassar mahasiswi perilaku *nomophobia*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran umum perilaku *nomophobia* yang dilakukan oleh VI adalah 1) menggunakan *smartphone* terlalu lama, seperti mengecek atau melihat media sosial dan menonton film yang terlalu lama menghabiskan banyak waktu dengan *smartphone*, 2) berlebihan mengecek *notifikasi*  $\pm 1$ jam, 3) seolah-olah mendengarkan notifikasi yang berbunyi, 4) mengubah cara kebiasaan menyimpan *smartphone* ditempat tidur
2. Faktor yang memengaruhi perilaku kecanduan *nomophobia* VI yaitu : 1) faktor kebutuhan, yang dimana semua zaman sekarang menggunakan *smartphone*, *smartphone* memberikan fitur-fitur yang menyenangkan yang membuat VI menjadi semakin bergantung dengan *smartphone*, 2) faktor pergaulan, yaitu diperkenalkan oleh orang lain tentang fitur-fitur di *smartphone* mendapatkan aplikasi secara mudah, menonton tanpa harus membayar mahal, hanya bermodalkan kuota semuanya bisa dijangkau
3. Penanganan kecenderungan perilaku *nomophobia* pada kasus dilakukan menggunakan teknik *behavioral contract* terdiri dari atas 5 tahap yaitu memilih tingkah laku yang ingin diubah melalui analisis ABC , menentukan data awal

tingkah laku yang akan diubah, jenis penguatan yang akan diterapkan, pemberian *reincforcement* setiap tingkah laku yang diinginkan ditampilkan, pemberian penguatan saat tingkah laku ditampilkan menetap, setelah intervensi, terjadi perubahan perilaku kasus dari maladaptive ke adaptif, seperti mengurangi menonton film atau mengecek notifikasi terlalu lama, mengubah kebiasaan menyimpan *smartphone* ditempat tidur, kurangnya perasaan sedih dan perubahan mood yang signifikan pada kasus, dan kasus tidak merasakan sakit kepala atau pegal-pegal akibat terlalu lama menggunakan *smartphone*

## B. Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian dan mengamati situasi selama di lapangan, peneliti mengajukan beberapa saran antara lain:

1. Bagi orang tua:
  - a. Agar selalu memberikan bimbingan dan membekali anak dengan nilai-nilai moral yang nantinya berguna agar anak memiliki fondasi yang baik ketika mereka berinteraksi dengan orang lain.
  - b. Memberikan perhatian dan membangun komunikasi yang baik dengan anak agar mau terbuka menceritakan tentang hal-hal apapun agar anak tidak lebih mementingkan *smartphonennya*
  - c. Mengontrol dan mengawasi lingkungan pergaulan anak atau dengan siapa anak bergaul baik dari dunia nyata maupun dari dunia maya (media sosial).
2. Bagi teman mahasiswa:

- a. Memberitahukan kepada teman tentang perilaku yang tidak baik dan selalu memberikan dukungan apapun yang terjadi.
- b. Menegur teman kalau memiliki perilaku yang menyimpang. Berikan nasehat atau sesuatu yang dapat membuat dia mengubah perilakunya.
- c. Melibatkan diri dalam menghabiskan waktu bersama teman tanpa adanya *smartphone* agar membuat pertemanan kalian lebih baik lagi.
- d. Mendatangi seorang konselor jika mengalami gejala perilaku *nomophobia* untuk berkonsultasi



## DAFTAR PUSTAKA

- Hafni, D.N. 2018. *Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern*. Jurnal al-Hikmah. Vol. 6(2). Tuban: STIT Makhdun Ibrahim Tuban
- Hardianti, Fitri. 2016. *Komunikasi Interprsonal Penderita Nomophobia Dalam Menjalin Hubungan Persahabatan*. Jom FISIP Vol.03 (2) : 3. Riau: Fakultas Ilmu Sosial dan Politik.
- Husni, M. 2017. *Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme*. Jurnal Al-Ibrah. Vol. 2(2) : 74-75. Malang: IAI Al-Qolam Malang
- Komalasari, G., Wahyuni, E., 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT. Indeks.
- Kusuma, M.R., Albertin, N., & Fitriani, N. 2019 *Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin*. Jurnal Konseling Indonesia. Vol 5 (1). Jurusan BK Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
- Prabandari, M.R., Muyassaroh, A.N., & Mahmudi, I. 2017. *Islamic Counseling Untuk Nomophobia Di Kalangan Remaja*. Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling). Vol 1(1) : 191. Madiun: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
- Prasetyo, A., Ariana, D.A. 2016. *Hubungan antara The Big Five Personality dengan Nomophobia pada Wanita Dewasa Awal*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Vol. 5 (1) : 2. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya.
- Rahayuningrum, C.R., & Sary, N.A. 2019. *Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia)*. Jurnal Keperawatan BSI. Vol VII(1) : 51-52. Padang: Stikes Syedza Saintika Padang.
- Ramita., Armita., Vandelis, P. 2019. *Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia)*. Jurnal Kesehatan. Vol. 10 (2) : 90. Pariaman: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Piala Sakti, Pariaman, Indonesia
- Rokhman, K.H., Sucipto., & Masturi. 2019. *Mengatasi Perilaku Proktasinasi Akademik Melalui Konseling Behviorstik Dengan Teknik Behavior Contact*. Jurnal Prakarsa Paedagogia. Vol. 2(1). Kudus: Universitas Muria Kudus
- Sari Pramita, I. 2019. *Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Ketergantungan Terhadap Ponsel Pada Remaja Kota Samarinda*. Ejournal Psikologi Fisip Unmul. Vol 7(3) : 704. Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Mulawarman
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta, cv: Jl. Gegerkalong Hilir No.84 Bandung
- Tohirin. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*. Pt Rajagrafindo Persada.

Wahyuni, R dan Harmani. 2017. *Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. Jurnal Psikologi*, Vol 13(1) : 24. Riau: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Widyastuti, A.D & Muyana.S 2017. *Nomophobia (No-mobile Phone Phobia) Penyakit remaja masa kini* (hal.281). Yogyakarta. Universitas Ahmad Dahlan.

## Lampiran : Matriks Penelitian

No.	Fokus Penelitian	Rincian Informasi	Responden/Informan			No. Item Observasi Kepada Kasus	No. Item Wawancara Setiap Responden
			a	b	c		
1.	Gambaran perilaku <i>nomophobia</i>	1.1 Menghabiskan banyak waktu dengan <i>smartphone</i>	√	√	√	a = 1, 2, 3	a = 1, 2 b = 1, 2 c = 1, 2
		1.2 Merasa cemas dan gugup ketika <i>smartphone</i> tidak berada di dekatnya	√	√	√	a = 4,5,6	a = 3,4 b = 3,4 c = 3,4
		1.3 Melihat layar <i>smartphone</i> untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima.	√	√	√	a = 7,8,9	a = 5,6,7 b = 5,6,7 c = 5,6,7
		1.4 Menjaga <i>smartphone</i> selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur dengan <i>smartphone</i> di tempat tidur.	√	√	√	a = 10,11,12,13,14	a = 8,9,10,11,12,13,14 b = 8,9,10,11,12,13,14 c = 8,9,10,11,12,13
		1.5 Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial	√	√	√	a = 15,16,17,18	a = 15, 16,17 b = 15,16 c = 14, 15
2.	Faktor penyebab timbulnya perilaku <i>nomophobia</i>	Faktor Internal: 2.1 Faktor gaya hidup	√	√	√	a = 19	a = 18 b = 17 c = 16
		2.2 Faktor Kebutuhan	√	√	√	a = 20	a = 19 b = 18 c = 17
		Faktor Eksternal : 2.3 Faktor Pergaulan	√		√	a = 22	a = 20 c = 18
		2.4 Faktor Lingkungan	√	√		a = 21	a = 21 b = 19
		3.1 Usaha yang pernah dilakukan untuk menangani perilaku <i>nomophobia</i>	√				

3.	Upaya penanganan perilaku <i>nomophobia</i>	3.2 Pengalaman mengikuti proses konseling	√					
		3.3 Kesiediaan mengikuti proses konseling	√			a = 23,24,25		
		3.4 Pendekatan konseling yang digunakan untuk menangani perilaku <i>nomophobia</i>	Buku/referensi					
		3.5 Teknik konseling yang digunakan untuk menangani perilaku <i>nomophobia</i>	Buku/referensi					
		3.6 Tahapan penerapan teknik konseling untuk menangani perilaku <i>nomophobia</i>	Buku/referensi					
		3.7 Jumlah pertemuan konseling	√					
		3.8 Jadwal pertemuan konseling	√					
		3.9 Tempat pertemuan konseling	√					
		3.10 Siapa saja yang ikut terlibat	√	√	√			
		3.11 Keberhasilan penanganan	Kasus dan Peneliti					
		4.	Teknik <i>Behavioral Kontrak</i>	4.1 Mengamati diri sendiri	√			
4.2 Membuat strategi penanganan	Kasus dan Peneliti							
4.3 Melaksanakan strategi penanganan	√							
4.4 Mengevaluasi strategi penanganan	Kasus dan Peneliti							
4.5 Pemberian penguatan	Kasus dan Peneliti							

Keterangan:

a = Kasus

c = Sahabat/Teman Dekat

b = Orang tua

**Lampiran : Kisi-Kisi Alat Pengumpulan Data**

<b>No.</b>	<b>Alat</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Sumber Data</b>	<b>Hasil</b>
1.	Pedoman Observasi	Observasi	Catatan dan alat observasi yang digunakan saat observasi	Intensitas perilaku <i>nomophobia</i>
2.	Pedoman Wawancara	Wawancara	1. Klien (Kasus)	Deskripsi perilaku <i>nomophobia</i>
			2. Orang Tua	Deskripsi perilaku <i>nomophobia</i>
			3. Sahabat/Teman Dekat	Deskripsi perilaku <i>nomophobia</i>

**Lampiran : Biodata****Biodata Kasus**

1. Nama/Inisial : VI L/P
2. Tempat, tanggal lahir : Toraja
3. Agama : Kristen
4. Umur : 21
5. Anak ke : 2 dari : 6 bersaudara
6. Kelas : Kuliah
7. Alamat : -

**Biodata Orang Tua**

1. Nama/Inisial : OS
2. Tempat, tanggal lahir : Toraja
3. Agama : Kristen
4. Umur : -
5. Alamat : -
6. Pekerjaan : PNS
7. Pendidikan terakhir : -
8. Hubungan dengan konseli : wawancara

**Biodata Sahabat/Teman Dekat**

1. Nama/Inisial : DN L/P
2. Tempat, tanggal lahir : Luwu
3. Agama : Islam

4. Umur : 21
5. Alamat : -
6. Kelas : Kuliah
7. Hubungan dengan konseli : wawancara

## Lampiran : Kisi-Kisi Observasi

## Kisi-Kisi Observasi Kepada Kasus

Fokus	Aspek	Sub-Aspek	Nomor Item
Perilaku <i>nomophobia</i>	1. Gambaran perilaku <i>nomophobia</i>	1.6 Menghabiskan banyak waktu dengan <i>smartphone</i>	1, 2, 3
		1.7 Merasa cemas dan gugup ketika <i>smartphone</i> tidak berada di dekatnya	4,5,6
		1.8 Melihat layar <i>smartphone</i> untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima.	7,8,9
		1.9 Menjaga <i>smartphone</i> selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur dengan <i>smartphone</i> di tempat tidur.	10,11,12,13, 14
		1.10 Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial	15,16,17,18
	2. Faktor penyebab timbulnya perilaku <i>nomophobia</i>	Faktor Internal: 2.1 Faktor gaya hidup	19
		2.2 Faktor Kebutuhan	20
		Faktor Eksternal : 2.3 Faktor Pergaulan	22
		2.4 Faktor Lingkungan	21
	3. Upaya penanganan perilaku <i>nomophobia</i>	3.3 Kesiapan mengikuti proses konseling	23, 24, 25



## Lampiran : Pedoman Observasi

### Pedoman Observasi

1. Identitas Siswa
  - Nama/Inisial : VI
  - Kelas :
  - Nis :
  - Jenis Kelamin :
2. Aspek yang Diobservasi  
Perilaku *nomophobia* kasus
3. Tujuan Observasi  
Mengetahui kecenderungan perilaku *nomophobia* kasus
4. Petunjuk  
Berilah tanda (√) pada kolom yang sesuai dengan pernyataan atau gejala perilaku yang Anda amati.

#### Pernyataan/Item

No.	Perilaku yang Diamati	Indikator	
		Ya	Tidak
1.	Lebih banyak menghabiskan waktu dengan <i>smartphone</i>		
2.	Waktu luang yang digunakan hanya dengan <i>smartphone</i>		
3.	Merasa tenang dan nyaman ketika <i>smartphone</i> berada di dekatnya walaupun tidak digunakan		
4.	Merasa cemas ketika <i>smartphone</i> tidak didekatnya		
5.	Muncul kepanikan ketika lepas dari <i>smartphone</i>		
6.	Menjadi gelisah ketika tidak menyentuh <i>smartphone</i> walaupun tidak ada kepentingan dalam <i>smartphone</i>		
7.	Mengecek <i>smartphone</i> tiap saat secara obsesif		
8.	Melihat <i>smartphone</i> dalam waktu yang terlalu lama		
9.	Seolah-olah merasakan menerima panggilan atau pesan pada <i>smartphone</i>		
10.	Menjaga <i>smartphone</i> selalu aktif dalam 24 jam sehari		
11.	Membawa charger atau power bank agar <i>smartphone</i> selalu aktif		
12.	Gelisah dan kurang nyaman ketika <i>smartphone</i> kehabisan baterai		
13.	Meletakkan <i>smartphone</i> ditempat tidur agar tidak kehilangan <i>smartphone</i>		
14.	<i>Smartphone</i> kegiatan pertama yang dilakukan ketika bangun tidur		
15.	Lebih sering menatap layar <i>smartphone</i>		
16.	Lebih nyaman berinteraksi lewat <i>smartphone</i> daripada secara langsung		

17.	Terlalu sering mengecek layar <i>smartphone</i> sehingga mengabaikan orang sekitar		
18.	Merasa bosan berkomunikasi secara langsung daripada berkomunikasi melalui <i>smartphone</i>		
19.	Menggunakan <i>smartphone</i> untuk memenuhi gaya hidup agar tidak ketinggalan zaman		
20.	Menggunakan <i>smartphone</i> sebagai alat bantu kerja dalam dunia pekerjaan		
21.	Sering menggunakan <i>smartphone</i> karena orang disekitar juga lebih sering menggunakan benda tersebut		
22.	Sering menggunakan <i>smartphone</i> untuk memenuhi kebutuhan media sosial		
23.	Berpartisipasi secara aktif selama mengikuti proses konseling		
24.	Mengikuti setiap tahapan konseling dengan semangat dan serius		
25.	Memahami teknik konseling yang diberikan		

Kesimpulan:

Observer,

Andi Firdawati

## Lampiran : Kisi-Kisi Wawancara

## Kisi-Kisi Wawancara Kepada Kasus

Fokus	Aspek	Sub-Aspek	No.Item	
Perilaku <i>nomophobia</i>	1. Perilaku <i>nomophobia</i>	1.11 Menghabiskan banyak waktu dengan <i>smartphone</i>	1, 2	
		1.12 Merasa cemas dan gugup ketika <i>smartphone</i> tidak berada di dekatnya	3,4	
		1.13 Melihat layar <i>smartphone</i> untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima.	5,6,7	
		1.14 Menjaga <i>smartphone</i> selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur dengan <i>smartphone</i> di tempat tidur.	8,9,10,11,12,13, 14	
		1.15 Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial	15,16,17	
	2. Faktor perilaku <i>nomophobia</i>	Faktor Internal:		
		2.1 Faktor gaya hidup		18
		2.2 Faktor Kebutuhan		19
		Faktor Eksternal :		
		2.3 Faktor Pergaulan		20
	2.4 Faktor Lingkungan		21	

## Kisi-Kisi Wawancara Kepada Orang Tua

Fokus	Aspek	Sub-Aspek	No.Item	
Perilaku <i>nomophobia</i>	3. Perilaku <i>nomophobia</i>	1.1 Menghabiskan banyak waktu dengan <i>smartphone</i>	1, 2	
		1.2 Merasa cemas dan gugup ketika <i>smartphone</i> tidak berada di dekatnya	3,4	
		1.3 Melihat layar <i>smartphone</i> untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima.	5,6	
		1.4 Menjaga <i>smartphone</i> selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur dengan <i>smartphone</i> di tempat tidur.	7,8,9,10,11,12,13,14	
		1.5 Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial	15,16	
	4. Faktor perilaku <i>nomophobia</i>	Faktor Internal:		
		2.1 Faktor gaya hidup		17
		2.2 Faktor Kebutuhan		18
		Faktor Eksternal :		
			19	

	2.3 Faktor Lingkungan	
--	-----------------------	--

### Kisi-Kisi Wawancara Kepada Teman Dekat

Fokus	Aspek	Sub-Aspek	No.Item
Perilaku <i>nomophobia</i>	5. Perilaku <i>nomophobia</i>	1.1 Menghabiskan banyak waktu dengan <i>smartphone</i>	1, 2
		1.2 Merasa cemas dan gugup ketika <i>smartphone</i> tidak berada di dekatnya	3,4
		1.3 Melihat layar <i>smartphone</i> untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima.	5,6,7
		1.4 Menjaga <i>smartphone</i> selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur dengan <i>smartphone</i> di tempat tidur.	8,9,10,11,12,13
		1.5 Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial	14,15
	6. Faktor perilaku <i>nomophobia</i>	Faktor Internal:	16
		2.1 Faktor gaya hidup	17
		2.2 Faktor Kebutuhan	18
	Faktor Eksternal :		
	2.3 Faktor Pergaulan		

**Lampiran : Pedoman Wawancara****Wawancara untuk Kasus**

Nama/Inisial : L/P

Wawancara : **Kasus**

Tempat :

Masalah : Perilaku *nomophobia*

Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan perilaku *nomophobia*

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Berapa kali kamu menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari ?	
2.	Apakah waktu luang yang kamu gunakan hanya untuk bermain <i>smartphone</i> ?	
3.	Bagaimana perasaanmu ketika jauh dari <i>smartphone</i> ?	
4.	Perasaan apa saja yang muncul ketika kamu jauh dari <i>smartphone</i> mu ?	
5.	Seberapa sering kamu mengecek <i>smartphone</i> mu dalam sehari ?	
6.	Berapa lama waktu yang kamu gunakan hanya untuk mengecek <i>smartphone</i> ?	
7.	Apa yang kamu rasakan ketika seolah-olah mendengar <i>smartphone</i> mu berbunyi padahal tidak?	
8.	Bagaimana jika <i>smartphone</i> mu tiba-tiba kehabisan baterai ?	
9.	Apa yang kamu lakukan jika kamu lupa membawa charger atau power bank dan <i>smartphone</i> mu sedang lowbet?	
10.	Dimana biasanya kamu menyimpan <i>smartphone</i> mu seblum tidur ?	
11.	Apakah <i>smartphone</i> sangat penting untukmu walaupun kamu sudah ingin tertidur ?	
12.	Bagaimana jika kamu lupa menyimpan <i>smartphone</i> mu ?	
13.	Apa yang kamu lakukan jika lupa dimana kamu menyimpan <i>smartphone</i> mu ?	
14.	Ketika bangun tidur, kegiatan apa yang pertama kamu lakukan ?	
15.	Anda lebih merasa nyaman berkumpul dengan orang sekitar atau lewat dunia maya ? mengapa demikian ?	

16.	Bagaimana perasaan kamu ketika berkumpul dengan teman atau keluargamu ?	
17.	Bagaimana perasaan kamu dilarang mengecek atau melihat <i>smartphone</i> mu kepada orang disekitarmu ?	
18.	Apakah <i>smartphone</i> yang kamu gunakan untuk memenuhi gaya hidup agar tidak ketinggalan zaman ? mengapa demikian ?	
19.	Ketika menggunakan <i>smartphone</i> sebagai alat untuk membantu pekerjaanmu, apakah kamu akan fokus dalam pekerjaan itu ?	
20.	Apakah media sosial menjadi salah satu factor untuk mengecek tiap saat <i>smartphone</i> mu ?	
21.	Bagaimana perasaanmu ketika berkumpul dengan teman atau keluarga tapi lebih sering menggunakan <i>smartphone</i> disbanding berkomunikasi secara langsung ? mengapa demikian ?	

Kesimpulan:

Makassar, 2020

Interviewer,

Andi Firdawati

### Wawancara untuk Orang Tua

Nama/Inisial : L/P

Wawancara : **Orang tua**

Tempat :

Masalah : Perilaku *nomophobia*

Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan perilaku *nomophobia*

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Berapa kali anak kamu menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari ?	
2.	Apakah waktu luang yang anak kamu gunakan hanya untuk bermain <i>smartphone</i> ?	
3.	Bagaimana perasaan anakmu ketika kamu menjauhkannya dari <i>smartphone</i> ?	
4.	Perasaan apa saja yang muncul ketika anak kamu jauh dari <i>smartphone</i> ?	
5.	Seberapa sering anak kamu mengecek <i>smartphone</i> mu dalam sehari ?	
6.	Berapa lama waktu yang anak kamu gunakan hanya untuk mengecek <i>smartphone</i> ?	
7.	Bagaimana jika <i>smartphone</i> anak mu tiba-tiba kehabisan baterai ? apa yang anak kamu lakukan ?	
8.	Bagaimana perasaan anakmu jika <i>smartphone</i> mu tiba-tiba kehabisan baterai ?	
9.	Apa yang anak kamu lakukan jika kamu lupa membawa charger atau power bank dan <i>smartphonenya</i> sedang lowbet?	
10.	Dimana biasanya anak kamu menyimpan <i>smartphonenya</i> seblum tidur ?	
11.	Apakah <i>smartphone</i> sangat penting untuk anakmu walaupun dia sudah ingin tertidur ?	
12.	Bagaimana reaksi anak kamu ketika lupa menyimpan <i>smartphonenya</i> ?	
13.	Apa yang anak kamu lakukan jika dia lupa dimana menyimpan <i>smartphonenya</i> ?	
14.	Ketika bangun tidur, kegiatan apa yang pertama kali anak kamu lakukan ?	
15.	Ketika anakmu berkumpul dengan keluarga,, apakah dia merasa nyaman ? mengapa demikian ?	

16.	Bagaimana reaski anak kamu ketika dia terlalu sering mengecek atau melihat <i>smartphon</i> nya ketika sedang berkumpul dengan keluarga ?	
17	Apakah <i>smartphone</i> yang anak kamu gunakan untuk memenuhi gaya hidupnya?	
18	Apakah <i>smartphon</i> nya suatu bentuk kebutuhan dalam kegiatannya atau tidak ? mengapa demikian ?	
19.	Apakah dia sering menggunakan <i>smartphon</i> nya dikarenakan dirumahpun orang lain lebih memilih <i>smartphone</i> nya? Mengapa demikian ?	

Kesimpulan:

Makassar, 2020  
Interviewer,

Andi Firdawati



### Wawancara untuk Sahabat/Teman Dekat

Nama/Inisial : L/P

Wawancara : Sahabat/Teman Dekat

Tempat :

Masalah : Perilaku *nomophobia*

Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan perilaku *nomophobia*

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Berapa kali teman kamu menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari ?	
2.	Apakah waktu luang yang teman kamu gunakan hanya untuk bermain <i>smartphone</i> ?	
3.	Bagaimana perasaan temanmu ketika jauh dari <i>smartphone</i> nya ?	
4.	Perasaan apa saja yang kamu lihat ketika dia jauh dari <i>smartphone</i> nya ?	
5.	Seberapa sering temanmu mengecek <i>smartphone</i> mu dalam sehari ?	
6.	Berapa lama waktu yang teman kamu gunakan hanya untuk mengecek <i>smartphone</i> ?	
7.	Bagaimana ketika temanmu merasakan seolah-olah mendengar <i>smartphone</i> nya berbunyi padahal tidak?	
8.	Bagaimana reaskinya jika <i>smartphone</i> nya tiba-tiba kehabisan baterai ?	
9.	Apa yang kamu lihat jika lupa membawa charger atau power bank dan <i>smartphonanya</i> sedang lowbet?	
10.	Dimana biasanya teman kamu menyimpan <i>smartphone</i> nya seblum tidur ?	
11.	Apakah <i>smartphone</i> sangat penting untuknya walaupun sudah ingin tertidur ?	
12.	Bagaimana jika dia lupa menyimpan <i>smartphonanya</i> ?	
13.	Ketika bangun tidur, kegiatan apa yang pertama teman kamu lakukan ?	
14.	Apakah dia lebih merasa nyaman berkumpul dengan orang disekitar atau lewat dunia maya ? mengapa demikian ?	
15.	Bagaimana perasaannya ketika dia dilarang mengecek <i>smartphonanya</i> pada saat berkumpul? Mengapa demikian ?	

16.	Apakah <i>smartphone</i> untuk memenuhi gaya hidupnya agar tidak ketinggalan zaman ? mengapa demikian ?	
17.	Apakah salah satu kebutuhannya memegang <i>smartphone</i> walaupun tidak ada kegiatan dalam <i>smartphone</i> tersebut ? mengapa demikian ?	
18.	Bagaimana reaskinya ketika berkumpul dengan teman tapi lebih sering menggunakan <i>smartphone</i> dibanding berkomunikasi secara langsung ? mengapa demikian ?	

Kesimpulan:

Makassar, 2020

Interviewer,

Andi Firdawati

**Lampiran : Hasil Wawancara****Wawancara untuk Kasus**

Nama/Inisial : VI

L/P

Wawancara : **Kasus**

Tempat : Universitas Negeri Makassar

Masalah : Perilaku *nomophobia*Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan perilaku *nomophobia*

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Berapa kali kamu menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari ?	Berjam-jam bahkan tidak dapat terhitung lagi
2.	Apakah waktu luang yang kamu gunakan hanya untuk bermain <i>smartphone</i> ?	Iya, karena kalau ada waktu luang akan bermain <i>smartphone</i> , tidak bermain <i>smartphone</i> atau memegang <i>smartphone</i> kalau kegiatan yang membahayakan <i>smartphone</i>
3.	Bagaimana perasaanmu ketika jauh dari <i>smartphone</i> ?	Tidak nyaman, merasa hampa dan seolah-olah ada notifikasi yang masuk yang saya rasa
4.	Perasaan apa saja yang muncul ketika kamu jauh dari <i>smartphone</i> mu ?	Perasaan gelisah, tidak nyaman. Intinya tidak nyaman sekali kalau jauh itu <i>smartphone</i>
5.	Seberapa sering kamu mengecek <i>smartphone</i> mu dalam sehari ?	Sangat sering, bahkan cek grup yang tidak penting.
6.	Berapa lama waktu yang kamu gunakan hanya untuk mengecek <i>smartphone</i> ?	Paling sebentar hanya untuk mengecek butuh waktu 1 jam
7.	Apa yang kamu rasakan ketika seolah-olah mendengar <i>smartphone</i> mu berbunyi padahal tidak?	Gelisah, tidak nyaman bahkan ketika saya seolah-olah mendengar maka saya akan lari untuk mengambil <i>smartphone</i> saya ketika tidak terlalu dekat dengan saya. seolah-olah saya dengar bunyi atau nyala layarnya
8.	Bagaimana jika <i>smartphone</i> mu tiba-tiba kehabisan baterai ?	Gelisah pastinya, perasaan tidak nyaman walaupun tidak memiliki notifikasi tapi muncul rasa gelisah ketika <i>smartphone</i> kehabisan baterai
9.	Apa yang kamu lakukan jika kamu lupa membawa charger atau power bank dan <i>smartphone</i> mu sedang lowbet?	Mencari atau menanyakan pada teman-teman ketika berada diluar rumah, atau ketika teman tidak membawa charger atau power bank maka akan muncul niat ingin pulang secepat mungkin agar bisa charger
10.	Dimana biasanya kamu menyimpan <i>smartphone</i> mu sebelum tidur ?	Di meja, atau ditempat tangan saya bisa menjangkaunya.

11.	Apakah <i>smartphone</i> sangat penting untukmu walaupun kamu sudah ingin tertidur ?	Sangat penting, seakan akan separuh jiwa saya sudah disana. Walaupun hanya mengecek atau membuka hal yang tidak penting bahkan sudah ingin tidur, saya harus membuka atau memainkan <i>smartphone</i> terlebih dahulu
12.	Bagaimana jika kamu lupa menyimpan <i>smartphone</i> mu ?	Panik sangat panik. Saking paniknya saya menyimpan <i>smartphone</i> di tas dan tiba-tiba lupa dan saya akan memeriksa tas saya, ketika saya memeriksa dalam sekali saya tidak menyentuh <i>smartphone</i> itu saya akan sangat panik
13.	Apa yang kamu lakukan jika lupa dimana kamu menyimpan <i>smartphone</i> mu ?	saya akan sangat panik dan heboh dan menelfon <i>smartphone</i> saya secepat mungkin. Walaupun dalam mode getar saya akan tahu atau bisa mendengarkannya
14.	Ketika bangun tidur, kegiatan apa yang pertama kamu lakukan ?	Berdoa karena tuhan adalah pencipta kita kemudian bermain <i>smartphone</i> walaupun hanya mengecek grup yang tidak terlalu penting dan membuka media sosial lainnya.
15.	Anda lebih merasa nyaman berkumpul dengan orang sekitar atau lewat dunia maya ? mengapa demikian ?	Sekitar tapi lebih nyaman melalui dunia maya, karena ketika disekitar bisa tau kapan digunakan <i>smartphone</i> atau tidak. Dan lebih sedikit tentunya bertatap muka langsung sama itu orang
16.	Bagaimana perasaan kamu ketika berkumpul dengan teman atau keluargamu ?	Senang, tapi tidak akan terlepas dari <i>smartphone</i>
17.	Bagaimana perasaan kamu dilarang mengecek atau melihat <i>smartphone</i> mu kepada orang disekitarmu ?	Tidak nyaman, bahkan akan mengecek <i>smartphone</i> itu secara diam-diam. Nanti kalau ditegur lagi baru tidak memainkannya, kalau sudah ditegur sebentar akan dimainkan lagi.
18.	Apakah <i>smartphone</i> yang kamu gunakan untuk memenuhi gaya hidup agar tidak ketinggalan zaman ? mengapa demikian ?	Iya, karena penting bisa mengecek media sosial dan download film kesukaan aku yang lainnya.
19.	Ketika menggunakan <i>smartphone</i> sebagai alat untuk membantu pekerjaanmu, apakah kamu akan fokus dalam pekerjaan itu ?	Fokus sebentar, tapi ketika tiba-tiba muncul notifikasi ssaya akan cepat beralih dan melihat notifikasi dan mengecek media sosial lainnya, setelah lama kemudian baru kembali ke pekerjaan semula.
20.	Apakah media sosial menjadi salah satu factor untuk mengecek tiap saat <i>smartphone</i> mu ?	Iya, sangat nyaman karena salah satunya adalah media sosial dan tentunya juga menonton film korea

21.	Bagaimana perasaanmu ketika berkumpul dengan teman atau keluarga tapi lebih sering menggunakan <i>smartphone</i> dibanding berkomunikasi secara langsung ? mengapa demikian ?	Tidak nyaman juga, nanti ketika ditegur baru saya berhenti dan ketika sudah lama ditegur saya akan memainkannya lagi.
-----	---	---

Kesimpulan:

Pada saat dilakukannya wawancara :

- konseli tidak menatap konselor
- tetap bermain *smartphone*

Makassar, 2020

Interviewer,

Andi Firdawati

### Wawancara untuk Orang Tua

Nama/Inisial : Ayah

L/P

Wawancara : **Orang tua**

Tempat : Lewat Telfon

Masalah : Perilaku *nomophobia*

Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan perilaku *nomophobia*

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Berapa kali anak kamu menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari ?	Kira-kira 10 jam
2.	Apakah waktu luang yang anak kamu gunakan hanya untuk bermain <i>smartphone</i> ?	Kadang-kadang yang saya lihat
3.	Bagaimana perasaan anakmu ketika kamu menjauhkannya dari <i>smartphone</i> ?	Dia merasa gelisah, karena berasa kayak ada yang hilang. Selain itu gelisah ketinggalan informasi
4.	Perasaan apa saja yang muncul ketika anak kamu jauh dari <i>smartphone</i> ?	Gelisah tentunya, bingung untuk melakukan sesuatu tanpa <i>smartphonennya</i>
5.	Seberapa sering anak kamu mengecek <i>smartphone</i> mu dalam sehari ?	Sering sekali. Bahkan tidak ada notifikasipun, di cek lagi <i>smartphonennya</i> .
6.	Berapa lama waktu yang anak kamu gunakan hanya untuk mengecek <i>smartphone</i> ?	4 jam kalau dihitung-hitung. Walaupun hanya mengecek saja
7.	Bagaimana jika <i>smartphone</i> anak mu tiba-tiba kehabisan baterai ? apa yang anak kamu lakukan ?	Panik, langsung cari charger
8.	Bagaimana perasaan anakmu jika <i>smartphone</i> mu tiba-tiba kehabisan baterai ?	Panik tentunya
9.	Apa yang anak kamu lakukan jika kamu lupa membawa charger atau power bank dan <i>smartphonennya</i> sedang lowbet?	Pinjam charger dengan orang lain
10.	Dimana biasanya anak kamu menyimpan <i>smartphonennya</i> sebelum tidur ?	Di meja dekat tempat tidur, yang penting tangannya bisa gapai <i>smartphonennya</i>
11.	Apakah <i>smartphone</i> sangat penting untuk anakmu walaupun dia sudah ingin tertidur ?	Iya, sangat penting sekali. Karena salah satunya bisa nonton film korea
12.	Bagaimana reaksi anak kamu ketika lupa menyimpan <i>smartphonennya</i> ?	Panik, gelisah, bertanya ke orang terdekatnya

13.	Apa yang anak kamu lakukan jika dia lupa dimana menyimpan <i>smartphon</i> nya ?	Panik, mencari dan menanyakan ke orang lain
14.	Ketika bangun tidur, kegiatan apa yang pertama kali anak kamu lakukan ?	Berdoa, matikan alarm di <i>smartphon</i> nya dan mengeceknya
15.	Ketika anakmu berkumpul dengan keluarga,, apakah dia merasa nyaman ? mengapa demikian ?	Iya, karena kumpul bersama keluarga. Satu hal yang langkah.
16.	Bagaimana reaski anak kamu ketika dia terlalu sering mengecek atau melihat <i>smartphon</i> nya ketika sedang berkumpul dengan keluarga ?	Biasa saja, yang penting bisa mengecek atau melihat <i>smartphon</i> nya
17	Apakah <i>smartphone</i> yang anak kamu gunakan untuk memenuhi gaya hidupnya?	Iya, karena penting cek notifikasi dan aplikasi yang bisa untuk nonton film kesukaannya dan liat informasi
18	Apakah <i>smartphon</i> nya suatu bentuk kebutuhan dalam kegiatannya atau tidak ? mengapa demikian ?	Bisa iya maupun tidak karena, untuk mencari informasi, komunikasi dengan teman dan untuk kebutuhan lainnya. Tidak dalam hal biasa untuk cek saja notifikasi bisa berjam-jam.
19.	Apakah dia sering menggunakan <i>smartphon</i> nya dikarenakan dirumahpun orang lain lebih memilih <i>smartphone</i> nya? Mengapa demikian ?	Tidak, dia memang sering sekali menggunakan <i>smartphon</i> nya sendiri.

Kesimpulan:

Makassar, 2020

Interviewer,

Andi Firdawati

### Wawancara untuk Sahabat/Teman Dekat

Nama/Inisial : DN

L/P

Wawancara : **Sahabat/Teman Dekat**

Tempat : Universitas Negeri Makassar

Masalah : Perilaku *nomophobia*

Tujuan : Untuk mengetahui kecenderungan perilaku *nomophobia*

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Berapa kali teman kamu menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari ?	Tidak dapat terhitung lagi karena hampir setiap saat
2.	Apakah waktu luang yang teman kamu gunakan hanya untuk bermain <i>smartphone</i> ?	Terkadang, namun kadang menyelesaikan suatu pekerjaan sebentar lalu memegang <i>smartphonena</i> lagi
3.	Bagaimana perasaan temanmu ketika jauh dari <i>smartphone nya</i> ?	Dia merasa gelisah, ada yang kurang pada saat itu
4.	Perasaan apa saja yang kamu lihat ketika dia jauh dari <i>smartphone nya</i> ?	Galau, dan seketika itu pula ia mencari <i>smartphonena</i>
5.	Seberapa sering temanmu mengecek <i>smartphone</i> mu dalam sehari ?	Tergantung jika ada keperluan maka dia akan cek
6.	Berapa lama waktu yang teman kamu gunakan hanya untuk mengecek <i>smartphone</i> ?	Kurang lebih 1 jam hanya untuk mengecek saja
7.	Bagaiman ketika temanmu merasakan seolah-olah mendengar <i>smartphone nya</i> berbunyi padahal tidak?	Dia langsung buru-buru mencari dan mengecek <i>smartphonena</i> . Makanya itu <i>smartphone</i> tidak pernah jauh dari pegangannya. Walaupun tidak dipegang tapi pasti didekatnya dan bisa didengar jelas notifiikasi yang masuk
8.	Bagaimana reaskinya jika <i>smartphone nya</i> tiba-tiba kehabisan baterai ?	Dia buru-buru untuk mencari charger dan segera mengisi daya baterainya, bahkan saat sedang di charger dia juga masih sempat menggunakannya
9.	Apa yang kamu lihat jika lupa membawa charger atau power bank dan <i>smartphonena</i> sedang lowbet?	Mencari orang yang memiliki power Bank atau bahkan mencari sumber listrik yang ada, dan jika keduanya tidak ada maka dia merasa bosan dan segera ingin pulang ke rumah
10.	Dimana biasanya teman kamu menyimpan <i>smartphone nya</i> seblum tidur ?	Biasanya dia menyimpan di samping tempat tidurnya



11.	Apakah <i>smartphone</i> sangat penting untuknya walaupun sudah ingin tertidur ?	Iya, sangat penting baginya sebagai pengantar tidur
12.	Bagaimana jika dia lupa menyimpan <i>smartphonennya</i> ?	Dia akan merasa setres dan mencoba mengingat dimana terakhir ia meletakkannya
13.	Ketika bangun tidur, kegiatan apa yang pertama teman kamu lakukan ?	Cek hp dan sosial media
14.	Apakah dia lebih merasa nyaman berkumpul dengan orang disekitar atau lewat dunia maya ? mengapa demikian ?	Lewat dunia Maya yahhhh di karenakan rasa canggung atau malunya lebih bisa ke kontrol dibandingkan dengan bertemu langsung
15.	Bagaimana perasaannya ketika dia dilarang mengecek <i>smartphonennya</i> pada saat berkumpul? Mengapa demikian ?	Dia akan merasa gelisah karena merasa ada yang kurang dari dirinya. Kalau tatap muka jarang karna lebih sering gunakan <i>smartphonennya</i>
16.	Apakah <i>smartphone</i> untuk memenuhi gaya hidupnya agar tidak ketinggalan zaman ? mengapa demikian ?	iya, karena dia menggunakannya sebagai media hiburan untuk menonton film kesukaanya
17.	Apakah salah satu kebutuhannya memegang <i>smartphone</i> walaupun tidak ada kegiatan dalam <i>smartphone</i> tersebut ? mengapa demikian ?	Memegang <i>smartphone</i> merupakan salah satu kebutuhan bagi dirinya karena dia merasa nyaman pada saat memegangnya
18.	Bagaimana reaskinya ketika berkumpul dengan teman tapi lebih sering menggunakan <i>smartphone</i> dibanding berkomunikasi secara langsung ? mengapa demikian ?	Terkadang dia tidak memegang <i>smartphonennya</i> karena menghargai orang yang ada di dekatnya namun jika sudah bosan dengan orang tersebut maka dia akan mengangkat <i>smartphonennya</i> lagi

Kesimpulan:

Makassar, 2020

Interviewer,

Andi Firdawati

## Lampiran : Hasil Observasi

### Pedoman Observasi

5. Identitas Siswa
  - Nama/Inisial : VI
  - Kelas : Semester Akhir
  - Nim : -
  - Jenis Kelamin : Perempuan
6. Aspek yang Diobservasi  
Perilaku *nomophobia* kasus
7. Tujuan Observasi  
Mengetahui kecenderungan perilaku *nomophobia* kasus
8. Petunjuk  
Berilah tanda (√) pada kolom yang sesuai dengan pernyataan atau gejala perilaku yang Anda amati.

#### Pernyataan/Item

No.	Perilaku yang Diamati	Indikator	
		Ya	Tidak
1.	Lebih banyak menghabiskan waktu dengan <i>smartphone</i>	√	
2.	Waktu luang yang digunakan hanya dengan <i>smartphone</i>	√	
3.	Merasa tenang dan nyaman ketika <i>smartphone</i> berada di dekatnya walaupun tidak digunakan	√	
4.	Merasa cemas ketika <i>smartphone</i> tidak didekatnya	√	
5.	Muncul kepanikan ketika lepas dari <i>smartphone</i>	√	
6.	Menjadi gelisah ketika tidak menyentuh <i>smartphone</i> walaupun tidak ada kepentingan dalam <i>smartphone</i>	√	
7.	Mengecek <i>smartphone</i> tiap saat secara obsesif	√	
8.	Melihat <i>smartphone</i> dalam waktu yang terlalu lama	√	
9.	Seolah-olah merasakan menerima panggilan atau pesan pada <i>smartphone</i>	√	
10.	Menjaga <i>smartphone</i> selalu aktif dalam 24 jam sehari	√	
11.	Membawa charger atau power bank agar <i>smartphone</i> selalu aktif	√	
12.	Gelisah dan kurang nyaman ketika <i>smartphone</i> kehabisan baterai	√	
13.	Meletakkan <i>smartphone</i> ditempat tidur agar tidak kehilangan <i>smartphone</i>	√	
14.	<i>Smartphone</i> kegiatan pertama yang dilakukan ketika bangun tidur		√
15.	Lebih sering menatap layar <i>smartphone</i>	√	
16.	Lebih nyaman berinteraksi lewat <i>smartphone</i> daripada secara langsung	√	
17.	Terlalu sering mengecek layar <i>smartphone</i> sehingga mengabaikan orang sekitar	√	

18.	Merasa bosan berkomunikasi secara langsung daripada berkomunikasi melalui <i>smartphone</i>	√	
19.	Menggunakan <i>smartphone</i> untuk memenuhi gaya hidup agar tidak ketinggalan zaman		√
20.	Menggunakan <i>smartphone</i> sebagai alat bantu kerja dalam dunia pekerjaan	√	
21.	Sering menggunakan <i>smartphone</i> karena orang disekitar juga lebih sering menggunakan benda tersebut		√
22.	Sering menggunakan <i>smartphone</i> untuk memenuhi kebutuhan media sosial	√	
23.	Berpartisipasi secara aktif selama mengikuti proses konseling	√	
24.	Mengikuti setiap tahapan konseling dengan semangat dan serius	√	
25.	Memahami teknik konseling yang diberikan	√	

Kesimpulan:

Observer,

Andi Firdawati

**Lampiran :****KARTU KONTRAK**

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah Identitas Anda terlebih dahulu!
2. Untuk kolom keempat dan kelima, diisi berdasarkan pengisian di kartu kontrol dan bersifat tetap!

**NAMA : VI****TEMPAT : UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

No	Hari/Tanggal	Perilaku Sekarang	Target Perilaku yang diinginkan	Langkah-langkah	Reinforcement (Penguatan)	Punishment (Hukuman)
1.	16 Maret 2020	Mengubah perilaku sering menonton film sampai subuh	Mengurangi kebiasaan nonton film sampai subuh	Memberikan waktu kepada diri sendiri, mengingatkan diri sendiri. Memasang alarm dari jam 19.00-22.00 ketika tidak ada tugas atau pekerjaan untuk menonton film dan setelahnya waktunya untuk tidur	<i>Secondary reinforcement</i> atau <i>conditioned reinforce</i> : memberikan senyuman, pujian, dan kehormatan	
2.	17 Maret 2020	Berlebihan mengecek <i>smartphone</i> notifikasi selama $\pm$ 1 jam	Tidak berlebihan mengecek <i>smartphone</i> notifikasi sampai berjam-jam	Mengingatkan diri sendiri, mengatur waktu, memasang alarm untuk mengecek notifikasi jika tidak terlalu penting.	<i>Contingency reinforcement</i> : perilaku yang tidak menyenangkannya dipakai sebagai syarat agar melakukan perilaku yang baik. "boleh mengecek <i>smartphone</i> setelah pekerjaannya telah selesai"	

3.	18 Maret 2020	Seolah-olah mendengarkan notifikasi yang masuk padahal tidak ada	Mengurangi perilaku seolah-olah mendengarkan notifikasi yang masuk padahal tidak ada	Membuat kegiatan lain yang dapat menyibukkan diri. Seperti, mengerjakan tugas, mengerjakan pekerjaan rumah.	<i>Secondary reinforcement</i> atau <i>conditioned reinforce</i> : memberikan senyuman, pujian, dan kehormatan	
4.	21 Maret 2020	kebiasaan tidur yang menyimpan <i>smartphone</i> di tempat tidur atau dekat dari jangkauan	mengubah kebiasaan tidur yang menyimpan <i>smartphone</i> di tempat tidur	Menyimpan <i>smartphone</i> yang agak jauh dari jangkauan sedikit demi sedikit agar kegiatan yang pertama dilakukan bukan mengecek atau melihat <i>smartphone</i>	<i>Secondary reinforcement</i> atau <i>conditioned reinforce</i> : memberikan senyuman, pujian, dan kehormatan	

....., / / 2020

.....  
Tanda Tangan Siswa

.....  
Tanda Tangan Konselor

**Lampiran :****KARTU KONTROL**

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah Identitas Anda terlebih dahulu!

3. Untuk kolom ke enam (catatan), diisi berdasarkan hal-hal yang dianggap berhasil atau gagal!

**NAMA : VI****TEMPAT : UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

No	Hari/Tanggal	Perilaku yang diinginkan	Mencapai Target		Langkah-langkah Pelaksanaan	Catatan Keberhasilan/Kegagalan Mencapai Target
			Ya	Tidak		
1.	16 Maret 2020	Mengurangi kebiasaan nonton film sampai subuh	√		Memberikan waktu kepada diri sendiri, Memasang alarm dari jam 19.00-22.00 ketika tidak ada tugas atau pekerjaan untuk menonton film dan setelahnya waktunya untuk tidur	Berhasil dikarenakan konseli memberikan waktu kepada diri sendiri bagaimana konseli bisa mengatur waktunya sebaik mungkin
2.	17 Maret 2020	Tidak berlebihan mengecek smartphone notifikasi sampai berjam-jam	√		mengatur waktu, memasang alarm untuk mengecek notifikasi jika tidak terlalu penting.	Berhasil dikarenakan konseli bisa mengatur waktu, mengerjakan apa yang lebih penting terlebih dahulu. Memberikan alarm pada smartphone kapan bisa dilihat dan tidak
3.	18 Maret 2020	Mengurangi perilaku seolah-olah mendengarkan notifikasi yang masuk padahal tidak ada		√	Membuat kegiatan lain yang dapat menyibukkan diri. Seperti, mengerjakan tugas, mengerjakan pekerjaan rumah.	Gagal karena kondisi lingkungan yang tidak memungkinkan. Dimana sekarang masyarakat untuk tetap dirumah saja tidak ada kegiatan apapun. Setelah kegiatan rumah yang lebih cepat selesai membuatnya untuk ingin selalu melihat smartphonennya

4.	21 Maret 2020	mengubah kebiasaan tidur yang menyimpan smartphone di tempat tidur	√		Menyimpan smartphone yang agak jauh dari jangkauan sedikit demi sedikit agar kegiatan yang pertama dilakukan bukan mengecek atau melihat smartphone	Berhasil karena konseli bisa mengatur kegiatannya. Menjaga tetap tidak terlalu dekat dengan smartphone ketika tidur.
----	------------------	--	---	--	---	--

**Lampiran :**

Surat Komitmen untuk Studi Kasus

**PERNYATAAN KOMITMEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini ;

- Nama : VI
- Tempat : Universitas Negeri Makassar

dengan ini menyatakan kesediaan menjadi subjek penelitian berjudul : *“Analisis perilaku Nomophobia (Studi Kasus pada 1 Mahasiswi di Universitas Negeri Makassar)”* dan menyatakan kesediaan untuk secara terbuka menyampaikan informasi yang diperlukan tentang diri saya dan untuk mengikuti proses layanan bantuan yang diberikan untuk mengatasi problem yang saya hadapi.

Makassar, 03 Maret 2020

TTD



Lampiran :

**Dokumentasi Penelitian**



Lampiran :

Surat Pengusulan Judul



MENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
 Kampus FIP UNM, Jl. Tamalate 1, Makassar Tlp (0411)8844457, 863076

PENGUSULAN JUDUL


Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Andi Firdawati  
 Nim : 1644042005  
 Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)

Mengajukan judul penelitian yang rencananya akan dijadikan judul skripsi. Adapun judul yang saya ajukan adalah:

1. Analisis dan penanganan *Nomophobia* (studi kasus pada 1 mahasiswi Universitas Negeri Makassar jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan)
2. Analisis dan penanganan Perilaku Konsumtif (studi kasus pada 1 mahasiswi di Universitas Negeri Makassar jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan)
3. Analisis perilaku *bullying* (studi kasus pada siswa di SMAN 2 PANGSID)

Makassar, 01 Juli 2019

an. Penasehat Akademik / *Ketufans*  


Dr. Sulaiman Samad. M.Si  
 Nip.19651231 199203 1 035

Mahasiswa



Andi Firdawati  
 Nim. 1644042005

Lampiran :

## Surat Permohonan Penunjukkan Pembimbing Skripsi

4533



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
 Alamat: Jalan Tamalate 1 Tidung Makassar KodePos 90222  
 Telepon (0411) 884457 Fax. ((0411) 88307

Nomor : 0112/UN 36.4.4/KM/2019  
 Perihal : Permohonan Penunjukkan Pembimbing Skripsi

Yth. : Dekan FIP UNM  
 Ub. PD Bidang Akademik  
 di Makassar

Dalam rangka memperlancar penyusunan Skripsi mahasiswa, maka diperlukan dosen pembimbing yang mendampingi dan mengarahkannya terutama dalam penguasaan aspek permasalahan dan metodologinya.

Untuk itu kiranya Bapak berkenan memberi izin kepada :

1. **Dr. Sulaiman Samad, M.Si** (Pembimbing I)
2. **Drs. H. Muhammad Anas, M.Si.** (Pembimbing II)

Untuk menjadi pembimbing Skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Andi Firdawati  
 NIM : 1644042005  
 Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)  
 Judul Rencana Skripsi : Analisis dan penanganan *Nomophobia* (studi kasus pada 1 mahasiswi Universitas Negeri Makassar jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan)

Demikian penunjukan ini dan atas perkenannya disampaikan ucapan terimakasih.

Makassar, Januari 2019

Mengetahui,

Ketua Jurusan



**Drs. H. Muhammad Anas, M.Si.**  
 NIP. 196012131987031005

Lampiran :

**Surat Permohonan Melakukan Observasi Awal**



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
Jalan : Tamalate i Tidung Makassar Kode Pos 90222  
Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
Laman : www.unm.ac.id

Nomor : 0119/4036-M.Y/K.M/2017  
Lampiran : 1  
Hal : Permohonan untuk melakukan observasi dalam rangka penyusunan Proposal  
Penelitian

Kepada Yth.  
Universitas Negeri Makassar  
Di Makassar ,

Sehubungan dengan penulisan Skripsi untuk mahasiswa Program Sarjana (S1) sebagai tugas akhir maka terlebih dahulu harus melakukan observasi dalam rangka penyusunan proposal penelitian. Untuk itu kami mohon perkenaan Bapak/Ibu menerima dan mengizinkan mahasiswa kami untuk mengadakan Studi Lapangan di Universitas Negeri Makassar

Adapun mahasiswa tersebut:

Nama : **ANDI FIRDAWATI**  
Nim : **1644042005**  
Jurusan : **Psikologi Pendidikan dan Bimbingan**

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang Bapak/Ibu pimpin.  
Adapun judul penelitian mahasiswa tersebut adalah:

“Analisis dan penanganan *Nomophobia* (studi kasus pada 1 mahasiswi Universitas Negeri Makassar jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan).”

Makassar, Juli 2018

Mengetahui,  
Ketua Jurusan PPB FIP UNM



**Drs. Muhammad. Anas, M.Si**  
NIP.19601213 198703 1 005

Lampiran :

Surat Persetujuan Pembimbing



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
 Alamat : Jl. Tamalate I Kampus Tidung Fax(0411)883076, (0411)884457Makassar

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Usulan Penelitian/Skripsi dengan Judul “Analisis dan Penanganan *Nomophobia* (Studi Kasus Pada 1 Mahasiswi di Universitas Negeri Makassar”

atas nama:

Nama : Andi Firdawati  
 NIM : 1644042005  
 Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK  
 Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah usulan penelitian ini telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Makassar, 17 Januari 2020

Pembimbing I

Dr. Sulaiman Samad, M.Si  
 Nip. 19651231 199203 1 035

Pembimbing II

Drs. Muhammad Anas, M.Si  
 Nip. 19601213 198703 1 005

Disahkan:

Ketua Jurusan

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



Drs. Muhammad Anas, M. Si  
 Nip. 19601213 198703 1 005

Lampiran :

**Surat Pengesahan Usulan Penelitian**



**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
 Kampus FIP UNM Jl. Tamalate 1 Tidung Makassar  
 Telp. (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
 Laman: www.unm.ac.id

**PENGESAHAN USULAN PENELITIAN**

Berdasarkan hasil telaah oleh pembahas utama dan para peserta seminar yang telah dilaksanakan pada 14 Februari 2020, maka usulan penelitian untuk skripsi saudara/i:

Nama : Andi Firdawati  
 NIM : 1644042005  
 Jur/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
 Judul : “ANALISIS DAN PENANGANAN *NOMOPHOBIA* (STUDI KASUS PADA 1 MAHASISWI DI UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR)”

Telah dilakukan perbaikan/penyempurnaan sesuai usul/saran pembahas utama, maka usul penelitian untuk skripsi saudara diperkenankan meneruskan kegiatan pada tahapan selanjutnya.

Makassar, Januari 2020

Disetujui oleh:  
 Komisi Pembimbing

Pembimbing I,

**Dr. Sulaiman Samad, M.Si**  
**NIP. 19651231 199203 1 035**

Mengetahui,  
 a.n Dekan  
 Wakil Dekan 1 FIP UNM,

**Dr. Mustafa, M.Si**  
**NIP. 19660525 199203 1 002**

Pembimbing II,

**Drs. H. Muhammad Anas, M.Si**  
**NIP. 19601213 198703 1 005**

Disahkan oleh:

Ketua Jurusan PPB FIP UNM,

**Drs. H. Muhammad Anas, M.Si**  
**NIP 19601213 198703 1 005**

Lampiran :

**Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222

Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457

Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

Nomor : 1070/UN36.4/LT/2020  
Hal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

24 Februari 2020

Yth : Rektor Universitas Negeri Makassar  
Cq. Ketua Lembaga Penelitian UNM

Di -  
Makassar

Sehubungan dengan penyelesaian studi mahasiswa Program Strata Satu (S-1), maka terlebih dahulu harus melakukan penelitian dalam rangka penulisan skripsi. Untuk itu kami mohon kiranya mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Andi Firdawati  
NIM : 1644042005  
Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : **ANALISIS DAN PENANGANAN *NOMOPHOBIA* (STUDI KASUS PADA 1 MAHASISWA DI UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR)**

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang ada dalam wilayah Lembaga/ Instansi/ Organisasi yang Bapak/ Ibu Pimpin.

Sebagai bahan pertimbangan bersama ini kami lampirkan proposal penelitian mahasiswa yang bersangkutan. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Dekan Bidang Akademik

D. Mustafa, M.Si

NIP 196605251992031002

Tembusan:

1. Yth. Ketua Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar
2. Yang bersangkutan
3. Arsip

Lampiran :

## Surat Izin Penelitian dari Universitas Negeri Makassar



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
 LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LP2M)  
 Menara Pinisi UNM Lt. 10 Jalan A. Pangerang Pettarani, Makassar  
 Telepon: 0411-865677 Fax: 0411-861377  
 Laman: www.unm.ac.id Email: lppm@unm.ac.id & lemlitunm@yahoo.co.id

Nomor : 73/UN36.11/LP2M/2020  
 Lampiran : -  
 Perihal : Izin Penelitian

03 Maret 2020

Yth. Dekan FIP UNM  
 di  
 Makassar

Berdasarkan Surat Wakil Dekan Bidang Akademik FIP Universitas Negeri Makassar Nomor: 1070/UN36.4/LT/2020 tanggal 24 Februari 2020 Perihal Izin Penelitian, dengan hormat kami sampaikan bahwa mahasiswa/peneliti yang tersebut dibawah ini:

Nama : Andi Firdawati  
 NIDN : 1644042005  
 Program Studi: Bimbingan dan Konseling  
 Pekerjaan : Mahasiswa (S1)  
 Alamat : Jl. A.P.Pettarani, Makassar

Akan melakukan penelitian di lingkungan UNM dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul:

***"Analisis dan Penanganan Nomophobia (Studi Kasus pada 1 Mahasiswi di Universitas Negeri Makassar"***

Yang akan dilaksanakan dari: 03 Maret s.d. 03 April 2020

Untuk maksud tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* dengan ketentuan:

1. Sebelum dan sesudah melakukan kegiatan yang bersangkutan melapor kepada Pimpinan unit dimana kegiatan ini dilaksanakan.
2. Mentaati peraturan yang ada di lokasi penelitian.
3. Menyerahkan 1 (satu) eksamplar *hardcopy* Laporan Hasil Penelitian kepada Rektor UNM Cq. LP2M UNM

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih



Ketua,  
 Prof. Dr. Ir. H. Bakhran A. Rauf, M.T.  
 NIP. 19611016 198803 1 006

Tembusan  
 - Rektor UNM (sebagai laporan)  
 - Dekan FIP UNM



Lampiran :

**Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222  
 Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457  
 Laman: <http://bk.fip.unm.ac.id>; E-mail: [bk.fip@unm.ac.id](mailto:bk.fip@unm.ac.id)

**SURAT KETERANGAN TELAH PENELITIAN**

Nomor: 249/UN36.4.4/KM/2020

Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar, menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

N a m a : Andi Firdawati  
 N I M : 1644042005  
 Jurusan/Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/Bimbingan dan Konseling  
 Pekerjaan : Mahasiswa (S1)  
 Alamat : Jl. A. P. Pettarani, Makassar

Telah melaksanakan penelitian/pengambilan data di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar pada tanggal 03 Maret s.d 03 April 2020 untuk penulisan Skripsi dengan judul Penelitian:

***“Analisis dan Penanganan Nomophobia  
 (Studi Kasus Pada Satu Mahasiswi di Universitas Negeri Makassar)”***

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 15 Juni 2020

Ketua Jurusan,

**Drs. Muhammad Anas, M.Si.,**  
 NIP. 196012131987031005

**Lampiran :**

### **RIWAYAT HIDUP**



**ANDI FIRDAWATI**, Lahir di Sidrap, Pangkajene pada tanggal 18 Maret 1999. Merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Pasangan dari Drs.H.Firman,S.Pd.M.Pd dan Ibunda Dr.Hj.Andi Hasnah,S.Pd.M.Pd. Mengikuti pendidikan formal pada tahun 2003 di TK Pertiwi dan Lulus pada tahun 2004. Tahun 2004 melanjutkan Pendidikan ke SDN Negeri 11 Pangkajene dan lulus pada tahun 2010. Tahun 2010 melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 1 Sidrap dan lulus pada tahun 2013. Pada tahun yang sama melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 1 Sidrap dan lulus pada tahun 2016. Kemudian pada tahun yang sama penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan program studi Bimbingan dan Konseling, melalui jalur Mandiri.