



SKRIPSI

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI TINGKAT *NOMOPHOBIA* PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG KABUPATEN BANTAENG

IMPLEMENTATION OF GROUP COUNSELING USING SELF-MANAGEMENT TECHNIQUES TO REDUCE THE LEVEL OF NOMOPHOBIA IN CLASS VIII STUDENTS AT SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG IN BANTAENG DISTRICT

FATIMAH AZZAHRAH AYU

1844042013

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2022**



PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI TINGKAT *NOMOPHOBIA* PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG KABUPATEN BANTAENG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

Oleh

FATIMAH AZZAHRAH AYU

1844042013

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2022**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan: Tamalate 1 Tidung, Makassar KP. 90222
Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457
Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: fip@unm.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Penelitian/skripsi dengan Judul "Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang".

Atas Nama:

Nama : Fatimah Azzahrah Ayu
NIM : 1844042013
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan) / BK
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah Penelitian/Skripsi ini telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Makassar, 14 November 2022

Pembimbing I

Dr. Abdullah Sinring, M.Pd.
NIP. 19620303 198803 1 003

Pembimbing II

Suciani Latif, S.Pd M.Pd.
NIP. 19820424 200812 2 002

Disahkan :

Ketua Jurusan

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
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

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini diajukan oleh

Nama/NIM : Fatimah Azzahrah Ayu/1844042013

Judul : Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management
untuk Mereduksi Tingkat Nomophobia pada Siswa Kelas VIII di SMP
Negeri 1 Pa'jukukang

Nomor SK : 3912/UN36.4/LT/2021

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada hari Selasa 06 Desember 2022 dan dinyatakan dapat diterima sebagai bagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.

Disahkan oleh:

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Makassar



Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons.

NIP. 19720817 200212 1 001

Makassar, 06 Desember 2022

Panitia Ujian

1. Ketua : Dr. Pattaufi, M.Si
2. Sekretaris : Drs. H. Muhammad Anas, M.Si
3. Pembimbing I : Dr. H. Abdullah Siring, S.Pd., M.Pd
4. Pembimbing II : Dr. Suciani Latif, S.Pd., M.Pd
5. Penguji I : Dr. H. Abdullah Pandang, S.Pd., M.Pd
6. Penguji II : Dr. Sahril Buchori, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang Bertanda Tangan Di bawah ini :

Nama : Fatimah Azzahrah Ayu

Nim : 1844042013

Program Studi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Judul Skripsi : Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, 30 Juli 2022

Yang membuat Pernyataan



Fatimah Azzahrah Ayu

1844042013

MOTTO DAN PERUNTUKKAN

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

– QS Al Baqarah 286

Dengan segala kerendahan hati
Kuperuntukkan skripsi ini kepada Alamamaterku Universitas Negeri Makassar,
kedua orang tuaku tercinta Ayahanda Drs. Muhammad Yunus dan Ibunda Dra.
Hasliah yang senantiasa memberi doa, semangat, motivasi, pengorbanan serta
kasih sayang yang tulus, kakakku dan Iparku tersayang yang telah menjadi
motivasi dan memberikan doa dan semangat ,serta kepada keluarga besarku
tercinta terima kasih atas doa dan dukungannya. Semoga Allah SWT memberi
rahmat dan hidayahnya kepada kita semua.

ABSTRAK

Fatimah Azzahrah Ayu. 2022. Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-management* untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar. Pembimbing: Dr. Abdullah Sinring, M.Pd dan Dr. Suciani Latif, M.Pd.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *self-management* untuk mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa di SMP Negeri 1 Pa'jukukang. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : (1) Bagaimana gambaran tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang? (2) Bagaimana gambaran pelaksanaan penerapan teknik *self-management* untuk mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang? (3) Apakah penerapan teknik *self-management* dapat mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang?. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui gambaran tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang. (2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan penerapan teknik *self-management* dalam mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang. (3) Untuk mengetahui penerapan teknik *self-management* dalam mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, jenis penelitian *Eksperimental*, dengan model *quasi eksperimental design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 48 siswa. Sampel penelitian ini sebanyak 16 siswa menggunakan teknik *startified random sampling*. Analisis data yang digunakan skala *nomophobia*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis statistic inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Gambaran tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII sebelum diberikan layanan berupa penerapan teknik *Self-Management* berada pada kategori tinggi, (2) Gambaran pelaksanaan teknik *Self-Management* untuk mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa SMP Negeri 1 Pa'jukukang dilaksanakan sebanyak 4 tahap *self-management* yaitu *self-monitoring*, *self-contracing*, *self-reward* dan *stimulus-control* dalam 6 kali pertemuan, (3) Penerapan teknik *self-management* secara signifikan dapat mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang ditandai dengan siswa mampu mengontrol penggunaan *smartphonenya*.

Kata Kunci: *Nomophobia*, *Self-management*

PRAKATA



Alhamdulillah Rabbil Alamin, Allahumma Shalli Ala Muhammad WaAli Muhammad. Puji Syukur kehadiran Allah Subhanallahu Wa ta'ala, karena Rahmat-Nya sehingga Skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-management* untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa’jukukang”. Penulisan Skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Terimakasih saya ucapkan kepada dosen pembimbing saya, yaitu Dr. Abdullah Sinring, M.Pd sebagai pembimbingan I dan Dr. Suciani Latif, S.Pd M.Pd sebagai pembimbing II, yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan serta motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari kerjasama dan dukungan berbagai pihak. Atas kerjasama dan dukungan yang diberikan, saya juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. H. Husain Syam, M.TP.,IPU, ASEAN Eng, Rektor Universitas Negeri Makassar yang telah bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Makassar.
2. Prof. Dr. Abdullah Saman, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan izin untuk penelitian.

3. Drs. Muhammad Anas, M.Si, Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan izin untuk penelitian serta dukungan dalam penyelesaian skripsi.
3. Dr. Suciani Latif, M.Pd, Sekertaris Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan izin untuk penelitian serta dukungan dalam penyelesaian skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
5. Zainuddin, M.Pd. Kepala SMP Negeri 1 Pa'jukukang yang telah memberikan izin untuk penelitian.
6. Siti Sulasmini, S.Pd, guru BK di SMP Negeri 1 Pa'jukukang yang selalu membantu selama proses penelitian berlangsung.
7. Teristimewa kedua orang tua saya Bapak Drs. Muh Yunus Rahim dan Ibu Dra. Hasliah. Kemudian kakak saya Fitri Rezky Ayu, Yuliarti Ayu, Muhammad Subhan Sibadu, Fajri Fauzy Ely dan Andi Nurhaerati yang tiada henti-hentinya memberikan doa dan dukungannya.
8. Seperjuanganku Andi Bhakti Aryadi Kusuma Bangsa, Rovida Nurhusna Abinsair, dan Annisa Maharani Masrurah yang selalu menemani suka dan duka atas segala penyusunan skripsi penulis.
9. Terima kasih untuk sahabat-sahabat seperjuangan sejak mahasiswa baru, Andini Citra Aini, Ode Anggun Dwi Cahyani, Humairah Azzahrah, Firza Amaliawati, Annisa Azzahrah, Devita Wiwik Widyasari, Novianti

Ramadhani, Faradillah dan Fitriana Bakhtiar yang telah memberikan support, semangat dan kenangannya selama kuliah di Universitas Negeri Makassar.

10. Teruntuk teman-teman Arsip Negara, Annisa Yulinda Sari, Hilda dan Dilla yang telah memberikan semangat, dan kenangan selama Puspakons.
11. Untuk seperbimbinganku, Minhada Rahmaniya, Fany Fajriani, Nurfadillah Herikusuma, Syarifah dan teman-teman seperbimbingan lainnya yang selalu membantu dan memberikan semangat dalam segala hal.
12. Teman-teman jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 (*Respect*).
13. Seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang yang telah berpartisipasi.
14. Terima kasih kepada diri sendiri karena selalu optimis dan bekerja sama menyelesaikan pendidikan sehingga sudah sampai ditahap ini.

Penulis telah berusaha dan bersungguh-sungguh dalam penyusunan skripsi ini, dengan harapan dapat tersusun dan tersaji dengan baik. Apabila masih terdapat banyak kekurangan hal ini semata karena keterbatasan penulis. Akhirnya penulis berharap hasil penelitian dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya. Aamiin

Makassar, 7 Oktober 2022

Penulis

Fatimah Azzahrah Ayu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERUNTUKAN	iv
ABSTRAK	v
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS	10
A. Kajian Teori	10
1. <i>Nomophobia</i>	10
2. <i>Self-Management</i>	15
3. Konseling Kelompok	20
B. Kerangka Pikir	27
C. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
B. Desain Penelitian	31
C. Variabel dan Definisi Oprasional	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	57

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	71
PERSURATAN	135
RIWAYAT HIDUP	146

DAFTAR TABEL

Nomor	Nama Tabel	Hal
3.1	Desain <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	32
3.2	Skala Likert <i>Nomophobia</i>	35
3.3	Uji Validitas Skala <i>Nomophobia</i>	35
3.4	Hasil Realibilitas Skala <i>Nomophobia</i>	37
3.5	Kriteria Penilaian Tingkat <i>Nomophobia</i>	38
3.6	Hasil Uji <i>Normalitas</i> Data	39
3.7	Hasil Uji Homogenitas Data	40
4.1	Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	43
4.2	Hasil <i>pretest posttest nomophobia</i> kelompok eksperimen & kontrol	45
4.3	Hasil Analisis Statistik <i>t</i> untuk pengujian hipotesis	56

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama Gambar	Hal
2.1	Kerangka Pikir <i>Nomophobia</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

Nama Lampiran	Hal
1. <i>Action Plan</i>	72
2. Rencana Pelaksanaan Layanan	78
3. Angket Pengumpulan Data Awal	80
4. Pedoman Wawancara Guru BK	86
5. Hasil Wawancara guru BK	87
6. Hasil Pedoman Wawancara Guru BK	102
7. Lembar Komitmen Siswa	104
8. Kisi-Kisi Indikator Skala <i>Nomophobia</i>	107
9. Instrumen Skala <i>Nomophobia</i>	108
10. Kisi-Kisi Instrumen Valid dan Gugur	115
11. Hasil Uji Validitas	117
12. Hasil Uji Realibilitas	118
13. <i>Monitoring Diary</i>	120
14. Kontrak Perilaku	121
15. Tabulasi data hasil <i>pretest</i> kelompok eksperimen	129
16. Tabulasi data hasil <i>pretest</i> perindikator kelompok eksperimen	130
17. Tabulasi data hasil <i>posttest</i> kelompok eksperimen	132
18. Tabulasi data hasil <i>posttest</i> perindikator kelompok eksperimen	133
19. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	135
20. Hasil Uji Analisis Data	136

21. Data Presensi Pelaksanaan Konseling Kelompok	137
22. Dokumentasi	138
23. Persuratan	141

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas penggunaan *smartphone* merupakan kebiasaan yang dipandang lumrah bagi banyak orang. Namun tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan *smartphone* tentunya dapat menyebabkan berbagai dampak bagi penggunanya, seperti *no mobile phone phobia*. *Nomophobia* ini adalah salah satu fenomena yang sering dialami oleh pengguna *smartphone* di era modern.

Nomophobia atau *No Mobile Phone Phobia* yang diartikan suatu kecanduan *smartphone*. Ketidakmampuan individu untuk mengatur dan mengontrol diri dalam mengoperasikan *smartphone* akan memunculkan berbagai dampak negatif, seperti ketergantungan yang membuat pecandu merasa khawatir, gelisah, cemas, dan stress apabila jauh dari jangkauan *smartphone* (Muyana, dkk., 2018). Menurut Yuldirim (Siswanto, 2019), *nomophobia* ialah gangguan yang dialami individu dengan *smartphone*, sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran yang berlebih jika *smartphone* tidak disekitarnya. Selain itu, menurut Yuldirim (Novita & Efendi, 2019), ada empat aspek *nomophobia* yaitu : 1. Perasaan tidak dapat berkomunikasi, 2. Kehilangan hubungan, 3. Tidak mampu mencari informasi, 4. Menyerah pada kenyamanan.

Menurut Hardianti (2019), individu yang mengalami *nomophobia* memiliki ciri-ciri antara lain tidak pernah mematikan *smartphone*, terobsesi untuk

mengecek pesan dan panggilan tak terjawab, membawa ponsel kemana-mana, menggunakan ponsel di waktu yang tidak tepat, dan melewatkan interaksi langsung. Pada beberapa kasus, individu merasakan efek secara fisik seperti panik, nafas yang pendek, gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, nyeri dibagian leher dan punggung ketika *smartphone* mati atau tidak dapat digunakan. Sementara itu, menurut Hartanto (2019), *Nomophobia* memiliki sifat multidimensi mulai dari gejala sosial, psikis dan fisik yang apabila dirangkum akan menjadi sangat tergantung pada *smartphone*.

Siswa yang mengalami gejala *nomophobia* seperti yang disebut Hartanto di atas, terjadi pada beberapa siswa SMP Negeri 1 Pa'jukukang. Peneliti mendapatkan informasi dari hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 4 Oktober 2021 di ruang BK di SMP Negeri 1 Kota Pa'jukukang, mengungkapkan bahwa *smartphone* mengganggu siswa dalam menerima pelajaran di sekolah. Hal ini ditunjukkan dengan siswa suka mengecek *smartphonenya* pada saat pembelajaran berlangsung karena sering mencuri-curi waktu ketika kegiatan belajar, menghabiskan lebih banyak waktu berinteraksi di dunia maya, prestasi belajarnya menurun karena menghabiskan waktu luang untuk bermain *smartphone*. Hal ini membuktikan bahwa siswa tidak memiliki kontrol diri dalam penggunaan *smartphone*.

Oleh karena itu, siswa perlu memiliki keterampilan bagaimana cara mengontrol dirinya, sehingga siswa bisa fokus dalam beraktifitas terutama belajar tanpa harus mengecek *smartphonenya*. Ketika individu mampu mengontrol dirinya terhadap penggunaan *smartphone* maka hal tersebut dapat meminimalisir

kecemasan ataupun perasaan takut untuk berada jauh dari *smartphone* atau yang disebut *nomophobia*. Namun sebaliknya, jika individu memiliki kontrol diri yang rendah maka individu tidak mampu untuk mengendalikan dirinya dalam menggunakan *smartphone* dan dapat menimbulkan ketergantungan yang mengikat individu.

Nomophobia yang timbul akibat kontrol diri yang kurang baik pada siswa kelas VIII C dan D di SMP Negeri 1 Pa'Jakukang tersebut sejalan dengan pendapat Yuwanto (Rahmi, dkk., 2022) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya *nomophobia* adalah kontrol diri yang rendah. Kemudian Aprilia (2020) juga berpendapat bahwa individu yang tidak mampu melakukan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* atau memiliki kontrol diri yang rendah akan rentan mengalami kecanduan. Sebaliknya jika individu, memiliki kontrol diri yang baik dan cenderung mampu mempertimbangkan secara matang sebelum bertindak, serta dapat mengendalikan dirinya dari penggunaan *smartphone* tidak akan mengalami ketergantungan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*). Semakin tinggi kontrol diri individu maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) yang dialami semakin rendah. Sebaliknya, apabila individu dengan kontrol diri rendah maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) semakin tinggi.

Pengentasan permasalahan *smartphone* salah satunya dapat dilakukan peranan pendidikan karena tujuan pendidikan ialah membentuk perilaku siswa sesuai pada norma dan nilai yang berlaku. Tetapi dalam upaya melaksanakan tujuan tersebut masih banyak hambatan yang muncul, sehingga dapat mempengaruhi kualitas pendidikan di Indonesia, salah satunya yang tengah terjadi di SMP Negeri 1 Pa'jukukang. SMP Negeri 1 Pa'jukukang termasuk salah satu sekolah di Kabupaten Bantaeng yang tidak lepas dari berbagai permasalahan-permasalahan siswa baik bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karir.

Dari hasil angket yang telah peneliti bagikan pada tanggal 8-9 oktober 2021 kepada 48 siswa kelas VIII, sehingga menghasilkan data sebagai berikut : 40 siswa menghabiskan waktunya dengan *smartphone* yang berlebihan, 35 siswa merasa cemas jika jauh dari *smartphone*, 43 siswa selalu mengecek *smartphone*, 36 siswa kurang nyaman berkomunikasi secara langsung, 40 siswa menghabiskan biaya yang tinggi untuk *smartphon*nya. Dari hasil analisis tersebut didapatkan kesimpulan bahwa terdapat 16 siswa kelas VIII yang berada ditingkat *nomophobia* tinggi. Hal tersebut senada dengan pendapat Park, dkk (Siswanto, 2019) yang menyatakan bahwa *smartphone* memudahkan individu mengerjakan berbagai tugas sehari-harinya seperti menelpon dan mengirim pesan, mengirim dan menerima *e-mail*, mencari informasi, berbelanja, bermain *game*, mencari hiburan, dll. Dapat disimpulkan bahwa perilaku siswa tersebut terindikasi mengalami *nomophobia*.

Permasalahan *nomophobia* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang ini perlu untuk ditangani karena bisa membuat siswa menjadi kurang fokus, susah

tidur, stress, kurang bersosialisasi dan produktivitas menurun yang nantinya akan berdampak buruk pada proses belajar siswa. Dari multivariatifnya permasalahan tersebut, maka perlu adanya penanganan khusus yang dapat dilakukan guru BK dalam membantu masalah yang dialami siswa.

Guru BK dalam hal ini diharapkan mampu menjalankan beberapa fungsi bimbingan dan konseling, seperti fungsi pemahaman, pencegahan dan pengentasan. Pengentasan masalah tersebut terkait kontrol diri siswa dapat dikurangi dengan layanan konseling kelompok. Adapun konseling kelompok menurut Wibowo (Nuraeni & Mastusari, 2021), proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan perasaan dan pikiran, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri tentang perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling perhatian, pengertian, percaya, dan mendukung.

Untuk menunjang keberhasilan proses pelaksanaan tersebut, digunakan juga teknik konseling yang sesuai dengan permasalahan atau kebutuhan dari siswa yang menjadi sasaran pelaksanaannya. Dalam penelitian ini, sasaran pelaksanaan ialah siswa kelas VIII C dan VIII D yang terindikasi mengalami gejala *nomophobia*.

Seperti yang peneliti jelaskan sebelumnya bahwa permasalahan *nomophobia* muncul akibat ketidakmampuannya dalam mengontrol diri untuk menggunakan *smartphone*. Maka peneliti akan menggunakan teknik *self management* untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan kontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone*. Menurut Komalasari, dkk (Azizah, 2020),

pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Maka dikatakan dengan *self-management* merupakan suatu cara yang digunakan untuk merubah perilaku sendiri, perubahan tersebut dapat dicapai karena adanya latihan-latihan yang dilakukan oleh siswa itu sendiri bukan orang lain untuk meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone*. Teknik *self-management* dianggap lebih pas karena masalah *Nomophobia* ini mengarah pada kecemasan jika tidak mengoperasikan *smartphone* dan hal ini berkaitan dengan kontrol diri. Komalasari (Hafni, dkk., 2018) juga menjelaskan bahwa *self-management* merupakan salah satu prosedur yang dapat digunakan individu untuk mengatur perilakunya secara mandiri.

Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu memaknai stimulus yang ada, dapat mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi sehingga dapat meminimalkan dampak negatif yang tidak diinginkan. Kontrol diri yang baik juga dapat mengurangi kecenderungan *nomophobia* yang diakibatkan dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan individu dapat mengatur penggunaan *smartphone* agar tidak tenggelam akan kenyamanan memakai fasilitas yang canggih dari *smartphone*.

Self-management ialah salah satu metode dari pendekatan behavior, dimana pendekatan ini berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari,

tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliki potensi berperilaku baik atau buruk, dan manusia dapat mengatur serta mengontrol tingkah lakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

Menurut Skinner manajemen diri adalah teknik yang melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku terkendali. Dalam perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana anteseden dan konsekuensi dari perilaku target atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi (Fatimah, dkk., 2019). Selain itu, teknik *self-management* dirancang untuk membantu siswa mengendalikan dan mengubah perilaku sendiri melalui latihan-latihan dengan berbagai komponen pantau diri, perencanaan, evaluasi diri penghargaan diri atau ganjar diri (Azizah, 2020).

Sejalan dengan hasil penelitian oleh Novitasari, dkk (2018) yang berhasil mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa dengan pelatihan manajemen diri. Sementara itu, penelitian Heriansyah & kurniawan (Wijayanti, 2020) menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar mahasiswa.

Berdasarkan berbagai penelitian yang relevan yang telah disebutkan, merupakan berbagai variabel lain yang dapat di atasi dengan menggunakan teknik *self-management*. Sehingga teknik *self-management* diharapkan mampu mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa. Dari permasalahan di atas maka peneliti tertarik memilih judul skripsi “Penerapan Konseling Kelompok dengan

Teknik *Self-management* untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang”.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dirumuskan beberapa fokus penelitian, yaitu :

1. Bagaimana gambaran tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan penerapan teknik *self-management* untuk mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang ?
3. Apakah penerapan teknik *self-management* dapat mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang ?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan penerapan teknik *self-management* untuk mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang
3. Untuk mengetahui penerapan teknik *self-management* dapat mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan dapat memberikan manfaat yang sangat berguna yaitu:

1. Manfaat teoritis, yaitu:
 - a. Bagi akademisi, sebagai bahan masukan dan acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
 - b. Bagi peneliti, akan menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian dimasa mendatang, khususnya yang berkaitan dengan *No Mobile Phone Phobia (Nomophobia)*
2. Manfaat praktis, yaitu:
 - a. Bagi guru BK, memberikan pemahaman, pengalaman, dan pengetahuan baru mengenai permasalahan yang banyak dialami oleh siswa di jaman modern ini yaitu *nomophobia* serta bagaimana cara menangani permasalahan tersebut.
 - b. Bagi siswa, sebagai informasi dan masukan untuk membantu dirinya dalam mengatasi *Nomophobia*
 - c. Bagi orang tua, sebagai masukan dalam menghadapi permasalahannya kedepannya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Nomophobia*

a. Definisi *Nomophobia*

Nomophobia merupakan kependekan dari *No Mobile Phone Phobia* ini dapat disebut kecanduan *smartphone* diakibatkan karena kurangnya kontrol diri siswa. Ketidakmampuan individu untuk mengatur dan mengontrol diri dalam mengoperasikan *smartphone* akan memunculkan berbagai dampak negatif, seperti ketergantungan yang membuat pecandu merasa khawatir, gelisah, cemas apabila jauh dari jangkauan *smartphone* (Muyana, dkk., 2018). Lebih lanjut, *Nomophobia* merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap *mobile phone*, jika tidak dapat mengatur dan mengontrol dirinya dalam penggunaan *smartphone* (Hafni, 2018).

Berdasarkan teori di atas, kecenderungan *nomophobia* adalah ketidakmampuan individu dalam mengatur diri dan mengontrol diri pada penggunaan *smartphonenya* yang berlebih, sehingga memunculkan berbagai dampak negatif.

b. Aspek *Nomophobia*

Yildirim (Novita, 2019) membagi *nomophobia* menjadi empat aspek, yaitu:

1) Tidak bisa berkomunikasi

Pada aspek yang pertama ini berkaitan dengan perasaan kehilangan yang dialami individu ketika terputus komunikasinya serta tidak dapat menggunakan layanan pada *smartphone* untuk berkomunikasi. Aspek tersebut mengarah pada perasaan individu ketika kehilangan komunikasi secara mendadak dan tidak bisa menggunakan layanan yang ada pada *smartphone* yang digunakannya untuk berkomunikasi dengan orang lain. Individu yang tidak dapat menggunakan *smartphonenya* untuk mengirim atau menerima pesan akan membuatnya cemas berlebihan dan kehilangan komunikasi dengan orang lain.

2) Kehilangan Hubungan

Pada aspek kedua ini, berkaitan dengan perasaan kehilangan hubungan yang dialami oleh individu jika tidak dapat terhubung dengan layanan yang ada pada *smartphonenya* serta tidak dapat terhubung dengan identitas sosialnya, khususnya pada media sosial. Perasaan individu yang mengalami kehilangan hubungan dengan *smartphonenya* dapat dilihat dari berbagai konseksi, seperti terputusnya koneksi individu dengan media sosialnya atau sering juga disebut dengan *losing connectedness* yang menyatakan bahwa koneksi merupakan hal yang sangat vital dan tidak dapat dipisahkan dari masing-masing individu.

3) Tidak dapat Akses Informasi

Pada aspek ketiga ini berkaitan dengan perasaan individu yang mengalami ketidaknyamanan saat mengambil atau mencari informasi yang bisa disebar di media sosial. Ketika *smartphone* tidak dapat digunakan maka informasi yang diterima orang tersebut juga dapat terganggu yang bisa membuat sebagian orang

akan menjadi panik atau cemas. Oleh karena itu, individu menganggap bahwa memiliki *smartphone* mempunyai peranan yang sangat penting bagi kehidupannya, karena melalui *smartphone* individu tersebut dapat menerima atau membagikan informasi dengan tepat dan instan. Dengan demikian ketika individu tersebut tidak mampu mengakses informasi melalui *smartphonenya*, maka individu tersebut merasa tidak nyaman.

4) Menyerah pada Kenyamanan

Pada aspek keempat ini berkaitan dengan perasaan nyaman individu ketika menggunakan *smartphonenya* serta memiliki keinginan untuk selalu memanfaatkan kenyamanan yang ada pada *smartphonenya* tersebut. Aspek ini berkaitan dengan ketidaknyamanan individu jika tidak dapat menggunakan aplikasi yang ada pada *smartphonenya*. Hal demikian ditandai dengan selalu memastikan tidak kehabisan daya baterai *smartphonenya*, sehingga individu akan merasa terhindar dari stress yang disebabkan karena *smartphonenya* tidak akan kehabisan daya baterai.

Dari beberapa aspek yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* memiliki empat aspek yaitu : a) Aspek tidak dapat berkomunikasi merupakan rasa tidak nyaman jika individu tersebut tidak melakukan komunikasi secara cepat dengan memanfaatkan *smartphonenya*, b) Aspek kehilangan hubungan ketika individu tersebut merasa bahwa tidak menggunakan *smartphone* yang akan mengakibatkan hilangnya koneksi atau keterhubungan dengan orang disekitarnya, c) Aspek kehilangan informasi ketika individu sulit mencari informasi dari *smartphonenya*, d) Aspek kehilangan

kenyamanan ketika individu tersebut tidak dapat terlepas dari situasi yang tidak nyaman, sehingga individu tersebut memiliki keinginan yang lebih untuk menggunakan *smartphone* dalam situasi yang tidak nyaman sekalipun.

c. Ciri Penderita *Nomophobia*

Menurut Bragazzi & Dell Puente (Fadhilah, dkk., 2021), bahwa ada beberapa ciri individu yang mengalami *nomophobia* seperti :

- 1) Menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone*
- 2) Sering melihat atau mengecek *smartphonenya*
- 3) Jarang mematikan *smartphonenya*, saat tidur *smartphonenya* diletakkan di dekatnya.
- 4) Kurang nyaman berkomunikasi secara langsung
- 5) Biaya yang dikeluarkan untuk kebutuhan *smartphonenya* cukup besar

Melalui berbagai macam aspek dan ciri yang telah dikemukakan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang terjangkit *nomophobia* kemungkinan besar memiliki ciri-ciri tersebut. Individu *nomophobia* cenderung akan lebih intensif menggunakan *smartphone* dengan kurang memperdulikan dunia nyata disekitarnya.

d. Gejala *Nomophobia*

Sedangkan Gezgin & Cakir (Fadhilah, dkk., 2021) menyebutkan terdapat gejala-gejala pada kasus *nomophobia*, yaitu:

- 1) Merasa tidak cukup atau kehampaan tanpa *smartphone*
- 2) Memeriksa *smartphone* setiap waktu dan terlihat obsesif
- 3) Merasa putus asa saat baterai *smartphone* habis

- 4) Takut mengalami kelupaan dalam meletakkan *smartphone* di suatu tempat dan tidak bisa digunakan.
- 5) Membawa *smartphone* di tempat yang tidak seharusnya

e. Faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Penggunaan yang berlebihan dan kontrol diri yang rendah dapat memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan menjadikan ketergantungan pada penggunaan *smartphone* dapat mengacu pada penyakit *nomophobia*. Menurut Hafnah (2018) bahwa penyebab utama terjadinya *nomophobia* antara lain, kesulitan untuk mengatur dan mengontrol diri.

Sedangkan menurut Agusta (Fadhilah, dkk., 2021), faktor-faktor yang beresiko menyebabkan *nomophobia* adalah 1) faktor internal yang meliputi kontrol diri, sifat *sensation seeking*, 2) faktor situasional seperti perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone*, 3) faktor eksternal seperti pembelian *smartphone*, dan 4) faktor sosial seperti kebutuhan berinteraksi.

f. Dampak *Nomophobia*

Menurut Dwi K (2017), penggunaan *smartphone* dalam setiap harinya akan berdampak pada individu tersebut, seperti :

1) Stress

Penderita *nomophobia* memiliki kecenderungan terhadap tingkat stress yang tinggi. Tingkat stres ini lah yang kemudian menjadikan tingkat emosional orang tersebut menjadi tidak stabil.

2) Kurang Fokus

Penderita *nomophobia* akan memiliki keterikatan dengan gadget yang sangat kuat. Hal ini lah yang menyebabkan pikiran orang tersebut akan selalu fokus dengan *smartphonenya*, meskipun dia sedang melakukan aktifitas lain. Ketidakkfokusan ini akan menjadi hal yang fatal manakala orang tersebut sedang melakukan pekerjaan berbahaya seperti menyetir, membawa alat berat, dan sebagainya.

3) Kurang Bersosialisasi

Individu yang mengalami *nomophobia* akan menghabiskan waktu hanya untuk *smartphonenya*. Hal tersebut membuat individu tidak mempunyai rasa simpati terhadap orang di sekitarnya lebih mementingkan diri sendiri daripada untuk bersosialisasi.

4) Susah Tidur atau Insomnia

Salah satu efek stres akibat *nomophobia* bisa diekspresikan dalam bentuk gejala insomnia. Rasa tidak mau berpisah dengan ponsel pintar memberi instruksi kepada otak untuk terus menerus memikirkannya sehingga mengusir rasa kantuk. Penderita *nomophobia* biasanya tidak bisa jauh dari *smartphone* ketika akan tidur.

5) Produktivitas Menurun

Individu hanya terfokus pada *smartphone* yang menyebabkan fokus yang lain terpecah, manajemen waktu dan juga kualitas pekerjaan akan menurun.

2. *Self-Management*

a. Pengertian *Self-management*

Menurut Skinner manajemen diri adalah teknik yang melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku terkendali. Dalam perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana anteseden dan konsekuensi dari perilaku target atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi (Fatimah, dkk., 2019).

Menurut Walker & Shea (Adi, dkk., 2017), bahwa pendekatan behavioral atau dikenal juga dengan modifikasi perilaku yaitu pendekatan yang mempelajari tingkah laku manusia, bertujuan untuk merubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Selain itu manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat dipengaruhi perilaku orang lain. Salah satu teknik konseling behavior yang digunakan adalah teknik *self-management*.

Menurut Sukaji (Komalasari, dkk., 2022), *Self-management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konselor. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi siswa. Untuk itu diperlukan adanya bantuan konseling dengan teknik *self-management* (pengaturan dan pengelolaan

diri) terhadap para siswa, agar mereka mampu memahami, mengatur, mengendalikan diri mereka sendiri, dapat merubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif, tidak berperilaku kasar baik secara fisik ataupun verbal.

Menurut Alamri (Dyah, dkk., 2018), *self-management* adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Sejalan dengan pendapat Suwardani dkk (Dyah, dkk., 2018), *self-management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif.

Dari penjelasan tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *self-management* adalah merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif atau *self-management* suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya siswa mengarahkan perubahan perilakunya sendiri.

b. Tujuan dari *Self-management*

Menurut Amin (2017), tujuan dari strategi *self-management* adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga

mendorong pada perinderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

c. Kelebihan dan Kekurangan *Self-management*

Menurut pendapat Hafnah, dkk (2018) kelebihan *self-management* yaitu :

- 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.
- 4) Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

Adapun kekurangan dari *self-management* yaitu :

- 1) Individu bersifat independen
- 2) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
- 3) Tidak ada dukungan dari lingkungan.

d. Tahap-Tahap Pelaksanaan Teknik *Self-management*

Menurut Komalasari, dkk (Azizah, 2020), *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus kontrol).

1) Pemantauan Diri

Menurut Komalasari, dkk (Azizah, 2020), tahap pemantauan diri (*self-monitoring*) yaitu siswa dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta

mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh siswa dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku. Dalam proses ini siswa mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri biasanya siswa mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

2) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*)

Kontrak perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang digunakan. Ada beberapa langkah dalam *self-contracting* ini yaitu : (a) Siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya, (b) Siswa bekerjasama dengan teman atau keluarga untuk program *self-management*nya, (c) Siswa akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya, (d) pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk siswa itu sendiri, (e) Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

3) Penguasaan terhadap rangsangan (*Self Control*)

Menurut Komalasari, dkk (Azizah, 2020), tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.

4) Evaluasi Diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target perilaku yang telah dibuat. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efesinsi program.

5) Pemberian Penghargaan

Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. *Reinforcement* yang positif (*self-reward*) yaitu tahap untuk mengubah *setting* dan *antecedent* untuk mengarahkan perilaku kearah yang diinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran.

3. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya menurut Juantika (Hanum, dkk., 2017). Sedangkan menurut Latipun (Hafni, 2019), konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok.

Menurut Adhiputra (Hafni, 2019), konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya. Selain itu Gazda (Hasnida, 2016) menyatakan konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang sangat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan mengenai konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah.

Menurut Prayitno (Komariyah, 2019), layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling kelompok perseorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Konseling kelompok melibatkan konselor dan konseli, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dalam konseling kelompok terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perseorangan, yaitu hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. Selain itu, terdapat pula pengungkapan dan pemahaman masalah konseli, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah.

Dari pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil yang mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut yang dimana terdapat dinamika dalam proses konseling kelompok. Serta dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman

dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

b. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Dengan memperhatikan definisi konseling kelompok sebagaimana telah disebutkan di atas, Kunanto (Hafni, 2019) menjelaskan bahwa dalam menjalankan layanan, konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif; yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Menurut Adhiputra (Dian, 2018), secara konseptual, fungsi layanan konseling kelompok meliputi dua layanan, yaitu: 1) Konseling individual: hubungan balik antar-individu untuk mencapai pemahaman tentangdirinya sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan, dan pengambilan keputusan dirinya untuk saat ini dan seterusnya, 2) konseling kelompok: upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya.

Dapat disimpulkan bahwa fungsi dari konseling kelompok adalah upaya pemberiangan bantuan yang bersifat pencegahan, pengembangan dan arahan agar siswa mampu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Konseling kelompok memiliki dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

c. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan umum dari layanan konseling kelompok dapat ditemukan dalam sejumlah literatur profesional yang mengupas tentang tujuan konseling kelompok, sebagaimana ditulis oleh Corey, dkk (Erdiyati, 2018), sebagai berikut :

- 1) Masing-masing konseli mampu menemukan dirinya dan memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Berdasarkan pemahaman diri tersebut, konseli rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif kepribadiannya.
- 2) Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu individu dengan individu yang lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada setiap fase-fase perkembangannya.
- 3) Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, dimulai dari hubungan antar pribadi di dalam kelompok dan dilanjutkan kemudian dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- 4) Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati/memahami perasaan orang lain. Kepekaan dan pemahaman ini akan membuat para konseli lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri dan orang lain.
- 5) Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran/target yang ingin dicapai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

- 6) Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
- 7) Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, konseli tidak akan merasa terisolir lagi, seolah olah hanya dirinyalah yang mengalami masalah tersebut.
- 8) Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman berkomunikasi tersebut akan membawa dampak positif dalam kehidupannya dengan orang lain di sekitarnya.

d. Tahapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-management*

Dalam pelaksanaan konseling kelompok menurut Prayitno (Sukma, 2018), membagi kegiatan menjadi empat tahap, yaitu sebagai berikut :

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini dinamakan tahap pembentukan, yaitu anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahap ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok.

Dalam kegiatan ini posisi kelompok sangat strategis. Oleh karena itu pimpinan kelompok perlu memusatkan perhatian pada hal berikut :

- a) Penjelasan tentang tujuan kegiatan
- b) Penumbuhan rasa saling mengenal antar anggota

- c) Penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima
- d) Penggerak pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.

2) Tahap Peralihan

Tahap peralihan pada hakikatnya merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Dengan kata lain, tahap peralihan merupakan tahap penegasan bahwa seluruh anggota telah memahami tujuan dan prosedur penyelenggaraan konseling kelompok dan siap untuk aktivitas kelompok selanjutnya.

3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Kegiatan kelompok pada tahap ini bergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini, peran pimpinan kelompok hanya mendorong, menghidupkan dan mengarahkan dinamika kelompok. Pimpinan kelompok menjadi reflector dan sirkulator dari proses diskusi kelompok.

a) Pemantauan Diri (*Self-monitoring*)

Komalasari, dkk (2022) tahap pemantauan diri (*self-monitoring*) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri biasanya konseli

mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (antecedent) dan menghasilkan konsekuensi.

b) Kontrak Perilaku (*Self-Contracting*)

Langkah kedua yaitu dengan membuat kontrak perilaku guna mengidentifikasi beberapa target perubahan perilaku serta mampu menerapkan konsekuensi (Amaliyah, 2018). Kontrak perilaku dilakukan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan oleh individu. Kontrak perilaku memiliki tujuan untuk mengarahkan individu menyusun dokumen tertulis yang berkaitan dengan perubahan perilaku yang diinginkan serta jangka waktu perubahan perilaku tersebut terjadi.

c) *Self Reward*

Self-reward digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Connier & Cormier (Triani, 2021) mengemukakan bahwa berdasarkan kajian terhadap hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa ganjar-diri positif lebih efektif untuk mengubah atau mengembangkan perilaku sasaran.

d) *Stimulus Control*

Kontrol stimulus menekankan penataan ulang atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat spesifik (*guess*) atau anteseden untuk respons yang tepat. Seperti yang dijelaskan dalam model perilaku ABC (*antecedent behavior consequence*) perilaku biasanya dipandu oleh sesuatu yang mendahuluinya (*antesedent*) dan

dipertahankan oleh peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (konsekuensi *consequence*).

4) Tahap Pengakhiran

Tahap ini berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian hendaknya lebih ditujukan pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai sebaiknya mendorong kelompok untuk terus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai penuh.

Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang telah dipelajari pada kehidupan sehari-hari. Hal yang lebih penting lagi adalah bahwa pada akhir kegiatan para anggota kelompok telah memetik suatu hasil yang berharga dari kegiatan yang diikutinya. Tahap ini merupakan tahap akhir dari suatu sesi kegiatan bimbingan dan konseling kelompok. Pada tahap ini, perlu disajikan kembali kesimpulan dari hasil-hasil pertemuan yang telah dilaksanakan.

B. Kerangka Berpikir

Pada kehidupan sehari-hari, ketersediaan *smartphone* merupakan kebutuhan pokok untuk manusia, khususnya bagi pada remaja. *Smartphone* memberikan segalanya yang membuat penggunaanya mengalami berbagai dampak yang akan dialami. Salah satu dampak negatifnya yaitu menyebabkan kemalasan dan berkurangnya aktifitas sosial bagi siswa. Durasi waktu yang ideal dalam penggunaan *smartphone* sehari-hari yaitu tidak lebih dari 8jam/hari. Apabila lebih

dari itu maka dapat disebut kecanduan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* ini dapat disebut *nomophobia*. *Nomophobia* dapat diartikan “*No Mobile phone Phobia*”.

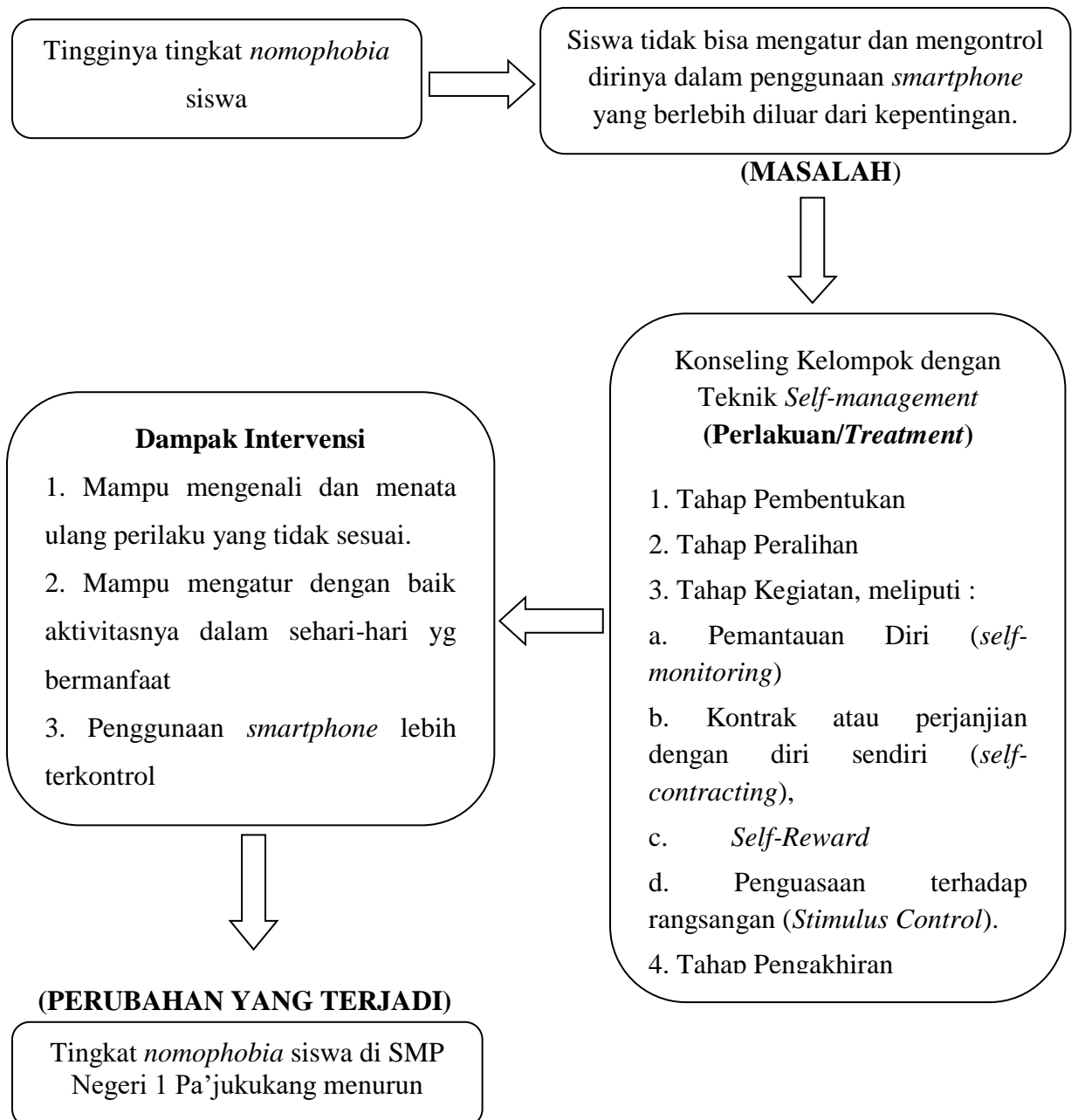
Ketidakmampuan individu untuk mengatur diri dan mengontrol diri dalam mengoperasikan *smartphone* akan memunculkan dampak negatif, seperti ketergantungan (Muyana, dkk., 2018). Menurut Yildirim (Novita, 2019), ada empat aspek *nomophobia* yaitu : 1. perasaan tidak dapat berkomunikasi, 2. kehilangan hubungan, 3. tidak mampu mencari informasi, 4. menyerah pada kenyamanan. Meningkatnya *nomophobia* siswa akan berdampak buruk pada pembelajaran disekolah. Perilaku siswa yang mengalami *nomophobia* jika dibiarkan saja akan berpengaruh terhadap kehidupannya, mulai dari pribadi, sosial, belajar, dan karirnya dimasa yang akan datang.

Oleh karena itu perlu strategi khusus untuk membentuk perilaku baru, salah satu yang dapat diberikan yaitu dengan teknik *self-management*. Konseling kelompok teknik *self-management* dapat membantu siswa dalam mengatur aktivitasnya sehari-hari yang lebih produktif dan mampu mengontrol penggunaan *smartphone* yang berlebih.

Penelitian ini ditujukan untuk siswa kelas VIII yang berdasarkan hasil *pretest* termasuk kedalam kategori *nomophobia* tinggi. Siswa tersebut diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Dengan teknik ini diharapkan siswa mampu mengubah perilaku negatif dan menciptakan perilaku baru yang lebih positif dan bermanfaat bagi para siswa. Berdasarkan uraian di atas maka konseling kelompok teknik *self-management* diharapkan mampu untuk

mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang.

Agar lebih jelasnya, akan diuraikan bentuk kerangka pikir sebagai berikut :



Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang berdasarkan deskripsi teoritik, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah teknik *self-management* melalui konseling kelompok dapat mereduksi tingkat *nomophobia* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (Thabroni, 2021) eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Tujuan dari pendekatan kuantitatif adalah untuk mengukur dimensi yang hendak diteliti. Adapun dimensi dan pengaruh perlakuan yang dimaksud akan diukur dalam penelitian ini yaitu efektivitas dari konseling kelompok teknik *self-management* dalam mengatasi *nomophobia* siswa di SMP Negeri 1 Pa'jukukang.

B. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan desain penelitian *Quasi Exsperimental* karena terdapat unsur manipulasi, yaitu mengubah keadaan biasa secara sistematis ke keadaan tertentu serta tetap mengamati dan mengendalikan variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. *Quasi Exsperimental Design* ditujukan untuk meneliti hubungan sebab-akibat dengan memanipulasikan satu atau lebih variabel pada satu (atau lebih) kelompok eksperimental dengan membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami manipulasi (Pandang & Anas, 2019).

Jenis Desain yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group design*. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak. Pada kedua kelompok diawali dengan pengukuran awal (*pretest*) dan setelah dilakukannya treatment atau perlakuan maka dilakukan pengukuran kembali (*posttest*), kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Desain yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 3.1 *Pretest-Posttest, Non-Equivalent Control Group*

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment/Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimental	Y ₁	X	Y ₁
Kontrol	Y ₂	-	Y ₂

Keterangan :

Y₁ = *Pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan
Perlakuan

Y₂ = *Posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan
perlakuan

X = *Treatment* atau perlakuan (*Teknik Self-management*)

C. Variabel dan Definisi Oprasional

1. Variabel Peneitian

Variabel adalah objek penelitian apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan teknik *self-management* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*) dan tingkat *nomophobia* sebagai variabel terikat (Y) atau yang di pengaruhi (*dependent variable*).

2. Definisi Oprasional

Definisi Operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan intervensi terhadap variabel yang dikaji. Secara operasional, definisi variabel penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a) Teknik *Self-management* adalah proses dimana siswa mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya, *Self-management* sebagai kontrol dari respon tertentu melalui stimulus yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama yaitu melalui stimulus yang dibangkitkan oleh diri sendiri. Adapun tahapan pelaksanaannya yaitu: (1) Pemantauan Diri (*self-monitoring*), (2) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), (3) Pemberian penghargaan (*self-reward*), (4) Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control/self-control*).
- b) Perilaku *Nomophobia* : *Nomophobia* merupakan singkatan dari *No Mobile phone Phobia* atau dapat diartikan perasaan ketergantungan pada *smartphone*. Ketidakmampuan individu untuk mengatur dan mengontrol diri dalam mengoperasikan *smartphone* memunculkan berbagai dampak negatif seperti ketergantungan *Nomophobia* sendiri memiliki empat aspek yaitu, : (1) Perasaan tidak dapat berkomunikasi, (2) Kehilangan Hubungan, (3) Tidak mampu mencari informasi, (4) Menyerah pada kenyamanan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Peneliti mengambil populasi atau wilayah yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai karakteristik tertentu untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesimpulan. Sesuai dengan judul penelitian, maka karakteristik yang mencakup populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII C dan VIII D di SMP Negeri 1 Pa'jukukang yang terindikasi mengalami *nomophobia*.

2. Sampel

Sampel dapat diartikan sebagai anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi. Dalam penelitian ini, digunakan yaitu teknik *stratified random sampling*. Peneliti mengambil sampel dari populasi dengan memperhatikan keterwakilan kelas VIII C dan VIII D. Kemudian, secara acak memilih subjek akhir secara proporsional dari masing-masing kelas tersebut.

Kemudian sampel yang diambil dipertimbangkan lagi dengan pertimbangan ukuran atau jumlah ideal anggota (*group size*) dalam pelaksanaan intervensi berbasis kelompok. Peneliti kemudian memutuskan tiap kelompok akan berjumlah 8 karena sesuai dengan pendapat Carroll & Wiggins (Pandang & Anas, 2019) yang mengemukakan bahwa jika suatu kelompok telah diatur menurut tujuan terapi maka jumlah anggota kelompok harus terbatas pada 7 atau 8 orang dengan durasi 30 - 45 menit per sesi.

E. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

1. Skala *Nomophobia*

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan Skala *Nomophobia*. Skala *Nomophobia* disusun untuk mengukur seberapa besar tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* pada diri siswa. Skala ini menggunakan skala *likert*.

Tabel 3.3 Skala *Likert Nomophobia*

No	Pernyataan	Skor Positif (<i>favorable</i>)	Skor negatif (<i>Unfavorable</i>)
1.	SS (Sangat Setuju)	5	1
2.	S (Setuju)	4	2
3.	KS (Kurang Setuju)	3	3
4.	TS (Tidak Setuju)	2	4
5.	STS (Sangat Tidak Setuju)	1	5

Sebelum skala digunakan dalam penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, kemudian diuji coba lapangan untuk mengetahui validitas dan reabilitasnya.

a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Menurut Sugiyono (2018), validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil uji validitas skala *nomophobia* dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 22 *for windows* diperoleh nilai *Corrected Item-Total Correlation*, diperoleh 36 item yang valid dari 60 item. Sehingga terdapat 24 item yang tidak valid dan gugur. Pengujian validitas dilakukan pada 30 responden. Adapun hasil uji validitas skala *nomophobia* selanjutnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.4 Uji Validitas Skala *Nomophobia*

Variabel	Indikator	Deskriptor	Favora ble	Unfav orable	Jumlah
<i>Nomophobia</i>	Tidak bisa berkomunikasi	1. Perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi	9, 10, 13	1, 3, *	10

	dengan orang lain.				
	2. Tidak dapat menggunakan layanan pada <i>smartphone</i> disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi.	8, 11, 12, *	2, 5, *	*	
Kehilangan Hubungan	1. Perasaan kehilangan hubungan ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada <i>smartphone</i> .	22, 27, 28	15, *	9, 21	
	2. Perasaan tidak dapat terhubung dengan identitas sosial khususnya di media sosial.	*, 25, *	*, 20	17, *	
Tidak dapat informasi	1. Perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui <i>smartphone</i>	*, 37, 39, 40	30, 32, *	7	
	2. Perasaan bahwa memiliki <i>smartphone</i> merupakan hal penting karena mendapatkan informasi secara cepat.	36, *	*, 34	*, *	
Kehilangan Kenyamanan	1. Perasaan nyaman saat menggunakan <i>smartphone</i> dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan <i>smartphone</i> tersebut.	52, 53, *, 60	*, 44, *	*, *	10
	2. Mempunyai rasa keinginan yang lebih untuk memanfaatkan fasilitas yang dimiliki <i>smartphone</i> tersebut.	*, 55, 56, 57, 58, 59	*, *, *, 51	*, *, *	

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relative sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada

tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat reliabilitas suatu instrument penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien alfa lebih besar dari 0,60 (Sugiyono, dalam Maharani 2022)

Hasil uji reliabilitas skala *nomophobia* menggunakan aplikasi SPSS 22 for windows, yang diberikan kepada 30 responden dinyatakan reliabel. Reliabilitas skala *nomophobia* selanjutnya dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.5 Hasil reliabilitas skala *nomophobia* (skala *nomophobia*)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,662	0,844	60

Sumber : Data Diolah SPSS 22

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh yaitu 0,844. Nilai tersebut berada di atas 0,60 yang berarti skala yang disebar memiliki reliabilitas yang baik atau sangat kuat.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian yang berkaitan dengan *nomophobia*. Analisis statistik yang akan digunakan ada dua jenis yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistic inferensial.

1. Analisis Deskriptif Persentase

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian teknik *self-management* atau

hasil *Pretest* dan *Posttest* dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase.

Teknik analisis deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini yakni analisis persentase dengan penskoran model *likert*, dengan skor tertinggi mendapat nilai 5 dan skor terendah mendapatkan nilai 1. Untuk menyusun tabel kriteria menggunakan aturan yang sama dengan dasar jumlah skor responden, yaitu dicari skor tertinggi atau persentase skor tertinggi, skor terendah atau persentase skor terendah, dan jarak interval (Widoyoko, 2016). Adapun penghitungannya yaitu sebagai berikut :

$$\text{Skor tertinggi} = 5 \times 36 = 180$$

$$\text{Skor terendah} = 1 \times 36 = 36$$

$$\text{Rentang/R} = (H-L) + 1$$

$$= (180-36) + 1 = 145$$

$$\text{Interval/C} = R:K$$

$$= 145 : 5 = 29$$

Tabel 3.6 Kriteria Penilaian Tingkat *Nomophobia*

No	Skor	Kriteria
1.	152-180	Sangat Tinggi
2.	123-151	Tinggi
3.	94-122	Sedang
4.	65-93	Rendah
5.	36-64	Sangat Rendah

2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *T-test*. Penggunaan *T-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas berikut:

a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan uji *Shapiro-Wilk*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

H_1 : Data distribusi normal

H_0 : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian *Shapiro-Wilk* menggunakan aplikasi *JASP for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu menolak H_0 apabila signifikansi $<$ tingkatan α yang telah ditentukan yaitu 0,05.

Tabel. 3.7 Hasil Uji Normalitas Data

		W	p
Gainscore	Eksperimen	0.870	0.150
	Kontrol	0.897	0.269

Sumber : Data diolah JASP

Diketahui nilai signifikansi uji normalitas yang didapatkan yaitu 0,150 dan 0,26 yakni berarti $>$ 0,05. Maka diketahui bahwa H_0 diterima, yang berarti memenuhi kriteria data berdistribusi normal dalam penelitian.

b. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada *Brown-Forsythe*. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Data varian homogen

H_1 : Data tidak varian homogen

Pengujian *Equality of Variances (Brown-Forsythe)* menggunakan aplikasi JASP *for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu H_0 diterima.

Tabel. 3.8 Hasil Uji Homogenitas Data

	F	df₁	df₂	P
Gainscore	0.170	1	14	0.687

Sumber : Data Diolah JASP

Berdasarkan hasil pengujian *Brown-Forsythe* menggunakan aplikasi JASP *for windows* diketahui nilai signifikansi sebesar 0,687. Adapun kesimpulannya yaitu menerima H_0 karena $\text{sig} > 0,05$ yang berarti kedua variansi kelompok penelitian bersifat *homogeny*.

c. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah teknik t-test *independent*. Teknik ini bertujuan untuk menguji beda dua sampel yang independen, misalnya *mean* dari sampel perlakuan dan sampe kontrol (Nazir, 2017). T-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan tingkat *nomophobia* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self-management* melalui *gain score* (nilai selisih) pada kelompok penelitian.

Pengujian t-test menggunakan aplikasi JASP *for windows*. Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak H_0 apabila nilai signifikansi lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Adapun untuk mengetahui tingkat signifikan data

penelitian, digunakan nilai probability Sig dari uji t. kriteriannya yaitu dikatakan signifikan apabila nilai probability lebih kecil dari α (0,05) maka H_0 ditolak.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi uraian tentang hasil penelitian dan hasil pembahasan tentang hasil penelitian yang berkaitan dengan teori-teori dan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pa'jukukang untuk mengetahui pengaruh teknik *self-management* untuk mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa di SMP Negeri 1 Pa'jukukang. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat *nomophobia* pada siswa di SMP Negeri 1 Pa'jukukang.

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang.

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat *nomophobia* pada siswa di SMP Negeri 1 Pa'jukukang. Tingkat *nomophobia* pada siswa diperoleh melalui penyebaran skala *nomophobia* di kelas VIII C dan VIII D. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala *nomophobia*. Hasil tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

a. Tingkat *nomophobia* pada kelompok eksperimen

Tingkat *nomophobia* pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 13 Juni 2022, terhadap 8 siswa di SMP Negeri 1 Pa'jukukang. Berikut ini disajikan data tingkat *nomophobia* pada siswa di SMP Negeri 1 Pa'jukukang, hasil *pretest* dan *posttest*

yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

4.1 Data *pretest* dan *posttest* Kelompok Eksperimen

Interval	Kategori	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen		Kontrol	
		Pretest	Posttet	Pretest	Posttest
		F	F	F	F
152-180	Sangat Tinggi	0	0	0	0
123-151	Tinggi	8	0	8	7
94-122	Sedang	0	0	0	1
65-93	Rendah	0	5	0	0
36-64	Sangat Rendah	0	3	0	0
Jumlah		8	8	8	8

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang *nomophobia* pada siswa di SMP Negeri 1 Pa'jukukang untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, terdapat 8 (delapan) responden atau 100% responden berada pada kategori tinggi atau interval 123-151 dan 0 responden pada kategori sangat tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Tingginya tingkat *nomophobia* pada siswa ditandai dengan siswa kurang fokus pada saat pembelajaran di sekolah karena sering mencuri-curi waktu untuk mengecek *smartphonenya*, meghabiskan lebih banyak waktunya dengan bermain *smartphone* dan kurang nyaman berkomunikasi langsung. Sedangkan pada aspek indikator *nomophobia* masing-masing berada pada kategori tinggi.

Setelah dilakukan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, hasil *posttest* menunjukkan tingkat *nomophobia* siswa mengalami penurunan. Terdapat 3 (tiga) responden atau 37,5% responden yang berada pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 36-64, terdapat 5 (lima) responden atau 62,5% responden yang berada pada kategori rendah atau

berada pada interval 65-93, tidak ada responden berada pada kategori sedang dengan interval antara 94-122, tidak ada responden yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Penurunan tingkat *nomophobia* siswa pada kelompok eksperimen ditandai dengan siswa sudah mampu mengontrol penggunaan *smartponenya*, terlihat dari hasil pengisian lembar monitoring siswa tersebut telah lebih banyak menghabiskan waktunya dengan belajar dan kegiatan lain yang lebih produktif. Dari data ini membuktikan bahwa responden dominan berada pada kategori tinggi setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self-management* sebanyak enam kali pertemuan. Data tersebut menunjukkan terjadi penurunan tingkat *nomophobia* pada siswa setelah perlakuan/*treatment*.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-management* menyebabkan terjadinya perubahan tingkat *nomophobia* pada kelompok eksperimen yang ditandai dengan siswa dapat mengontrol penggunaan *smartponenya* sehingga hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah.

b. Tingkat *nomophobia* pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Senin pada tanggal 13 Juni 2022 dan *posttest* pada hari jumat, tanggal 8 Juli 2022 terhadap kelompok kontrol maka didapatkan hasil data yang berbeda dengan kelompok eksperimen. Perbedaan data ini dapat dilihat pada tabel 4.1 diatas, disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

Gambaran umum tentang tingkat *nomophobia* pada siswa di SMP Negeri 1 Pa'jukukang untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau

0 persen pada kategori sedang, rendah, sangat rendah dan sangat tinggi. Terdapat 8 (delapan) responden atau 100% berada pada kategori tinggi atau berada pada interval 123-151. Tingginya tingkat *nomophobia* pada siswa ditandai penggunaan *smartphone* yang berlebihan, sering mencuri-curi waktu untuk mengecek *smartphonenya* pada saat pembelajaran. Hal tersebut diakibatkan kurangnya kontrol diri siswa.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Pada saat *posttest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori rendah, sangat rendah dan sangat tinggi. Terdapat 1 (satu) responden berada pada kategori sedang atau berada pada interval 94-122. Kemudian, terdapat 7 (tujuh) responden berada pada kategori tinggi atau pada interval 123-151. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti/signifikan pada tingkat *nomophobia* siswa pada kelompok kontrol.

4. 2 Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Responden	Kelompok Eksperimen			Responden	Kelompok Kontrol		
	Pre test	Posttes	Gainscore		Pre test	Post test	Gainscore
S	130	77	53	SR	132	122	10
K.	132	73	59	M	132	126	6
R	128	63	65	MA	129	135	-6
SS	129	61	68	NA	132	123	9
A	134	80	54	T	130	126	4
CA	128	73	55	D	126	133	-7
L	126	52	74	AE	132	136	-4
N	130	75	55	DP	130	140	-10
Rata-Rata	129.625	69.25	60.375		130.375	130.125	2

Minimal	53	Minimal	-10
Maximal	74	Maximal	10

Sumber : Microsoft Excel

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum *nomophobia* pada kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self-management* dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori tinggi. Nilai *gainscore* pada kelompok eksperimen 60,3, berbeda dengan hasil nilai *gainscore* kelompok kontrol yaitu 2.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management* menyebabkan terjadinya penurunan tingkat *nomophobia* pada kelompok eksperimen. Perubahan tersebut ditunjukkan dari hasil nilai *gainscore* kedua kelompok.

2. Gambaran Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang

Pelaksanaan pemberian teknik *self-management* yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama tujuh kali pertemuan. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut :

a. Persiapan

Adapun kegiatan pada tahap ini adalah :

- 1) Menyiapkan lembar *pretest* dan *posttest*
- 2) Membuat skenario pelaksanaan kegiatan dan RPL

- 3) Waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati dengan guru pembimbing untuk kegiatan ini dilaksanakan *pretest* pada hari Selasa, tanggal 13 Juni 2022 dan *postest* pada hari Selasa tanggal 8 Juli 2022.
- 4) Menata setting pertemuan untuk pelaksanaan kegiatan
- 5) Mempersiapkan rancangan pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling
- 6) Membuat lembar penilaian proses

b. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan dimulai tanggal 13 Juni 2022 sampai tanggal 13 Juli 2022. Setelah peneliti membawa surat rekomendasi ke sekolah, selanjutnya Guru BK memperkenalkan peneliti kepada siswa, menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti lalu Guru BK mempersilahkan peneliti untuk melaksanakan penelitian setelah melalui proses administrasi yang berlaku di sekolah.

1) *Beginning Stage*/Tahap Pembentukan Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* dilaksanakan pada Rabu, 15 juni 2022. Sesuai kontrak dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 10.00 wita sampai dengan pukul 12.30 wita, bertempat di ruang kelas SMP Negeri 1 Pa'jukukang. Kegiatan diawali dengan penyambutan (*attending*) para peserta di depan pintu dan mempersilahkan duduk pada tempat yang sudah disediakan. Konselor menanyakan kondisi para siswa hari ini dalam aktifitasnya sebelum sehingga tercipta hubungan yang hangat.

Pembinaan hubungan baik di awal kegiatan antara konselor dengan konseli merupakan unsur yang sangat penting dalam hubungan interpersonal. Penciptaan *rapport* akan memungkinkan adanya kesatuan perasaan dan pemikiran untuk mencapai suatu tujuan. Jika *rapport* terbentuk dengan baik, maka akan timbul motivasi. Pada tahap ini, pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan menumbuhkan kepercayaan, keterbukaan, serta suasana yang hangat. Pemimpin kelompok memberikan motivasi kepada anggota kelompok untuk tidak merasa takut dalam mengikuti kegiatan konseling serta memotivasi anggota kelompok untuk saling percaya, saling terbuka, dan menciptakan suasana yang hangat pada setiap kali pertemuan konseling. Pemimpin kelompok juga menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa pertemuan tersebut akan berlangsung selama beberapa kali.

Kegiatan pertama yang dilakukan oleh peneliti melakukan intervensi dengan membentuk kelompok penelitian. Tahap ini merupakan tahap pengenalan diri dari anggota dalam kelompok. Anggota kelompok terpilih merupakan konseli yang berasal dari berbagai kelas VIII. Setelah perkenalan, konselor menjelaskan tentang pengertian dan tujuan konseling kelompok. Konselor juga menjelaskan cara-cara dan asas-asas yang ada pada saat proses konseling kelompok.

2) Tahap Peralihan

Setelah proses pembentukan dilaksanakan, pemimpin kelompok kemudian beralih ke tahap peralihan. Pada tahap ini, pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu melaksanakan *treatment* dengan menggunakan teknik *self-management*. Setelah itu, pemimpin kelompok

menawarkan atau mengamati kesiapan para anggota untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya dengan membahas suasana yang sedang terjadi.

Agar suasana lebih ceria dan lebih mengakrabkan hubungan, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan *ice breaking*. Pemimpin kelompok menetapkan permainan “Senam Poki-Poki” sebagai *ice breaking*. Tujuan utamanya adalah agar anggota kelompok lebih fokus terhadap situasi yang akan dihadapi selain itu berfungsi untuk mencairkan suasana dan mengakrabkan diri dengan sesama temannya karena *ice breaking* ini mengandung unsur hiburan.

Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dan melakukan tanda tangan pada lembar kesediaan mengikuti kegiatan konseling hingga selesai agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya. Pemimpin kelompok membahas suasana yang terjadi dalam kelompok konseling. Suasana yang dimaksudkan yaitu ada tidaknya kohesivitas kelompok, keterbukaan, kepercayaan, dan situasi yang hangat. Setelah dirasa sudah muncul kohesivitas kelompok maka pemimpin kelompok melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Setelah kohesivitas kelompok telah terbentuk, pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyampaikan kesan-kesan yang dirasakan oleh anggota kelompok pada pertemuan hari ini, dilanjutkan dengan pemberian umpan balik oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok bersama

dengan anggota kelompok membahas jadwal pertemuan selanjutnya dan menutup pertemuan.

3) Tahap Pelaksanaan *Treatment* (Identifikasi Masalah dan *Self-monitoring*)

Pertemuan kedua pada hari Jumat, tanggal 17 Juni 2022. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengevaluasi pertemuan sebelumnya dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan sebelumnya. Pada pertemuan ini pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan memberikan salam dan menanyakan kabar kepada anggota kelompok. Hal ini bertujuan untuk menjalin hubungan baik antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok. Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana anggota kelompok bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan konseling dan sejauh mana pengalaman belajar yang diperoleh anggota kelompok pada pertemuan sebelumnya.

Selanjutnya, pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang kegiatan konseling pada pertemuan ketiga. Inti dari kegiatan pada pertemuan ketiga yaitu dimana konseli akan melaksanakan identifikasi masalah dan *self-monitoring* terkait dengan perilaku yang menggambarkan *nomophobia*. Pada tahap ini diawali dengan penjelasan konselor mengenai *nomophobia*, karakteristiknya, dan dampak yang ditimbulkan jika perilaku-perilaku yang menggambarkan *nomophobia* tetap dipertahankan oleh individu. Setelah konselor memberikan penjelasan tentang *nomophobia*, selanjutnya konselor menggali permasalahan konseli dan faktor-faktor penyebabnya terkait dengan *nomophobia*.

Pada tahap ini peneliti memberi pemahaman kepada anggota kelompok terkait *self-monitoring* (pemantauan diri). Pada tahap ini juga anggota kelompok mengidentifikasi masalah yang dialaminya. Pemimpin kelompok membagikan lembar pemantauan diri dan meminta anggota kelompok menuliskan jadwal kesehariannya. Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk mengidentifikasi dan mencatat kemunculan perilaku yang menggambarkan *nomophobia*. Pada pertemuan ini, pemimpin kelompok melakukan pembahasan tentang layanan konseling kelompok teknik *self-management* dan dilanjutkan dengan *pretest*.

Selanjutnya, Pemimpin kelompok memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya kembali serta memberi lembar angket *pretest* kepada anggota kelompok. Selanjutnya pemateri menanyakan pesan dan kesan anggota kelompok secara bergantian serta membahas untuk pertemuan selanjutnya. Pemimpin kelompok mengakhiri sesi pertemuan tiga dengan mengucapkan salam dan memotivasi anggota kelompok untuk dapat hadir pada pertemuan selanjutnya.

4) Pemberian *Self-Contracting*

Pertemuan ketiga pada hari Senin, tanggal 20 Juni 2022. Pada tahap ini anggota kelompok terlihat lebih rileks dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melihat kembali tulisannya terkait jadwal yang dituliskan pada pertemuan pertama, membahas kembali mengenai masalah yang telah diidentifikasi. Setelah itu peneliti memberikan masukan kepada anggota kelompok untuk membuat manajemen waktu untuk mengontrol kegiatan sehari-hari dengan berkomitmen

dan bertanggung jawab. Selanjutnya agar kegiatan teknik *self-management* lebih menarik, pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk membuat manajemen waktu sebaik mungkin serta mengisi lembar kontrak perilaku/*self-contracting*.

Pada pertemuan tersebut, pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk menemukan perilaku-perilaku dalam diri anggota kelompok yang perlu diubah terkait dengan perilaku yang menggambarkan *nomophobia*. Kemudian jika anggota kelompok telah dapat mengungkapkan berbagai perilaku yang ingin diubahnya, selanjutnya anggota kelompok diminta untuk menyusun kontrak atau perjanjian diri. Kontrak atau perjanjian diri tersebut berisi tentang catatan perilaku-perilaku yang sering dimunculkan oleh anggota kelompok yang ingin menghilangkan perilaku-perilaku tersebut. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk selalu mematuhi kontrak atau perjanjian diri tersebut agar tujuan utama anggota kelompok dalam mereduksi perilaku *nomophobia* dalam dirinya dapat tercapai dengan optimal.

Selanjutnya, pemimpin kelompok memberikan motivasi kepada anggota kelompok untuk konsisten agar terjadi perubahan perilaku sesuai dengan yang diharapkan. Pemimpin kelompok mengakhiri sesi pertemuan dengan mengucapkan salam dan memotivasi konseli untuk dapat hadir pada pertemuan selanjutnya.

5) Pemberian *Self-Reward*

Pertemuan keempat pada hari Kamis, tanggal 23 Juni 2022. Pada tahap ini pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan memberikan salam dan

menanyakan kabar kepada anggota kelompok. Hal ini bertujuan untuk menjalin hubungan baik antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok menanyakan tentang format pemantauan diri yang telah diisi oleh anggota kelompok di luar proses konseling. Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyerahkan hasil isian format pemantauan diri tersebut kepada pemimpin kelompok.

Pemimpin kelompok menanyakan kembali masalah yang dihadapi anggota kelompok dalam menjalankan manajemen waktu, dari beberapa anggota kelompok ada yang menyatakan bahwa sedikit kesulitan untuk berkomitmen dan bertanggung jawab dalam mengikuti manajemen waktu. pemimpin kelompok pun memberikan masukan atau pendapat agar anggota kelompok yang masih sering kurang berkomitmen agar memberikan *reward* kepada diri sendiri dan apabila masih sering tidak berkomitmen maka *punishment* kepada diri masing-masing, tujuannya tak lain agar anggota kelompok lebih yakin bahwa setiap dalam diri mereka bisa diubah menjadi lebih baik lagi terutama dalam hal perilaku maladaptif.

Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa secara bersama-sama pemimpin kelompok dengan anggota kelompok akan menyusun konsekuensi-konsekuensi yang akan diterima oleh anggota kelompok jika mampu menghindari perilaku *nomophobia* atau ketika tidak dapat menghindari perilaku tersebut. Sebagai contoh, jika anggota kelompok mampu mencegah diri untuk tidak membuka *smartphone* ketika nada dering *whatsappnya* berbunyi, maka anggota kelompok dapat menghadahi dirinya dengan menggunakan uang tabungannya untuk membeli makanan kesukaannya. Namun jika anggota

kelompok tidak dapat mencegah dirinya untuk segera membuka *smartphonena* ketika nada dering *whatsappnya* berbunyi, maka anggota kelompok dapat memberikan ganjaran bagi dirinya misalnya tidak boleh menonton film kartun kesukaannya di televisi pada hari tersebut. Pemimpin kelompok memberikan motivasi kepada anggota kelompok untuk patuh dan taat terhadap konsekuensi-konsekuensi yang telah disusun bersama agar terjadi perubahan perilaku sesuai dengan yang diharapkan. Pemimpin kelompok mengakhiri sesi pertemuan dengan mengucapkan salam dan memotivasi anggota kelompok untuk dapat hadir pada pertemuan selanjutnya.

6) Pemberian *Stimulus Control/Self-Control*

Pertemuan kelima pada hari Rabu, tanggal 29 Juni 2022. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu anggota kelompok dapat mengontrol stimulus yang dapat menyebabkan perilaku-perilaku *nomophobia* muncul kembali dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan sebelumnya. Pertemuan ini, memiliki target behavior yakni dimana sasaran perilaku anggota kelompok agar dapat lebih bertanggung jawab dan berkomitmen penggunaan *smartphone* yang berlebihan diluar kepentingan.

Pada tahap ini, pemimpin kelompok menanyakan keberhasilan anggota kelompok dalam mematuhi kontrak atau perjanjian diri yang telah disusun dan mengevaluasi hasil pemantauan diri dan *self contracting* yang di buat anggota kelompok lalu membandingkan dengan hari - hari sebelumnya apakah terjadi penurunan terkait masalah *nomophobia* atau tidak. Selanjutnya, pemimpin kelompok memberikan motivasi kepada anggota kelompok agar selalu mematuhi

kontrak atau perjanjian diri tersebut, baik di dalam proses konseling maupun di luar proses konseling. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan yang akan dilaksanakan selanjutnya yaitu mengidentifikasi stimulus-stimulus yang menyebabkan kemunculan perilaku *nomophobia*.

Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk mengidentifikasi stimulus-stimulus atau hal-hal yang dapat menyebabkan munculnya perilaku *nomophobia*. Setelah stimulus-stimulus tersebut sudah teridentifikasi, pemimpin kelompok memberikan motivasi kepada anggota kelompok agar dapat mengontrol setiap stimulus sehingga anggota kelompok secara perlahan dapat menghilangkan perilaku *nomophobia*. Pemimpin kelompok juga menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai *self control* yaitu penguasaan terhadap rangsangan yang harus dimiliki oleh anggota kelompok tersebut yang cenderung membuat anggota kelompok tersebut menjadi kurang berinteraksi dengan sosialnya, dan beraktivitas. Pada bagian ini pemimpin kelompok menuntun anggota kelompok untuk menulis daftar rangsangan yang menjadi penghambat dan tindakan yang harus dilakukan untuk mengontrol diri (lembar *Self-Control*). Sebagai contoh, anggota kelompok ingin segera membuka *smartphone* ketika nada deringnya berbunyi. Sebagai kontrol terhadap stimulus tersebut, maka konseli dapat mengalihkan perhatiannya pada hal positif lainnya seperti mengerjakan tugas atau olahraga.

7) Tahap Terminasi/Pengakhiran

Tahap ini dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 4 Juli 2022. Pada pertemuan ini memiliki tujuan yaitu anggota kelompok dapat mengidentifikasi hambatan-hambatan yang terjadi dalam rangka mereduksi *nomophobia*. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengungkapkan pendapat dan pengalamannya dalam melakukan manajemen waktu selama proses konseling ini. Setelah itu, pemimpin kelompok membagikan skala (*posttest*) yang berisi pernyataan indikator *nomophobia*. Pada pertemuan ini pemimpin kelompok menjelaskan petunjuk pengisian skala *nomophobia* sebagaimana pada pertemuan pertama, dan mempersilahkan anggota kelompok untuk mengisinya. Setelah diisi oleh anggota kelompok, pemimpin kelompok mengumpulkan skala *nomophobia* tersebut.

Setelah itu, pemimpin kelompok berterimakasih kepada anggota kelompok mengenai partisipasi dan kesungguhannya dalam mengisi skala dan mengajak anggota kelompok untuk menyampaikan kesan dan pesan selama ikut berpartisipasi dalam melakukan kegiatan *treatment* dengan penuh dan bersungguh-sungguh. Kegiatan selanjutnya yaitu pemimpin kelompok meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata-kata atau perilaku pemimpin kelompok yang tidak berkenan di hati anggota kelompok sekaligus mengucapkan terima kasih karena telah bersedia mengikuti semua kegiatan. Pemimpin kelompok menutup kegiatan konseling dengan memberikan salam.

3. Penerapan teknik *self-management* untuk mereduksi tingkat *nomophobia* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang”. Dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui eksperimen dengan uji *statistic independent t test*, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi :

H₀ : Tidak ada perbedaan tingkat *nomophobia* siswa yang mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *self-management*.

H₁ : Ada perbedaan tingkat *nomophobia* siswa yang mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *self-management*.

Dari analisis data dengan menggunakan JASP *for windows* diperoleh *ouput* analisis yang terangkum pada tabel 4.13 berikut :

Tabel 4.3 Hasil Analisis Statistik *t* untuk pengujian Hipotesis

Independent Samples t Test

Kelompok Penelitian	Rata-Rata (Mean)			T	Sig	Keterangan
	Pretest	Posttest	Gain Score			
E	129,6	69,2	60,3	15.402	,001	H ₀ ditolak.
K	130,3	130,1	2			

Sumber : Data diolah JASP

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut, diperoleh nilai sig. (2- tailed) = 0,001.

Berarti nilai signifikansi hitung $0,001 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H₀ ditolak dan

H₁ diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikan *nomophobia* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya, dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata *gainscore* kelompok eksperimen = 60,3 lebih tinggi dibandingkan rerata *gainscore* kelompok kontrol = 2. Berarti, terjadi perubahan *nomophobia* siswa yang mendapatkan teknik *self-management* (kelompok eksperimen) berkurang, dari pada *nomophobia* siswa yang tidak diberikan teknik *self-management* (kelompok kontrol). Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-management* dapat mereduksi *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis penelitian di atas dijelaskan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut. Diketahui bahwa dalam penelitian ini angket skala *nomophobia* telah diolah dan diuji validitas dan reliabilitasnya.

1. Gambaran Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas VIII

Dari hasil analisis statistik deskriptif dinyatakan bahwa gambaran tingkat *nomophobia* siswa kelas VIII ada pada kategori sangat tinggi. Tingginya tingkat *nomophobia* siswa ditandai dengan tidak fokus pada saat pembelajaran sekolah, selalu mencuri-curi waktu untuk bermain *smartphonenya* dalam rentang waktu yang singkat sehingga siswa tidak fokus dalam belajarnya dan menarik diri dari lingkungan karena lebih tertarik dengan bermain *smartphone*. Sejalan dengan penelitian Utami (2019) bahwa seseorang yang menunjukkan adanya *nomophobia* pada umumnya merasa khawatir apabila berjauhan dari

smartphonenya tersebut. Sehingga, hal tersebut dikarenakan individu merasa memperoleh kenyamanan dengan menggunakan *smartphone*. Seperti halnya yang dialami anggota kelompok, mereka merasa ada yang kurang ketika tidak menggunakan *smartphone* dalam waktu tertentu (Nurwahyuni, 2018).

Hasil *pretest* yang diperoleh bahwa siswa memiliki kebiasaan yang buruk dengan penggunaan *smartphone* yang dicirikan, siswa selalu mengecek *smartphonenya*, menghabiskan banyak waktu dengan bermain *smartphone*, mengabaikan orang-orang yang ada di lingkungannya, dan lebih nyaman berinteraksi dengan menggunakan *smartphone*. Sejalan dengan hasil penelitian Tsabita (2021) yang menyatakan beberapa ciri-ciri orang yang mengalami *nomophobia* seperti: 1). Menghabiskan waktu yang cukup lama dengan *smatphone*, mempunyai satu *smartphone* atau lebih dan selalu membawa *charger*, 2). Merasa kurang nyaman ketika ada gangguan pada *smartphonenya*, 3). Selalu melihat dan mengecek layar *smartphone*, 4). Tidak mematikan *smartphone* seharian, 7). Kurang nyaman jika berkomunikasi secara langsung, 8). Biaya yang dikeluarkan untuk *smartphonenya* cukup besar. Selain itu, *nomohobia* menunjukkan bahwa ketika tingkat *nomophobia* siswa meningkat maka kesepian dan harga diri siswa cenderung meningkat sedangkan harga diri siswa cenderung menurun. Selain itu, *nomophobia* telah terbukti menyebabkan stress karena adanya tuntutan atau ancaman sosial apabila kekurangan kontrol diri (Ozdemir, dkk., 2018).

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketakutan yang dialami oleh siswa rata-rata secara berurutan didominasi oleh aspek *nomophobia* yaitu

aspek kehilangan kenyamanan. Hal ini menunjukkan bahwa terlihat dari penurunan yang hanya sedikit pada aspek ini. Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat dimensi atau aspek *nomophobia* lain yang menjadi ketakutan sendiri bagi anggota kelompok, yaitu aspek tidak bisa mengakses informasi dan diikuti aspek kehilangan keterhubungan. Hasil ini menunjukkan kesesuaian dengan hasil penelitian Yildirim & Correia (2015) yang mengungkap bahwa ketakutan terbesar yang dialami oleh mahasiswa terdapat pada aspek tidak dapat berkomunikasi dan tidak dapat mengakses informasi. Walaupun dalam penelitian ini, aspek tidak dapat berkomunikasi bukan merupakan ketakutan terbesar bagi anggota kelompok karena cukup mudah diturunkan dibanding aspek lainnya.

Selain itu, para siswa yang seringkali mengoperasikan *smartphone* dengan tidak tepat, misalnya ketika berada pada suatu pembelajaran yang serius malah sibuk bermain dengan *smartphone*. Hal ini diperkuat oleh pendapat dari Essau & Delfabbro (2020) bahwa *smartphone* dapat mempengaruhi perubahan perilaku dalam berkomunikasi sehari-hari dan diprediksi akan memunculkan dampak negatif pada penggunaannya seperti ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone*.

Faktor yang menyebabkan perilaku *nomophobia* pada siswa kelas VIII ialah rendahnya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* dan ketidakmampuan siswa dalam mengatur diri dalam penggunaan *smartphonenya*. Sejalan dengan hasil penelitian Krisna (2021) ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *nomophobia* pada siswa seperti waktu yang tidak terjadwal, rendahnya kontrol

dari orang tua dan dukungan dari guru dalam menggunakan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengakibatkan kecanduan bagi siswa. Ketidakmampuan individu untuk mengontrol diri dan mengatur diri dalam menggunakan *smartphone* dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya yaitu ketergantungan terhadap *smartphone* sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari *smartphone*, fenomena tersebut disebut dengan *nomophobia* (Muyana, dkk., 2018). Sementara Choliz (Maulina, dkk., 2020) juga berpendapat bahwa individu yang kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan terjadinya berbagai masalah, seperti minim toleransi, penarikan diri dari lingkungan, kesulitan untuk mengontrol perilaku, melarikan diri dari masalah lain, berperilaku negatif pada kehidupan sehari-hari, dan lain sebagainya.

Hal ini perlu adanya penanganan berupa teknik *self-management* untuk mereduksi tingkat *nomophobia* siswa untuk membantu siswa mengontrol penggunaan *smartphone* dan manajemen dirinya sehingga siswa bisa fokus di aktivitas diluar *smartphone*. Penerapan teknik *self-management* dalam penelitian ini dilakukan dengan enam kali pertemuan dengan 4 tahapan berdasarkan pada tahap-tahap *self-management* yang telah dijelaskan sebelumnya. Dalam pelaksanaan teknik *self-management* ini mengimplementasikan prosedur yang meliputi, *self-monitoring*, *self-contracting*, *self-reward*, dan *stimulus control*.

Dapat disimpulkan secara keseluruhan gambaran tingkat *nomophobia* siswa di kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang berada pada kategori tinggi. Dilihat dari aspek-aspek *nomophobia* yaitu aspek tidak dapat berkomunikasi, aspek kehilangan hubungan, aspek kehilangan informasi, dan aspek kehilangan

kenyamanan. Sehingga perlu adanya penanganan berupa penerapan teknik *self-management* untuk mereduksi tingkat *nomophobia* siswa.

2. Gambaran pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* untuk mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang.

Berdasarkan uraian masalah di atas, peneliti memilih layanan konseling kelompok sebagai layanan untuk membantu mereduksi *nomophobia* pada siswa karena melalui layanan konseling kelompok kepribadian manusia dapat berkembang secara optimal. Perkembangan kepribadian manusia tersebut dapat terbentuk melalui interaksi yang sehat antar anggota kelompok yang sedang dalam perkembangan dengan lingkungannya. Selain dari pada itu, melalui layanan konseling kelompok siswa akan terbantu dalam mengentaskan masalah pribadi yang dialaminya. Sejalan dengan penelitian Afrillia (2020) mengutarakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat penyembuhan.

Untuk menunjang penurunan *nomophobia* pada siswa, peneliti menggunakan teknik teknik *self-management*. Dalam penelitian ini akan menilai apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan layanan teknik *self-management* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan teknik *self-management*, dilakukan dengan enam kali pertemuan. Teknik *self-management* merupakan salah satu teknik yang cukup mudah dilakukan oleh siswa di sekolah untuk membantu mengontrol diri dan mengelola kebiasaan sehari-hari dengan menggunakan strategi *self-management*. Sejalan dengan

penelitian Ramaita, dkk (2019), teknik *self-management* yaitu salah satu teknik untuk membantu mengelola kebiasaan sehari-hari.

Tujuan dari teknik *self-management* yaitu untuk kemandirian siswa dalam mengarahkan perubahan perilaku yang lebih positif secara mandiri. Sejalan dengan penelitian Ramaita, dkk (2019) menyatakan bahwa *self-management* adalah suatu proses dimana konseli dapat mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan suatu strategi, kombinasi strataegi. Keberhasilan teknik *self-management* bergantung pada komitmen yang dimiliki anggota kelompok. Adapun strategi teknik *self-management* ini mencakup: a) *self-monitoring*, b) *self-reward*, c) *self-contracting*, d) *stimulus control*. Sejalan dengan penelitian Arisandi (2020), dapat dipahami *self-management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contacting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan ketrampilan siswa dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

3. Penerapan Teknik *Self-management* untuk mengurangi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-management* ini tidak terlepas dari hasil angket sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan hasil angket setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Sehingga dari hasil analisis independent *t test*, menunjukkan adanya penurunan tingkat *nomophobia* pada siswa kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan, ini dibuktikan dengan hasil

dari nilai yang diberikan setelah perlakuan lebih rendah dari nilai sebelum diberikan perlakuan. Sedangkan pada siswa kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap. Sejalan dengan hasil penelitian Arthy, dkk (2019) mengartikan *self-management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Sehingga konseli bisa mengontrol penggunaan *smartphonena*. Teknik *self-management* membantu konseli untuk memmanajemen kegiatannya.

Proses konseling yang didasarkan pada teknik *self-management* diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas manajemen diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Palupi, dkk (2018) yang menghasilkan bahwa ada penurunan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan dengan teknik *self-management*. Penelitian lain oleh Handayani (2017) menyatakan bahwa konseling kelompok teknik *self-management* dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* berpengaruh positif dalam mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar *self-monitoring* yang dibagikan kepada konseli. Siswa belajar memmanajemen aktivitasnya lebih produktif. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan siswa selama mengikuti proses teknik *self-management*.

Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *self-management* dan yang tidak. Maka dari itu hipotesis yang diajukan H_1 (ada pengaruh) dapat diterima dan H_0 (tidak ada pengaruh) ditolak. Hal ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseli yang menerima perlakuan teknik *self-management* dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik *self-management* terhadap permasalahan *nomophobia*. Sehingga menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai sangat tinggi kemudian menurun ke kategori rendah, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap *nomophobia*. Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik *self-management* atau kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilainya tetap tinggi. Nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap tingkat *nomophobia*.

Sejalan dengan penelitian dari Novitasari (2018) yang menunjukkan bahwa teknik pengelolaan diri atau manajemen diri memiliki pengaruh yang positif dalam mereduksi *nomophobia* pada mahasiswa. Siswa dengan kemampuan manajemen diri yang baik, memiliki kecenderungan kontrol diri yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang menerapkan manajemen diri maka ia mampu untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone*, sehingga tidak menimbulkan kecemasan saat tidak berada dekat dengan *smartphone*.

Berdasarkan uraian proses ini, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi tingkat *nomophobia* siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang.

4. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan konseling kelompok Teknik *Self-Management* yang dilaksanakan oleh peneliti juga tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi peneliti selama memberikan treatment kepada konseli. Keterbatasan tersebut menjadi kendala dalam memberikan *treatment* yang optimal.

Ada beberapa keterbatasan yang ditemui dalam pelaksanaan konseling kelompok salah satunya ialah sarana dan prasana ruangan untuk melakukan konseling kelompok. Pelaksanaan konselingnya dilakukan di ruang kelas bukan di ruang konseling karena keterbatasan ruangan sehingga membuat suasana konseling kurang kondusif dan beberapa siswa yang mengganggu membuat beberapa siswa kelompok eksperimen tidak berkonsentrasi. Selanjutnya adalah keterbatasan dari segi waktu, dimana peneliti tidak diberikan izin melakukan konseling selama jam pelajaran maka dari itu pelaksanaan konseling dilaksanakan setelah pulang sekolah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti paparkan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat *nomophobia* siswa sebelum diberikan perlakuan/*treatment* berupa teknik *self-management* berada pada kategori tinggi dilihat dari aspek *nomophobia* yang ditandai dengan tidak pernah mematikan *smartphone*, terobsesi untuk selalu mengecek *smartphonenya* disaat pembelajaran berlangsung di sekolah, membawa *smartphone* kemana-mana, menggunakan *smartphone* di waktu yang tidak tepat, dan menghindari interaksi langsung.
2. Pelaksanaan teknik *self-management* untuk mengatasi tingkat *nomophobia* siswa di SMP Negeri 1 Pa'jukukang ini dilaksanakan dalam 4 tahap meliputi tahap awal yakni pengenalan, pembangunan hubungan awal, penyampaian rencana pelaksanaan; transisi meliputi tahap persiapan dan peralihan, inti pelaksanaan teknik *self management* yakni *self-monitoring*, *self-contracting*, *self-reward* dan *stimulus control*, dan tahap akhir tahap terminasi.
3. Penerapan teknik *self-management* secara signifikan mereduksi siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang ditandai dengan siswa mampu mengontrol penggunaan *smartphonenya*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Pa'jukukang dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor, hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMP Negeri 1 Pa'jukukang khususnya dalam mereduksi *nomophobia*.
2. Kepada guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang mengalami *nomophobia*, maka guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagai upaya untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa.
3. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperpanjang periode penelitian, serta melakukan observasi secara berkala kepada sampel penelitian sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif terhadap hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi. 2017. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. Vol 6, No 2, h 15–20.
- Afrilia, R. 2020. Hubungan antara smartphone addiction dengan belajar berdasarkan regulasi diri pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam riau. *Skripsi*. Riau: Universitas islam riau.
- Amaliyah. 2018. Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos Di Smpn 29 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur*. Vol.4.No.1
- Amin,N.Z. 2017. *Portofolio teknik-teknik konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan)*.Semarang:Universitas Negeri Semarang.
- Arsiandi, J. 2020. Penggunaan Internet yang Berlebihan. *Jurnal Fokus Konseling* . Volume 4, No. 1, h 62-71.
- Arthy, C.C., Effendy, E., Amin, M.M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. 2019. Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in junior high school. Open Access *Macedonian Journal of Medical Science*. Vol 7. No 19. Hal 3235-3239.
- Azizah, Nur Imran. 2020. Penerapan Teknik Self-management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMAN 1 Sinjai. *Skripsi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Chusna Puji Asmaul. 2017. Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Blitar jurnal*. Vol. 17, No. 2.
- Dian Widyastuti, Ari & Siti Muyana. 2018. Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling* . Volume 4, No 1, h 62-71.
- Dina, Nurlaili Hafni. 2018. Nomophobia Penyakit Masyarakat Modern. *Jurnal al-Hikmah*. Vol 6, no 2.
- Dwi, K. 2017. 5 Dampak dari *nomophobia* bagi kehidupan. *Empati jurnal*. Vol. 17, No. 2.

- Dyah, Ayu. 2018. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self-management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal Bk Unesa*. Vol.3, No.1, h 335-340.
- Erdiyanti. 2018. Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behaviouristik untuk Siswa SMP. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*. Vol 1, No. 1. h 61-66.
- Essau, C. A., & Delfabbro, P. H. 2020. *Adolescent addiction: epidemiology, assessment and treatment*. Malang: Praeger.
- Fadhilah, Labbaika, Elli Nur Hayati & Khoiruddin Bashori. 2021. Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*. Vol 7. No 1. Hal 21-29.
- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. 2021. Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*. Vol 3, No 2. Hal 63–74.
- Fatimah, A. N., Sujayati, W., Yuliani, W. 2019. Efektivitas Teknik Self-Management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. *Jurnal Fokus*. Vol 2, No 1, h 24-29.
- Goncalves, Muqtadiroh, F. A., Nisafani, A. S. 2020. Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi *Nomophobia* Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*. Vol 1. No 5.
- Hafnah. 2017. Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*. Vol 10, No 1. Hal 51-61.
- Hafni, N.D. 2019. Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *Jurnal Al Hikmah*. Vol 6, No 2, h 41-50.
- Handayani Tri. 2017. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self management Untuk Mengurangi kecanduan Game Online Peserta Didikkelas Viii Smp Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Skripsi*. Lampung: Universitas Lampung.
- Hanum, Naipah & Asiah. 2017. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self-management Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017. *Jurnal Psikologi Konseling*. Vol. 10 No.1.
- Hardianti, F. 2019. Nomophobia dalam Perspektif Media, Budaya dan Teknologi. *Jurnal Al Hikmah*. Vol 18, No 2, h 182-196.
- Hasnida, Lubis. L. N. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana Prenada media Group.
- Komalasari, G., Wahyuni, E. & Karsih. 2022. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks..

- Komariya, Siti & iis Lathifah Nuryanto. 2019. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Client Centered* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 4, No. 1.
- Krisna, Melvi safitri. 2021. Kecenderungan Nomophobia Siswa SMAN 2 Ponorogo di Masa Pandemi Covid-19. *Desertasi*. Malang: Universitas Malang.
- Maulina, Syanti, Marty Mawarpury, Syarifah Faradina, & Afriani. 2020. Kecenderungan Adiksi *Smartphone* Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Usia. *Jurnal Psikologi*. Vol 05, No 01.
- Mawardi, Diandra. 2018. Hubungan Antara Perilaku Impulsif Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. 2018. The Influence of Permissive Parenting Towards Nomophobia in Elementary School Students. *Proceeding of International Conference on Child-Friendly Education (ICCE)*, 538–542.
- Nazir, Moh. 2017. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Novita, N. & Efendi, D. M. 2019. Weight Product Dalam Implementasi Sistem Pendukung Keputusan Bantuan Bedah Rumah. *Jurnal Informasi Dan Komputer*. Vol 7, No 1, hal 35–42.
- Novitasari, S., Sulaeman, S., & Purwati, N. H. 2018. Pengaruh Terapi Musik dan Terapi Video Game terhadap Tingkat Nyeri Anak Usia Prasekolah yang Dilakukan Pemasangan Infus. *Journal of Telenursing (JOTING)*. Vol 1, No 1, h 168–177.
- Nuraeni, & Mastasari. 2021. Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Self Esteem Siswa Kelas VIII di SMK Negeri 2 Kuripan. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)*. Vol, 6 No 2.
- Nurchahyo, Bagus. 2018. Analisis Dampak Penciptaan Brand Image dan Aktivitas Word of Mouth (WOM) pada Penguatan Keputusan Pembelian Produk Fashion. *Jurnal Nusamba*. Vol 3, No 1.
- Nurwahyuni, E. 2018. *The Impact of No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) on Mental Health: A Systematic Review*. Icon-Nursing.Ub.Ac.Id.
- Ozdemir. 2018. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Konseling Konsep Dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit UNM.

- Palupi, D.A., Sarjana, W., & Hadiati, T. 2018. Hubungan ketergantungan smartphone terhadap kecemasan pada mahasiswa fakultas diponegoro. *Diponegoro medical journal (Jurnal kedokteran diponegoro)*. Vol 7, No 1. 140-145.
- Ramaita, R., Armaita., & Vandelis, P. 2019. Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*. Vol 10, No 2. Hal 89.
- Siswanto, Petris Hestia., Klara., & Risva. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer dan Teknologi Informasi Universitas Mulawarman Tahun 2019. *Jurnal kesehatan*. Vol 4, No 2.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sukma, Dina. 2018. Concept and application group guidance and group counseling base on Prayitno's paradigms. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol 7, No 2.
- Tjasmadi, M. P. 2019. Pendekatan Agama Membaharui Kondisi Psikologis Siswa Terindikasi Nomophobia. *Jurnal Empati*. Vol 2, No 1, h 159.
- Tsabita Yusrina Farhan, Rezkiyah Rosyidah. 2021. Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Perempuan Di Surabaya. *Jurnal Realita Bimbingan Konseling*. Vol 12, No. 2
- Triana, Lestari Abdulatif, Sofian. 2021. Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol, No 5 1.
- Utami, A.N. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-Aspek akademik personal remaja. *Jurnal Perspektif ilmu pendidikan*. Vol 33, No 1. Hal 1-14.
- Wijayanti, Julia. 2020. Bimbingan Kelompok Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri. *Jurnal Diversita*. Vol 3, No 3.
- Yildirim, C., & Correia, A. 2015. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self reported questionnaire. *Journal Computer in Human Behavior*. Vol 49, No 2, h 130-137.

LAMPIRAN

Lampiran 1

ACTION PLAN

No	Tahapan Utama	Tujuan	Kegiatan	Bahan dan Media	Waktu	Output
1.	(<i>Begening Stage/Tahap Awal</i>)	Konseli memiliki pemahaman dan kesiapan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>) 2. Konselor menjelaskan tujuan mengundang konseli dalam sesi konseling, yaitu untuk mereduksi <i>nomophobia</i>. 3. Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar kesediaan konseli dalam mengikuti proses konseling kelompok. 4. Konselor dan konseli bersama-sama menyusun aturan-aturan yang berlaku selama proses konseling. 5. Konselor menjelaskan alasan melaksanakan proses konseling untuk mereduksi <i>nomophobia</i>. 6. Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan kesan-kesannya pada pertemuan pertama proses konseling. 7. Konselor memberikan umpan balik dan menyimpulkan hasil konseling pertemuan 1. 8. Konselor meminta konseli untuk mengisijurnal refleksi diri konseling pertemuan 1. 9. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya. 10. Konselor menutup konseling pertemuan 1 	Lembar komitmen dan pulpen	60 Menit	Siswa mengetahui seperti apa itu <i>Nomophobia</i> , tidak berkomunikasi, tujuan kegiatan dan prosedur kegiatan serta siswa menyatakan komitmen dan bersedia untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

			dengan memberikan salam.			
2.	Tahap Peralihan (<i>Transition Stage</i>)	Siswa mengetahui tahap pelaksanaan kegiatan 2 sehingga kegiatan terlaksana secara terarah.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan motivasi kepada semua konseli untuk saling terbuka dalam proses konseling. 2. Konselor membahas suasana yang terjadi dalam kelompok dan melihat kesiapan konseli untuk memasuki tahap konseling selanjutnya. 3. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap konseling selanjutnya. 4. Konselor meminta konselor untuk menyampaikan kesan-kesan pada pertemuan 2. 5. Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri. 6. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya. 7. Konselor menutup konseling pertemuan 2 dengan memberikan salam. 	Lembar Monitoring diri dan Pulpen.	60 Menit	Siswa dapat mengetahui masalah <i>nomophobia</i> yang mereka alami dan dapat menentukan target yang akan dicapai dan mengetahui kehilangan hubungan pada aspek <i>nomophobia</i>
3.	Tahap Kegiatan (<i>Working Stage</i>) - Penerapan <i>Self-monitoring</i>	Siswa mengetahui tahap pelaksanaan kegiatan 3 sehingga kegiatan dapat terlaksana secara terarah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>). 2. Konselor meminta konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan 2. 3. Konselor menjelaskan gambaran konseling pertemuan 3. 4. Konselor menggali kejelasan masalah konseli dan faktor-faktor penyebabnya. 5. Konselor menjelaskan kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan oleh konseli dalam penerapan "<i>self-monitoring</i>". 6. Konselor meminta konseli mengisi lembar 	Lembar kontrak perilaku	60 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu menentukan target perilaku yang ingin dia capai. 2. Siswa dapat menyetujui kontrak perilaku yang telah disepakati dengan baik. 3. Siswa mampu menentukan hal

			<p>refleksi diri.</p> <p>7. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya.</p> <p>8. Konselor menutup konseling pertemuan 3 dengan memberikan salam.</p>			<p>yang disenangi untuk dijadikan hadiah apabila target perilaku tersebut tercapai.</p> <p>4. Siswa mengetahui tidak dapat informasi pada aspek <i>nomophobia</i></p>
4.	Tahap Kegiatan (Working Stage) - "Penerapan Self Contracting"	Siswa mengetahui tahap pelaksanaan kegiatan 3 sehingga kegiatan dapat terlaksana secara terarah	<p>.1. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>).</p> <p>2. Konselor meminta konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan 4.</p> <p>3. Konselor menanyakan keberhasilan konseli dalam mematuhi <i>self-reward</i> yang telah disusun.</p> <p>4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling pertemuan 5 (penerapan <i>self contracting</i>).</p> <p>5. Konselor bersama dengan konseli menyusun kontrak atau perjanjian diri (<i>self contratacting</i>). Kontrak atau perjanjian diri tersebut berkaitan dengan hal-hal yang ingin diubah dari diri konseli terkait dengan <i>nomophobia</i>.</p> <p>6. Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk melaksanakan dan mematuhi kontrak atau perjanjian diri yang telah disusun.</p> <p>7. Konselor meminta konseli mengisi lembar</p>		60 Menit	Siswa dapat termotivasi untuk mempertahankan perilaku yang telah dicapai

			<p>refleksi diri.</p> <p>8. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya.</p> <p>9. Konselor menutup konseling pertemuan 5 dengan memberikan salam.</p>			
5.	Tahap Kegiatan (Working Stage) - "Penerapan Self Reward"	Siswa mengetahui tahap pelaksanaan kegiatan 4 sehingga kegiatan dapat terlaksana secara terarah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>). 2. Konselor meminta konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan 3. 3. Konselor meminta konseli untuk menyerahkan hasil pengisian format pemantauan diri. 4. Konselor mendiskusikan hasil pengisian format pemantauan diri dengan konseli dan anggota kelompok yang lain. 5. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling pertemuan 4 (penerapan <i>self reward</i>). 6. Konselor bersama dengan konseli menyusun konsekuensi-konsekuensi berdasarkan hasil pengisian format pemantauan diri. 7. Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk mematuhi konsekuensi-konsekuensi yang telah disusun. 8. Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri. 9. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya. 10. Konselor menutup konseling pertemuan 4 	Angket skala <i>nomophobia</i> (<i>posttest</i>)	45 Menit	Siswa dapat mengetahui masalah-masalah <i>nomophobia</i> yang sering terjadi. Dan memahami kehilangan kenyamanan pada aspek <i>nomophobia</i>

			dengan memberikan salam		
6	Tahap Kegiatan (<i>Working Stage</i>) - “Penerapan <i>Stimulus Control/Self Control</i> ”	Siswa mengetahui tahap pelaksanaan kegiatan 6 sehingga kegiatan dapat terlaksana secara terarah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>). 2. Konselor meminta konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan 5. 3. Konselor menanyakan keberhasilan konseli dalam mematuhi kontrak atau perjanjian diri yang telah disusun. 4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling pertemuan 5 (penerapan <i>stimulus control</i>). 5. Mendiskusikan bersama konseli mengenai stimulus-stimulus yang menyebabkan perilaku <i>nomophobia</i> terjadi. 6. Konselor memberikan motivasi kepada konseli agar dapat mengontrol stimulus yang menyebabkan perilaku <i>nomophobia</i> terjadi. 7. Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri. 8. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya. 9. Konselor menutup konseling pertemuan 5 dengan memberikan salam. 	45 menit	
7.	Tahap Pengakhiran (<i>Terminating Stage</i>)	Siswa mengetahui tahap pelaksanaan kegiatan 7 sehingga kegiatan dapat terlaksana secara terarah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>). 2. Konselor meminta konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan 6. 3. Konselor menanyakan keberhasilan konseli dalam mengontrol stimulus-stimulus yang memunculkan perilaku <i>nomophobia</i>. 	45 menit	

			<p>4. Konselor mengidentifikasi usaha konseli untuk mereduksi <i>nomophobia</i> dan hambatan-hambatannya.</p> <p>5. Konselor meminta konseli untuk menjelaskan rencana tindakan yang akan dilakukan jika ada kemungkinan munculnya hambatan tersebut pasca proses konseling selesai.</p> <p>6. Konselor menyampaikan kepada konseli bahwa proses konseling akan segera berakhir dan meminta konseli untuk menyampaikan kesan-kesan konseli selama mengikuti kegiatan selama tujuh kali pertemuan.</p> <p>7. Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk selalu mengontrol dan menghindari stimulus yang dapat memunculkan perilaku <i>nomophobia</i> meskipun proses konseling telah selesai.</p> <p>8. Konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli karena telah bersedia mengikuti proses konseling hingga selesai.</p> <p>9. Konselor menutup kegiatan konseling dengan memberikan salam.</p>		
--	--	--	---	--	--

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan : Pendahuluan

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke : 1/Perkenalan

Alokasi Waktu : 60 Menit

Tata Ruang : Kursi diatur secara Fleksibel

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah Mendapatkan layanan, siswa dapat :

1. Mengetahui alasan dan tujuan kegiatan konseling
2. Mengetahui tahapan konseling
3. Mengetahui kode etik dalam kegiatan konseling

II. Materi :

III. Metode : Konseling Kelompok, diskusi

IV. Alat/Bahan/Media : Lembar komitmen dan pulpen

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	10 Menit	1) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam 2) Konselor meminta konseli untuk berdo'a bersama sebelum memulai kegiatan 3) Konselor dan konseli saling memperkenalkan diri 4) Mendiskusikan waktu yang akan digunakan untuk tahap awal
Inti Kegiatan	30 Menit	1) Konselor menjelaskan alasan dan tujuan layanan 2) Konselor menjelaskan ketentuan dan kode etik dalam kegiatan layanan 3) Konselor dan konseli melakukan ikrar bersama-sama 4) Konselor memberikan kartu komitmen

		kepada konseli 5) Konseli diminta untuk mengisi kartu komitmen
Penutup	5 Menit	1) Konselor dan konseli menentukan dan menyepak pertemuan selanjutnya 2) Konselor mengakhiri pertemuan pertama dengan mengucapkan salam

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan : Identifikasi masalah dan menentukan data awal perilaku yang akan diubah

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke : Kedua

Alokasi Waktu : 60 Menit

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah Mendapatkan layanan, siswa dapat :

1. Mengetahui perilakunya yang bermasalah
2. Mengetahui perilaku-perilaku yang akan diubah
3. Menentukan target perilaku

II. Materi : *Self Monitoring*

III. Metode : Konseling Kelompok

IV. Alat/Bahan/Media : Lembar Monitoring Diri, pulpen

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	15 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli 2) Berdo'a bersama 3) Konselor dan konseli memperkenalkan diri. 4) Mendiskusikan waktu yang akan digunakan untuk tahap awal 5) Konselor menjelaskan tujuan layanan 6) Konselor menjelaskan ketentuan dan kode etik dalam kegiatan layanan 7) Konselor dan konseli melakukan ikrar bersama-sama
Inti Kegiatan	20 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1) Dengan Lembar Monitoring Diri, konseli diminta menuliskan masalah-masalah kedisiplinan belajar yang dialaminya mengenai hal-hal yang terkait durasi, intensitas dan frekuensi perilaku bermasalah. 2) Konseli diminta untuk menentukan seberapa sering perilaku itu muncul.

	20 Menit	<p>3) Konseli diminta untuk menuliskan Perilaku yang menjadi pemicu masalah <i>nomophobia</i>, Target keberhasilan perilaku yang diinginkan, Daftar rencana perilaku dalam pencapaian.</p> <p>4) Konseli diminta Menuliskan manfaat yang akan diperoleh jika konseli dapat mencapai target perilaku yang diinginkan.</p> <p>5) Konselor memberikan kesimpulan.</p>
Penutup	5 Menit	<p>1) Konselor dan konseli mendiskusikan dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p> <p>2) Konselor mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan salam.</p>

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan : *Self-Contracting*

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke : Ketiga

Alokasi Waktu : 60 Menit

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah Mendapatkan layanan, siswa dapat :

1. Mengikuti kegiatan sesuai lembar kontrak perilaku
2. Mengidentifikasi masalah perilaku kedisiplinan belajar

II. Materi : Kehilangan Hubungan

III. Metode : Konseling Kelompok

IV. Alat/Bahan/Media : Lembar Kontrak Perilaku, pulpen

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	10 Menit	1) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. 2) Berdo'a bersama. 3) Konselor memulai tahap konseling.
Inti Kegiatan	30 Menit	1) Konselor menjelaskan aspek nomophobia 2) Konseli diminta untuk menuliskan lembar kontrak perilaku yang berisi tingkah laku bermasalah, perubahan tingkah laku yang ingin dicapai, rencana tindakan, hadiah dan sanksi diri, tanggal berlaku dan berakhirnya kontrak serta tanda tangan konseli dan konselor. 2) Konseli diminta untuk mengemukakan hal-hal yang disenangi dan dijadikan sebagai hadiah jika konseli mampu mencapai tujuan perubahan yang telah ditetapkan serta mengemukakan hal-hal yang tidak disenangi agar menjadi hukuman jika siswa gagal dalam pencapaian <i>treatment</i> . 3) Menandatangani kontrak pada lembar kontrak yang telah diberikan dan konselor membacakan kontrak yang telah disetujui.

		4) Konselor memberikan konseli tugas rumah yang berisikan jadwal kegiatan yang mereka lakukan selama di rumah. 5) Konselor memberikan kesimpulan.
Penutup	5 Menit	1) Konselor dan konseli mendiskusikan dan menyepakati pertemuan selanjutnya. 2) Konselor mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan salam.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan : *Self-reward*

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke : Keempat

Alokasi Waktu : 45 Menit

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah Mendapatkan layanan, siswa dapat :

1. Mengetahui perubahan yang terjadi setelah mengikuti layanan
2. Mampu mempertahankan perilaku yang telah dicapai

II. Materi : Tidak dapat informasi

III. Metode : Konseling Kelompok

IV. Alat/Bahan/Media : pulpen

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	10 Menit	1) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. 2) Berdo'a bersama. 3) Konselor memulai tahap konseling.
Inti Kegiatan	30 Menit	1) Konseli diminta untuk mengumpulkan tugas rumah yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. 2) Konseli diminta untuk menceritakan hambatan-hambatan yang dialami selama menjalankan tugas tersebut. 3) Konselor memberikan motivasi agar mampu mempertahankan perilaku yang telah dicapai.
Penutup	5 Menit	1) Konselor mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan salam.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan : *Stimulus Control/Self Control*

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke : Kelima

Alokasi Waktu : 45 Menit

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah Mendapatkan layanan, siswa dapat :

1. Mengetahui perubahan yang terjadi setelah mengikuti layanan
2. Mampu mempertahankan perilaku yang telah dicapai

II. Materi : Kehilangan Kenyamanan

III. Metode : Konseling Kelompok

IV. Alat/Bahan/Media : Pulpen

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	10 Menit	1) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. 2) Berdo'a bersama. 3) Konselor memulai tahap konseling.
Inti Kegiatan	30 Menit	1) Konseli diminta untuk mengumpulkan tugas rumah yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. 2) Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling pertemuan 5 (penerapan <i>stimuluscontrol</i>). 3) Mendiskusikan bersama konseli mengenai stimulus-stimulus yang menyebabkan perilaku <i>nomophobia</i> terjadi. 4) Konselor memberikan motivasi kepada konseli agar dapat mengontrol stimulus yang menyebabkan perilaku <i>nomophobia</i> terjadi. 5) Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri.
Penutup	5 Menit	1) Konselor mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan salam.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan : Evaluasi/Terminasi

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke : Keenam

Alokasi Waktu : 45 Menit

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah Mendapatkan layanan, siswa dapat :

1. Mengetahui perubahan yang terjadi setelah mengikuti layanan
2. Mampu mempertahankan perilaku yang telah dicapai

II. Materi : Kehilangan Kenyamanan

III. Metode : Konseling Kelompok

IV. Alat/Bahan/Media : Pulpen

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	10 Menit	1) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. 2) Berdo'a bersama. 3) Konselor memulai tahap konseling.
Inti Kegiatan	30 Menit	1) Konseli diminta untuk mengumpulkan tugas rumah yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. 2) Konselor menanyakan keberhasilan konseli dalam mengontrol stimulus-stimulus yang memunculkan perilaku <i>nomophobia</i> . 4. Konselor mengidentifikasi usaha konseli untuk mereduksi <i>nomophobia</i> dan hambatan-hambatannya. 5. Konselor meminta konseli untuk menjelaskan rencana tindakan yang akan dilakukan jika ada kemungkinan munculnya hambatan tersebut pasca proses konseling selesai. 6. Konselor menyampaikan kepada konseli bahwa proses konseling akan segera berakhir dan meminta konseli untuk menyampaikan kesan-kesan konseli selama mengikuti kegiatan

		selama tujuh kali pertemuan. 7. Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk selalu mengontrol dan menghindari stimulus yang dapat memunculkan perilaku <i>nomophobia</i> meskipun proses konseling telah selesai.
Penutup	5 Menit	1) Konselor mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan salam.

LAMPIRAN 3

Instrument Pengumpulan Data Awal

INSTRUMEN ANGKET

Nama :

Kelas :

Berikut adalah beberapa pernyataan yang mungkin menggambarkan beberapa situasi yang anda alami. Isi pernyataan berikut dengan jujur dan sesuaikan dengan apa yang anda alami, angket ini tidak berpengaruh terhadap nilai mata pelajaran di sekolah.

Ya : jika sesuai dengan diri anda

Tidak : jika tidak sesuai dengan diri anda

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saat jam pelajaran saya lebih sering bermain <i>smartphone</i>		
2.	Saya mengisi waktu luang hanya dengan bermain <i>smartphone</i>		
3.	Saya hampir tidak pernah jauh dari <i>smartphone</i>		
4.	Kemanapun saya pergi, gadget selalu saya bawa		
5.	Saya selalu gelisah apabila tidak membawa <i>smartphone</i>		
6.	<i>Smartphone</i> merupakan kebutuhan primer bagi saya		
7.	Saya merasa bingung apabila tidak memegang <i>smartphone</i> di tangan		
8.	Merasa takut apabila <i>smartphone</i> saya kehabisan baterainya		
9.	Setiap beberapa menit sekali saya selalu membuka <i>smartphone</i> untuk mengecek pemberitahuan		
10.	Dimanapun saya berada, saya selalu membuka aplikasi <i>chatting</i> setiap saat		
11.	Saya memiliki berbagai jenis aplikasi <i>chatting</i> di <i>smartphone</i> yang selalu saya		
12.	Sebelum dan sesudah tidur saya pasti membuka <i>smartphone</i> terlebih dahulu		
13.	Saya lebih senang berbicara di dunia maya daripada secara tatap muka		
14.	Saya merasa gugup jika berbicara di muka umum		

15.	Saya merasa menjadi orang introvert/tertutup apabila berada di muka umum		
16.	Saya selalu aktif di sosial media seperti <i>wattsapp, instagram, facebook</i>		
17.	Saya selalu tergiur apabila ada <i>smartphone</i> keluaran terbaru		
18.	Saya menghabiskan banyak uang untuk membeli peralatan <i>game</i>		
19.	Hampir setiap tahun saya mengganti <i>smartphone</i> ke model terbaru		
20.	Setiap bulan saya mengeluarkan dana lebih dari 100 ribu untuk memenuhi kebutuhan pulsa dan kuota		

INSTRUMEN ANGKET

Nama : Syahrul
: VIII D

Berikut adalah beberapa pernyataan yang mungkin menggambarkan beberapa situasi yang anda alami. Isi pernyataan berikut dengan jujur dan sesuaikan de i tidak berpengaruh terhadap nilai mata pelajaran di sekolah.

Ya : jika sesuai dengan diri anda

Tidak : jika tidak sesuai dengan diri anda

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saat jam pelajaran saya lebih sering bermain <i>smartphone</i>	✓	
2.	Saya mengisi waktu luang hanya dengan bermain <i>smartphone</i>	✓	
3.	Saya hampir tidak pernah jauh dari <i>smartphone</i>	✓	
4.	Kemanapun saya pergi, gadget selalu saya bawa	✓	
5.	Saya selalu gelisah apabila tidak membawa <i>smartphone</i>	✓	
6.	<i>Smartphone</i> merupakan kebutuhan primer bagi saya		✓
7.	Saya merasa bingung apabila tidak memegang <i>smartphone</i> di tangan	✓	
8.	Merasa takut apabila <i>smartphone</i> saya kehabisan baterainya		✓
9.	Setiap beberapa menit sekali saya selalu membuka <i>smartphone</i> untuk mengecek pemberitahuan	✓	
10.	Dimanapun saya berada, saya selalu membuka aplikasi <i>chatting</i> setiap saat	✓	
11.	Saya memiliki berbagai jenis aplikasi <i>chatting</i> di <i>smartphone</i> yang selalu saya	✓	
12.	Sebelum dan sesudah tidur saya pasti membuka <i>smartphone</i> terlebih dahulu	✓	
13.	Saya lebih senang berbicara di dunia maya daripada	✓	

	secara tatap muka		
14.	Saya merasa gugup jika berbicara di muka umum		✓
15.	Saya merasa menjadi orang introvert/tertutup apabila berada di muka umum	✓	✓
16.	Saya selalu aktif di sosial media seperti <i>watsapp</i> , <i>instagram</i> , <i>facebook</i>	✓	
17.	Saya selalu tergiur apabila ada <i>smartphone</i> keluaran terbaru	✓	
18.	Saya menghabiskan banyak uang untuk membeli peralatan <i>game</i>	✓	
19.	Hampir setiap tahun saya mengganti <i>smartphone</i> ke model terbaru	✓	
20.	Setiap bulan saya mengeluarkan dana lebih dari 100 ribu untuk memenuhi kebutuhan pulsa dan kuota	✓	

INSTRUMEN ANGKET

Nama : *Tiara*

Kelas : *VIII C*

Berikut adalah beberapa pernyataan yang mungkin menggambarkan beberapa situasi yang anda alami. Isi pernyataan berikut dengan jujur dan sesuaikan dengan apa yang anda alami, angket ini tidak berpengaruh terhadap nilai mata pelajaran di sekolah.

Ya : jika sesuai dengan diri anda

Tidak : jika tidak sesuai dengan diri anda

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saat jam pelajaran saya lebih sering bermain <i>smartphone</i>	✓	
2.	Saya mengisi waktu luang hanya dengan bermain <i>smartphone</i>	✓	
3.	Saya hampir tidak pernah jauh dari <i>smartphone</i>	✓	
4.	Kemanapun saya pergi, gadget selalu saya bawa	✓	
5.	Saya selalu gelisah apabila tidak membawa <i>smartphone</i>	✓	
6.	<i>Smartphone</i> merupakan kebutuhan primer bagi saya	✓	
7.	Saya merasa bingung apabila tidak memegang <i>smartphone</i> di tangan	✓	
8.	Merasa takut apabila <i>smartphone</i> saya kehabisan baterainya	✓	
9.	Setiap beberapa menit sekali saya selalu membuka <i>smartphone</i> untuk mengecek pemberitahuan		✓
10.	Dimanapun saya berada, saya selalu membuka aplikasi <i>chatting</i> setiap saat		✓
11.	Saya memiliki berbagai jenis aplikasi <i>chatting</i> di <i>smartphone</i> yang selalu saya	✓	
12.	Sebelum dan sesudah tidur saya pasti membuka <i>smartphone</i> terlebih dahulu	✓	
13.	Saya lebih senang berbicara di dunia maya daripada		✓

	secara tatap muka		
14.	Saya merasa gugup jika berbicara di muka umum	✓	
15.	Saya merasa menjadi orang introvert/tertutup apabila berada di muka umum	✓	
16.	Saya selalu aktif di sosial media seperti <i>watsapp, instagram, facebook</i>	✓	
17.	Saya selalu tergiur apabila ada <i>smartphone</i> keluaran terbaru		✓
18.	Saya menghabiskan banyak uang untuk membeli peralatan <i>game</i>		✓
19.	Hampir setiap tahun saya mengganti <i>smartphone</i> ke model terbaru		✓
20.	Setiap bulan saya mengeluarkan dana lebih dari 100 ribu untuk memenuhi kebutuhan pulsa dan kuota	✓	

Lampiran 4

PEDOMAN WAWANCARA GURU BK

Nama :

Sekolah :

Hari/Tanggal :

Tempat :

Waktu :

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Apakah di sekolah ini membebaskan siswa untuk membawa <i>smartphone</i> ke lingkungan sekolah ?	
2.	Pada saat jam pelajaran, apakah siswa lebih sering bermain <i>smartphone</i> daripada mendengarkan pelajaran ?	
3.	Apabila siswa ketahuan bermain <i>smartphone</i> saat jam pelajaran, apakah tindakan guru ?	
4.	Apakah pihak sekolah sering melaksanakan razia <i>smartphone</i> para siswa ?	
5.	Seberapa pentingkah penggunaan <i>smartphone</i> dalam mendukung proses pembelajaran ?	
6.	Menurut ibu, kedekatan siswa dengan <i>smartphon</i> nya seberapa persen ?	
7.	Apakah siswa yang sering bermain <i>smartphone</i> memiliki nilai pelajaran yang bagus ?	
8.	Kecemasan siswa jauh dari <i>smartphone</i> , pandangan ibu mengenai hal tersebut seperti apa ?	

PEDOMAN WAWANCARA GURU BK

Nama : Siti Sulasmini, S.Pd
 Sekolah : SMP Negeri 1 Pa'jukukang
 Hari/Tanggal : 8 Juni 2022
 Tempat : Ruang BK
 Waktu :

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Apakah di sekolah ini membebaskan siswa untuk membawa <i>smartphone</i> ke lingkungan sekolah ?	Ya, di sekolah ini terdapat aturan yang membebaskan siswa membawa <i>smartphonenya</i> ke lingkungan sekolah.
2.	Pada saat jam pelajaran, apakah siswa lebih sering bermain <i>smartphone</i> daripada mendengarkan pelajaran ?	Menurut laporan beberapa guru memang ada siswa yang suka mencuri waktu dan sibuk bermain <i>smartphone</i> pada saat jam pelajaran
3.	Apabila siswa ketahuan bermain <i>smartphone</i> saat jam pelajaran, apakah tindakan guru ?	Yang pertama jelas di tegur sama guru, apabila siswa masih mengulanginya lagi maka tindakan guru biasanya merebut <i>smartphonenya</i> dan diberikan pada guru BK untuk ditindak lanjuti
4.	Apakah pihak sekolah sering melaksanakan razia <i>smartphone</i> para siswa ?	Pernah, tetapi tidak terlalu sering. Dalam hitungan tahun kadang hanya sekali dua kali kami melakukan razia <i>smartphone</i> . Biasanya pihak sekolah lebih fokus merazia rambut gondrong dan barang-barang yang dibawa siswa yang sekiranya tidak ada sangkutpautnya dengan kegiatan sekolah
5.	Seberapa pentingkah penggunaan <i>smartphone</i> dalam mendukung	Cukup penting, karena untuk membiasakan diri dengan kurikulum

	proses pembelajaran ?	terbaru yang mengharuskan siswa berperan aktif pada kegiatan pembelajaran terkadang siswa dibebaskan mencari informasi mengenai pelajaran dari <i>smartphonanya</i>
6.	Menurut ibu, kedekatan siswa dengan <i>smartphonanya</i> seberapa persen ?	Menurut saya siswa tidak dapat dipisahkan dengan <i>smartphonanya</i> . Mungkin para siswa menganggap bahwa hp merupakan kebutuhan primer bagi mereka
7.	Apakah siswa yang sering bermain <i>smartphone</i> memiliki nilai pelajaran yang bagus ?	Belum tentu, hal tersebut kembali lagi pada kemanfaat <i>smartphone</i>
8.	Kecemasan siswa jauh dari <i>smartphone</i> , pandangan ibu mengenai hal tersebut seperti apa ?	Belum tahu dek, soalnya saya belum pernah mengukur kecemasan siswa terutama yang berkaitan dengan jauh dari <i>smartphone</i> . Mungkin cukup parah ya kalau dilihat dari kebiasaan para siswa

Lampiran 5**LEMBAR KESEDIAAN KONSELI DALAM MENGIKUTI
KONSELING KELOMPOK *SELF-MANAGEMENT***

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
NIS :
Sekolah :
Kelas :
Umur :
Agama :
Jenis Kelamin :
No HP :

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian konseling mulai awal pertemuan hingga akhir pertemuan.

Bantaeng, 2022

Siswa

(.....)

NIS

**LEMBAR KESEDIAAN KONSELI DALAM MENGIKUTI
KONSELING KELOMPOK *SELF MANAGEMENT***

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Andini
NIS: 215274
Sekolah: SMP Negeri 1 Pa'jukukang
Kelas: VIII D
Umur: 13 Tahun
Agama: Islam
Jenis Kelamin: Perempuan
No IIP: 085 674 672 543

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian konseling mulai awal pertemuan hingga akhir pertemuan.

Bantaeng, 13 Juni 2022

Siswa



(.....andini.....)

NIS 215274

**LEMBAR KESEDIAAN KONSELI DALAM MENGIKUTI
KONSELING KELOMPOK SELF MANAGEMENT**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : *Tiara*
NIS : *215268*
Sekolah : *SMPN 1 Pajakurangan*
Kelas : *VIII C*
Umur : *14 Tahun*
Agama : *ISLAM*
Jenis Kelamin : *PEREMPUAN*
No IIP : *025 123 760 941*

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian konseling mulai awal pertemuan hingga akhir pertemuan.

Bantaeng, *13 Juni* 2022

Siswa



(.....*Tiara*.....)

NIS *215268*



Lampiran 6

Kisi-Kisi Indikator Variabel Skala *Nomophobia*

Variabel	Indikator	Deskriptor	Favorable	Unfavorable	Jumlah	
<i>Nomophobia</i>	Tidak bisa berkomunikasi	1. Perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain.	9, 10, 13	1, 3, 4	14	
		2. Tidak dapat menggunakan layanan pada <i>smartphone</i> disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi.	8, 11, 12, 14	2, 5, 6, 7		
	Kehilangan Hubungan	1. Perasaan kehilangan hubungan ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada <i>smartphone</i> .	22, 27, 28	15, 16, 18, 21	14	
		2. Perasaan tidak dapat terhubung dengan identitas sosial khususnya di media sosial.	23, 24, 25, 26	17, 19, 20		
	Tidak dapat informasi	1. Perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui <i>smartphone</i>	35, 37, 39, 40	30, 32, 33	12	
		2. Perasaan bahwa memiliki <i>smartphone</i> merupakan hal penting karena mendapatkan informasi secara cepat.	36, 38	29, 31, 34		
	Kehilangan Kenyamanan		1. Perasaan nyaman saat menggunakan <i>smartphone</i> dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan <i>smartphone</i> tersebut.	52, 53, 54, 60	41, 43, 44, 46	20
			2. Mempunyai rasa keinginan yang lebih untuk memanfaatkan fasilitas yang dimiliki <i>smartphone</i> tersebut.	50, 55, 56, 57, 58, 59	42, 45, 47, 48, 49, 51	

Lampiran 7

Skala *Nomophobia*

SKALA *NOMOPHOBIA*

A. PENGANTAR

Skala *nomophobia* ini saya buat dengan tujuan untuk memperoleh informasi guna menyelesaikan skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Self-management* untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa’jukukang”.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka anda diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan yang ada pada skala psikologis ini sesuai dengan keadaan, pendapat, dan persepsi anda, bukan berdasar pendapat umum atau pendapat orang lain. Dalam pengisian jawaban ini tidak ada jawaban yang benar atau salah, akan tetapi yang terpenting dapat menggambarkan keadaan anda. Jawaban yang anda berikan semata-mata hanya untuk kepentingan akademis.

Pernyataan berikut memiliki lima alternatif jawaban, yaitu :

- SS :Sangat Setuju, apabila pernyataan yang ada benar-benar menggambarkan keadaan, pendapat dan perasaan anda
- S : Setuju, apabila pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda
- KS : Kurang Setuju, apabila pernyataan tersebut tidak sepenuhnya sesuai dengan dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda
- TS : Tidak Setuju, apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda.
- STS : Sangat Tidak Setuju, apabila pernyataan tersebut benar-benar tidak sesuai dengan dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda.

Data yang anda isi tidak akan berpengaruh apapun terhadap hasil pembelajaran anda. Kesadaran anda untuk mengisi skala tersebut merupakan bantuan yang sangat penting bagi saya.

Atas partisipasi dan kerja samanya, saya ucapkan terima kasih.

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya lebih senang berkomunikasi dengan keluarga secara langsung daripada melewati <i>smartphone</i>					
2.	Saya tidak khawatir ketika kehabisan baterai <i>smartphone</i> .					
3.	Saya lebih senang berkomunikasi dengan teman-teman secara langsung daripada berkomunikasi melalui sosial media.					
4.	Saya lebih senang berdiskusi langsung daripada melalui pesan singkat dari <i>smartphone</i>					
5.	Ketika <i>smartphone</i> saya kehabisan pulsa/kuota, saya tidak merasa panik					
6.	Saya jarang membawa <i>smartphone</i> kemanapun saya pergi					
7.	Apabila sosial media mengalami masalah (<i>server down</i>) saya lebih memilih untuk tidak membukanya					
8.	Saya takut ketika kehabisan baterai <i>smartphone</i> .					
9.	Saya merasa cemas karena saya tidak dapat berkomunikasi secara instan dengan keluarga dan/atau teman					
10.	Saya merasa gugup karena saya tidak dapat menerima SMS, telepon, dan <i>chat</i> .					
11.	Saya cemas karena saya tidak akan dapat terhubung dengan akun online/ media sosial saya.					

12.	Saya takut ketika kehabisan pulsa/kuota <i>smartphone</i> .					
13.	Ketika <i>smartphone</i> saya kehabisan baterai, saya akan merasa cemas karena saya tidak dapat menyelesaikan <i>chat</i> atau panggilan yang sedang berlangsung melalui jejaring sosial.					
14.	Saya merasa risau apabila sosial media mengalami masalah(<i>server down</i>)					
15.	Saya sanggup untuk membatasi penggunaan <i>smartphone</i> saya sehari-hari.					
16.	Saya berusaha mencari aktivitas lain dari pada harus terus bermain <i>smartphone</i>					
17.	Saat koneksi <i>smartphone</i> sedang buruk, saya merasa baik baik saja.					
18.	Saya membatasi penggunaan <i>smartphone</i> karena saya tahu dampak buruknya bagi kesehatan.					
19.	Jika <i>smartphone</i> saya hilang, saya tidak khawatir meskipun tidak dapat mengirim pesan dan panggilan ke teman atau keluarga.					
20.	Jika sulit mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> saya biasanya akan bertanya langsung kepada teman/keluarga					
21.	Saya tidak panik apabila perangkat <i>smartphone</i> mengalami gangguan sinyal.					
22.	Saya merasa tidak terganggu jika paket data habis					
23.	Saya merasa khawatir karena keluarga					

	dan/atau teman tidak dapat menjangkau saya.					
24.	Saya merasa cemas karena koneksi saya dengan keluarga dan/atau teman selama ini akan terputus.					
25.	Jika <i>smartphone</i> saya hilang,saya khawatir karena tidak dapat mengirim pesan dan panggilan ke teman dan/ atau keluarga.					
26.	Jika <i>smartphone</i> saya hilang,saya khawatir karena data kontak teman dan/atau keluarga saya juga hilang.					
27.	Saya merasa panik apabila jika mengalami gangguan sinyal.					
28.	Saya merasa terganggu jika paket data habis					
29.	Saya mampu mengerjakan tugas meskipun tidak dapat mengakses informasi melalui <i>smartphone</i>					
30.	Saya mencari informasi dari sumber lain jika tidak dapat mencari informasi di <i>smartphone</i> ketika saya membutuhkannya.					
31.	Saya menggunakan <i>smartphone</i> dengan seperlunya					
32.	Saya mampu membatasi penggunaan <i>smartphone</i> saya untuk mengakses informasi.					
33.	Saya merasa nyaman karena saya tidak dapat <i>up-to-date</i> dengan media sosial dan jaringan <i>online</i> lainnya					
34.	Saya bermain <i>smartphone</i> hanya saat					

	dibutuhkan saja					
35.	Saya merasa tidak nyaman jika secara terus menerus tidak dapat mengakses informasi melalui <i>smartphone</i>					
36.	Saya merasa terganggu jika tidak dapat mencari informasi di <i>smartphone</i> ketika saya membutuhkannya.					
37.	Tidak dapat mengikuti berita (misal: berita terkini, cuaca, dll) di <i>smartphone</i> akan membuat saya merasa gugup.					
38.	Jika saya tidak dapat menggunakan <i>smartphone</i> , saya akan takut akan tersesat di suatu tempat yang tidak saya ketahui.					
39.	Saya merasa tidak nyaman karena saya tidak dapat <i>up-to-date</i> dengan media sosial dan jaringan <i>online</i> lainnya					
40.	Saya merasa cemas karena saya tidak dapat mengecek pesan di email saya.					
41.	Saya merasa nyaman saat bertemu dengan teman-teman daripada terus bernain <i>smartphone</i> .					
42.	Saya lebih menyukai mencari informasi lewat buku daripada <i>smartphone</i>					
43.	Jika kehilangan sinyal <i>smartphone</i> saya biasanya meletakkan <i>smartphone</i> saya dan mengerjakan aktivitas lain					
44.	Ketika belajar saya akan meletakkan <i>smartphone</i> saya dan tidak memainkannya.					
45.	Saya merasa baik-baik saja ketika saya tidak dapat mengecek pemberitahuan					

	(<i>notification</i>) terbaru dari media sosial saya atau jaringan <i>online</i> lainnya.					
46.	Ketika saya tidak membawa <i>smartphone</i> saya tidak merasa cemas					
47.	Saya menganggap <i>smartphone</i> hanya perantara komunikasi yang tidak harus selalu saya gunakan					
48.	Saya tidak merasa kecanduan untuk bermain <i>gameonline</i> melalui <i>smartphone</i>					
49.	Bagi saya penggunaan sosial media melalui <i>smartphone</i> itu perlu dibatasi					
50.	Saya merasa biasa saja meskipun kehabisan atau telah mencapai batas paket data bulanan.					
51.	Saya merasa terganggu ketika tidak dapat menggunakan <i>smartphone</i> dan/atau fasilitasnya ketika saya membutuhkannya.					
52.	Jika saya tidak ada sinyal paket data, atau tidak dapat terkoneksi dengan Wi-fi, maka saya akan mengecek terus menerus untuk melihat jika ada sinyal atau dapat menemukan koneksi.					
53.	Jika saya tidak dapat mengecek <i>smartphone</i> untuk sementara waktu, maka akan timbul keinginan untuk mengeceknya.					
54.	Saya merasa aneh karena saya tidak dapat mengecek pemberitahuan (<i>notification</i>) terbaru dari media sosial saya atau jaringan online lainnya.					

55.	Saya merasa aneh karena saya tidak tahu harus berbuat apa saat tanpa <i>smartphone</i>					
56.	Ketika saya tidak membawa <i>smartphone</i> saya akan merasa cemas karena saya tidak berkomunikasi secara langsung dengan keluarga dan/atau teman.					
57.	Jika saya kehilangan <i>smartphone</i> saya akan merasa cemas karena data-data penting di jejaring sosial saya juga hilang					
58.	Saya merasa cemas jika tidak mengetahui kata sandi (<i>password</i>) wi-fi di tempat umum					
59.	Saya merasa cemas ketika lupa kata sandi (<i>password</i>) akun <i>online</i> saya (misal: jejaring sosial, e-mail).					
60.	Saya merasa sulit jauh dari <i>smartphone</i> meskipun hanya beberapa jam saja					

Lampiran 8

Kisi-kisi instrumen valid dan gugur

Variabel	Indikator	Deskriptor	Favora ble	Unfavor able	Jumlah
<i>Nomophobia</i>	Tidak bisa berkomunikasi	1. Perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain.	9, 10, 13	1, 3, <u>4</u>	14
		2. Tidak dapat menggunakan layanan pada <i>smartphone</i> disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi.	8, 11, 12, <u>14</u>	2, 5, <u>6</u> , <u>7</u>	
	Kehilangan Hubungan	1. Perasaan kehilangan hubungan ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada <i>smartphone</i> .	22, 27, 28	15, <u>16</u> , 18, 21	14
		2. Perasaan tidak dapat terhubung dengan identitas sosial khususnya di media sosial.	<u>23</u> , <u>24</u> , 25, <u>26</u>	17, <u>19</u> , 20	
	Tidak dapat informasi	1. Perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui <i>smartphone</i>	<u>35</u> , 37, 39, 40	30, 32, <u>33</u>	12
		2. Perasaan bahwa memiliki <i>smartphone</i> merupakan hal penting karena mendapatkan informasi secara	36, <u>38</u>	<u>29</u> , <u>31</u> , 34	

		cepat.			
	Kehilangan Kenyamanan	1. Perasaan nyaman saat menggunakan <i>smartphone</i> dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan <i>smartphone</i> tersebut.	52, 53, <u>54</u> , 60	<u>41</u> , <u>43</u> , 44, <u>46</u>	20
		2. Mempunyai rasa keinginan yang lebih untuk memanfaatkan fasilitas yang dimiliki <i>smartphone</i> tersebut.	<u>50</u> , 55, 56, 57, 58, 59	<u>42</u> , <u>45</u> , <u>47</u> , <u>48</u> , <u>49</u> , 51	

Lampiran 9

Hasil uji validitas
SKALA *NOMOPHOBIA*

No	Nilai r Hitung	Nilai r Tabel	Keterangan
1.	.385	0,361	Valid
2.	.379	0,361	Valid
3.	.512	0,361	Valid
4.	.356	0,361	Gugur
5.	.584	0,361	Valid
6.	.327	0,361	Gugur
7.	.338	0,361	Gugur
8.	.509	0,361	Valid
9.	.521	0,361	Valid
10.	.490	0,361	Valid
11.	.521	0,361	Valid
12.	.425	0,361	Valid
13.	.509	0,361	Valid
14.	.269	0,361	Gugur
15.	.522	0,361	Valid
16.	-.078	0,361	Gugur
17.	.399	0,361	Valid
18.	.385	0,361	Valid
19.	.072	0,361	Gugur
20.	.453	0,361	Valid
21.	.385	0,361	Valid
22.	.414	0,361	Valid
23.	.172	0,361	Gugur
24.	.228	0,361	Gugur
25.	.608	0,361	Valid
26.	-.053	0,361	Gugur
27.	.512	0,361	Valid
28.	.608	0,361	Valid
29.	.089	0,361	Gugur
30.	.584	0,361	Valid
31.	.176	0,361	Gugur
32.	.504	0,361	Valid
33.	-.126	0,361	Gugur
34.	.385	0,361	Valid

35.	.232	0,361	Gugur
36.	.420	0,361	Valid
37.	.525	0,361	Valid
38.	.135	0,361	Gugur
39.	.541	0,361	Valid
40.	.608	0,361	Valid
41.	-.092	0,361	Gugur
42.	.318	0,361	Gugur
43.	.176	0,361	Gugur
44.	.401	0,361	Valid
45.	-.012	0,361	Gugur
46.	.345	0,361	Gugur
47.	.300	0,361	Gugur
48.	.122	0,361	Gugur
49.	.212	0,361	Gugur
50.	.276	0,361	Gugur
51.	.653	0,361	Valid
52.	.507	0,361	Valid
53.	.405	0,361	Valid
54.	.334	0,361	Gugur
55.	.507	0,361	Valid
56.	.541	0,361	Valid
57.	.525	0,361	Valid
58.	.373	0,361	Valid

LAMPIRAN 10

Hasil Uji Realibilitas

Skala Nomophobia

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.662	.844	60

Jika besaran *ALPA CRONBACH* lebih dari 0,6 maka instrumen dikatakan reliabel

Lampran 11**“Monitoring Diary”**

Nama :

Kelas :

Berikanlah tanda checklist “✓” untuk sekali kemunculan perilaku pada kolom frekuensi di bawah ini!

Hari Ke-

Hari/Tanggal	Kemunculan Perilaku	Frekuensi
	1. Selalu mengecek <i>smartphone</i> untuk mengetahui ada atau tidaknya telepon atau pesan yang masuk.karena takut kehilangan komunikasi	
	2. Menerima telepon atau menelepon orang lain hanya untuk obrolan basa-basi berjam-jam	
	3. Membuka media sosial (<i>facebook, tweeter, instagram, BBM, whatsapp, dll</i>) untuk sekedar melihat ada atau tidaknya notifikasi.	
	4. Membuka media sosial (<i>facebook, tweter, instagram, BBM, whatsapp, dll</i>) disaat belajar di rumah maupun di sekolah untuk mengambil atau mencari informasi-informasi terbaru	
	5. Membawa <i>smartphone</i> ke kamar mandi	
	6. Masih menggunakan <i>smartphone</i> ketika mengisi daya/charger	
	7. Menggunakan kamera untuk mengabadikan berbagai <i>moment</i> .	

	8. Berkomunikasi langsung dengan keluarga, teman sebaya/orang lain.	
	9. Menggunakan <i>smartphone</i> hanya untuk mencari informasi penting saja	
	10. Mencuri-curi waktu bermain <i>smartphone</i> saat pembelajaran berlangsung disekolah atau belajar di rumah.	

Lampiran 12**KONTRAK PERILAKU**

Saya....., Pada tanggal..... menyatakan bahwa saya setuju untuk melakukan hal hal yang dibawah ini :

Usaha saya dikatakan berhasil jika :

Apabila saya berhasil melakukannya, saya akan :

Dan jika saya gagal maka saya :

Tanggal berakhirnya kontrak :

Peneliti

Mengetahui,

Siswa

KONTRAK PERILAKU

Saya... Andini..... Pada tanggal... 20 Juni 2022... menyatakan bahwa

saya setuju untuk melakukan hal-hal yang dibawah ini :

1. Tidak bermain hp saat jam pelajaran
2. Tidak mengangkat telfon hanya untuk mengobrol basa basi
3. Bermain medsos berlebihan
4. Mendengar musik Sotrap Saat sehingga Mengabaikan orang disekitri
5. Me lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktifitas yg bermanfaat
6. Menggunakan hp kurang dari 8 jam perhari

Usaha saya dikatakan berhasil jika :

Saya mampu mengatur penggunaan hp dan memenuhi kesepakatan diatas

Apabila saya berhasil melakukannya, saya akan :

Membeli makanan ~~for~~ Kebukaan Sayu


Dan jika saya gagal maka saya :

Saya akan tidak akan jajan disekolah selama 1 hari

Tanggal berakhirnya kontrak :

Mengetahui,

Peneliti


Fatimah Azzahrah Ayu

Siswa


andini



KONTRAK PERILAKU

Saya...Tiara..... Pada tanggal...20 Juni 2022 menyatakan bahwa

saya setuju untuk melakukan hal-hal yang dibawah ini :

1. Lebih sering berbicara dengan teman / keluarga
2. tidak merasa cemas jika tidak online internet
3. Mengurangi penggunaan hp
4. Berhenti hp saat butuh saja
5. Menjimpan hp sebelum belajar
- 6.

Usaha saya dikatakan berhasil jika :

Saya melakukan hal diatas tersebut

Apabila saya berhasil melakukannya, saya akan :

tegi berlatih di pantai sendiri

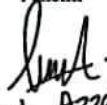
Dan jika saya gagal maka saya :

saya akan push up 3x

Tanggal berakhirnya kontrak :

Mengetahui,

Peneliti


Fatimah Azzahra Ayu

Siswa



Tiara



Lampiran 13

Kisi-Kisi Indikator Variabel Skala *Nomophobia posttest*

Variabel	Indikator	Deskriptor	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Nomophobia</i>	Tidak bisa berkomunikasi	1. Perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain.	6, 7, 10	1, 3	10
		2. Tidak dapat menggunakan layanan pada <i>smartphone</i> disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi.	5, 8, 9	2, 4	
	Kehilangan Hubungan	1. Perasaan kehilangan hubungan ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada <i>smartphone</i> .	16, 18, 19	11, 13, 15	9
		2. Perasaan tidak dapat terhubung dengan identitas sosial khususnya di media sosial.	17	12, 14	
	Tidak dapat informasi	1. Perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui <i>smartphone</i>	24, 25, 26	20, 21	7
			2. Perasaan bahwa memiliki <i>smartphone</i> merupakan hal penting karena mendapatkan informasi secara cepat.	23	
Kehilangan Kenyamanan	1. Perasaan nyaman saat menggunakan <i>smartphone</i> dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan <i>smartphone</i> tersebut.	29, 30, 36	27	10	
		2. Mempunyai rasa keinginan yang lebih untuk memanfaatkan fasilitas yang dimiliki <i>smartphone</i> tersebut.	31, 32, 33, 34, 55		28

Lampiran 15.

Instrumen Skala *Nomophobia* (Posttest)

SKALA PSIKOLOGIS

A. PENGANTAR

Skala *nomophobia* ini saya buat dengan tujuan untuk memperoleh informasi guna menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-management* untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas VIII IPS SMA Negeri 1 Pa’jukukang”.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka anda diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan yang ada pada skala psikologis ini sesuai dengan keadaan, pendapat, dan persepsi anda, bukan berdasar pendapat umum atau pendapat orang lain. Dalam pengisian jawaban ini tidak ada jawaban yang benar atau salah, akan tetapi yang terpenting dapat menggambarkan keadaan anda. Jawaban yang anda berikan semata-mata hanya untuk kepentingan akademis. Pernyataan berikut memiliki lima alternatif jawaban, yaitu :

SS :Sangat Setuju, apabila pernyataan yang ada benar-benar menggambarkan keadaan, pendapat dan perasaan anda

S : Setuju, apabila pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda

KS : Kurang Setuju, apabila pernyataan tersebut tidak sepenuhnya sesuai dengan dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda

TS : Tidak Setuju, apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda.

STS : Sangat Tidak Setuju, apabila pernyataan tersebut benar-benar tidak sesuai dengan dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda.

Data yang anda isi tidak akan berpengaruh apapun terhadap hasil pembelajaran anda. Kesadaran anda untuk mengisi skala tersebut merupakan bantuan yang sangat penting bagi saya.

Atas partisipasi dan kerja samanya, saya ucapkan terima kasih.

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya lebih senang berkomunikasi dengan keluarga secara langsung daripada melewati <i>smartphone</i>					
2.	Saya tidak khawatir ketika kehabisan baterai <i>smartphone</i> .					
3.	Saya lebih senang berkomunikasi dengan teman-teman secara langsung daripada berkomunikasi melalui sosial media.					
4.	Ketika <i>smartphone</i> saya kehabisan pulsa/kuota, saya tidak merasa panik					
5.	Saya takut ketika kehabisan baterai <i>smartphone</i> .					
6.	Saya merasa cemas karena saya tidak dapat berkomunikasi secara instan dengan keluarga dan/atau teman					
7.	Saya merasa gugup karena saya tidak dapat menerima SMS, telepon, dan <i>chat</i> .					
8.	Saya cemas karena saya tidak akan dapat terhubung dengan akun <i>online</i> /media sosial saya.					
9.	Saya takut ketika kehabisan pulsa/kuota <i>smartphone</i> .					
10.	Ketika <i>smartphone</i> saya kehabisan baterai, saya akan merasa cemas karena saya tidak dapat menyelesaikan <i>chat</i> atau panggilan yang sedang berlangsung melalui jejaring sosial.					
11.	Saya sanggup untuk membatasi penggunaan <i>smartphone</i> saya sehari-hari.					
12.	Saat koneksi <i>smartphone</i> sedang buruk, saya merasa baik baik saja.					
13.	Saya membatasi penggunaan <i>smartphone</i> karena saya tahu dampak buruknya bagi kesehatan					
14.	Jika sulit mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> saya biasanya akan bertanya langsung kepada teman/keluarga					
15.	Saya tidak panik apabila perangkat <i>smartphone</i> mengalami gangguan sinyal					
16.	Saya merasa tidak terganggu jika paket					

	data habis					
17.	Jika <i>smartphone</i> saya hilang,saya khawatir karena tidak dapat mengirim pesan dan panggilan ke teman dan/ atau keluarga.					
18.	Saya merasa panik apabila jika mengalami gangguan sinyal					
19.	Saya merasa terganggu jika paket data habis					
20.	Saya mencari informasi dari sumber lain jika tidak dapat mencari informasi di <i>smartphone</i> ketika saya membutuhkannya.					
21.	Saya mampu membatasi penggunaan <i>smartphone</i> saya untuk mengakses informasi.					
22.	Saya bermain <i>smartphone</i> hanya saat dibutuhkan saja.					
23.	Saya merasa terganggu jika tidak dapat mencari informasi di <i>smartphone</i> ketika saya membutuhkannya.					
24.	Tidak dapat mengikuti berita (misal: berita terkini, cuaca, dll) di <i>smartphone</i> akan membuat saya merasa gugup.					
25.	Saya merasa tidak nyaman karena saya tidak dapat <i>up-to-date</i> dengan media sosial					
26.	Saya merasa cemas karena saya tidak dapat mengecek pesan di email saya.					
27.	Ketika belajar saya meletakkan <i>smartphone</i> saya dan tidak memainkannya.					
28.	Saya merasa terganggu ketika tidak dapat menggunakan <i>smartphone</i> dan/atau fasilitasnya ketika saya membutuhkannya.					
29.	Jika saya tidak ada sinyal paket data, atau tidak dapat terkoneksi dengan Wi-fi, maka saya akan mengecek terus menerus untuk melihat jika ada sinyal atau dapat menemukan koneksi.					
30.	Jika saya tidak dapat mengecek <i>smartphone</i> untuk sementara waktu, maka akan timbul keinginan untuk mengeceknya.					
31.	Saya merasa aneh karena saya tidak					

	tahu harus berbuat apa saat tanpa <i>smartphone</i>					
32.	Ketika saya tidak membawa <i>smartphone</i> saya akan merasa cemas karena saya tidak berkomunikasi secara langsung dengan keluarga dan/atau teman.					
33.	Jika saya kehilangan <i>smartphone</i> saya akan merasa cemas karena data-data penting di jejaring sosial saya juga hilang					
34.	Saya merasa cemas jika tidak mengetahui kata sandi (<i>password</i>) wi-fi di tempat umum					
35.	Saya merasa cemas ketika lupa kata sandi (<i>password</i>) akun online saya (misal: jejaring sosial, e-mail).					
36.	Saya merasa sulit jauh dari <i>smartphone</i> meskipun hanya beberapa jam saja					

Lampiran 16

Tabulasi data hasil *pretest* kelompok eksperimen

Nama	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Total				
S	VIII C	1	2	2	4	4	5	3	5	4	4	3	3	2	3	3	2	4	4	5	2	2	5	5	4	4	4	3	3	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	130		
K	VIII C	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	5	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	5	4	4	5	4	5	3	132		
R	VIII C	4	4	4	5	4	5	2	4	4	4	4	3	2	2	3	4	5	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	5	3	5	3	5	3	128		
SS	VIII C	1	4	2	4	3	5	3	3	3	4	4	3	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	129
A	VIII D	2	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	4	4	1	5	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	5	5	5	4	4	134		
CA	VIII D	3	4	2	4	4	5	4	5	4	5	2	3	2	2	3	3	5	4	4	1	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	3	4	5	3	4	5	128
L	VIII D	2	4	1	4	4	5	4	3	4	4	2	3	2	2	3	4	5	3	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	4	5	3	4	3	126	
N	VIII D	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	5	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	130		

Lampiran 17

Tabulasi data hasil *pretest* per indikator kelompok eksperimen

A. Indikator tidak bisa berkomunikasi

Nama	Kelas	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	-8	-9	-10
S	VIII C	1	2	2	4	4	5	3	5	4	4
K	VIII C	3	3	2	4	4	5	3	5	4	4
R	VIII C	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4
SS	VIII C	1	4	2	5	4	5	2	4	4	4
A	VIII D	2	3	3	4	3	5	4	3	4	3
CA	VIII D	2	4	2	4	4	5	4	5	4	5
L	VIII D	3	4	1	4	4	5	4	3	4	4
N	VIII D	5	4	2	4	5	5	4	4	4	4

B. Indikator Kehilangan Hubungan

Nama	Kelas	-11	-12	-13	-14	-15	-16	-17	-18	-19
S	VIII C	3	3	4	4	5	4	5	4	3
K	VIII C	3	3	2	3	3	2	4	4	5
R	VIII C	4	3	2	4	3	3	5	4	4
SS	VIII C	4	3	2	2	3	4	5	3	3
A	VIII D	3	4	4	2	5	4	4	3	4
CA	VIII D	2	3	2	2	3	3	5	4	4
L	VIII D	2	3	2	2	3	4	5	3	4
N	VIII D	3	4	2	4	4	4	2	4	4

C. Indikator tidak dapat informasi

Nama	Kelas	-20	-21	-22	-23	-24	-25	-26
S	VIII C	2	3	4	3	3	3	4
K	VIII C	3	2	5	5	4	4	4
R	VIII C	4	4	4	4	3	3	3
SS	VIII C	4	4	3	4	3	4	3
A	VIII D	4	3	4	3	4	4	3
CA	VIII D	1	2	4	4	4	4	3
L	VIII D	4	3	3	5	4	4	3
N	VIII D	3	4	3	4	3	3	3

D. Indikator Kehilangan Kenyamanan

Nama	Kelas	-27	-28	-29	-30	-31	-32	-33	-34	-35	-36
S	VIII C	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
K	VIII C	4	3	4	4	5	4	5	4	4	5
R	VIII C	3	3	4	4	4	5	4	4	5	3
SS	VIII C	4	3	4	4	3	4	5	3	5	3
A	VIII D	3	4	3	4	4	5	5	5	4	4
CA	VIII D	3	3	4	4	4	4	5	3	4	5
L	VIII D	4	4	4	4	3	4	5	3	4	3
N	VIII D	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4

Lampiran 18

Tabulasi Hasil *Posttest* kelompok eksperimen

Nama	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Total	
S	VIII C	1	2	1	2	4	3	2	3	4	2	1	2	1	1	3	3	3	2	2	1	1	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	2	2	4	2	77	
K	VIII C	1	3	1	2	3	5	3	4	3	4	1	2	1	2	2	2	2	2	3	4	2	3	1	3	4	3	3	2	3	2	3	4	2	2	4	2	73	
R	VIII C	1	2	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	63
SS	VIII C	1	2	1	2	2	5	3	3	4	3	1	2	2	2	2	3	4	1	3	1	1	1	3	3	4	3	1	2	1	4	3	4	5	2	4	3	61	
A	VIII D	1	2	2	2	3	5	3	3	4	3	1	3	2	1	2	1	4	3	2	1	1	2	4	1	1	1	2	2	2	3	2	2	4	1	2	2	80	
CA	VIII D	2	4	1	4	2	4	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2	4	2	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	1	4	3	2	3	2	4	73
L	VIII D	1	3	2	4	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	4	52
N	VIII D	2	2	1	2	4	4	3	4	4	4	1	2	2	1	3	3	4	3	4	1	2	3	4	4	4	3	3	3	1	4	2	4	2	3	4	3	75	

Lampiran 19

Tabulasi data hasil *posttest* per indikator kelompok eksperimen

A. Indikator tidak bisa berkomunikasi

Nama	Kelas	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	-8	-9	-10
S	VIII C	1	2	1	2	4	3	2	3	4	2
K	VIII C	1	3	1	2	3	5	3	4	3	4
R	VIII C	2	2	2	2	4	4	3	3	3	2
SS	VIII C	1	2	1	2	2	5	3	3	4	3
A	VIII D	1	2	2	2	3	5	3	2	4	3
CA	VIII D	2	4	1	4	2	4	2	3	4	3
L	VIII D	1	3	2	4	2	2	4	2	2	2
N	VIII D	2	2	1	2	4	4	3	4	4	4

B. Indikator Kehilangan Hubungan

Nama	Kelas	-11	-12	-13	-14	-15	-16	-17	-18	-19
S	VIII C	1	3	1	1	3	3	3	2	2
K	VIII C	1	2	1	2	2	2	2	2	3
R	VIII C	2	3	2	2	2	2	3	3	3
SS	VIII C	1	2	2	2	2	3	4	1	3
A	VIII D	1	3	2	1	2	1	4	3	2
CA	VIII D	3	3	2	2	3	3	4	2	4
L	VIII D	3	3	2	2	4	3	4	4	4
N	VIII D	1	2	2	1	3	3	4	3	4

C. Indikator tidak dapat informasi

Nama	Kelas	-20	-21	-22	-23	-24	-25	-26
S	VIII C	1	1	3	4	4	3	3
K	VIII C	4	2	3	1	3	4	3
R	VIII C	2	2	2	3	2	3	3
SS	VIII C	1	1	1	4	3	4	3
A	VIII D	1	1	1	2	4	1	1
CA	VIII D	2	3	4	2	4	4	3
L	VIII D	4	3	3	4	2	4	2
N	VIII D	1	2	3	4	4	4	3

D. Indikator Kehilangan Kenyamanan

Nama	Kelas	-27	-28	-29	-30	-31	-32	-33	-34	-35	-36
S	VIII C	2	3	3	4	3	4	2	2	4	2
K	VIII C	3	2	3	2	3	4	2	2	4	2
R	VIII C	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2
SS	VIII C	1	2	1	4	3	4	5	2	4	3
A	VIII D	2	2	2	3	2	2	4	1	2	2
CA	VIII D	3	3	3	1	4	3	2	3	2	4
L	VIII D	3	2	2	3	2	3	4	3	3	4
N	VIII D	1	3	1	4	2	4	2	3	4	3

Lampiran 20

Perbandingan *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol

Data Hasil Kelompok Penelitian

Responden	Kelompok Eksperimen			Responden	Kelompok Kontrol		
	Pre test	Posttes	Gainscore		Pre test	Post test	Gainscore
S	130	77	53	SR	132	122	10
K.	132	73	59	M	132	126	6
R	128	63	65	MA	129	135	-6
SS	129	61	68	NA	132	123	9
A	134	80	54	T	130	126	4
CA	128	73	55	D	126	133	-7
L	126	52	74	AE	132	136	-4
N	130	75	55	DP	130	140	-10
Jumlah	1037	554	483		1043	1041	
Rata-Rata	129.625	69.25	60.375		130.375	130.125	2

Lampiran 21

Hasil Uji Normalitas

Assumption Checks

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
Gainscore	Eksperimen	0.870	0.150
	Kontrol	0.897	0.269

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Hasil Uji Homogenitas

Test of Equality of Variances (Brown-Forsythe)

	F	df₁	df₂	p
Gainscore	0.170	1	14	0.687

Hasil Uji Independet Sample t test

Independent Samples T-Test

	t	df	p
Gainscore	15.402	14	< .001

Note. Student's t-test.

Descriptives

Group Descriptives

	Group	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Gainscore	Eksperimen	8	60.375	7.745	2.738	0.128
	Kontrol	8	0.250	7.869	2.782	31.478

Lampiran 22

Daftar presensi pelaksanaan konseling kelompok

No	Nama	1	2	3	4	5	6
1.	S	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.	K	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.	R	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	SS	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	CA	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	T	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8.	N	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 23

1. Dokumentasi konseling kelompok Pembentukan Kelompok dan *pretest*



2. Dokumentasi tahap *Self Contracting*



3. Dokumentasi tahap *Self Monitoring*



4. Dokumentasi tahap *self reward*



5. Dokumentasi tahap *stimulus control/self control*



PERSURATAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 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: www.fip.unm.ac.id;
 E-mail: fip@unm.ac.id

PENGUSULAN JUDUL

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fatimah Azzahrah Ayu
NIM : 1844042013
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling (SI)

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

1. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Pa'jukukang
2. Penerapan konseling behavioral dengan teknik relaksasi jenis mediation dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa yang sedang mengalami gangguan konsentrasi di masa pandemic covid-19
3. Penerapan teknik modeling simbolis untuk meningkatkan keterampilan komunikasi siswa di SMP

Makassar, 1 Juli 2021

Mengetahui,
 Penasehat Akademik

Dr. Abdullah Siring, M.Pd.
 0003036212



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan: Tamalate 1 Tidung, Makassar KP. 90222
Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457
Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 245/UN36.4.4/KM/2021 1 Juli 2021
Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi
Yth 1. Dr. Abdullah Siring, M.Pd
2. Suciani Latif, S.Pd M.Pd

Berdasarkan surat usulan ketua jurusan Bimbingan dan Konseling, Nomor : 243/UN36.4.4/KM/2021 tanggal 1 Juli 2021, tentang pembimbing penulisan skripsi mahasiswa program sarjana (S1), kami menugaskan Bapak/Ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama	Nim	Jurusan/Prodi	Judul Skripsi
Fatimah Azzahrah Ayu	1844042013	Bimbingan dan Konseling	Penerapan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mereduksi Tingkat <i>Nomophobia</i> pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang

Harapan kami semoga pembimbing ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai pada waktu yang telah ditentukan.

Wakil Dekan Bidang Akademik



M. Mustafa, M.Si
NIP 196605251992031002





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
 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

Nomor : 4079/UN36.4/LT/2022 02 Juni 2022
 Hal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian
 Yth : Gubernur Sulawesi Selatan
 Cq. Kepala UPT P2T BKPM Pro. Sulawesi Selatan

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 : FATIMAH AZZAHRAH AYU
 N I M : 1844042013
 Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : *EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI TINGKAT NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG*

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.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Dr. Mustafa, M.Si
 NIP 196605251992031002

Tembusan:

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





**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jl. Bougenville No 5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://simap-new.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231

Nomor	: 2297/S.01/PTSP/2022	Kepada Yth.
Lampiran	: -	Bupati Bantaeng
Perihal	: <u>Izin penelitian</u>	

di-
Tempat

Berdasarkan surat Pembantu Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar Nomor : 4079/UN36.4/LT/2022 tanggal 02 Juni 2022 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	: FATIMAH AZZAHRA AYU
Nomor Pokok	: 1844042013
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Pekerjaan/Lembaga	: Mahasiswa (S1)
Alamat	: Jalan Tamalate I Tidung, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

" EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI TINGKAT NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **06 Juni s/d 06 Juli 2022**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 06 Juni 2022

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
PLT. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN



Dra. HJ SUKARNIATY KONDOLELE, M.M.
Pangkat : PEMBINA UTAMA MADYA
Nip : 19650606 199003 2 011

Tembusan Yth
1 Pembantu Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar di Makassar,
2 Peringgal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Usulan penelitian/proposal dengan Judul "Pengembangan E-Modul Sebagai Media Informasi Remaja yang Mengalami Gejala *Nomophobia* di SMPN 1 Pajukukang"

Atas Nama:

Nama : Fatimah Azzahrah Ayu
NIM : 1844042013
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan) / BK
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

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

Makassar, 15 Maret 2022

Pembimbing I

Dr. Abdullah Sinring, M.Pd.
NIP. 0003036212

Pembimbing II

Suciani Latif, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19820424 200812 2 002

Disahkan:

Ketua Jurusan

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Dr. Muhammad Anas, M.Si
NIP. 196012131987031005





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP.
90222 Telepon: 844457, Fax: (0411) 844457
Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: fip@unm.ac.id

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Pada hari ini Jumat 25 Maret 2022 Jam 13.30 –selesai telah diadakan Ujian Proposal Program Strata Satu bagi mahasiswa :

Nama : Fatimah Azzahrah Ayu
NIM : 1844042013
Jurusan/Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/ Bimbingan dan Konseling (S1)
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Dengan judul skripsi sebagai berikut :

"Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukangkang"

Dihadapan panitia Seminar Proposal yang terdiri dari :

1. Pimpinan	: Drs. Muhammad Anas, M.Si	()
2. Pembimbing I	: Dr. Abdullah Siring, M.Pd	()
3. Pembimbing II	: Suciani Latif, S.Pd., M.Pd	()
4. Penguji	: Nur Fadhilah Umar, S.Pd., M.Pd	()

Hasil seminar diputuskan (lingkari huruf didepan alternatif keputusan yang ada sebagai berikut)

1. Karya proposal dapat dilanjutkan tanpa perbaikan.
2. Karya proposal dapat dilanjutkan dengan perbaikan sesuai saran tim penguji.
3. Karya proposal tidak dapat dilanjutkan.

Nilai Seminar Proposal diputuskan sebagai berikut: 3,7 ()

Makassar, 25 Maret 2022
Ketua Jurusan

Drs. Muhammad Anas, M.Si
FIP
Nip.196012131987031005

KETERANGAN VALIDATOR INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd.

NIP : 19910503 202012 1 012

Jurusan/fakultas : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/ Ilmu Pendidikan

Instansi : Universitas Negeri Makassar

Sebagai validator instrumen yang disusun oleh

Nama : Fatimah Azzahrah Ayu

Nim : 1844042013

Program studi : Bimbingan dan Konseling/S1

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menerangkan bahwa instrumen penelitian dalam bentuk observasi pelaksanaan program bk dalam era pandemic covid-19 yang disusun oleh mahasiswa tersebut sudah dikonsultasikan dan layak digunakan untuk penelitian dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi berjudul : "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang".

Demikian keterangan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 24 Mei 2022

Validator



Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd
NIP. 19910503 202012 1 012

Petunjuk

1. Untuk memberikan penilaian format observasi pelaksanaan program bk dalam era pandemic covid-19 cukup memberikan tanda ceklis pada kolom yang telah disediakan.
2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:
 - 1 Tidak Valid
 - 2 Kurang Valid
 - 3 Cukup Valid
 - 4 Valid
 - 5 Sangat Valid

No	ASPEK YANG DINILAI	PENILAIAN					KETERANGAN
		1	2	3	4	5	
1.	Kesesuaian item pernyataan dengan indikator			✓			
2.	Ketepatan penggunaan kata/kalimat				✓		
3.	Kelayakan jumlah butir-butir pernyataan			✓			
4.	Kejelasan makna yang terkandung dalam item pernyataan.				✓		
5.	Kesesuaian antara pernyataan dan kemampuan berbahasa				✓		
6.	Kemudahan analisis data			✓			

Saran-saran perbaikan:

1. Pernyataan Tersebut yang digunakan dalam pernyataan
2. Tidak
3. Hindari tulis banyak kata atau
4. - es: Validasi dan Reduksi dan ya diukur!
- 5.

Makassar, 24 Mei 2022

Validator



Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd
NIP. 19910503 202012 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hasil penelitian/skripsi dengan Judul "Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang".

Atas Nama:

Nama : Fatimah Azzahrah Ayu
NIM : 1844042013
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan) / BK
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah hasil penelitian/skripsi ini telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Makassar, 19 Juli 2022

Pembimbing I

Dr. Abdullah Siring, M.Pd.
NIP. 19620303 198803 1 003

Pembimbing II

Suciani Laff, S.Pd M.Pd.
NIP. 19820424 200812 2 002

Disahkan :
Ketua Jurusan



Drs. Muhammad Anas, M.Si
NIP. 19661213 198703 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Usulan penelitian/proposal dengan Judul "Pengembangan E-Modul Sebagai Media Informasi Remaja yang Mengalami Gejala *Nomophobia* di SMPN 1 Pajukukang"

Atas Nama:

Nama : Fatimah Azzahrah Ayu
NIM : 1844042013
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan) / BK
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

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

Makassar, 15 Maret 2022

Pembimbing I

Dr. Abdullah Sinring, M.Pd.
NIP. 0003036212

Pembimbing II

Suciani Latif, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19820424 200812 2 002

Disahkan:

Ketua Jurusan

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Dr. Muhammad Anas, M.Si
NIP. 196012131987031005





**PEMERINTAH KABUPATEN BANTAENG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG**



Alamat : Desa Nipa-Nipa Kec. Pa'jukukang Kab. Bantaeng Kode pos 92461 Email : smpnegeri1pajukukang@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.3/176.b/SMPN.1-PJK/VII/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ZAINUDDIN,S.Pd.,M.M
NIP : 19661002 198903 1 008
Pangkat/Gol. : Pembina Tk.I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan yang sebenarnya bahwa :

Nama : FATIMAH AZZAHRA AYU
NIM : 1844042013
Prodi : Bimbingan & Konseling

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian tentang "Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meredukasi tingkat Nomophobia pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang" Pada tanggal 06 Juni - 06 Juli 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantaeng, 15 Juli 2022
Kepala Sekolah,



RIWAYAT HIDUP



FATIMAH AZZAHRAH AYU, lahir di Tanetea Kab. Bantaeng pada tanggal 6 November 2000. Merupakan anak ketiga dari 3 bersaudara, pasangan dari bapak Drs. Muhammad Yunus dan Ibu Dra. Hasliah. Mengikuti pendidikan formal pada tahun 2005 di TK Nurul Ilmi di Kassi-kassi kab. Bantaeng. Kemudian tahun 2006 melanjutkan ke tingkat Sekolah Dasar di SD/INP Tanetea, dan lulus pada tahun 2012. Tahun 2012 melanjutkan Pendidikan ke SMP Negeri 1 Pa'jukukang di Kabupaten Bantaeng dan lulus pada tahun 2015. Pada tahun yang sama melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 3 Bantaeng dan lulus pada tahun 2018. Kemudian pada tahun 2018 penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling. Kegiatan Organisasi yang pernah diikuti yaitu, (1) Himpunan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan periode 2019-2020.