



**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN  
TINGKAT *NOMOPHOBIA* PADA SISWA KELAS XI IPS DI  
SMA NEGERI 1 BANYUMAS**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Jurusan Bimbingan dan Konseling**

Oleh

Arung Kunto Kanigoro

1301415052

**BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini, saya

Nama : Arung Kunto Kanigoro

NIM : 1301415052

Program studi : Bimbingan dan Konseling, S1

Menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas” benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip dan dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, Februari 2020



Arung Kunto Kanigoro

NIM. 1301415052

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas” disusun oleh

Arung Kunto Kanigoro

1301415052

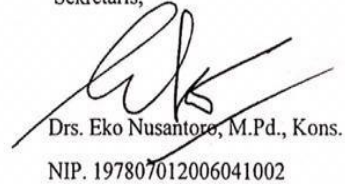
telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi FIP UNNES pada hari tanggal 11 Februari 2020.

### PANITIA :

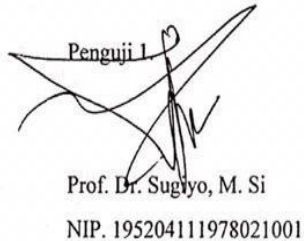


KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
Drs. Dr. Edy Purwanto, M.Si  
NIP. 196301211987031001

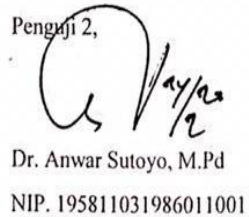
Sekretaris,



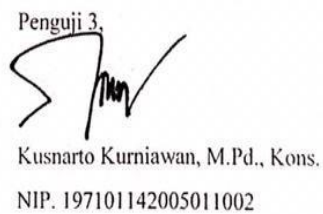
Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons.  
NIP. 197807012006041002



Penguji 1  
Prof. Dr. Sugyo, M. Si  
NIP. 195204111978021001



Penguji 2,  
Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd  
NIP. 195811031986011001



Penguji 3,  
Kusnarto Kurniawan, M.Pd., Kons.  
NIP. 197101142005011002

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**Motto :**

Jangan biarkan gawai menguasai dirimu.

(Arung Kunto Kanigoro)

**Persembahan:**

Skripsi ini saya persembahkan untuk  
Almamater Jurusan Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Semarang

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas”.

Terimakasih saya ucapkan kepada dosen pembimbing saya, yaitu Kusnarto Kurniawan, M.Pd., Kons 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. Fathur Rokhman, M.Hum, Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah bertanggungjawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang,
2. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin untuk penelitian,
3. Kusnarto Kurniawan, M. Pd., Kons, Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin untuk penelitian serta dukungan dalam penyelesaian skripsi,
4. Prof. Dr. Sugiyo, M. Si, dosen penguji 1 skripsi yang telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi dan memberikan masukan untuk perbaikan skripsi ini,
5. Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd, dosen penguji 2 skripsi yang telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi dan memberikan masukan untuk perbaikan skripsi ini,
6. Dra. Sinta Saraswati, M.Pd., Kons, dosen wali yang selalu memberikan motivasi untuk selalu semangat dalam menempuh studi di Universitas Negeri Semarang,

7. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis,
8. Drs. Sucipto, M.Pd, Kepala SMA Negeri 1 Banyumas yang telah memberikan izin untuk penelitian,
9. Siti Sulasmini, S.Pd, guru BK di SMA Negeri 1 Banyumas yang selalu membantu selama proses penelitian berlangsung,
10. Kedua orang tua saya Bapak Ruspandi dan Ibu Romidah, Kemudian kakak saya Ajeng Pudak Pinasti, dan adik saya Bisma Anjala Sutra yang tiada henti-hentinya memberikan doa dan dukungannya,
11. Teruntuk Nur Asriyani yang selalu menemani, mendukung serta menyemangati selama penyusunan skripsi,
12. Sahabat-sahabat seperbimbinganku dan teman-teman yang selalu membantu dan memberikan semangat dalam segala hal,
13. Teman-teman jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendahului saya,
14. Seluruh siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas yang telah berpartisipasi.

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.

Semarang, Februari 2020

Penulis

## ABSTRAK

**Kanigoro, Arung Kunto.** 2020. *Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Kusnarto Kurniawan, M.Pd., Kons

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena tingginya tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat *nomophobia* pada siswa dapat menurun melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi yang ditentukan adalah siswa kelas XI IPS dan teknik pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan *sampling purposive*, berdasar teknik tersebut maka ditentukan 8 siswa sebagai konseli. Alat pengumpul data yang digunakan yaitu skala *nomophobia*, hasil uji validitas instrumen menghasilkan data 36 item valid dari 60 item dan reliabilitas instrumen 0.844. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase dan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* mengalami penurunan rata-rata sebesar 18,33% dari hasil awal saat *pretest* sebesar 71,11% menjadi 52,78% saat *posttest*. Selain itu, diperoleh data dari hasil uji *Wilcoxon* yaitu nilai *Asymp.sig*  $0.012 < 0,05$  maka hipotesis penelitian diterima. Dapat ditarik simpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* terbukti efektif untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.

Temuan dalam penelitian ini diharapkan berimplikasi pada guru BK akan melaksanakan tindak lanjut mengenai konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi *nomophobia* siswa, terutama pada aspek tidak dapat informasi karena pada aspek tersebut mengalami penurunan paling sedikit dibandingkan aspek yang lain. Bagi peneliti lain apabila menggunakan variabel *nomophobia* lebih difokuskan pada aspek tidak dapat informasi karena aspek tersebut mengalami penuruna yang paling sedikit. Hal tersebut karena banyak siswa yang menganggap bahwa informasi merupakan hal yang sangat penting dan merupakan kebutuhan pokok sehari-hari.

Keywords: konseling kelompok; *nomophobia*; teknik *self management*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
1.5 Sistematika Skripsi .....	9
<b>BAB 2 KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Penelitian yang Relevan.....	11
2.2 <i>Nomophobia</i> .....	13
2.2.1 Definisi <i>Nomophobia</i> .....	13
2.2.2 Aspek tentang <i>Nomophobia</i> .....	14
2.2.3 Ciri-ciri <i>Nomophobia</i> .....	16
2.2.4 Gejala <i>Nomophobia</i> .....	17
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i> .....	17
2.2.6 Dampak <i>Nomophobia</i> .....	19
2.2.7 Dinamika Psikologi <i>Nomophobia</i> .....	20
2.3 Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> .....	21
2.3.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	21
2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok .....	23
2.3.3 Teknik Konseling Kelompok.....	24
2.3.4 Proses Konseling Kelompok.....	24
2.3.5 Asas Konseling Kelompok.....	26
2.3.6 Dinamika Kelompok .....	26
2.3.7 Pemimpin Kelompok.....	27
2.3.8 Pengertian Teknik <i>Self Management</i> .....	27
2.3.9 Strategi <i>Self Management</i> .....	30
2.3.10 Tahapan <i>Self Management</i> .....	33
2.4 Kerangka Berpikir .....	36
2.5 Hipotesis .....	39
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Rancangan Penelitian .....	40
3.1.1 Jenis Penelitian .....	40



3.1.2 Desain Penelitian .....	41
3.1.3 Tahapan Penelitian .....	42
3.2 Populasi dan Subjek Penelitian .....	43
3.2.1 Populasi Penelitian .....	43
3.2.2 Sampel Penelitian .....	44
3.3 Variabel Penelitian .....	45
3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian .....	45
3.3.2 Hubungan Antar Variabel .....	46
3.3.3 Definisi Operasional Variabel .....	46
3.4 Teknik Pengambilan Data dan Instrumen .....	47
3.5 Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	49
3.5.1 Validitas Instrumen .....	49
3.5.2 Reliabilitas Instrumen .....	51
3.6 Teknik Analisis Data .....	53
3.6.1 Analisis Deskriptif Persentase .....	53
3.6.2 Uji Wilcoxon .....	54
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	56
4.1.1 Tingkat <i>Nomophobia</i> Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	56
4.1.2 Tingkat <i>Nomophobia</i> Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	58
4.1.3 Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Efektif Untuk Menurunkan Tingkat <i>Nomophobia</i> Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.....	59
4.1.4 Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> .....	62
4.2 Pembahasan.....	64
4.2.1 Tingkat <i>Nomophobia</i> Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	64
4.2.2 Tingkat <i>Nomophobia</i> Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	67
4.2.3 Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Efektif Untuk Menurunkan Tingkat <i>Nomophobia</i> Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.....	69
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	80
<b>BAB 5 PENUTUP</b>	
5.1 Simpulan .....	81
5.2 Saran .....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	83

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 desain penelitian.....	40
3.2 jadwal <i>treatment</i> .....	42
3.3 jumlah subjek.....	43
3.4 skala likert <i>nomophobia</i> .....	47
3.5 kisi-kisi indikator variabel .....	47
3.6 hasil uji validitas skala <i>nomophobia</i> .....	49
3.7 hasil uji reliabilitas skala <i>nomophobia</i> .....	51
3.8 Kriteria Penilaian Tingkat <i>nomophobia</i> .....	53
4.1 Hasil Pre-test keseluruhan .....	56
4.2 Hasil Pre-test Siswa yang Terpilih Menjadi Anggota Kelompok.....	57
4.3 Hasil Skor tingkat <i>nomophobia</i> siswa Siswa Per Indikator Sebelum diberikan Layanan.....	57
4.4 Hasil Post-Test Anggota Kelompok.....	58
4.5 Hasil Skor tingkat <i>nomophobia</i> siswa Siswa Per Indikator Setelah diberikan Layanan.....	58
4.6 Hasil Skor Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan konseling kelompok Teknik <i>Self Management</i> Per Indikator.....	58
4.7 Distribusi Frekuensi Indikator Tidak Dapat Berkomunikasi Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> .....	59
4.8 Distribusi Frekuensi Indikator kehilangan hubungan Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> .....	60
4.9 Distribusi Frekuensi Indikator Tidak Dapat informasi Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> .....	60
4.10 Distribusi Frekuensi Indikator Kehilangan Kenyamanan Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> .....	61

4.11 Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> .....	62
4.12 <i>Test Statistics</i> .....	63

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 kerangka berpikir .....	37
3.1 hubungan antar variabel .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1 Kisi-Kisi Instrumen Observasi Awal .....	87
2 Tabulasi Intrumen Angket Observasi Awal .....	88
3 Kisi-Kisi Wawancara Dengan Guru Bk .....	89
4 Hasil Wawancara Dengan Guru Bk .....	90
5 Kisi-Kisi Instrumen Sebelum <i>Tryout</i> .....	91
6 Skala <i>Nomophobia</i> Sebelum <i>Tryout</i> .....	93
7 Skala <i>Nomophobia</i> valid dan tidak valid .....	96
8 Kisi-Kisi Instrumen Setelah <i>Tryout</i> .....	97
9 Skala <i>Nomophobia</i> Setelah <i>Tryout</i> .....	99
10 Tabulasi <i>Tryout</i> .....	101
11 Hasil Uji Validitas.....	104
12 Hasil Uji Reliabilitas.....	106
13 Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> Siswa Keseluruhan.....	107
14 Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> .....	112
15 Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i> Per Indikator.....	113
16 Tabulasi Data Hasil <i>Posttest</i> .....	115
17 Tabulasi Data Hasil <i>Posttest</i> Per Indikator.....	116
18 Perbandingan <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> .....	118
19 Hasil Uji Wilcoxon.....	119
20 Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	120
21 Kisi-Kisi Penilaian Proses Kkp.....	126
22 Penilaian Proses Kkp.....	128
23 Kisi-Kisi Penilaian Proses Per Individu.....	134
24 Penilaian Proses Per Individu.....	136
25 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	142

26 Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	144
27 Resume Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	156
28 Daftar Presensi Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	159
29 Surat Ijin Penelitian.....	160
30 Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah.....	161
31 Dokumentasi.....	162

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

Pendahuluan merupakan bagian awal yang penting dalam penelitian untuk memberikan penjelasan terkait pengenalan permasalahan, tujuan, serta manfaat penelitian yang akan diteliti. Adapun hal yang akan dibahas, yaitu: (1) latar belakang, (2) rumusan masalah, (3) tujuan penelitian, dan (4) manfaat penelitian, (5) sistematika skripsi

### **1.1 Latar Belakang Permasalahan**

Perkembangan teknologi khususnya gawai berkembang sangat cepat, hal itu ditandai dengan bermunculannya bermacam jenis gawai setiap bulannya yang memiliki spesifikasi dan harga yang beragam. APJII (2018) menyatakan bahwa pada tahun 2013 terdapat 82 juta orang pengguna gawai dan naik menjadi 143,26 juta orang di tahun 2017. Penggunaan gawai sejatinya memiliki dampak bagi penggunanya. Menurut Syifa dan Hanggara, (2015) penggunaan gawai memiliki dampak positif maupun berdampak negatif bagi para penggunanya. Dampak positif yang dapat diperoleh bagi penggunanya seperti mempermudah mengasah kreativitas dan kecerdasan siswa, sedangkan dampak negatifnya yang dapat diperoleh oleh penggunanya seperti membuat malas dan berkurangnya aktifitas sosial bagi siswa.

Penggunaan gawai yang berlebihan akan berdampak buruk bagi para remaja khususnya siswa (Chusna, 2017). siswa yang menghabiskan waktunya dengan gawai akan memiliki perilaku yang emosional, pemberontak, malas untuk beraktifitas dan antisosial. Markplus Insight Indonesia yang menyatakan bahwa pengguna aktif gawai kebanyakan merupakan remaja yang berkisar usia 16-21 tahun dengan jumlah presentase sekitar 39% (Yulianti, 2014). Didukung oleh penelitian yang dilakukan DScout yang menyatakan bahwa rata-rata individu menggunakan gawainya dapat menyentuh gawainya sebanyak 2.617 dalam sehari (Republika.co.id). Padahal menurut Przybylski, *et all* (2013) menyatakan bahwa durasi waktu yang ideal dalam menggunakan gawai dalam sehari yaitu sekitar 4 jam 17 menit/hari. Maka, jika lebih dari itu maka individu tersebut dapat dikategorikan sebagai pecandu gawai.

Kecanduan gawai bagi penggunanya dapat disebut *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan kepanjangan dari kata *No Mobile phone Phobia* yang jika diartikan merupakan suatu kecemasan berlebih jika jauh dari gawainya. Ketidakmampuan individu untuk mengatur diri dalam mengoperasikan gawai akan memunculkan berbagai dampak negatif, seperti ketergantungan yang membuat pecandu merasa khawatir, gelisah, cemas apabila jauh dari jangkauan gawai (Muyana, dkk, 2017).

*Nomophobia* bukan hanya cemas jika jauh dari gawai tetapi individu benar-benar sangat bergantung pada gawainya yang mampu menimbulkan rasa cemas, khawatir, takut dan tidak nyaman. Banyak orang merasa tidak bisa jauh-jauh dari gawai karena menganggap gawai merupakan barang yang sangat penting



bagi dirinya. Adapun beberapa alasan yang dilakukan individu dalam menggunakan gawai untuk bekerja, sosialita, mencari informasi, pendidikan dan kesenangan (Dasiroh, dkk, 2016). Penggunaan gawai pada siswa berpengaruh terhadap interaksi sosial siswa. Penggunaan gawai pada indikator tingkat kepemilikan, tingkat penggunaan, waktu serta tempat dapat mempengaruhi nilai dan moral siswa jika penggunaannya tidak tepat guna, dan mampu mempengaruhi interaksi sosial antara siswa dengan orang sekitarnya (Lioni, dkk, 2014).

*Nomophobia* merupakan ketakutan jika individu berada diluar kontak gawai dan dianggap sebagai salah satu dari kecemasan modern. Hal tersebut terjadi karena interaksi antar manusia dan teknologi. Menurut Hardianti (2016) menyatakan *nomophobia* ialah gangguan yang dialami individu dengan gawai, sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran yang berlebih jika gawai tidak disekitarnya. Menurut Yildirim (2014) ada empat aspek *nomophobia* yaitu : (1). perasaan tidak dapat berkomunikasi, (2). kehilangan hubungan, (3). tidak mampu mencari informasi, (4). menyerah pada kenyamanan. Berkembangnya gawai membawa cara komunikasi baru di lingkungan sekolah khususnya bagi para pelajar. Media sosial datang dan menjadikan komunikasi lebih instan dan tak terbatas apapun. Hadirnya sosial media seperti *whatsapp*, *twitter*, *facebook*, *instagram*, *line* dan lainnya, memungkinkan orang-orang tanpa harus bertemu jika ingin melakukan komunikasi dan saling berinteraksi (Watie, 2011).

Dikutip dari halaman *The Spector Index* (dalam Supriyadi, 2018) menyatakan bahwa Indoonesia masuk kedalam 6 negara dengan pengguna gawai

terbanyak di dunia setelah Tiongkok, India, Amerika Serikat, Brazil serta Rusia. Hampir setiap daerah di Indonesia muncul berbagai masalah terutama yang berkaitan dengan penggunaan gawai. Ganjar Pranowo (2019) Menyatakan bahwa pelajar di kab Banyumas pada tahun 2045 akan menjadi generasi yang akan memimpin Indonesia emas. Maka tantangannya akan sangat banyak, seperti kediktatoran gawai yang hari ini banyak di antara kita dan mungkin hampir seluruhnya pelajar sangat bergantung pada gawai. Ketergantungan pada gawai akan berdampak buruk bagi para penggunanya. Menurut Merdeka.com menyatakan bahwa sepuluh 10 pelajar SMA di Banyumas didiagnosa mengalami gangguan mental akibat kecanduan bermain *game online* sepanjang tahun 2018. pelajar SMA tersebut mendapat terapi di RSUD Banyumas.

Pemberantasan permasalahan gawai salah satunya dapat dilakukan melalui peranan pendidikan karena tujuan pendidikan ialah membentuk perilaku siswa yang sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku di sekitarnya. Namun dalam upaya melaksanakan tujuan tersebut masih banyak terjadi hambatan yang muncul yang dapat mempengaruhi kualitas pendidikan di Indonesia, salah satunya yang terjadi di SMA Negeri 1 Banyumas. SMA Negeri 1 Banyumas merupakan salah satu sekolah unggulan di Kabupaten Banyumas yang tidak terlepas dari berbagai macam permasalahan yang dialami siswa baik bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karir.

Siswa di SMA Negeri 1 Banyumas termasuk pada generasi Z yaitu generasi yang lahir dalam rentang tahun 1995-2010. Disebut juga *iGeneration*, generasi internet. Kegiatan yang dilakukan kebanyakan berhubungan dengan

dunia maya. Sejak kecil mereka sudah mengenal teknologi dan akrab dengan gawai canggih yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kepribadian mereka. Kelemahan dari generasi z ini yaitu cenderung menjadi pribadi yang mementingkan diri sendiri dan tidak mau menghargai dan melihat sudut pandang orang lain. Mereka lebih percaya diri dengan diri sendiri ketimbang memperhitungkan pendapat dan penilaian orang lain. Sikap yang demikian terjadi karena mereka lebih sering berinteraksi dengan gawai.

Peneliti mengadministrasikan instrumen angket kepada 25 siswa kelas XI IPS dan menghasilkan data sebagai berikut: 72% siswa menghabiskan waktu dengan gawai yang berlebihan, 60% siswa merasa cemas jika jauh dari gawai, 70% siswa selalu mengecek gawai, 58% siswa kurang nyaman berkomunikasi secara langsung, 76% siswa menghabiskan biaya tinggi untuk gawainya. Hal senada dengan pendapat Park, dkk, (dalam Yildirim, 2014) yang menyatakan bahwa dengan gawai memudahkan orang mengerjakan berbagai tugas sehari-hari seperti memanggil dan mengirim pesan, mengirim dan menerima pesan *email*, menjelajah di internet, belanja, sosial media, mencari informasi, bermain *game*, hiburan, dll. Dapat disimpulkan bahwa perilaku siswa tersebut sudah termasuk dalam kecemasan jauh dari gawai.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu penanganan khusus yang dapat dilakukan konselor sekolah dalam membantu pengentasan masalah yang dialami oleh siswa. Konselor sekolah diharapkan mampu menjalankan beberapa fungsi bimbingan dan konseling, seperti fungsi pemahaman, pencegahan dan pengentasan. Pengentasan masalah terkait kecemasan jauh dari gawai tersebut

dapat dikurangi dengan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok menurut Wibowo (2005: 32) yaitu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, salih perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung.

Pada layanan konseling kelompok peserta didik diberi kesempatan untuk membahas atau pengentasan suatu masalah yang sedang dialaminya dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan inti seperti pembentukan, peralihan, kegiatan, pengakhiran. Dalam konseling kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan sebagai strategi perubahan perilaku konseli, salah satunya ialah teknik *self management*. Konseling kelompok teknik *self management* dapat menurunkan kecemasan bagi orang yang memiliki kecemasan terlebih pada suatu hal (Febriyanto, 2016). Proses konseling sejatinya hanya bersifat membantu dengan memandirikan konseli dan akhir keputusan tetap ditentukan sendiri oleh konseli, konselor hanya memberikan stimulus yang dapat membantu mengubah perilaku konseli yang bermasalah.

Latipun (2006) mengungkapkan bahwa perilaku seseorang yang bermasalah menurut pandangan *behavior* yaitu karena kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak sesuai harapan. Perilaku tidak sesuai ini, terjadi karena proses interaksi individu dengan lingkungannya. Corey (2007) menyatakan bahwa individu harus diarahkan pada tujuan-tujuan dalam memperoleh tingkah laku baru

guna menghapus tingkah laku *maladaptif* bagi penggunaan internet yang berlebihan pada beberapa individu dapat mengarah adanya kecanduan dan memberi pengaruh yang buruk. Oleh karena itu perilaku yang salah harus diberikan perilaku yang baru agak dapat merubah perilaku yang salah menjadi perilaku yang tepat dan tidak merugikan dirinya maupun orang lain (Chou, dkk, 2005). Pendekatan kelompok dikembangkan dalam proses konseling didasarkan atas pertimbangan bahwa pada dasarnya kelompok dapat pula membantu memecahkan individu atau sejumlah individu yang bermasalah (Latipun, 2006).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *self management* dapat mengubah tingkah laku seseorang seperti permasalahan kecemasan, jadi peneliti berminat melakukan penelitian untuk melihat kemungkinan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat membantu siswa menghadapi masalah yang dihadapinya, yaitu masalah yang berkaitan dengan kecemasan jauh dari gawai. Judul penelitian yang ditentukan adalah “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI IPS Di SMA Negeri 1 Banyumas”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang uraian diatas, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS Di SMA Negeri 1 Banyumas sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*?
2. Bagaimana gambaran *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS Di SMA Negeri 1 Banyumas setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*?
3. Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS Di SMA Negeri 1 Banyumas?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang uraikan diatas, maka dirumuskan tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.
2. Untuk mengetahui gambaran *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.
3. Untuk membuktikan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dirumuskan diatas, maka terbentuklah beberapa manfaat yang dapat diperoleh sebagai berikut:

### 1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

Menambah khasanah pengetahuan bimbingan dan konseling khususnya tentang permasalahan siswa terutama yang berkaitan dengan *nomophobia*.

### 1.4.2 Manfaat Secara Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak seperti:

#### 1. Bagi konselor

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.

#### 2. Bagi Peneliti lain

Dapat dijadikan referensi dasar kajian dalam usaha ikut serta untuk meningkatkan mutu layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah terutama menanggulangi masalah siswa yang berkaitan dengan kecemasan jauh dari gawai.

## 1.5 Sistematika Skripsi

Penyusunan skripsi secara garis besar dibagi menjadi tiga bagian, yaitu bagian awal, isi dan akhir. Berikut penjelasannya secara umum:

1. Bagian awal skripsi terdiri dari halaman judul, halaman pernyataan, halaman pengesahan, halaman motto dan persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar singkatan dan tanda teknis, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.
2. Bagian pokok skripsi terdiri dari lima bab yaitu:
  - a. BAB I Pendahuluan: penulis menguraikan tentang latar belakang masalah berkaitan dengan pengungkapan gap teori dan gap empiris, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan kegunaan penelitian.
  - b. BAB II Kajian Teori: yaitu bab yang menguraikan tentang landasan teori baik dari buku-buku ilmiah, maupun sumber-sumber lain yang mendukung penelitian ini.
  - c. BAB III Metodologi penelitian: yaitu bab yang menguraikan tentang objek penelitian, variabel, metode penelitian, metode pengumpulan data, dan metode analisis data.
  - d. BAB IV Hasil dan pembahasan: yaitu bab yang menguraikan tentang hasil penelitian dan pembahasan dari data yang telah diperoleh.
  - e. BAB V Simpulan dan saran: yaitu bab yang berisi simpulan dan saran, simpulan hendaknya sejalan dengan penyajian masalah serta saran yang sejalan dengan simpulan atau temuan dengan disertai argumentasi peneliti.
3. Bagian akhir skripsi: terdiri dari daftar pustaka dan lampiran.



## **BAB 2**

### **KAJIAN PUSTAKA**

Penelitian ini membahas tentang keefektifan konseling kelompok teknik *self management* untuk menurunkan *nomophobia* disiplin siswa. Untuk itu, dalam landasan teori ini dibahas penelitian dan teori-teori yang relevan dengan variabel penelitian tersebut. Adapun landasan teori penelitian ini meliputi: (1) penelitian yang relevan, (2) *nomophobia*, (3) layanan konseling kelompok teknik *self management*, (4) kerangka berpikir, dan (5) hipotesis.

#### **2.1. Penelitian Yang Relevan**

Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2017) yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self management* Untuk Mengurangi kecanduan *Game Online* Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan game online pada siswa.

Penelitian diatas memiliki kesamaan dengan variabel yang akan diteliti oleh peneliti yaitu tentang layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, variebel yang berbeda dengan yang akan diteliti yaitu mengurangi

kecanduan *game online*, sedangkan variabel yang akan diteliti peneliti yaitu *nomophobia*. kecanduan *game online* juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi individu mengalami *nomophobia*.

Kedua, Penelitian Febriyanto (2016) yang berjudul “Pengaruh teknik *Self management* untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum”. Dari hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok teknik *Self management* dapat menurunkan kecemasan bagi orang yang memiliki kecemasan di muka umum.

Penelitian diatas memiliki kesamaan variabel dengan variabel yang akan diteliti yaitu berkaitan tentang layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Hal yang membedakan penelitian diatas dengan penelitian yang akan diteliti adalah variabel terikatnya yaitu mengurangi kecemasan sosial, sedangkan variabel yang akan diteliti berkaitan dengan kecemasan jauh dari gawai atau *nomophobia*.

Ketiga, Penelitian yang ditulis oleh Dian Novitasari (2018) yang berjudul “Pelatihan *Self management* untuk Menurunkan *Nomophobia* pada mahasiswa di Universitas "X" Yogyakarta”. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self management* dapat mengurangi *nomophobia* kepada siswa.

Penelitian diatas memiliki kesamaan judul dengan penelitian yang akan dilaksanakan peneliti yaitu Pelatihan *Self management* untuk menurunkan *nomophobia*. Variabel yang sama menungkingkan peneliti mendapat banyak referensi yang sangat membantu dalam proses penelitian. hal membedakan

dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu subjek yang akan diteliti, penelitian nanti akan ditujukan pada siswa SMA khususnya kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.

## **2.2 *Nomophobia***

### **2.2.1 Definisi *Nomophobia***

*Nomophobia* berasal dari bahasa Inggris yaitu “No Mobilephone Phobia” yang dapat diartikan sebagai fobia apabila tidak ada gawai. Yildirim, (2014) menyatakan bahwa *nomophobia* merupakan rasa takut atau cemas apabila individu berada diluar jangkauan gawainya. Fobia ini merupakan kecemasan modern akibat dari interaksi antara manusia dengan teknologi. Pavitra dkk (2015) menyatakan bahwa *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan serta kekhawatiran pada individu saat tidak terhubung dengan gawai.

Menurut King dalam Asih dan Fauziah (2017) menjelaskan bahwa *nomophobia* dapat diartikan sebagai kecemasan modern karena ketidaknyamanan atau kecemasan yang diakibatkan ketidaksediaan gawai, komputer atau perangkat komunikasi lainnya disekitarnya. Menurut Hardianti dalam Asih dan Fauziah (2017) menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan penyakit modern yang mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan apabila individu merasa jauh dari kontak gawainya.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan sebuah rasa takut pada individu yang berada

diluar kontak gawainya dan merupakam kecemasan modern sebagai efek samping dari interaksi antar manusia dengan teknologi khususnya dengan gawai.

### 2.2.2 Aspek Tentang *Nomophobia*

Yildirim (2014) membagi *nomophobia* menjadi empat aspek, yaitu :

#### 1. Tidak bisa berkomunikasi

Aspek pertama ini berkaitan dengan perasaan kehilangan yang dialami individu ketika terputus komunikasinya serta tidak dapat menggunakan layanan yang ada pada gawai untuk berkomunikasi. Aspek ini mengarah pada perasaan individu ketika kehilangan komunikasi secara mendadak dan tidak dapat menggunakan layanan yang ada pada gawai yang digunakan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Individu yang tidak dapat menggunakan gawainya untuk mengirim atau menerima pesan yang akan membuat kecemasan dan kehilangan komunikasi dengan orang lain.

#### 2. Kehilangan hubungan

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

### 3. Tidak dapat akses informasi

Aspek ketiga ini berkaitan dengan perasaan individu yang mengalami ketidaknyamanan saat mengambil atau mencari informasi dengan gawainya karena gawai dapat memberikan kemudahan dalam mengakses informasi yang dapat disebar di media sosial. Ketika gawai tidak dapat digunakan maka informasi yang diterima orang tersebut juga dapat terganggu yang akan membuat sebagian orang akan menjadi panik atau cemas. Oleh karena itu individu menganggap bahwa memiliki gawai memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupannya, karena melalui gawai individu dapat menerima atau memberikan informasi dengan tepat dan instan. Dengan demikian ketika individu tidak mampu mengakses informasi melalui gawainya maka individu tersebut akan merasa tidak nyaman atau cemas.

### 4. Menyerah pada kenyamanan

Aspek keempat ini berkaitan dengan perasaan nyaman individu ketika menggunakan gawainya serta keinginan untuk selalu memanfaatkan kenyamanan yang ada pada gawai tersebut. Aspek ini berkaitan dengan ketidaknyamanan individu ketika tidak dapat menggunakan aplikasi yang ada pada gawainya, sehingga individu tersebut berhasrat untuk terus memanfaatkan fasilitas pada gawainya. Hal tersebut ditandai dengan selalu memastikan tidak kehabisan daya baterai gawainya, sehingga individu akan merasa terhindar dari stress atau kecemasan yang disebabkan karena gawainya tidak akan kehabisan daya baterai

Dari beberapa aspek yang uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* memiliki empat aspek yaitu: 1). Aspek tidak dapat berkomunikasi merupakan rasa tidak nyaman ketika individu tidak melakukan komunikasi secara cepat dengan memanfaatkan gawai, 2). Aspek kehilangan hubungan ketika individu merasa bahwa tidak menggunakan gawai yang mengakibatkan hilangnya koneksi atau keterhubungan dengan orang sekitarnya, 3). Aspek tidak dapat informasi ketika individu sulit mencari informasi dari gawainya, 4). aspek kehilangan kenyamanan ketika individu tidak dapat terlepas dari situasi yang tidak nyaman, sehingga individu memiliki keinginan yang lebih untuk menggunakan gawai dalam situasi yang tidak nyaman sekalipun.

### 2.2.3 Ciri penderita *nomophobia*

Menurut Pradana, Dkk, (2016) menyatakan beberapa ciri individu yang mengalami *nomophobia* seperti:

1. Menghabiskan banyak waktu untuk bermain gawai.
2. Cemas dan gugup saat gawainya tidak ada disekitarnya.
3. Sering melihat atau mengecek gawainya.
4. Jarang mematikan gawai, saat tidur gawai biasanya diletakkan di dekatnya.
5. Kurang nyaman berkomunikasi secara langsung.
6. Biaya yang dikeluarkan untuk gawainya cukup besar.

### 2.2.4 Gejala-gejala *Nomophobia*

Menurut Gezgin, dkk, dalam Asih dan Fauziah, (2017) menyatakan ada beberapa gejala-gejala yang timbul dari perilaku *nomophobia* yaitu:

1. Merasa tidak cukup atau hampa tanpa gawai didekatnya.
2. Memeriksa gawainya secara terus menerus.
3. Merasa putus asa ketika baterai gawai akan habis.
4. Takut lupa ketika meletakkan gawainya.

#### 2.2.5 Faktor yang mempengaruhi *Nomophobia*

Bianchi & Philip dalam Yildirim, (2014) menjelaskan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami *nomophobia* seperti:

##### 1. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin akan mempengaruhi dalam penyerapan teknologi khususnya gawai karena laki-laki akan lebih sedikit bermasalah dalam penggunaan teknologi.

##### 2. Harga diri

Harga diri merupakan pandangan diri dan identitas diri. Individu yang memiliki pandangan diri buruk akan sibuk mencari kepastian, gawai memberikan kepastian akan ketersediaan sesuatu yang dibutuhkan oleh individu. Oleh karena itu banyak individu yang tidak tepat/berlebihan dalam menggunakan gawainya.

##### 3. Usia

Usia pengguna gawai didominasi oleh remaja dikarenakan orang tua kurang memungkinkan dalam penggunaan teknologi baru khususnya gawai. Sebagian alasannya orang tua kurang positif pada berbagai teknologi dari pada remaja

dikarenakan gagap teknologi yang berarti orangtua juga cenderung kurang dalam menggunakan produk teknologi baru.

#### 4. *Ekstraversi*

*Ekstraversi* yaitu individu yang lebih senang tantangan untuk mengambil risiko dan sangat membutuhkan adrenalin di hidupnya. *Ekstraversi* lebih rentan terjangkit masalah terutama yang berkaitan dengan penggunaan gawai karena individu tersebut akan lebih cenderung mencari situasi sosial yang menantang.

#### 5. *Neurotisme*

*Neurotisme* yang tinggi dapat dilihat dari adanya kecemasan, kekhawatiran, kemurungan, dan juga depresi. Individu yang mengalami *neurotisme* mengakibatkan reaksi terhadap banyak rangsangan yang ada disekitarnya.

Terdapat juga penelitian oleh YouGov (2010) menyatakan bahwa dua faktor utama yang menjadi penyebab kecenderungan *nomophobia* yaitu:

1. Ketergantungan terhadap *games*. Individu akan melupakan seluruh aktivitasnya yang mendominasi pikiran dan lebih fokus terhadap *game*, ketergantungan *game* menyebabkan individu tidak bisa mengembangkan kemampuan berinteraksi sosial dengan yang lainnya.
2. Sindrom FOMO (*fear of missing out*) yang artinya ketergantungan pada media sosial. Sindrom FOMO yang telah masuk dalam kehidupan individu menjadi penyebab kecanduan gawai dan menghabiskan waktu untuk membuka media sosial karena ketakutan tidak mampu mengikuti



perkembangan media sosial sehingga individu selalu online di media sosial (Dossey, 2014). Dalam penelitian terbaru Sindrom FOMO menjadi prediktor kecanduan gawai (Chotpitayasunondh, & Douglas, 2016).

#### 2.2.6 Dampak dari *nomophobia*

Penggunaan gawai dalam setiap harinya akan berdampak pada individu tersebut, diantara dampak tersebut menurut Dwi K (2017), yaitu :

##### 1. Stress

Individu yang mengalami *nomophobia* akan mengalami tekanan stress yang cukup tinggi hal itu dikarenakan terjadi hal buruk pada gawainya yang yang dapat menimbulkan emosi menjadi tidak stabil.

##### 2. Kurang Fokus

Ketertarikan yang sangat kuat terhadap gawai akan menimbulkan individu hanya terfokus pada gawai saja yang menyebabkan fokus terhadap lingkungan sekitar menjadi berkurang.

##### 3. Kurang Bersosialisasi

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

#### 4. Susah tidur atau Insomnia

Penderita *nomophobia* akan merasa kehilangan gawai saat hendak tidur. Mereka akan bermain gawai secara terus menerus hingga mengubah pola tidur dan jam biologisnya yang berakibat insomnia.

#### 5. Produktivitas Menurun

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

#### 2.2.7 Dinamika psikologi penderita *nomophobia*

Dinamika dalam kamus psikologi memiliki makna umum yaitu sebagai suatu hal yang terkait dengan kondisi pergolakan atau berubah-ubah, makna khusus yang memiliki arti sebagai label bagi sistem psikologi yang menekankan pada motivasi dan memfokuskan diri pada proses alam bawah sadar. Dinamika yang ada pada penelitian ini adalah sebuah proses yang dialami siswa penderita *nomophobia* tinggi, yaitu meliputi:

1. Asal-usul munculnya kecemasan individu apabila jauh dari gawai
2. Gejala-gejala dan keluhan yang terkait dengan empat aspek yang ada pada *nomophobia*
3. Cara mengatasi kecemasan (*self management*) ketika individu berada jauh dari kontak gawainya

Eksplorasi kecemasan yang dialami individu yang dikaitkan dengan aspek tidak dapat berkomunikasi, kehilangan hubungan, tidak dapat informasi,

kehilangan kenyamanan yang diberikan oleh gawainya. Oleh karena itu peneliti ingin membuktikan apakah teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecemasan apabila individu berada diluar dari kontak gawainya. Pendekatan kelompok dikembangkan dalam proses konseling didasakan atas pertimbangan bahwa pada dasarnya kelompok dapat pula membantu memecahkan individu atau sejumlah individu yang bermasalah (Latipun, 2006). Konseling kelompok teknik *Self Management* merupakan teknik yang dirancang untuk membantu konseli dalam mengendalikan dan mengubah tingkah lakunya sendiri melalui pantau diri (swa pantau atau swa monitoring), kendali diri (*self control*), dan ganjar diri (*self reinforcement*)

## **2.3 Konseling Kelompok Teknik *Self Management***

### **2.3.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok membahas atau membantu pengentasan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok atau interaksi antar sesama anggota kelompok. Konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Sifat pencegahan sebagaimana dimaksud mengandung arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat namun memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sementara itu konseling yang bersifat penyembuhan mengandung arti membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan

individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

Menurut Ohlsen (dalam Wibowo 2005) menyatakan bahwa konseling kelompok dilaksanakan oleh konselor sekolah dengan beberapa konseli yang dilakukan secara dinamis dengan memanfaatkan teknik konseling dengan tujuan mengeksplorasi masalah atau perasaan untuk mengubah tingkah laku atau sikap konseli.

Natawijaya (dalam Kurnanto, 2013) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada anggota kelompok dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan masalah konseli, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Prayitno, (1999) menyatakan bahwa konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan kelompok konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya anggota kelompok melalui dinamika kelompok.

Latipun, (2006) menjelaskan bahwa konseling kelompok berfokus pada membantu konseli dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dilakukan secara dinamis dan dipimpin oleh konselor dengan menggunakan teknik-teknik konseling untuk memecahkan masalah yang sedang dialami anggota kelompok, dengan memanfaatkan situasi kelompok dan bertujuan untuk membuat konseli mampu menyesuaikan diri dengan permasalahan yang dialami. Konseling kelompok behavioral membantu individu untuk mengontrol atau mengubah tingkah lakunya dan fungsi konseling ini adalah memberikan perhatian khusus pada dampak lingkungan atas dirinya.

### 2.3.2 Tujuan dari konseling kelompok

Prayitno, (1999) konseling kelompok memiliki 2 tujuan, yaitu mampu mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi atau komunikasi, dan dapat terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.

Menurut Wibowo (2005) tujuan konseling kelompok yaitu untuk membantu anggota mengenali diri dan tanggung jawab pribadi yaitu kesejahteraan lahir maupun batin, membantu individu dalam proses sosialisasi, pemahaman diri, meningkatkan keterampilan, memperoleh pemahaman tentang perkembangan kepribadiannya, membina hubungan yang baik dengan orang lain, mengurangi ketegangan, frustrasi, kecemasan, perasaan, membahas masalah konseli dan cara pemecahannya, memperkecil kegagalan, dan memperbaiki tingkah laku.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan utama dari konseling kelompok yaitu untuk membantu konseli dapat terhubung dengan masalah atau pengalamannya, yang ditekankan pada pertumbuhan serta penyesuaian diri konseli.

### 2.3.3 Teknik Konseling Kelompok

Konseling kelompok teknik *Self Management* merupakan teknik yang dirancang untuk membantu konseli dalam mengendalikan dan mengubah tingkah lakunya sendiri melalui pantau diri (swa pantau atau swa monitoring), kendali diri (*self control*), dan ganjar diri (*self reinforcement*)

### 2.3.4 Proses Konseling Kelompok

Latipun, (2006) membagi proses konseling kelompok menjadi:

#### 1. Tahap awal kelompok

Tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok meliputi; 1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, 2) Berdoa, 3) Menjelaskan pengertian konseling kelompok, 4) Menjelaskan tujuan, 5) Menjelaskan cara , 6) Menjelaskan asas konseling kelompok, 7) Perkenalan.

## 2. Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan meliputi: 1) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, 3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya, 4) Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

## 3. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran meliputi : 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, 2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, 3).Membahas kegiatan lanjutan, 4) Pesan serta tanggapan anggota kelompok, 5) Ucapan terima kasih, 6) Berdoa, 7) Perpisahan

Wibowo (2005) juga membagi proses konseling kelompok menjadi tiga bagian yaitu:

1. Bagian pendahuluan meliputi pembangunan hubungan yang baik, menjelaskan tujuan, mengembangkan suasana yang mendukung terapi, menjelaskan asas-asas dalam konseling kelompok.

2. Bagian inti, tugas konselor adalah sebagai moderator.
3. Bagian akhir meliputi menyimpulkan hasil, memantapkan hasil, mengevaluasi, menetapkan pertemuan selanjutnya atau menghentikan pertemuan berdasar kehendak bersama.

#### 2.3.5 Asas-asas konseling kelompok

Prayitno dalam (Awalya, 2013) mengemukakan beberapa asas seperti:

1. Asas Kerahasiaan, yaitu informasi penting pada kegiatan ini harus dirahasiakan dan tidak boleh disebarluaskan secara sengaja di muka umum.
2. Asas Kekinian, yaitu masalah yang dibahas dalam konseling kelompok merupakan masalah terkini yang sedang dialami saat ini.
3. Asas Kesukarelaan, yaitu keikutsertaan dalam konseling kelompok didasarkan pada kesukaan dan kerelaan tanpa adanya paksaan baik dari konselor maupun konseli.
4. Asas Keterbukaan, yaitu keterbukaan kelompok kelompok ini diharapkan anggota kelompok dapat berkata jujur dan terbuka.
5. Asas Kegiatan, yaitu hasil usaha dalam layanan ini tidak akan berhasil jika konseli tidak melaksanakan kegiatan untuk memenuhi tujuan-tujuan yang ingin dicapai.
6. Asas Kenormatifan, yaitu dalam layanan ini harus sesuai dengan norma-norma yang ada di masyarakat seperti norma agama, adat, hukum, ilmu, maupun kebiasaan lainnya.



### 2.3.6 Dinamika Kelompok

Konseling kelompok menggunakan dinamika ini sebagai upaya membimbing konseli guna mencapai tujuan yang diharapkan. Dinamika kelompok akan muncul ketika anggota kelompok dinamis, bergerak dan aktif memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan (Wibowo, 2005). Dinamika kelompok harus mengarahkan anggotanya untuk berhubungan satu sama lain yang menjadi wadah saling berbagi pengetahuan, pengalaman, dan perasaan satu sama lain.

### 2.3.7 Pemimpin Kelompok

Konselor sebagai pemimpin kelompok memiliki pengaruh untuk mengarahkan anggotanya sesuai dengan tujuan awal serta *responsif* pada perubahan pada kelompoknya. Pemimpin kelompok mempunyai tugas yang cukup berat dalam mewujudkan tujuan yang ingin dicapai dari konseling kelompok. Jacobs, (2012) menyatakan bahwa seorang pemimpin kelompok yang belum jelas tentang tujuan kelompok yang dipimpinnya, maka ada kecenderungan kelompok tersebut akan sering membingungkan, membosankan, atau tidak produktif atau pemimpin tidak mengikuti tujuan yang dinyatakan. Selain itu, tujuan kelompok dapat berubah sebagaimana perkembangan yang terjadi pada kelompok. Jika konselor menguasai proses klarifikasi tujuan, berikutnya yang penting dari aspek kepemimpinan kelompok yang efektif adalah perencanaan.

### 2.3.8 Pengertian Teknik *Self Management*

Manajemen diambil dari Bahasa Inggris *manage* yang berarti mengurus, mengendalikan, mengelola, serta memimpin. Terry (2010) menyatakan bahwa

manajemen merupakan suatu proses yang memiliki ciri khas yang menekankan pada keterlibatan individu untuk menentukan target perilaku perubahan, memonitor perilaku, memilih prosedur yang akan digunakan, melaksanakan prosedur, dan mengevaluasi prosedur yang telah digunakan. Selain itu, individu juga akan dihadapkan pada kondisi bahwa individu mengetahui apa saja faktor penyebab yang mengakibatkan perilaku tersebut muncul dan bagaimana dampak yang akan dihadapi oleh individu. Nursalim (2014) menyatakan bahwa *self management* yaitu suatu proses yang memungkinkan konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan memanfaatkan satu strategi atau kombinasi strategi.

Menurut Wahyuni (dalam Amaliyah, 2018) menyatakan bahwa *self management* mampu mengarahkan perubahan perilaku konseli dengan memanfaatkan satu strategi atau kombinasi strategi. Keberhasilan dari teknik ini sangat bergantung pada kemauan dari diri konseli. Nursalim (dalam Candra, 2013) juga menyatakan bahwa konseli harus aktif dalam menggerakkan diri sebagai upaya memenuhi perubahan yang diharapkannya. Dalam *self management*, konseli dapat mengarahkan perubahan perilaku dengan merubah aspek pada lingkungannya atau mengatur konsekuensi dari perbuatannya.

Cormier & Cormier (dalam Dyah, 2013) mengemukakan bahwa *self management* mampu mengatur perilaku individu dengan memanfaatkan satu strategi atau kombinasi strategi. Senada dengan pendapat Gunarsa (dalam Nurdjana, 2015) yang menyatakan bahwa *self management* termasuk teknik *cognitive-behavior therapy* yang didalamnya meliputi pemantauan diri, penguatan

yang positif, kontrak perilaku, dan kontrol terhadap rangsangan. Hilgard, dkk (dalam Eza, 2015) mengatakan teknik *self management* adalah pemantauan atau pengelolaan diri dengan penggunaan berbagai teknik untuk mengubah perilakunya. Perubahan tersebut harus disetujui dan diinginkan langsung oleh konseli.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *self management* merupakan suatu proses dimana individu mampu mengarahkan perilakunya dengan memanfaatkan satu strategi atau kombinasi strategi untuk mengubah perilakunya. Dalam penelitian Dyah (2013) teknik ini memiliki tujuan supaya individu mampu menyesuaikan dirinya dalam kondisi sebenarnya yang dapat menghambat perkembangan, mampu mencegah timbulnya masalah atau perilaku yang tidak dikehendaki.

Menurut Cormier, dkk, (2009) kelebihan *self management* yaitu dapat meningkatkan pengamatan perilaku dalam mengelola lingkungan sekitar serta dapat menurunkan ketergantungan individu terhadap sesuatu. Selain itu, *self management* dikatakan suatu pendekatan yang cukup praktis dan mudah serta mampu melatih individu berinteraksi dengan lingkungannya guna membedakan situasi yang positif maupun negatif. Oleh karena itu, *self management* menekankan pada kemandirian individu dalam mengarahkan perilakunya.

Berdasarkan pengertian di atas maka *self management* dapat diartikan sebagai teknik yang digunakan oleh individu untuk memunculkan atau meningkatkan perubahan perilaku ke arah positif. *Self management* mampu meningkatkan beberapa keterampilan yang dimiliki individu dalam mengelola

beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi menurunnya perilaku positif individu.

### 2.3.9 Strategi *Self management*

Miltenberger, (2012) menjelaskan lima strategi yang digunakan dalam *self management* yaitu:

#### 1. Penetapan Tujuan serta Pemantauan Diri

Langkah pertama yaitu dengan menetapkan tujuan dengan menuliskan beberapa target perubahan perilaku yang diharapkan serta menentukan kapan perilaku itu mampu dimunculkan (Miltenberger, 2012). Individu yang memiliki tujuan yang lebih jelas akan mengarahkan perhatiannya dengan lebih baik, individu akan berusaha melaksanakan kegiatan yang sesuai dengan tujuan yang telah dibuatnya, serta mampu menjauhi kegiatan yang memperburuk pencapaian tujuan tersebut. Tujuan yang jelas akan membuat individu lebih tekun untuk mengarahkan perilakunya agar terhindar dari kecemasan, kekecewaan, dan fristrasi yang mengganggu kehidupannya. Disisi lain, adanya tujuan yang hendak dicapai akan membantu individu dalam merealisasikan strategi, cara berpikir, serta mengarahkan pandangannya menjadi lebih efisien (Locke dan Latham, 2007).

Menetapkan tujuan tidak akan berjalan dengan baik jika tidak digabungkan dengan pemantauan diri (Miltenberger, 2012). Pemantauan diri sendiri merupakan kegiatan mencatat perilaku yang dikeluarkan secara mandiri.

Aktivitas tersebut dapat digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap progres perubahan perilaku agar sesuai dengan tujuan diawal.

## 2. Manipulasi Faktor Penyebab

Manipulasi faktor penyebab merupakan kegiatan dimana individu mampu mengubah lingkungan sekitarnya sebelum target perubahan perilaku dapat dimunculkan (Miltenberger, 2012). Memanipulasi faktor penyebab dapat mempengaruhi perubahan perilaku individu. Perubahan lingkungan akan mendukung perubahan perilaku dapat mempengaruhi kemunculan perilaku baru yang telah ditargetkan.

## 3. Kontrak Perilaku

Langkah ketiga yaitu dengan membuat kontrak perilaku guna mengidentifikasi beberapa target perubahan perilaku serta mampu menerapkan konsekuensi yang telah ditentukan sebelumnya (Miltenberger, 2012). 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.

## 4. Mengatur Penguatan dan Hukuman

Langkah keempat yaitu dengan mengatur penguatan atau hukuman dengan cara membuat penguatan atau hukuman yang akan diperoleh jika target perilaku berhasil atau gagal dimunculkan (Miltenberger, 2012). Mengatur penguatan atau hukuman tidak dilakukan secara tertulis, melainkan individu menyampaikannya

secara lisan kepada dirinya sendiri terkait penguatan atau hukuman yang akan diperolehnya.

## 5. Dukungan Sosial

Langkah terakhir yaitu dukungan sosial yang dibutuhkan oleh individu dari lingkungan sekitar guna mendukung perubahan perilaku yang hendak dimunculkannya. Dukungan sosial yang diperoleh dari orang lain atau lingkungan mampu mempengaruhi atau memberikan dampak yang cukup positif terhadap target perubahan perilaku (Miltenerger, 2012). Dukungan sosial mampu mempengaruhi bagaimana perubahan perilaku yang dimunculkan individu dapat bertahan dalam jangka waktu tertentu.

Cormier, dkk (2009) juga mengemukakan empat strategi *self management*.

Berikut ini penjelasan mengenai keempat strategi tersebut:

### 1. Pemantauan Diri

Pemantauan diri yaitu seorang individu mampu untuk mengamati serta mencatat semua kegiatan yang akan dilakukannya sebagai tujuan perubahan perilakunya, terutama kegiatan yang berkaitan antara interaksi individu terhadap lingkungan sekitarnya.

### 2. Kontrol Stimulus

Kontrol stimulus yaitu individu mampu menyusun atau merencanakan beberapa kondisi lingkungan sekitar ditentukan sebelumnya untuk memunculkan

perilaku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai faktor penyebab dari suatu respon yang dimunculkan oleh individu itu sendiri.

### 3. Penghargaan Diri

Penghargaan diri yaitu strategi yang digunakan oleh individu untuk meningkatkan respon perubahan perilaku yang memunculkan perubahan perilaku yang diinginkan. Cormier, dkk (2009) menjelaskan bahwa untuk membantu individu mengatur serta memperkuat munculnya perubahan perilaku yang diharapkan harus diberikan beberapa penguatan sebagai penghargaan diri agar mengembangkan target perilaku yang diharapkan perubahannya.

### 4. Keyakinan Diri

Keyakinan diri merupakan proses kognitif yang memediasi suatu perubahan perilaku pada individu. Keyakinan diri mengacu pada penilaian diri serta keyakinan tentang bagaimana individu mampu untuk melakukan hal-hal tertentu dalam situasi tertentu.

Berdasarkan penjelasan strategi strategi *self management* yang dapat digunakan oleh individu dalam mengatur atau membentuk perilaku yang baru. Beberapa strategi tersebut yaitu penetapan tujuan dan pemantauan diri, mengontrol stimulus, penghargaan diri, keyakinan diri, kontrak perilaku, manipulasi faktor penyebab, dan dukungan sosial. *self management* akan berjalan secara efektif jika individu mampu menggunakan beberapa strategi yang dapat mempengaruhi munculnya perubahan perilaku pada diri individu.

### 2.3.10 Tahapan *Self management*

Miltenberger (2012) menjelaskan tentang beberapa tahapan yang ada pada teknik *self management*. Berikut ini, adalah beberapa tahapan tersebut:

#### 1. Membuat keputusan

Yaitu dengan menjelaskan mengenai keputusan yang diambil oleh individu dalam mengikuti layanan *self management* karena adanya ketidakpuasan individu mengenai perilaku yang muncul dan ingin mengubahnya. Individu yang memiliki ketidakpuasan dengan perilakunya akan lebih bersemangat untuk melakukan beberapa tindakan atau perubahan yang sesuai dengan target awalnya.

#### 2. Menentukan target perilaku dan perilaku bersaing

Individu diwajibkan menentukan target perilaku yang akan diubahnya. Individu juga diharuskan mengidentifikasi serta menentukan beberapa perilaku yang dianggap sesuai dengan target perilaku yang ingin diubah. Apabila target perilaku merupakan meningkatkan perilaku tertentu, maka individu harus berusaha untuk mengurangi faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut menurun

#### 3. Menentukan tujuan

Menentukan tujuan dapat memberikan gambaran mengenai target perilaku yang akan dicapai melalui *self management*. Individu mengidentifikasi tingkat target perilaku yang tepat yang menggambarkan perubahan dengan menuliskan tujuan target perilaku yang diinginkannya.



#### 4. Memantau diri

Individu diharuskan mencatat setiap perubahan target perilaku yang timbul. Memantau diri dilakukan selama proses *self management* berlangsung dengan tujuan menilai keefektifan layanan *self management* tersebut.

#### 5. Melakukan penilaian fungsional

Tujuan dari tahap ini untuk memahami beberapa variabel yang dapat berkontribusi terhadap muncul atau tidaknya perilaku yang ditargetkan.

#### 6. Memilih strategi *self management*

Pemilihan strategi ini bertujuan untuk mempermudah individu dalam menerapkan perilaku yang diinginkannya.

#### 7. Evaluasi perubahan

Individu melakukan evaluasi terhadap perilaku yang telah dimunculkan apakah sudah sesuai dengan target perilaku yang diharapkan atau belum sesuai.

#### 8. Mengevaluasi kembali strategi *self management* jika diperlukan

Individu melakukan evaluasi kembali jika tidak dapat menunjukkan perubahan perilaku yang sesuai dengan targetnya.

#### 9. Menerapkan strategi perawatan

Individu menerapkan strategi guna mempertahankan perubahan target perilaku yang telah dimunculkan dan mampu mempertahankannya dalam jangka waktu yang cukup lama.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseli melakukan identifikasi dan mencatat target perilaku yang diharapkan perubahannya serta terapis atau fasilitator menjelaskan tentang strategi-strategi yang dapat digunakan dalam teknik *self management*. Selain itu, konseli diminta untuk memilih dan melakukan strategi yang telah dijelaskan sebelumnya oleh terapis serta mengikuti instruksi yang diberikan. Selanjutnya konseli diminta untuk menerapkan strategi tersebut dalam kegiatan sehari-hari dan mencatat perubahan perilaku yang telah dimunculkan setiap harinya. Tahapan terakhir, konseli bersama terapis melakukan evaluasi terhadap perubahan perilaku yang dimunculkan dan meminta konseli untuk tetap menerapkan strategi yang telah dipilih sebelumnya.

## **2.4 Kerangka Berpikir**

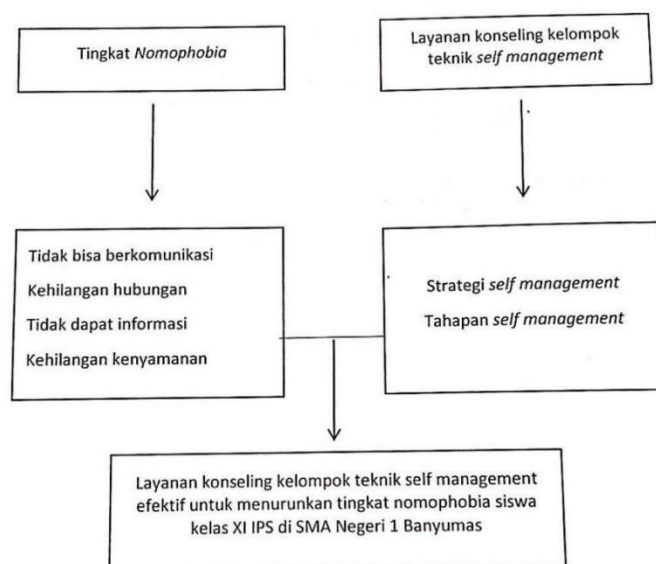
Dalam kehidupan sehari-hari ketersediaan gawai merupakan kebutuhan pokok bagi manusia, khususnya bagi para remaja. Gawai memberikan segalanya yang membuat penggunaannya mengalami berbagai dampak yang akan dialami. Salah satu dampak negatifnya menyebabkan kemalasan dan berkurangnya aktifitas sosial bagi siswa. Durasi waktu yang ideal dalam penggunaan gawai sehari-hari yaitu tidak lebih dari 5jam/hari. Apabila lebih dari itu maka dapat disebut kecanduan gawai. kecanduan gawai ini dapat disebut *nomophobia*. *Nomophobia* dapat diartikan “No Mobile phone Phobia” yang jika diartikan merupakan suatu kecemasan berlebih jika jauh dari gawainya.

Ketidakmampuan individu untuk mengatur diri dalam mengoperasikan gawai akan memunculkan dampak negatif, seperti ketergantungan yang membuat pecandu merasa khawatir, gelisah, cemas apabila jauh dari jangkauan gawai, fenomena tersebut adalah *nomophobia* (Muyana, dkk, 2017). Menurut Yildirim (2014) menjelaskan 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.

Latipun (2004) mengungkapkan bahwa perilaku seseorang yang bermasalah menurut pandangan *behavior* merupakan kebiasaan negatif atau perilaku tidak sesuai harapan. Perilaku tidak sesuai ini, terjadi karena proses interaksi individu dengan lingkungannya. Oleh karena itu perlu strategi khusus untuk membentuk perilaku baru, salah satu yang dapat diberikan yaitu dengan teknik *self management*. Menurut Febriyanto, (2016) menjelaskan bahwa konseling kelompok teknik *self management* dapat menurunkan kecemasan bagi orang yang memiliki kecemasan terlebih pada suatu hal, dalam hal ini berkaitan dengan kecemasan jauh dari gawai.

Penelitian ini ditujukan untuk siswa kelas XI IPS 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 diatas maka konseling kelompok teknik *self management* diharapkan efektif untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pad siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Berdasarkan gambar 2.1 dapat dinyatakan bahwa penelitian merupakan penelitian kuantitatif eksperimen, karena mencari hubungan sebab akibat antar dua variabel, variabel penelitian ini meliputi variabel bebas (X) yaitu Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management*, yaitu pemberian bantuan pada konseli dengan memanfaatkan suatu strategi untuk mengontrol perilaku konseli kearah lebih baik. Dalam *self management* terdiri dari strategi *self management* dan tahapan *self management* yang dapat dilaksanakan. Sedangkan variabel terikat

(Y) adalah Tingkat *Nomophobia*, yaitu kecemasan yang dialami individu ketika jauh dari kontak gawainya, *nomophobia* ini memiliki beberapa aspek seperti: 1) tidak dapat berkomunikasi, 2) kehilangan hubungan, 3) tidak dapat informasi, 4). kehilangan kenyamanan.

## **2.5 Hipotesis**

Bertolak dari adanya kerangka berfikir, oleh karena itu peneliti menyusun hipotesis. Hipotesis menurut Sugiyono (2015) merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah yang telah disusun. Berdasarkan kerangka berfikir yang berdasarkan deskripsi teoritik, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah “Layanan konseling kelompok dengan teknik *Self management* efektif untuk menurunkan tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas”.

## **BAB 3**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dengan metode penelitian, pelaksanaan penelitian akan menjadi lebih terarah, sebab metode penelitian bermaksud memberikan kemudahan dan kejelasan tentang apa dan bagaimana peneliti melakukan penelitian. Hal terpenting yang perlu diperhatikan bagi peneliti adalah penggunaan metode yang sesuai dengan obyek penelitian dan tujuan yang ingin dicapai agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan.

Hal-hal yang perlu diuraikan dalam metode penelitian yaitu: (1) jenis dan desain penelitian, (2) variabel penelitian dan definisi operasional, (3) subjek penelitian, (4) instrumen penelitian disertai penentuan validitas dan reliabilitasnya, (5) teknik pengumpulan data, dan (6) teknik analisis data.

#### **3.1 Rancangan Penelitian**

##### **3.1.1 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang mana menurut Sugiyono (2015) penelitian ini disebut kuantitatif karena data pada penelitian ini menggunakan angka serta analisisnya menggunakan analisis statistik dan bersifat *pra experimental design*. Arikunto

(2006) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang mencari hubungan sebab akibat antar dua faktor yang ditimbulkan oleh peneliti dengan mengesampingkan faktor lain yang mengganggu. Hal tersebut terjadi karena ada kemungkinan terdapat beberapa variabel luar yang dapat berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen yang sedang diteliti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.

### 3.1.2 Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan *One-group Pretest-Posttest Design* yang ditujukan untuk mengukur tingkat *nomophobia* pada siswa. Pengukuran tingkat *nomophobia* dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Sebelum diberikan layanan, siswa diukur (*pre-test*) menggunakan skala *nomophobia* kemudian diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Self management* sebanyak 6 kali layanan. Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Self management* maka dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan menggunakan skala *nomophobia* yang sama, guna melihat ada atau tidaknya perubahan yang muncul. Penelitian ini bertujuan menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.

Desain penelitian dapat dilihat pada tabel 3.1

Kelompok	Pre test	layanan	Post test
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Tabel 3.1 Desain penelitian

Keterangan :

O<sub>1</sub> : nilai *pretest* dengan skala *nomophobia* (sebelum diberikan layanan)

X : pemberian layanan

O<sub>2</sub> : nilai *posttest* dengan skala *nomophobia* (setelah diberikan layanan).

### 3.1.3 Tahapan penelitian

#### 3.1.3.1 *Pre-test*

Merupakan tahap awal dalam penelitian dan dilakukan dengan memberikan skala *nomophobia* sekaligus untuk menentukan siswa mana saja yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan di kelas XI IPS. Penyebaran skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan jauh dari gawai yang dimiliki siswa sebelum diberikan layanan.

#### 3.1.3.2 Layanan

Setelah mendapatkan hasil dari *pre-test* maka konseli akan diberikan layanan berupa konseling kelompok dengan teknik *self management* yang mana pada layanan ini memiliki tujuan untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa, hasil *pretest* tingkat *nomophobia* siswa masuk kategori tinggi dan juga rekomendasi dari konselor sekolah. layanan ini diberikan kepada 8 siswa dari 64 siswa kelas XI IPS. layanan dilakukan sebanyak 6 kali dengan alokasi waktu 45 menit/satu jam pelajaran. Topik layanan yang diberikan terkait dengan kecemasan



jauh dari gawai dengan permasalahan yang berbeda setiap kalinya. Topik layanan yang akan diberikan dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3.2 Jadwal pemberian layanan

Layanan	Tema Masalah	WAKTU
1	Penyakit masa kini ” <i>Nomophobia</i> ”	45 menit
2	Tidak bisa berkomunikasi	45 menit
3	Kehilangan hubungan	45 menit
4	Tidak dapat akses informasi	45 menit
5	Kehilangan kenyamanan	45 menit
6	Kurangi kecemasan jauh dari gawai	45 menit

### 3.1.2.3 *Post-test*

Pada tahap ini dilakukan kembali pengukuran terhadap tingkat *nomophobia* pada siswa, dengan tujuan mengetahui adakah penurunan tingkat *nomophobia* pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Selain itu juga untuk membuktikan apakah konseling kelompok teknik *self management* efektif menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.

## 3.2 Populasi Dan Subjek Penelitian

Sugiyono, (2015) menjelaskan pengertian populasi adalah lingkungan generalisasi yang didalamnya terdiri atas objek yang memiliki karakteristik yang telah ditetapkan untuk diteliti yang ditujukan untuk mencari kesimpulan atas penelitian tersebut. Populasi pada penelitian ini ialah siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas. Peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri Banyumas

dikarenakan pada sekolah terdapat muncul fenomena berkaitan dengan *nomophobia*.

Berdasarkan skala *nomophobia* menghasilkan suatu masalah yang cukup berat yaitu siswa merasa cemas jika jauh dari gawainya. Peneliti melakukan penelitian di kelas XI karena berdasarkan wawancara dengan konselor menyatakan bahwa kelas yang paling banyak muncul fenomena *nomophobia* yaitu di kelas XI terutama di konsentrasi IPS. Menurut konselor sekolah, siswa kelas X masih tahap adaptasi dengan lingkungan sekolah sedangkan siswa kelas XII sedang mempersiapkan diri menghadapi ujian nasional. Kelas XI IPS terdiri dari 4 kelas, masing-masing kelas berisi 32 siswa maka jika ditotalkan populasi menjadi 128 siswa. Namun pihak sekolah hanya memberikan izin hanya dapat meneliti di 2 kelas saja sehingga populasi penelitian ini terdiri dari 64 siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.

Subjek penelitian ialah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik atau ciri-ciri yang digunakan dalam penelitian. Teknik pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan *sampling purposive* yaitu cara pengambilan subjek dengan cara tertentu dengan maksud tertentu dengan pertimbangan tertentu. subjek yang diambil berdasarkan hasil analisis skala yang menyatakan bahwa siswa tersebut masuk kategori *nomophobia* tinggi dan sesuai dengan kriteria inklusi. Semua siswa akan diambil data awal kemudian dari hasil instrumen tersebut ditentukan 8 siswa yang memiliki tingkat *nomophobia* yang akan diberikan layanan konseling kelompok.

Tabel 3.3 Jumlah subjek penelitian

No	Kelas	Siswa
1	Siswa kelas XI IPS 1	32 siswa
3	Siswa kelas XI IPS 2	32 siswa
	Jumlah Siswa	64 siswa

Cara memilih subjek berdasar kriteria inklusi

1. Siswa kelas XI IPS
2. Rekomendasi dari konselor
3. Siswa berusia 16-17 tahun
4. Siswa menggunakan ponsel lebih dari 5jam atau hari
5. Berdasarkan pengukuran awal menunjukkan *nomophobia* yang tinggi

Kriteria Eksklusi

1. Tidak mendapat rekomendasi konselor
2. Menunjukkan hasil pengukuran tingkat *nomophobia* yang rendah

### 3.3 Variabel Penelitian

#### 3.3.1 Identitas Variabel

Sugiyono (2015) menyatakan bahwa variabel penelitian merupakan suatu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dengan tujuan untuk mencari informasi dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel terdiri dari variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) yaitu variabel yang dapat mempengaruhi variabel lain atau yang diselidiki pengaruhnya, sedangkan variabel

terikat (Y) merupakan variabel yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas atau dipengaruhi oleh variabel lain.

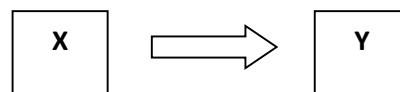
Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *Self management*. Sedangkan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah tingkat *nomophobia* siswa.

### 3.3.2 Hubungan Variabel

Variabel terikat adalah variabel yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas. Peneliti menetapkan tingkat *nomophobia* sebagai variabel terikat(Y)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self management* (X)

Hubungan variabel X (Layanan konseling kelompok dengan teknik *Self management*) dan variabel Y (Tingkat *nomophobia* siswa) dapat digambarkan sebagai berikut:



Variabel X dapat mempengaruhi variabel Y

Gambar 3.1 hubungan antar variabel

### 3.3.3 Definisi Operasional Variabel

#### 3.3.3.1 Perilaku *Nomophobia*

*Nomophobia* merupakan singkatan dari *No Mobile phone Phobia* atau dapat diartikan sebagai kecemasan jauh dari gawai. Kecemasan ini merupakan

kecemasan modern yang muncul mengikuti perkembangan zaman. Orang yang menderita kecemasan ini selalu khawatir dan was-was dalam meletakkan gawainya, sehingga selalu membawa gawai kemanapun ia pergi. *Nomophobia* sendiri memiliki empat aspek, yaitu : a. Perasaan tidak bisa berkomunikasi, b. Kehilangan hubungan, c.tidak mampu mengakses informasi, d. Menyerah pada kenyamanan.

### 3.3.3.2 Konseling Kelompok Teknik *Self management*

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan kelompok yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. *Self management* merupakan kemampuan individu untuk dapat mengontrol perilakunya, yang mana apabila individu tidak dapat mengontrolnya maka hal tersebut dapat menghilangkan perilaku positif yang telah dimiliki oleh individu. Ditandai dengan beberapa indikator seperti : a. Strategi *self management*, b. Tahapan *self management*.

## 3.4 Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan Skala Kecemasan jauh dari gawai. Skala kecemasan jauh dari gawai disusun untuk mengukur seberapa besar tingkat kecemasan jauh dari gawai pada diri siswa. Skala ini menggunakan skala *likert*. Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa skala *Likert* merupakan skala digunakan untuk mengukur sikap, pendapat,

dan persepsi seseorang atau kelompok orang yang dimana setiap item memiliki gradasi nilai dari yang sangat positif sampai sangat negatif.

Tabel 3.4 skala likert *nomophobia*

No	Pernyataan	Skor positif (favorable)	Skor negatif (Unfavorable)
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

Tabel 3.5 kisi-kisi indikator variabel

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 gawai 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 gawai. 2. Perasaan tidak dapat terhubung dengan identitas sosial khususnya di media sosial.	22, 27, 28	15, 16, 18, 21	14
	Tidak dapat informasi	1. Perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi	35, 37, 39, 40	30, 32, 33	12

---

	melalui gawai.			
	2. Perasaan bahwa memiliki gawai merupakan hal penting karena mendapatkan informasi secara cepat.	36, 38	29, 31, 34	
Kehilangan kenyamanan	1. Perasaan nyaman saat menggunakan gawai dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan gawai tersebut.	52, 53, 54, 60	41, 43, 44, 46,	20
	2. Mempunyai keinginan yang lebih untuk memanfaatkan fasilitas yang dimiliki gawai tersebut.	50, 55, 56, 57, 58, 59	42, 45, 47, 48, 49, 51	

---

### 3.5. Validitas Dan Reliabilitas

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar mempermudah penelitian untuk menghasilkan hasil penelitian lebih baik, dalam arti lebih lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel.

#### 3.5.1 Validitas

Sugiyono, (2015) menjelaskan bahwa instrumen dapat dinyatakan valid apabila dapat digunakan untuk mengukur sesuatu yang seharusnya diukur. Hal senada juga dikatakan oleh Arikunto (2006) menjelaskan bahwa validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan dari instrumen. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk

(*construck validity*). Instrumen dibuat berdasarkan teori yang relevan, dari instrumen tersebut dikonsultasikan dengan ahli yang membidangi. Selanjutnya instrumen diuji di lapangan menggunakan responden yang berbeda dalam populasi dan tidak termasuk ke dalam sampel yang diambil dalam populasi tersebut. Setelah didapatkan data dan ditabulasikan, maka pengujian validitas konstruk dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antara skor nilai dengan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistic* versi 16.

Penelitian ini menggunakan taraf signifikansi sebesar 5%. Analisis butir dilakukan untuk mengetahui valid atau tidaknya butir soal dalam instrumen dengan cara skor-skor dibandingkan pada taraf signifikansi 5%, atau dengan kata lain membandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ . Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka butir instrumen tersebut valid dan jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka butir instrumen tersebut tidak valid. Berikut ini akan dijelaskan hasil uji coba validitas dari skala *nomophobia*:

Berdasarkan hasil uji validitas skala skala *nomophobia*( kecemasan jauh dari gawai), 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 skala *nomophobia*( kecemasan jauh dari gawai) selanjutnya dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut

Tabel 3.6 hasil uji validitas skala skala *nomophobia*

Variabel	Indikator	Deskriptor	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Nomophobia</i>	Tidak bisa berkomunikasi	3. Perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain.	9, 10, 13,	1, 3, *	10
		4. Tidak dapat	8, 11,	2, 5, *	



---

		menggunakan layanan pada gawai disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi.	12, *	*	
Kehilangan hubungan	3.	Perasaan kehilangan hubungan ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada gawai.	22, 27, 28	15, *	9, 21
	4.	Perasaan tidak dapat terhubung dengan identitas sosial khususnya di media sosial.	*, *	17, *	*, 20
Tidak dapat informasi	3.	Perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui gawai.	*, 37, 39, 40	30, 32, *	7
	4.	Persaan bahwa memiliki gawai merupakan hal penting karena mendapatkan informasi secara cepat.	36, *	*, *	*, 34
Kehilangan kenyamanan	3.	Perasaan nyaman saat menggunakan gawai dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan gawai tersebut.	52, 53, *, 60	*, *	*, 10, *
	4.	Mempunyai keinginan yang lebih untuk memanfaatkan fasilitas yang dimiliki gawai tersebut.	*, 55, 56, 57, 58, 59	*, *, *, *	*, *, 51

---

### 3.5.2 Reliabilitas

Menurut Arikunto, (2006) Instrumen yang reliabel dapat digunakan beberapa kali untuk mengukur subyek yang sama dan menghasilkan data yang sama, karena tidak ada perubahan yang signifikan. Penelitian ini menggunakan

pengujian reliabilitas dengan *internal consistency*, yaitu dilakukan dengan cara mencoba instrumen sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu. Hasil analisis dapat digunakan untuk memprediksi reliabilitas instrumen. Pengujian reliabilitas dapat digunakan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* karena dalam perhitungan reliabilitas instrumen dikarenakan data yang dihasilkan merupakan data skala dan bisa digunakan untuk jumlah item ganjil maupun genap. Perhitungan ini dibantu aplikasi IBM SPSS *Statistic* versi 16.

Penelitian ini menggunakan taraf signifikansi sebesar 5%. Menurut Sugiyono (2015), ketentuan instrumen reliabel dapat dilihat dengan membandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ . Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka butir instrumen tersebut reliabel dan jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka butir instrumen tersebut tidak reliabel. Berikut ini akan dijelaskan hasil uji coba reliabilitas skala *nomophobia*.

Hasil uji reliabilitas skala *nomophobia* (kecemasan jauh dari gawai) yang diberikan kepada 30 responden dinyatakan reliabel. Reliabilitas skala *nomophobia* (kecemasan jauh dari gawai) selanjutnya dilihat pada tabel 3.7 berikut:

Tabel 3.7 Hasil reliabilitas skala *nomophobia* (kecemasan jauh dari gawai)

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

### 3.6 Teknik Analisis Data

Data mentah dari skala *nomophobia* tidak akan bermanfaat apabila tidak dianalisis kelanjutannya dengan mengelompokkan data berdasar variabel atau jenis responden, melakukan tabulasi data dari seluruh responden, kemudian melakukan sajian data per variabel yang sedang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan sebelumnya (Sugiyono, 2015).

#### 3.6.1 Analisis Deskriptif Persentase

Peneliti ini menggunakan analisis deskriptif persentase untuk melihat gambaran tentang tingkat *nomophobia* siswa sebelum dan sesudah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Sehingga dapat diketahui seberapa besar konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk menurunkan tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.

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:

Skor tertinggi	= 5 x 36 = 180
Skor terendah	= 1 x 36 = 36
Rentang	= 180-36 = 144
Interval	= 144 : 5 = 28,8

Persentase skor tertinggi	$= \frac{5}{5} \times 100 \% = 100 \%$
Persentase skor terendah	$= \frac{1}{5} \times 100 \% = 20\%$
Rentang persentase	$= 100\% - 20\% = 80\%$
Interval kelas persentase	$= 80\% : 5 = 16 \%$

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.8.

Tabel 3.8 Kriteria Penilaian Tingkat *nomophobia*

No	Skor	Persentase skor	Kriteria
1	151 - 180	84% - 100%	Sangat tinggi
2	122 – 150	68% - 83%	Tinggi
3	93 – 121	52% - 67%	Sedang
4	64 – 92	36% - 51%	Rendah
5	36– 63	20% – 35%	Sangat rendah

### 3.6.2 Uji Wilcoxon

Berdasarkan hipotesis yang telah diajukan yaitu konseling kelompok menggunakan teknik *self management* efektif untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas, maka dapat digunakan rumus uji *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan alat bantu program SPSS versi 16. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua subjek yang berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal (berjenjang).

$$Z = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Rumus 3.1 Uji Wilcoxon

Keterangan:

n : Jumlah subjek

T : jumlah jenjang yang kecil (Sugiyono, 2015)

Berdasarkan hasil hitung tersebut kemudian dikonsultasikan dengan indeks *table Wilcoxon*. Jika hasil analisis lebih besar dari indeks *table Wilcoxon* maka berarti konseling kelompok dengan teknik *self management* dianggap efektif dalam menurunkan *nomophobia* pada siswa. Dasar pengambilan keputusan *uji Wilcoxon* yang dilakukan dengan SPSS versi 16 yaitu:

1. Jika nilai  $Asymp.sig < 0,05$ , maka hipotesis diterima ( $H_a$  diterima)
2. Jika nilai  $Astmp.sig > 0,05$ , maka hipotesis ditolak ( $H_o$  ditolak)

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan diuraikan penjelasan tentang hasil penelitian yang telah dilaksanakan disertai dengan analisis data dan pembahasannya tentang keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas yang meliputi: (1) hasil penelitian, (2) pembahasan, dan (3) keterbatasan penelitian.

#### **4.1 Hasil Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah penelitian, maka hasil penelitian yang disajikan meliputi: 1) Tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self mangement*, 2) Tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self mangement*, 3) Teknik *self mangement* efektif menurunkan tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas, 4) hasil uji *Wilcoxon*,

##### **4.1.1 Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Managemnent***

Berdasarkan pada tujuan penelitian tentang tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, maka akan diuraikan hasil

*pre-test* sebelum diberi layanan. Adapun hasil *pre-test* yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil *Pre-test* siswa keseluruhan

<b>N</b>	<b>Skor</b>	<b>Persentase skor</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Jumlah R</b>
1	151 - 180	84% - 100%	Sangat tinggi	0
2	122 – 150	68% - 83%	Tinggi	8
3	93 – 121	52% - 67%	Sedang	38
4	64 – 92	36% - 51%	Rendah	15
5	36– 63	20% – 35%	Sangat rendah	3
<b>Jumlah</b>				<b>64</b>

Berdasarkan tabel 4.1 hasil *pre-test* secara keseluruhan dari 64 siswa yang diukur menggunakan skala *nomophobia*, tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori sangat tinggi, 8 siswa masuk dalam kategori tinggi, 38 siswa masuk dalam kategori sedang, dan 15 siswa masuk dalam kategori rendah, 3 siswa yang masuk dalam kategori sangat rendah. Dari keseluruhan siswa yang diukur menggunakan skala *nomophobia* yang mengikuti *pre-test* tidak terdapat siswa yang memiliki tingkat *nomophobia* sangat tinggi.

Dalam penelitian ini, siswa yang termasuk dalam kategori *nomophobia* tinggi akan dijadikan sebagai anggota kelompok. Mereka akan mendapatkan layanan berupa layanan konseling kelompok teknik *self management*. Jumlah siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok berjumlah 8 siswa. Jumlah anggota kelompok tersebut cukup ideal untuk layanan konseling kelompok. Adapun 8 siswa yang terpilih dan akan mendapatkan layanan dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Hasil *Pre-test* tingkat *nomophobia* 8 siswa yang akan dijadikan anggota kelompok

No	Skor	Persentase skor	Kriteria	Jumlah R
1	151 - 180	84% - 100%	Sangat tinggi	0
2	122 – 150	68% - 83%	Tinggi	8
3	93 – 121	52% - 67%	Sedang	0
4	64 – 92	36% - 51%	Rendah	0
5	36– 63	20% – 35%	Sangat rendah	0
Jumlah				8

Tabel 4.3 Hasil Skor tingkat *nomophobia* siswa Siswa Per Indikator Sebelum diberikan Layanan.

Variabel	Indikator	Item	N	Mean	SD	Kriteria
<i>Nomophobia</i>	1. tidak bisa berkomunikasi	10	8	35,5	7,89	Tinggi
	2. kehilangan hubungan	9	8	30,37	4,74	Sedang
	3. tidak dapat informasi	7	8	24,12	3,1	Tinggi
	4. kehilangan kenyamanan	10	8	38	3,24	Tinggi
Rata-rata				31,99		

#### 4.1.2 Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Setelah dilaksanakan layanan berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* selama 6 kali pertemuan, selanjutnya dilakukan *post-test* untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas. Hasil *post-test* dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Hasil *Post-test* tingkat *nomophobia* 8 anggota kelompok

No	Skor	Persentase skor	Kriteria	Jumlah R
1	151 - 180	84% - 100%	Sangat tinggi	0
2	122 – 150	68% - 83%	Tinggi	0
3	93 – 121	52% - 67%	Sedang	5



4	64 – 92	36% - 51%	Rendah	3
5	36– 63	20% – 35%	Sangat rendah	0
Jumlah				8

Tabel 4.5 Hasil Skor tingkat *nomophobia* siswa Siswa Per Indikator Setelah diberikan Layanan.

Variabel	Indikator	Item	N	Mean	SD	Kriteria
<i>Nomophobia</i>	1. tidak bisa berkomunikasi	10	8	27	6,6	Sedang
	2. kehilangan hubungan	9	8	21,87	5,3	Rendah
	3. tidak dapat informasi	7	8	18,62	4,6	Sedang
	4. kehilangan kenyamanan	10	8	27,5	3,5	Sedang
Rata-rata				23,75		

#### 4.1.3 Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Efektif Menurunkan Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas

Pemberian layanan dengan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat dinyatakan efektif untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas dapat dilihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut dapat dilihat pada tabel 4.6.

Tabel 4.6 Hasil Skor Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan konseling kelompok Teknik *Self Management* Per Indikator

No	Indikator	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		Penurunan
		Skor mean	Kategori	Skor mean	Kategori	
1	tidak bisa berkomunikasi	35,5	Tinggi	27	Sedang	8,5
2	Kehilangan hubungan	30,37	Sedang	21,87	Rendah	8,5
3	Tidak dapat informasi	24,12	Tinggi	18,62	Sedang	5,5
4	Kehilangan kenyamanan	38	Tinggi	27,5	Sedang	10,5
Rata-rata		31,99		23,75		8,24

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui bahwa penurunan tertinggi pada indikator kehilangan kenyamanan yaitu sebesar 10,5 sedangkan penurunan terendah pada indikator tidak dapat informasi yaitu sebesar 5,5. Dari hasil tabulasi penurunan skor ini dapat menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat *nomophobia* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Dari hasil perolehan data sebelum dan sesudah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* akan dijabarkan sebagai berikut ini:

1. Tidak dapat berkomunikasi

Hasil data skor tingkat *nomophobia* pada indikator tidak dapat berkomunikasi yang diperoleh dari hasil data *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Indikator Tidak Dapat Berkomunikasi Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*

No	Interval	Kriteria	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	43-50	Sangat tinggi	0	0
2	35-42	Tinggi	6	0
3	27-34	Sedang	2	5
4	19-26	Rendah	0	3
5	11-18	Sangat rendah	0	0
Total			8	8

2. Kehilangan hubungan

Hasil data skor tingkat *nomophobia* pada indikator kehilangan hubungan yang diperoleh dari hasil data *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Indikator kehilangan hubungan Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*

No	Interval	Kriteria	Pretest	Posttest
1	39-45	Sangat tinggi	0	0
2	32-38	Tinggi	2	0
3	25-31	Sedang	6	2
4	18-24	Rendah	0	5
5	11-17	Sangat rendah	0	1
Total			8	8

### 3. Tidak dapat informasi

Hasil data skor tingkat *nomophobia* pada indikator tidak dapat informasi yang diperoleh dari hasil data *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Indikator Tidak Dapat informasi Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*

No	Interval	Kriteria	Pretest	Posttest
1	30-35	Sangat tinggi	0	0
2	24-29	Tinggi	6	0
3	18-23	Sedang	2	5
4	12-17	Rendah	0	2
5	6-11	Sangat rendah	0	1
Total			8	8

### 4. Kehilangan kenyamanan

Hasil data skor tingkat *nomophobia* dengan indikator kehilangan kenyamanan yang diperoleh dari hasil data *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Indikator Kehilangan Kenyamanan Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*

No	Interval	Kriteria	Pretest	Posttest
1	43-50	Sangat tinggi	0	0
2	35-42	Tinggi	7	0
3	27-34	Sedang	1	7
4	19-26	Rendah	0	1
5	11-18	Sangat rendah	0	0
Total			8	8

Untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif menurunkan tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas, maka dapat dibuktikan dengan cara melihat perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Selain menggunakan cara tersebut, peneliti juga dapat menggunakan analisis data dengan uji *Wilcoxon*.

Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* telah menunjukkan bahwa tingkat tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas mengalami penurunan skor rata-rata sebesar 33 atau setara dengan 18,33 % dari hasil sebelumnya. Penurunan skor ini memberikan pengaruh juga terhadap kategori yang diperoleh, dari sebelumnya termasuk dalam kategori *nomophobia* tinggi berubah menjadi kategori *nomophobia* sedang. Adanya penurunan skor atau perubahan kategori tersebut dikarenakan oleh adanya respon yang positif dari siswa yang mau mengikuti layanan konseling kelompok. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling dengan teknik *self management* efektif menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.

#### **4.1.4 Hasil Analisis Wilcoxon**

Selain menggunakan analisis data secara deskriptif, peneliti juga menggunakan analisis data statistik. Analisis data statistik yang digunakan untuk mengetahui adanya penurunan *nomophobia* siswa melalui layanan konseling kelompok teknik *self management* yaitu dengan menggunakan analisis statistik non parametrik dengan uji *Wilcoxon*. Peneliti menggunakan alat bantu berupa program SPSS versi 16 dalam melakukan uji *wilcoxon*.

Tabel 4.11 Hasil *Uji Wilcoxon*

	<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>
<b><i>Post test - pre test</i></b>	Negative Ranks	8 <sup>a</sup>	36.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>	
	Total	8	

Berdasarkan tabel 4.11 dapat dilihat hasil *uji Wilcoxon* yang telah dilakukan oleh peneliti menggunakan alat bantu SPSS 16. Berikut penjelasannya:

1. *Negative ranks* atau selisih (negative) antara hasil *pre-test* dan *post-test* skala *nomophobia* Pada penelitian ini terdapat 8 data positif (N) yang artinya ke 8 siswa mengalami penurunan hasil dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. *Mean rank* atau rata-rata penurunan tersebut sebesar 4,50, sedangkan jumlah rangking negatif atau *sum of rank* adalah sebesar 36,00.
2. *Positif ranks* yaitu selisih (positif) antara hasil *pre-test* dan *post-test* skala *nomophobia* adalah 0, baik pada nilai N, *mean rank*, maupun *sum rank*. Nilai 0 menunjukkan bahwa tidak ada kenaikan nilai *pre-test* ke nilai *post-test*..
3. *Ties* adalah kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test*. Pada hasil *uji Wilcoxon* ini nilai *ties* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test*.

Dasar pengambilan keputusan *uji Wilcoxon* dengan SPSS 16 yaitu:

3. Jika nilai *Asymp.sig* < 0,05, maka hipotesis diterima,
4. Jika nilai *Astmp.sig* > 0,05, maka hipotesis ditolak.

Tabel 4.12 *Test Statistics*

	<b>post test - pre test</b>
Z	-2.521 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Berdasarkan *output test statistic* di atas, diketahui *Asymp.sig (2 tailed)* bernilai 0,012. Nilai *Asymp.sig*  $0.012 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hipotesis penelitian diterima artinya yaitu tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas dapat diturunkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

## 4.2 Pembahasan

Berdasarkan pada rumusan masalah penelitian, maka pembahasan penelitian yang dapat disajikan oleh peneliti yaitu 1) Tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self mangement*, 2) Tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self mangement*, 3) Teknik *self mangement* efektif menurunkan tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.

### 4.2.1 Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Mangement*

Peneliti mengadakan *pre-test* kepada siswa kelas XI IPS Di SMA Negeri 1 Banyumas. *Pre-test* dilakukan pada 2 kelas IPS. Peneliti membagi hasil *pre-test* disajikan dengan tabel penyajian. Pertama, peneliti menyajikan tabel distribusi frekuensi dimana di dalamnya memuat distribusi hasil *pre-test* kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas yang terbagi menjadi lima interval dan lima kategori.

Yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah untuk mengetahui tingkat *nomophobia* siswa.

Young (2004) mengatakan 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 gawai. Penggunaan gawai yang berlebihan dapat mengakibatkan kecanduan bagi siswa. Ketidakkampuan individu untuk mengatur diri dalam menggunakan gawai dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya yaitu ketergantungan terhadap gawai sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari gawai, fenomena tersebut disebut dengan *nomophobia* (Muyana, dkk, 2017). Menurut Choliz (2012) juga berpendapat bahwa individu yang kecanduan gawai 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.

Pada saat melakukan *pretest*, peneliti melakukan observasi awal kepada 25 siswa dan menghasilkan data bahwa siswa memiliki kebiasaan yang buruk dalam penggunaan gawainya yang sesuai dengan ciri-ciri yang diutarakan oleh Pradana, Dkk (2016) yang menyatakan beberapa ciri-ciri orang yang mengalami *nomophobia* seperti: 1). Menghabiskan waktu yang cukup lama dengan gawai, mempunyai satu gawai atau lebih dan selalu membawa *charger*, 2). Merasa cemas atau gugup ketika gawainya tidak tersedia didekatnya, 3). Merasa kurang nyaman ketika ada gangguan pada gawainya, 4). Selalu melihat dan mengecek layar gawai, 5). Tidak mematikan gawai seharian, 6). Kurang nyaman jika

berkomunikasi secara langsung, 7). Biaya yang dikeluarkan untuk gawainya cukup besar.

Menurut Harkin (2003) ciri yang paling utama individu mengalami gangguan gawai yaitu kenyamanan. Artinya, individu sudah sangat nyaman dengan gawainya yang dijadikan sebagai pemenuhan kebutuhan pokok sehari-hari. Beberapa siswa saat observasi awal yang menyatakan bahwa sudah sejak kecil sudah diberikan gawai oleh orangtua sehingga sampai sekarang selalu berdekatan dengan gawainya. Tingginya fenomena *nomophobia* disebabkan karena kurang mampu mengatur waktu dalam penggunaan gawai dan kurangnya kontrol orang tua dalam membatasi penggunaan gawai dan dukungan dari institusi pendidikan dengan tidak terdapat larangan membawa atau menggunakan gawai saat jam pelajaran berlangsung. Interaksi individu dengan gawai sangat mempengaruhi perilaku interpersonal dan kebiasaan sosial. (Sudarji, 2017)

Sorotan khusus ditujukan pada para siswa SMA yang dibuktikan dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia yang menyatakan bahwa pengguna aktif gawai kebanyakan merupakan remaja yang berkisar usia 16-21 tahun dengan jumlah presentase 39% (Yulianti, 2014). Fenomena lain yang dilakukan oleh para siswa yang seringkali mengoperasikan gawai dengan tidak tepat, misalnya ketika berada pada suatu pembelajaran yang serius malah sibuk bermain dengan gawai. Hal ini diperkuat oleh pendapat dari Pinchot, dkk (2010) bahwa gawai dapat mempengaruhi perubahan perilaku dalam berkomunikasi sehari-hari dan diprediksi akan memunculkan dampak negatif pada



penggunanya seperti ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri dalam penggunaan gawai.

Terdapat juga dua faktor utama yang menjadikan siswa mengalami *nomophobia*, yaitu *game addicted* dan sindrom FOMO (*fear of missing out*) atau ketergantungan individu terhadap media sosial (YouGov, 2010). beberapa alasan siswa bermain gawai yaitu untuk bermain *game online* dan komunikasi dengan teman di dunia maya.

#### **4.2.2 Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management***

Setelah melakukan *pre test* dan juga melakukan layanan sebanyak 6 kali pertemuan maka peneliti selanjutnya melakukan *post test* untuk mengetahui bagaimana perubahan perilaku siswa untuk mengurangi tingkat *nomophobia* dengan konseling kelompok teknik *self management*. 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. Nursalim (2014) juga 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.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang diberikan sebanyak 6 kali pertemuan, kemudian peneliti mengadakan *post-test* kepada 8 anggota kelompok dan menghasilkan data sebagai

berikut: DA, KP, MMS, STW, SDN yang awalnya masuk kategori tinggi, setelah diberikan layanan dengan konseling kelompok *self management* masuk kategori sedang. RM, FAP, DAF yang awalnya masuk kategori tinggi, setelah diberikan layanan dengan konseling kelompok *self management* masuk kategori rendah.

Perubahan hasil penelitian tingkat *nomophobia* pada siswa mengalami perubahan dari kategori tinggi menjadi kategori sedang. Dilihat dari indikatornya, penurunan terjadi pada setiap indikator. Penurunan tersebut bisa terjadi karena perlakuan layanan konseling kelompok teknik *self management* yang memberikan pengetahuan bagi siswa agar dapat mengubah kebiasaannya buruknya. Menurut Feist & Feist (2012) mengemukakan bahwa individu harus memiliki kontrol sosial dan kontrol diri. Mengatur perilaku *nomophobia* harus didasari atas kontrol diri dan kontrol sosial yang saling bekerjasama dalam membentuk perilaku baru untuk mencegah siswa mengalami *nomophobia* karena apabila dibiarkan saja akan berdampak buruk bagi siswa terutama di beberapa bidang seperti bidang pribadi, sosial, belajar dan karirnya.

Tujuan yang telah tercapai selama pemberian layanan ini seperti siswa mampu untuk melakukan hal baru yang mereka anggap sulit dilakukan yaitu dengan mengatur dirinya untuk mengurangi tingkat *nomophobia*. Hal sederhana untuk mengurangi kecemasan jauh dari gawai yaitu dengan melaksanakan kegiatan lain yang lebih bermanfaat seperti menyalurkan hobi dan bersosialisasi dengan orang disekitar.

#### **4.2.3 Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Efektif Menurunkan Tingkat *Nomophobia* Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas**

Penelitian ini dilakukan untuk mengurangi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas melalui layanan konseling kelompok teknik *self management*. Adapun hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas dapat diturunkan melalui layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*.

Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan tingkat *nomophobia* dapat dilihat berdasarkan perbandingan antara *pretest* dan *posttest*. Kategori atau tingkat *nomophobia* anggota kelompok sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok yaitu 8 siswa termasuk dalam kategori *nomophobia* tinggi. Kemudian, setelah mendapatkan layanan kategori *nomophobia* para anggota kelompok mengalami perubahan. Perubahan kategori tersebut yaitu terdapat 5 siswa yang termasuk dalam kategori *nomophobia* sedang, siswa tersebut ialah STW, SDN, MMS, DA, KP. 3 siswa yang termasuk dalam kategori *nomophobia* rendah. Tiga siswa yang termasuk dalam kategori *nomophobia* tinggi pada hasil awal atau *pre-test* mengalami perubahan dalam hal kategorisasi, yaitu DAF, RM, dan FAP.

Perubahan hasil *pretest* dan *posttest* juga dapat dilihat dari setiap indikator yaitu: 1). indikator tidak bisa berkomunikasi pada *pretest* masuk pada kategori tinggi dan setelah diberikan layanan masuk kategori sedang, 2). indikator kehilangan hubungan pada *pretest* masuk pada kategori sedang dan setelah

diberikan layanan masuk kategori rendah, 3). indikator tidak dapat informasi pada *pretest* masuk pada kategori tinggi dan setelah diberikan layanan masuk kategori sedang, 4). indikator kehilangan kenyamanan pada *pretest* masuk pada kategori tinggi dan setelah diberikan layanan masuk kategori sedang.

Perubahan hasil *pretest* dan *posttest* per indikator mengalami penurunan yang berbeda-beda. Penurunan tertinggi pada indikator kehilangan kenyamanan sedangkan penurunan terendah pada indikator tidak dapat informasi mengalami penurunan yang paling sedikit, hal itu terjadi karena beberapa faktor yang sangat mempengaruhi seperti persepsi seluruh AK menyatakan bahwa penggunaan gawai sejatinya diperuntukan mencari informasi yang tidak didapatkan secara langsung, informasi yang ada pada gawai merupakan kebutuhan pokok sehari-hari.

Peneliti memilih layanan konseling kelompok sebagai layanan untuk membantu menurunkan *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. Dan dengan layanan konseling kelompok siswa mampu merencanakan serta mengarahkan dirinya, memiliki sikap pandangan hidup yang mandiri, berani mengungkapkan pendapat didepan umum, bersikap terbuka, lebih percaya diri, dan dapat bersosialisasi dengan baik sehingga mereka dapat berkembang secara optimal sesuai potensi yang dimiliki.

Untuk menunjang penurunan *nomophobia* pada siswa, peneliti menggunakan teknik teknik *self management*. Teknik *self management* merupakan salah satu teknik yang cukup mudah dilakukan oleh siswa di sekolah untuk membantu mengelola kebiasaan sehari-hari. Tujuan dari teknik *self management* yaitu untuk kemandirian siswa dalam mengarahkan perubahan perilaku yang lebih positif secara mandiri. Keberhasilan teknik *self management* bergantung pada komitmen yang dimiliki anggota kelompok.

Hal-hal yang perlu diketahui oleh konseli diantaranya yaitu pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, asas-asas dan norma dalam konseling kelompok. Pemimpin kelompok menyampaikan beberapa hal tersebut menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh anggota kelompok. Selain menjelaskan konseling kelompok, pemimpin kelompok juga menjelaskan dan memberikan gambaran mengenai latihan *self management* yang akan dilakukan. Pada setiap pertemuan tak henti-hentinya pemimpin kelompok menyampaikan kembali hal-hal tersebut sehingga anggota kelompok dapat mengerti dan memahaminya dengan baik. Strategi yang dilakukan dalam melaksanakan teknik *self management* ini mencakup: (a) penetapan tujuan dan pemantauan diri, (b) manipulasi faktor penyebab, (c) kontrak perilaku, (d) mengatur penguatan dan hukuman, dan (e) dukungan sosial.

Penelitian ini memiliki kemiripan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian Novitasari, (2018) yang menghasilkan bahwa ada penurunan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan dengan teknik *self management*. Penelitian lain oleh Febriyanto (2016) Dari hasil

penelitian tersebut yaitu konseling kelompok teknik *Self management* dapat menurunkan kecemasan bagi orang yang memiliki kecemasan terlebih pada suatu hal. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2017) menyatakan bahwa konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa.

Berdasarkan observasi selama proses konseling kelompok berlangsung, peneliti menemukan perbedaan antara sebelum mendapatkan layanan dan sesudah mendapatkan layanan. Sebelum anggota kelompok mendapatkan layanan, ada beberapa anggota kelompok nampak gugup dan takut mengikuti konseling kelompok, nampak sangat tergesa-gesa dan ingin cepat-cepat mengakhiri konseling kelompok.

Suasana saat pertama kali konseling kelompok diadakan yaitu masih kurang kondusif. Hal ini dikarenakan anggota kelompok belum dapat beradaptasi dengan teman-temannya. Salah satu kondisi yang menunjukkan ketidakkondusifan saat pertemuan pertama diadakan yaitu ada beberapa anggota kelompok yang berebut tempat duduk atau memilih tempat duduk, ada beberapa anggota kelompok yang memilih duduk agak berjauhan dari teman-teman yang lainnya, dan masih banyak anggota kelompok yang pasif atau malu untuk bertanya ataupun mengungkapkan pendapatnya. Baru kemudian setelah pemimpin kelompok menjelaskan hal-hal yang penting dalam konseling kelompok, mereka mau membuka diri dan mau terlibat aktif dalam konseling kelompok.

Namun, setelah anggota kelompok mendapatkan perlakuan berupa latihan *self management*, anggota kelompok mulai menunjukkan perbedaan perilaku dari

sebelumnya. Perilaku tersebut diantaranya seperti AK semakin aktif dalam bertanya maupun berpendapat. Kemudian kepedulian terhadap sesama mulai tumbuh pada anggota kelompok hal itu ditandai dengan merespon pendapat AK yang lain untuk memberikan saran atau kritik yang membangun. Serta anggota kelompok sudah bisa mengendalikan diri untuk selalu fokus memperhatikan kegiatan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok pertemuan pertama membahas mengenai pengertian dari *nomophobia*. AK menjelaskan kebiasaan sehari-hari memang mengarah pada ciri-ciri yang ada pada *nomophobia*. Konseli merasakan bahwa dirinya tidak bisa jauh dari gawainya karena hal tersebut telah dibiasakan sejak lama. AK juga menjelaskan mengapa mereka tidak bisa jauh dari gawai, seperti selalu membuka sosial media, berkomunikasi dengan teman sebaya, bermain *game online*, dan lain sebagainya.

Setelah beberapa AK menceritakan masalah yang dialaminya, AK mengungkapkan bahwa mereka ingin mengubah kebiasaan buruknya yang sering tidak bisa jauh dari gawainya karena mereka sadar akan dampak buruknya. Beberapa AK memberikan masukan seperti: 1) mencoba mengurangi penggunaan gawai, 2) mencoba mencari hal baik yang dapat meningkatkan prestasi-prestasi di sekolah, dan 3) menjadi pribadi yang pandai bersyukur. Setelah proses konseling kelompok berakhir, AK dan berjanji akan mengupayakan sesuatu supaya kecemasan jauh dari gawai dapat dikurangi bahkan dihilangkan.

Layanan konseling kelompok pertemuan kedua membahas mengenai aspek tidak dapat berkomunikasi. PK memberikan kesempatan pada salah dua AK

untuk menjelaskan mengenai tidak dapat berkomunikasi. DAF dan SDN mengajukan diri untuk membahas permasalahannya terutama yang berkaitan dengan tidak dapat berkomunikasi, mereka sependapat bahwa mereka cenderung kurang nyaman berkomunikasi secara langsung dan lebih memilih melalui pesan singkat yang ada pada gawainya. Kebiasaan tersebut terbentuk karena kebiasaan dari diri sendiri dan keengganan diri sendiri untuk berkomunikasi dengan orang disekitarnya.

AK yang lain memberikan gambaran beberapa dampak yang akan terjadi jika masalah tersebut dibiarkan begitu saja. Dampak tersebut meliputi: 1) konseli akan merasa dirinya asing di muka umum; 2) dapat mengganggu hubungan sosial antar sesama; 3) dapat menimbulkan emosi-emosi negative seperti marah, sedih, kecewa, putus asa, dll. Berdasarkan diskusi yang telah dilakukan, masukan-masukan atau alternative pemecahan masalah yang ditawarkan oleh anggota kelompok lainnya yaitu 1) konseli mencoba mencari penyebab yang membuat tujuan yang hendak dicapai terutama yang berkaitan dengan aspek tidak dapat berkomunikasi; 2) cobalah alihkan perhatian orang disekitar dengan menyapa atau berbicara, 3) meminta orang disekitar untuk membantu membentuk kebiasaan baru yang lebih positif. Setelah menceritakan masalah yang dialaminya, DAF dan SDN mengungkapkan bahwa ia merasa lega dan lebih nyaman dibandingkan sebelumnya.

Layanan konseling kelompok pertemuan ketiga membahas mengenai aspek tidak dapat informasi. PK memberikan kesempatan pada salah dua AK untuk menjelaskan mengenai aspek ini. FAP dan STW mengajukan diri untuk



membahas permasalahannya terutama yang berkaitan dengan tidak dapat informasi, mereka sependapat bahwa mereka mereka selalu menggunakan gawai untuk mencari informasi baik yang bersifat positif maupun negatif. Kebiasaan tersebut terbentuk karena bingung mau menggunakan waktunya untuk apa sehingga waktunya digunakan untuk bermain sosial media.

AK yang lain memberikan pendapat mengenai dampak yang akan terjadi jika masalah tersebut dibiarkan begitu saja. Dampak tersebut meliputi: 1) konseli akan menghabiskan banyak waktu hanya untuk mencari informasi; 2) dapat mengganggu perasaan apabila mencari informasi tentang mantan pacar dengan pacar barunya; 3) dapat menimbulkan emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, putus asa, dll. Masukan atau alternatif pemecahan masalah yang ditawarkan oleh anggota kelompok lainnya yaitu 1) konseli mencoba mencari kebiasaan baru yang lebih bermanfaat seperti menggunakan sosial media untuk berjualan; 2) cobalah untuk lebih tegas untuk mengurangi penggunaan gawai, 3) meminta orang disekitar untuk membantu membentuk kebiasaan yang lebih positif. Setelah menceritakan masalah yang dialaminya, FAP dan STW mengungkapkan bahwa ia merasakan kelegaan dan merasa lebih nyaman dibandingkan sebelumnya.

Layanan konseling kelompok pertemuan keempat membahas mengenai aspek takut kehilangan hubungan. PK memberikan kesempatan pada salah dua AK untuk menjelaskan mengenai takut kehilangan hubungan. DA dan MMS mengajukan diri untuk membahas permasalahannya terutama yang berkaitan dengan takut kehilangan hubungan, mereka sependapat bahwa mereka sering memanfaatkan apa yang ada pada gawainya untuk sesuatu yang kurang

bermanfaat bagi mereka. Kebiasaan tersebut terbentuk karena tidak bisa menggunakan waktu luang untuk hal yang lebih positif.

AK yang lain memberikan pendapat mengenai dampak yang akan terjadi jika masalah tersebut dibiarkan saja. Dampak tersebut meliputi: 1) konseli akan kehilangan waktu apabila hanya digunakan untuk bermain gawai saja; 2) dapat menghabiskan uang untuk membeli kuota internet; 3) dapat menimbulkan berbagai jenis penyakit seperti sakit mata, punggung pegel, dll. Masukan atau alternatif pemecahan masalah yang diberikan oleh anggota kelompok lainnya yaitu 1) AK diharap mengurangi penggunaan sosial media karena banyak dampak negatif yang dapat ditimbulkan; 2) cobalah alihkan kebiasaan ke hal yang positif seperti bermain dengan teman sebaya, 3) meminta orang disekitar untuk membantu membentuk kebiasaan baru yang lebih positif seperti mengikuti ekstrakurikuler. Setelah menceritakan masalah yang dialaminya, DA dan MMS mengungkapkan bahwa ia merasakan kelegaan dan merasa lebih nyaman dibandingkan sebelumnya.

Layanan konseling kelompok pertemuan kelima membahas mengenai aspek takut kehilangan kenyamanan. PK memberikan kesempatan pada salah dua AK untuk menjelaskan mengenai takut kehilangan kenyamanan. KP dan RM mengajukan diri untuk membahas permasalahannya terutama yang berkaitan dengan takut kehilangan kenyamanan, mereka sependapat bahwa mereka cenderung kurang nyaman apabila jauh dari gawainya. Kebiasaan tersebut terbentuk karena kebiasaan dari diri sendiri dan terlalu nyaman dengan gawainya.

AK yang lain memberikan pendapat mengenai beberapa dampak yang akan terjadi jika masalah tersebut dibiarkan begitu saja. Dampak tersebut meliputi: 1) konseli akan terlena apabila selalu menggunakan gawai; 2) dapat mengganggu kehidupan nyata; 3) dapat menimbulkan emosi-emosi negatif seperti marah, kecewa, apabila ada gangguan dengan gawainya. Berdasarkan diskusi yang telah dilakukan, masukan-masukan atau alternative pemecahan masalah yang ditawarkan oleh anggota kelompok lainnya yaitu 1) konseli mencoba mencari penyebab yang membuat tujuan yang hendak dicapai terutama yang berkaitan dengan aspek takut kehilangan kenyamanan; 2) cobalah alihkan kegiatan yang lebih bermanfaat, 3) meminta orang disekitar untuk membantu membentuk kebiasaan baru yang lebih positif. Setelah menceritakan masalah yang dialaminya, KP dan RM mengungkapkan bahwa ia merasakan kelegaan dan merasa lebih nyaman dibandingkan sebelumnya.

Layanan konseling kelompok pertemuan keenam membahas mengenai bagaimana mengurangi kecemasan. Hampir semua AK sependapat bahwa mereka merasa memiliki kecemasan apabila jauh dari gawainya. Kecemasan tersebut terbentuk karena kebiasaan dan terlalu nyaman dalam penggunaan gawainya. AK mendiskusikan beberapa dampak yang akan terjadi jika masalah tersebut dibiarkan begitu saja. Dampak tersebut meliputi: 1) konseli akan merasa cemas jika jauh dari gawai; 2) dapat mengganggu kehidupan sehari-hari; 3) dapat menimbulkan emosi-emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, putus asa, dll. Berdasarkan diskusi yang telah dilakukan, masukan-masukan atau alternative pemecahan masalah yang ditawarkan oleh anggota kelompok lainnya yaitu 1)

konseli mencoba mencari penyebab faktor penyebab kecemasan; 2) cobalah alihkan perhatian orang disekitar agar kehidupan nyata menjadi lebih baik, 3) meminta orang disekitar untuk membantu membentuk kebiasaan baru yang lebih positif. Setelah menceritakan masalah yang dialaminya, AK mengungkapkan bahwa ia merasakan kelegaan dan merasa lebih nyaman dibandingkan sebelumnya. Setelah proses konseling kelompok berakhir, AK berterimakasih kepada PK dan berjanji akan mengupayakan sesuatu supaya kebiasaan buruknya dapat dikurangi.

Pemberian layanan konseling kelompok hanya diberikan sebanyak 6 kali *treatment*. Hal tersebut karena konseling ini bersifat jangka pendek ( short term group counseling) yang hanya membutuhkan waktu pertemuan antara 6-20 pertemuan, dengan frekuensi pertemuan antara 1 sampai 3 kali dalam seminggu, dan durasi waktu antara 45 sampai 90 menit pada setiap pertemuannya. Durasi pertemuan konseling kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi kegiatan konseling kelompok tersebut.

Perubahan perilaku dari hasil konseling kelompok berbanding lurus dengan penurunan jumlah skor yang didapat dari hasil *post-test* yang dilakukan. penurunan jumlah skor tersebut berpengaruh terhadap perubahan kategori tingkat *nomophobia*. Skor rata-rata awal sebelum mendapatkan layanan termasuk dalam kategori *nomophobia* tinggi, kemudian setelah layanan konseling kelompok diberikan kategori *nomophobia* siswa berubah menjadi kategori sedang.

Kategori atau tingkat *nomophobia* anggota kelompok sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok yaitu 8 siswa termasuk dalam kategori

*nomophobia* tinggi. Kemudian, setelah mendapatkan layanan kategori *nomophobia* para anggota kelompok mengalami perubahan. Perubahan kategori tersebut yaitu terdapat 5 siswa yang termasuk dalam kategori *nomophobia* sedang, dan 3 siswa yang termasuk dalam kategori *nomophobia* rendah. Tiga siswa yang termasuk dalam kategori *nomophobia* tinggi pada hasil awal atau *pre-test* mengalami perubahan dalam hal kategorisasi menjadi kategori rendah, yaitu DAF, RM, dan FAP. Sedangkan 5 siswa yang termasuk dalam kategori *nomophobia* tinggi pada hasil awal saat *pre-test* mengalami perubahan dalam hal kategorisasi menjadi kategori sedang, yaitu STW, SDN, MMS, DA, KP.

Selain dengan menggunakan analisis deskriptif, untuk membuktikan apakah *nomophobia* benar-benar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* maka peneliti juga menggunakan teknik analisis *uji Wilcoxon*. Adapun hasil dari *uji Wilcoxon* yaitu *output test statistic* yang telah dilakukan, diperoleh *Asymp.sig (2 tailed)* sebesar 0,012. Nilai *Asymp.sig* 0.012 tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hipotesis penelitian diterima artinya yaitu tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas dapat diturunkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Dari hasil analisis deskriptif, hasil observasi langsung saat pelaksanaan layanan konseling kelompok, dan dari hasil analisis *uji Wilcoxon* semuanya menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas. Perubahan positif tersebut yaitu menurunnya *nomophobia* para anggota kelompok setelah mendapatkan *layanan* berupa layanan konseling

kelompok dengan teknik *self management*. Dan dengan adanya perubahan positif tersebut dapat diartikan pula bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat menurunkan tingkat *nomophobia* siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas tahun ajaran 2019/2020.

### **4.3 Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini dilakukan dengan maksimal dan tujuan dari penelitian yang berjudul “keefektifan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas” sudah tercapai, tidak terlepas dari keterbatasan penelitian, yakni :

- a. Dalam penelitian ini hanya membahas tentang 1 variabel saja yaitu *nomophobia*, sehingga ada kemungkinan terdapat variabel lain yang juga mempengaruhi jawaban siswa
- b. subjek yang diambil hanya terdiri dari 2 kelas yang berjumlah 64 siswa dan memungkinkan dikelas yang lain terdapat siswa yang memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi
- c. Penelitian yang dilakukan saat jam pelajaran membuat para siswa resah karena takut ada pelajaran yang tertinggal, ini menjadikan sedikit kurang efektif dalam kegiatan konseling kelompok

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan dijelaskan simpulan dari keseluruhan hasil penelitian yang telah dilakukan serta memberikan saran untuk penelitian lanjutan maupun pihak yang berkontribusi. Bab ini membahas tentang hasil akhir dari penelitian, yaitu: (1) simpulan dan (2) saran.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tentang keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sebesar 71,11% dan termasuk dalam kategori tinggi.
2. Tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sebesar 52,78% dan termasuk dalam kategori sedang.
3. Konseling kelompok dengan teknik *self management* terbukti efektif untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Banyumas dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi konselor di SMA Negeri 1 Banyumas, diharapkan dapat melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* kepada siswa sebagai alternatif untuk membantu menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa, terutama pada aspek tidak dapat informasi karena pada aspek tersebut penurunannya yang paling sedikit. Melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dapat berupa layanan informasi mengenai pentingnya manajemen diri terkait penggunaan gawai di sekolah, layanan bimbingan kelompok mengenai manfaat manajemen diri terkait penggunaan gawai di sekolah, serta layanan konseling individu bagi siswa yang tidak bisa terkait penggunaan gawai di sekolah.
2. Bagi peneliti lain diharapkan dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan referensi guna mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan *nomophobia* dengan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Adapun hal yang dapat menjadi fokus penelitian yaitu pada aspek tidak dapat informasi, karena pada aspek tersebut memiliki penurunan paling sedikit dibandingkan dengan aspek lainnya.



## DAFTAR PUSTAKA :

- 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.*
- Amti, E. dan Prayitno. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- APJII. (2018). Penetrasi & perilaku pengguna internet indonesia, 39. Retrieved from:[https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/Laporan\\_Survei\\_APJII\\_2017\\_v1.3.df](https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/Laporan_Survei_APJII_2017_v1.3.df)
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Awalya. 2013. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Unnes Press
- Candra. 2013. *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Pada Siswa Kelas Viii Di Smpn 2 Dlanggu Mojokerto*.
- Choliz. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2(1), 33-44.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.
- Chou, C., Condron, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Chusna Puji Asmaul. 2017. Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. Blitar. *jurnal Vol. 17, No. 2*, November 2017
- Corey Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung. PT Refika Aditama
- Cormier, S., Nurius, P.S & Obsorn, C. (2009). *Interviewing and change strategies for helper: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions (6th edition)*. United States of America: Brooks Cole Cengage Learning.
- Dasiroh Umi, Dkk. 2016. Fenomena Nomophobia Di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Univeritas Riau). Riau. *Medium Volume 6 No 1*

- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Exploration*, 10(2), 69-73.
- Dwi, K. (2017). *5 Dampak dari nomophobia bagi kehidupan*. Diakses dari <https://www.google.co.id/amp/sjurnalapps.co.id/5-dampak-dari-nomophobia-bagi-kehidupan-12637/amp>.
- Dyah Ayu. 2013. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal Bk Unesa*. Vol.3.No.1(335-340).
- Febriyanto. 2016. Pengaruh teknik self management untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum. Skripsi
- Feist, J., & Feist, G. J. (2012). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Handayani Tri. 2017. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self management Untuk Mengurangi kecanduan Game Online Peserta Didik kelas Viii Smp Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*. Skripsi
- Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita *Nomophobia* dalam Menjalinkan Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). *Jom Fisip Vol.3 No.2*: 1-14.
- Harkin, J. (2003). *Mobilisation: The Growing Public Interest in Mobile Technology*. London: Demos.
- <http://www.kotaria.com/5-fakta-tentang-generasi-2000-an/>
- <https://cintalia.com/gaya-hidup/ciri-ciri-generasi-z>
- <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4750515/apel-kebangsaan-ganjar-singgung-pelajar-masuk-rsj-karena-kecanduan-game>
- Jacobs, E.D. 2009. *Group counseling: strategi and skills, seventh edition*. USA: Brooks/Cole.
- Kalaskar, P.B. (2015). A Study of Awareness of Development of *Nomophobia* Condition in Smart Phone user Management Students in Pune city. *ASM's International Ejournal on Ongoing Research in Management and IT*, 10:320-326.
- Kurnanto, M, Edy. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta

- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Lioni T, Dkk. 2014. Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial. Lampung. Jurnal
- Locke, E.A. & Latham, G.P. (2007). New developments in and directions for goal-setting research. *European Psychologist*, 12 (4), 290-300.
- Mayasari, L. (2012). Tidak Bisa Jauh dari Ponsel? Anda Mungkin Menderita mengatasi-nomophobia. From: <http://health.detik.com/read/2012/09/21/175751/2030251/763/tidak-bisa-jauh-dari-ponsel-anda-mungkin-menderita-nomophobia>.
- Miltenberger, R.G. (2012). *Behavior modification: Principles and procedures (Fifth edition)*. United State of America: Wadsworth, Cengage Learning.
- Muyana siti, dkk. 2017. Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. Jogjakarta. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1) 62-71
- Novitasari Dian. 2018. *Pelatihan Manajemen Diri untuk Menurunkan Nomophobia pada Mahasiswa*. Yogyakarta. Tesis
- Nurdjana Alamri. 2015. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Jurnal Konseling Gusjigang*. Vol. 1 No. 1
- Nursalim. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta. Akademia permata
- Pinchot, J.L, Paullet K. L, and Rota. D. R (2010). How Mobile Technology is Changing Our Culture. in *Conislar*, pp, 1-10.
- Pradana, P. W., Muqtadiroh, F. A., Nisafani, A. S. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 1(5).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Sudarji Shanti. 2017. Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika* vol. 10 no. 1 April 2017
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sunawan, dkk. 2018. *Panduan Penulisan Skripsi*. Semarang. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang

- Supriyadi, E. (2018). Daftar 6 Negara Pengguna Smartphone Terbanyak di Dunia, Ada Indonesia! Retrieved December 26, 2018 from <https://www.idntimes.com/tech/gadget/eka-supriyadi/daftar-6-negara-pengguna-ponsel-terbanyak-di-dunia-ada-indonesiac1c2/full>
- Syifa & Nugraha Hanggara. 2015 *Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi*. Malang. Prosiding 5 Internatinal Conference on Indonesia Studies "Etnicity and Globalization.
- Terry, B. (2010). *Understanding problem based learning*. Jakarta: Gramedia.
- Tiara Asih, Ajeng dan Fauziah, Nailul. 2017. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari gawai (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. Semarang. *Jurnal Empati, April 2017 Volume 6 (Nomor 2)*, halaman 15 - 20
- Watie, Errika. 2011. Komunikasi dan Media Sosial. Semarang. *THE MESSENGER*, Volume III, Nomor 1, Edisi Juli 2011
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press
- Widoyoko, Eko Saputro. 2016. *Teknik Penyusunan Instrumen Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [www.merdeka.com/peristiwa/kecanduan-game-online-10-anak-di-banyumas-alami-gangguan-mental.html](http://www.merdeka.com/peristiwa/kecanduan-game-online-10-anak-di-banyumas-alami-gangguan-mental.html)
- [www.republika.co.id/berita/gayahidup/tips/18/03/04/p515w6438-cara-mudah](http://www.republika.co.id/berita/gayahidup/tips/18/03/04/p515w6438-cara-mudah)
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia:Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertations*, 14005. IOWA State University.
- YouGov. (2010). *Survey for the daily telegraph*. Diakses dari [www.yougov.com/archives/pdftel050101044\\_2.pdf](http://www.yougov.com/archives/pdftel050101044_2.pdf).
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and It's Consequences. *Sage Journal*, 48(4), 402– 415.
- Yulianti, dkk. (2014). Yang Muda, Yang Menuruti Kata Hati. *Majalah Marketeer*

## Lampiran 1 kisi-kisi instrumen observasi 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 gadget		
2	Saya mengisi waktu luang hanya dengan bermain gadget		
3	Saya hampir tidak pernah jauh dari gadget		
4	Kemanapun saya pergi, gadget selalu saya bawa		
5	Saya selalu gelisah apabila tidak membawa gadget		
6	Gadget merupakan kebutuhan primer bagi saya		
7	Saya merasa bingung apabila tidak memegang gadget di tangan		
8	Merasa takut apabila gadget saya kehabisan baterainya		
9	Setiap beberapa menit sekali saya selalu membuka gadget untuk mengecek pemberitahuan		
10	Dimanapun saya berada, saya selalu membuka aplikasi chatting setiap saat		
11	Saya memiliki berbagai jenis aplikasi chatting di gadget yang selalu saya		
12	Sebelum dan sesudah tidur saya pasti membuka gadget 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 whatsapp, instagram, facebook		
17	Saya selalu tergiur apabila ada gadget keluaran terbaru		
18	Saya menghabiskan banyak uang untuk membeli peralatan game		
19	Hampir setiap tahun saya mengganti gadget ke model terbaru		
20	Setiap bulan saya mengeluarkan dana lebih dari 100ribu untuk memenuhi kebutuhan pulsa dan kuota		

## Lampiran 2 tabulasi instrumen angket observasi awal

R	I-1	I-2	I-3	I-4	I-5	I-6	I-7	I-8	I-9	I-10	I-11	I-12	I-13	I-14	I-15	I-16	I-17	I-18	I-19	I-20
R-1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1
R-2	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
R-3	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
R-4	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1
R-5	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1
R-6	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
R-7	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R-8	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1
R-9	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1
R-10	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1
R-11	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1
R-12	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0
R-13	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1
R-14	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1
R-15	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1
R-16	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0
R-17	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
R-18	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0
R-19	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
R-20	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1
R-21	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1
R-22	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0
R-23	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1
R-24	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
R-25	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0

Lampiran 3 kisi-kisi wawancara dengan guru BK

### **Instrumen wawancara dengan guru**

1. apakah di sekolah ini membebaskan siswa untuk membawa gadget ke lingkungan sekolah?

Jawab :

2. pada saat jam pelajaran, apakah siswa lebih sering bermain gadget daripada mendengarkan pelajaran?

Jawab :

3. apabila siswa ketahuan bermain gadget saat jam pelajaran, apakah tindakan guru?

Jawab :

4. apakah pihak sekolah sering melaksanakan razia gadget para siswa?

Jawab :

5. seberapa pentingkah penggunaan gadget dalam mendukung proses pembelajaran?

Jawab :

6. menurut ibu, kedekatan siswa dengan gadgetnya seberapa persen?

Jawab :

7. apakah siswa yang sering bermain gadget memiliki nilai pelajaran yang bagus?

Jawab:

8. kecemasan siswa jauh dari gadget, pandangan ibu mengenai hal tersebut seperti apa?

Jawab :

## Lampiran 4 hasil wawancara dengan guru BK

No	Pertanyaan	Jawaban
1	apakah di sekolah ini membebaskan siswa untuk membawa gadget ke lingkungan sekolah	Ya, di sekolah ini terdapat aturan yang membebaskan siswa membawa gadgetnya ke lingkungan sekolah
2	pada saat jam pelajaran, apakah siswa lebih sering bermain gadget daripada mendengarkan pelajaran	Menurut laporan beberapa guru memang ada siswa yang sibuk bermain gadget pada saat jam pelajaran
3	apabila siswa ketahuan bermain gadget saat jam pelajaran, apakah tindakan guru?	Yang pertama jelas di tegur sama guru, apabila siswa masih mengulangnya lagi maka tindakan guru biasanya merebut gadgetnya dan diberikan pada guru BK untuk ditindak lanjuti
4	apakah pihak sekolah sering melaksanakan razia gadget para siswa?	Pernah, tetapi tidak terlalu sering. Dalam hitungan tahun kadang hanya sekali dua kali kami melakukan razia gadget. 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 gadget dalam mendukung proses pembelajaran?	Cukup penting, karena untuk membiasakan diri dengan kurikulum terbaru yang mengharuskan siswa berperan aktif pada kegiatan pembelajaran terkadang siswa dibebaskan mencari informasi mengenai pelajaran dari gadgetnya
6	menurut ibu, kedekatan siswa dengan gadgetnya seberapa persen?	Menurut saya siswa tidak dapat dipisahkan dengan gadgetnya. Mungkin para siswa menganggap bahwa gadget merupakan kebutuhan primer bagi mereka
7	apakah siswa yang sering bermain gadget memiliki nilai pelajaran yang bagus?	Belum tentu mas, hal tersebut kembali lagi pada kemanfaat gadget
8	kecemasan siswa jauh dari gadget, pandangan ibu mengenai hal tersebut seperti apa?	Belum tahu mas, soalnya saya belum pernah mengukur kecemasan siswa terutama yang berkaitan dengan jauh dari gadget. Mungkin cukup parah ya kalau dilihat dari kebiasaan para siswa



Lampiran 5 kisi-kisi instrumen sebelum *tryout*

## SKALA PSIKOLOGIS

### A. PENGANTAR

Skala *nomophobia* ini saya buat dengan tujuan untuk memperoleh informasi guna menyelesaikan skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas”.

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.

B. INSTRUMEN SKALA *NOMOPHOBIA*

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

Lampiran 6 Skala *nomophobia* sebelum *tryout*

No	pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya lebih senang berkomunikasi dengan keluarga secara langsung daripada melewati gawai					
2	Saya tidak khawatir ketika kehabisan baterai smartphome.					
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 gawai					
5	Ketika gawai saya kehabisan pulsa/kuota, saya tidak merasa panik					
6	Saya jarang membawa smartphome 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 smartphome.					
9	Saya akan merasa cemas karena saya tidak dapat berkomunikasi secara instan dengan keluarga dan/atau teman					
10	Saya akan merasa gugup karena saya tidak dapat menerima SMS, telepon, dan chat.					
11	Saya akan cemas karena saya tidak akan dapat terhubung dengan akun online/ media sosial saya.					
12	Saya takut ketika kehabisan pulsa/kuota smartphome.					
13	Ketika smartphome 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 gawai saya sehari-hari.					
16	Saya berusaha mencari aktivitas lain daripada harus terus bermain gawai					
17	Saat koneksi gawai sedang buruk, saya merasa baik baik saja.					
18	Saya membatasi penggunaan gawai karena saya tahu dampak buruknya bagi kesehatan					
19	Jika gawai saya hilang,saya tidak khawatir meskipun tidak dapat mengirim pesan dan panggilan ke teman atau keluarga.					

20	Jika sulit mengakses informasi melalui gawai saya biasanya akan bertanya langsung kepada teman/keluarga					
21	Saya tidak panik apabila perangkat gawai mengalami gangguan sinyal					
22	Saya merasa tidak terganggu jika paket data habis					
23	Saya akan merasa khawatir karena keluarga dan/atau teman tidak dapat menjangkau saya.					
24	Saya akan merasa cemas karena koneksi saya dengan keluarga dan/atau teman selama ini akan terputus.					
25	Jika smartphone saya hilang,saya khawatir karena tidak dapat mengirim pesan dan panggilan ke teman dan/ atau keluarga.					
26	Jika smartphone saya hilang,saya khawatir karena data kontak teman dan/atau keluarga saya juga hilang					
27	Saya akan merasa panik apabila jika mengalami gangguan sinyal					
28	Saya akan merasa terganggu jika paket data habis					
29	Saya akan mampu mengerjakan tugas meskipun tidak dapat mengakses informasi melalui smartphone					
30	Saya akan mencari informasi dari sumber lain jika tidak dapat mencari informasi di smartphone ketika saya membutuhkannya.					
31	Saya menggunakan smartphone dengan seperlunya					
32	Saya mampu membatasi penggunaan gawai saya untuk mengakses informasi.					
33	Saya akan merasa nyaman karena saya tidak dapat up-to-date dengan media sosial dan jaringan online lainnya					
34	Saya bermain gawai hanya saat dibutuhkan saja.					
35	Saya akan merasa tidak nyaman jika secara terus menerus tidak dapat mengakses informasi melalui smartphone					
36	Saya akan merasa terganggu jika tidak dapat mencari informasi di smartphone ketika saya membutuhkannya.					
37	Tidak dapat mengikuti berita (misal: berita terkini, cuaca, dll) di smartphone akan membuat saya merasa gugup.					
38	Jika saya tidak dapat menggunakan smartphone, saya akan takut akan tersesat di suatu tempat yang tidak saya ketahui.					
39	Saya akan merasa tidak nyaman karena saya tidak dapat up-to-date dengan media sosial dan jaringan online lainnya					
40	Saya akan merasa cemas karena saya tidak dapat mengecek pesan di email saya.					
41	Saya merasa nyaman saat bertemu dengan teman-teman					

	daripada terus bernain gawai					
42	Saya lebih menyukai mencari informasi lewat buku daripada gawai					
43	Jika kehilangan sinyal gawai saya biasanya meletakkan gawai saya dan mengerjakan aktivitas lain					
44	Ketika belajar saya akan meletakkan gawai saya dan tidak memainkannya.					
45	Saya akan merasa baik-baik saja katika saya tidak dapat mengecek pemberitahuan (notification) terbaru dari media sosial saya atau jaringan online lainnya.					
46	Ketika saya tidak membawa smartphone saya tidak merasa cemas					
47	Saya menganggap gawai hanya perantara komunikasi yang tidak harus selalu saya gunakan					
48	Saya tidak merasa kecanduan untuk bermain game online melalui gawai					
49	Bagi saya penggunaan sosial media melalui gawai itu perlu dibatasi					
50	Saya akan merasa biasa saja meskipun kehabisan atau telah mencapai batas paket data bulanan.					
51	Saya akan merasa terganggu ketika tidak dapat menggunakan smartphone 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 smartphone untuk sementara waktu, maka akan timbul keinginan untuk mengeceknya.					
54	Saya akan merasa aneh karena saya tidak dapat mengecek pemberitahuan (notification) terbaru dari media sosial saya atau jaringan online lainnya.					
55	Saya akan merasa aneh karena saya tidak tahu harus berbuat apa saat tanpa gawai					
56	Ketika saya tidak membawa smartphone saya akan merasa cemas karena saya tidak berkomunikasi secara langsung dengan keluarga dan/atau teman.					
57	Jika saya kehilangan smartphone saya akan merasa cemas karena data-data penting di jejaring sosial saya juga hilang					
58	Saya akan merasa cemas jika tidak mengetahui kata sandi (password) wi-fi di tempat umum					
59	Saya merasa cemas ketika lupa kata sandi (password) akun online saya (misal: jejaring sosial, e-mail).					

60	Saya merasa sulit jauh dari gawai meskipun hanya beberapa jam saja					
----	--	--	--	--	--	--

## Lampiran 7 Kisi-kisi instrumen valid dan gugur

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, <u>4</u> ,	14
		2. Tidak dapat menggunakan layanan pada gawai 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 gawai.	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 ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui gawai.	<u>35</u> , 37, 39, 40	30, 32, <u>33</u>	12
		2. Perasaan bahwa memiliki gawai merupakan hal penting karena mendapatkan informasi secara cepat.	36, <u>38</u>	<u>29</u> , <u>31</u> , 34	
Kehilangan kenyamanan	1. Perasaan nyaman saat menggunakan gawai dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan gawai tersebut.	52, 53, <u>54</u> , 60	<u>41</u> , <u>43</u> , 44, <u>46</u> ,	20	
	2. Mempunyai keinginan yang lebih untuk memanfaatkan fasilitas yang dimiliki gawai 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 8 Kisi-kisi instrumen setelah tryout

## SKALA PSIKOLOGIS

### C. PENGANTAR

Skala *nomophobia* ini saya buat dengan tujuan untuk memperoleh informasi guna menyelesaikan skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas”.

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.



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 gawai disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi.	5, 8, 9	2, 4	
	Kehilangan hubungan	1. Perasaan kehilangan hubungan ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada gawai.	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 ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui gawai.	24, 25, 26	20, 21,	7
		2. Perasaan bahwa memiliki gawai merupakan hal penting karena mendapatkan informasi secara cepat.	23	22	
Kehilangan kenyamanan	1. Perasaan nyaman saat menggunakan gawai dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan gawai tersebut.	29, 30, 36	27	10	
	2. Mempunyai keinginan yang lebih untuk memanfaatkan fasilitas yang dimiliki gawai tersebut.	31, 32, 33, 34, 55	28		

Lampiran 9 Skala *nomophobia* setelah *tryout*

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

20	Saya akan mencari informasi dari sumber lain jika tidak dapat mencari informasi di smartphone ketika saya membutuhkannya.					
21	Saya mampu membatasi penggunaan gawai saya untuk mengakses informasi.					
22	Saya bermain gawai hanya saat dibutuhkan saja.					
23	Saya akan merasa terganggu jika tidak dapat mencari informasi di smartphone ketika saya membutuhkannya.					
24	Tidak dapat mengikuti berita (misal: berita terkini, cuaca, dll) di smartphone akan membuat saya merasa gugup.					
25	Saya akan merasa tidak nyaman karena saya tidak dapat up-to-date dengan media sosial dan jaringan 25online lainnya					
26	Saya akan merasa cemas karena saya tidak dapat mengecek pesan di email saya.					
27	Ketika belajar saya akan meletakkan gawai saya dan tidak memainkannya.					
28	Saya akan merasa terganggu ketika tidak dapat menggunakan smartphone 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 smartphone untuk sementara waktu, maka akan timbul keinginan untuk mengeceknya.					
31	Saya akan merasa aneh karena saya tidak tahu harus berbuat apa saat tanpa gawai					
32	Ketika saya tidak membawa smartphone saya akan merasa cemas karena saya tidak berkomunikasi secara langsung dengan keluarga dan/atau teman.					
33	Jika saya kehilangan smartphone saya akan merasa cemas karena data-data penting di jejaring sosial saya juga hilang					
34	Saya akan merasa cemas jika tidak mengetahui kata sandi (password) wi-fi di tempat umum					
35	Saya merasa cemas ketika lupa kata sandi (password) akun online saya (misal: jejaring sosial, e-mail).					
36	Saya merasa sulit jauh dari gawai meskipun hanya beberapa jam saja					

Lampiran 10 TABULASI *TRYOUT*

	I-1	I-2	I-3	I-4	I-5	I-6	I-7	I-8	I-9	I-10	I-11	I-12	I-13	I-14	I-15	I-16	I-17	I-18	I-19	I-20	I-21	I-22	I-23	I-24	I-25	I-26	I-27	I-28	I-29	I-30
<b>R-1</b>	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	4	3	3	5	4	4	5	3	5	5	5	3	3	4	2	4	4	4	5
<b>R-2</b>	5	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	5	3	4	5	3	2	2	2	2	3	2	4	3
<b>R-3</b>	4	3	4	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	2	2	2	1	2	2	1	4	3
<b>R-4</b>	4	3	5	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	4	2	3	1	1	3	1	3	3
<b>R-5</b>	5	4	5	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	5	4	3	5	5	5	5	3	3	5	2	3	1	2	5	3
<b>R-6</b>	5	5	3	3	1	5	3	3	1	3	1	1	3	1	3	3	4	5	5	3	5	4	1	1	1	1	3	1	5	1
<b>R-7</b>	4	4	4	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	2	1	3	2	2	3	4	4
<b>R-8</b>	5	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	1	4	4	4	5	4	3	5	4	2	2	2	2	2	2	4	4
<b>R-9</b>	5	3	5	3	3	3	2	3	4	5	4	3	3	2	5	4	4	5	3	3	5	4	3	3	2	3	2	2	3	3
<b>R-10</b>	4	4	4	4	3	4	3	2	2	1	2	2	2	2	4	4	3	4	3	4	4	3	1	2	1	1	2	1	4	3
<b>R-11</b>	4	3	4	3	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	1	2	2	4	3
<b>R-12</b>	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	1	2	2	4	3
<b>R-13</b>	5	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	1	2	2	4	4	3	5	3	4	5	4	2	2	2	1	2	2	4	3
<b>R-14</b>	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	5	4	3	3	2	2	2	3	2	4	4

<b>R-15</b>	4	5	4	3	3	5	3	2	1	2	1	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	5	3
<b>R-16</b>	3	4	5	4	4	4	4	3	2	4	2	2	3	3	5	2	2	3	4	5	3	5	2	2	2	3	4	2	4	4
<b>R-17</b>	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3
<b>R-18</b>	4	3	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4
<b>R-19</b>	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	5	2	2	3	2	1	3	3	3
<b>R-20</b>	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	5	4	4	2	3	2	2	2	2	4	4
<b>R-21</b>	4	3	4	4	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	4	2
<b>R-22</b>	4	3	4	2	4	3	4	2	2	2	2	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	4
<b>R-23</b>	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	1	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4
<b>R-24</b>	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	1	3	1	1	3	1	3	2	2	5	1	2	3	2
<b>R-25</b>	4	3	4	2	3	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	4	3	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3
<b>R-26</b>	4	3	4	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	1	2	2	1	4	2
<b>R-27</b>	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3
<b>R-28</b>	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	1	4	2	1	3	3
<b>R-29</b>	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	5	5	3	4	4	3	4	4	4	1	2	3	3	3	3	4	4
<b>R-30</b>	4	3	4	4	3	2	2	4	2	4	2	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	2	3	2	3	2	2	4	3

I-31	I-32	I-33	I-34	I-35	I-36	I-37	I-38	I-39	I-40	I-41	I-42	I-43	I-44	I-45	I-46	I-47	I-48	I-49	I-50	I-51	I-52	I-53	I-54	I-55	I-56	I-57	I-58	I-59	I-60	TOT AL
3	4	3	5	2	3	4	2	4	4	5	5	3	5	4	4	5	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	236
5	3	3	5	2	2	2	2	2	2	4	3	5	3	4	3	4	4	5	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	189
4	3	3	4	2	2	1	2	2	1	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	161
4	3	1	4	3	2	2	1	2	1	5	2	4	3	4	4	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	5	1	3	172
3	4	3	5	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	191
4	1	5	5	2	2	1	2	2	1	5	5	4	4	4	5	2	2	4	1	3	3	2	5	4	2	1	1	1	2	169
4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	4	3	4	2	4	4	4	5	4	3	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	188
2	4	4	5	2	2	1	2	2	2	4	4	2	5	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	172
5	3	3	5	3	3	2	3	2	2	3	4	5	4	4	4	4	4	5	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	4	200
3	3	4	4	2	2	1	2	2	1	4	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	155
4	3	4	4	2	2	2	1	2	2	5	2	4	3	4	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	165
3	3	4	4	2	1	2	1	2	2	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	161
4	3	4	5	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	173
4	4	3	4	2	3	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	194
4	3	4	4	2	2	1	1	2	2	5	4	4	3	5	4	3	4	4	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	2	172

3	4	4	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	185	
4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	4	178	
4	4	2	4	2	2	4	3	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	2	4	3	2	3	184	
4	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	1	2	4	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	175	
4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	185
4	2	4	4	2	4	3	2	3	3	5	4	4	4	3	3	4	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	183	
4	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	172	
3	4	2	4	2	3	2	2	2	2	4	4	3	3	4	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	173	
3	2	4	3	1	1	1	3	2	2	4	3	3	3	5	1	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	136
4	3	3	4	2	3	3	2	2	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	172	
3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	1	4	2	3	1	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	146
1	3	4	4	2	2	2	2	2	2	4	5	1	4	3	4	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	172	
4	3	4	4	4	2	2	3	4	1	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	2	3	2	2	3	4	2	2	1	2	176	
4	4	4	4	2	3	2	3	4	3	3	2	4	4	4	4	2	3	4	2	3	2	2	3	3	4	2	2	3	2	198	
4	3	4	4	2	3	2	2	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	176

## Lampiran 11 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	<b>.356</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
5	.584	0,361	Valid
6	<b>.327</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
7	<b>.338</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
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	<b>.269</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
15	.522	0,361	Valid
16	<b>-.078</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
17	.399	0,361	Valid
18	.385	0,361	Valid
19	<b>.072</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
20	.453	0,361	Valid
21	.385	0,361	Valid
22	.414	0,361	Valid
23	<b>.172</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
24	<b>.228</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
25	.608	0,361	Valid
26	<b>-.053</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
27	.512	0,361	Valid



28	.608	0,361	<b>Valid</b>
<b>29</b>	<b>.089</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
30	.584	0,361	<b>Valid</b>
31	<b>.176</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
32	.504	0,361	<b>Valid</b>
<b>33</b>	<b>-.126</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
34	.385	0,361	<b>Valid</b>
<b>35</b>	<b>.232</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
36	.420	0,361	<b>Valid</b>
<b>37</b>	.525	0,361	<b>Valid</b>
<b>38</b>	<b>.135</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
39	.541	0,361	<b>Valid</b>
40	.608	0,361	<b>Valid</b>
<b>41</b>	<b>-.092</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
42	<b>.318</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
<b>43</b>	<b>.176</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
44	.401	0,361	<b>Valid</b>
<b>45</b>	<b>-.012</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
46	<b>.345</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
<b>47</b>	<b>.300</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
<b>48</b>	<b>.122</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
<b>49</b>	<b>.212</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
<b>50</b>	<b>.276</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
51	.653	0,361	<b>Valid</b>
52	.507	0,361	<b>Valid</b>
53	.405	0,361	<b>Valid</b>
54	<b>.334</b>	<b>0,361</b>	<b>Gugur</b>
55	.507	0,361	<b>Valid</b>
56	.541	0,361	<b>Valid</b>
57	.525	0,361	<b>Valid</b>
58	.373	0,361	<b>Valid</b>

59	.608	0,361	<b>Valid</b>
60	.564	0,361	<b>Valid</b>

Lampiran 12 hasil uji reliabilitas

*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

Lampiran 13 tabulasi data hasil *pretest* siswa keseluruhan

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	Ket		
DWS	xi ips 1	1	3	2	3	4	5	3	3	4	4	3	2	2	1	3	3	5	4	4	1	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	111	S
<b>DAF</b>	<b>xi ips 1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>132</b>	<b>T</b>	
VAA	xi ips 1	1	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	91	R
EDY	xi ips 1	1	3	2	3	4	4	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	4	3	4	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	5	3	4	2	105	S		
AS	xi ips 1	1	2	2	2	3	3	4	2	1	1	4	2	4	1	1	1	4	3	3	1	2	1	4	3	2	2	1	2	4	4	2	4	4	2	3	3	88	R		
DNP	xi ips 1	1	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	103	S
MF	xi ips 1	1	2	1	2	4	4	4	4	3	3	2	3	2	1	2	2	4	3	4	2	2	3	5	4	3	4	1	3	4	4	2	5	4	2	4	2	105	S		
SYP	xi ips 1	1	3	1	2	2	4	4	3	3	3	1	2	1	1	2	2	5	3	3	2	2	3	5	2	2	2	2	2	4	2	1	5	4	1	3	2	90	R		
AKN	xi ips 1	2	1	2	1	3	5	1	1	1	4	1	2	3	2	1	1	5	1	4	2	3	4	4	2	2	2	3	1	3	4	4	6	5	1	4	1	92	R		

STW	xi ips 1	1	4	2	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	3	130	T	
SDN	xi ips 1	2	4	2	5	4	5	2	4	4	4	2	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	125	T	
YDM	xi ips 1	1	4	2	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	5	2	4	2	108	S
RM	xi ips 1	2	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	128	T	
NPM	xi ips 1	2	4	2	3	3	2	2	3	4	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	4	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	5	1	4	2	90	R	
IRP	xi ips 1	1	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	1	3	4	4	3	4	5	1	4	3	102	S	
YNA	xi ips 1	1	4	1	3	2	5	2	3	3	3	2	3	1	1	2	4	4	4	4	1	3	3	5	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	1	3	4	105	S	
EAT	xi ips 1	1	2	1	3	3	5	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	5	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	4	4	3	3	5	2	5	3	104	S	
AMS	xi ips 1	1	3	1	1	3	5	3	1	2	3	2	1	2	1	3	1	5	3	3	2	2	4	2	3	1	2	3	1	4	5	3	4	3	1	2	4	90	R	
SDK	xi ips 1	1	3	2	2	3	4	4	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	1	3	2	2	3	4	3	3	4	1	3	4	91	R	
IM	xi ips	1	2	2	1	3	5	4	3	4	5	1	2	1	2	1	1	5	3	3	2	2	2	4	3	3	2	1	2	2	3	2	5	4	1	3	1	91	R	



WA	xi ips 1	1	2	2	2	3	5	4	4	3	4	1	2	1	1	2	2	4	3	3	1	2	2	4	3	2	2	1	2	2	2	3	4	4	3	4	1	91	R	
BHM	xi ips 1	2	3	1	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	5	4	115	S
YAP	xi ips 2	1	3	1	3	4	5	2	4	4	4	2	3	1	1	3	3	5	4	4	1	3	2	3	2	2	4	2	3	4	4	2	4	5	2	4	4	108	S	
SW	xi ips 2	1	2	1	3	4	5	2	2	4	4	2	3	2	2	3	3	5	2	4	1	2	3	4	3	3	3	1	3	4	3	4	4	4	1	4	1	102	S	
SAN	xi ips 2	1	2	1	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	5	3	4	1	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2	3	4	2	4	3	90	R	
RFNZ	xi ips 2	1	3	2	4	3	4	4	3	3	4	2	3	2	2	2	3	4	3	4	2	2	2	5	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	107	S
HSA	xi ips 2	1	2	1	2	4	5	3	5	3	3	2	3	2	1	3	3	5	4	5	1	2	2	5	5	4	4	3	3	4	4	3	2	2	5	5	3	114	S	
AF	xi ips 2	1	3	2	3	4	4	4	4	4	4	1	2	1	1	2	2	4	4	4	2	2	2	5	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	110	S
DNP	xi ips 2	1	2	1	3	3	5	2	3	4	2	2	3	2	1	2	2	5	3	3	2	2	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4	1	4	4	104	S	
NSA	xi ips 2	2	2	2	3	3	5	2	3	2	4	2	3	2	2	3	2	5	4	3	2	2	4	4	3	3	2	3	2	4	4	3	4	5	1	2	4	106	S	
ZIN	xi ips	1	2	1	3	1	4	1	3	1	3	1	2	1	1	2	2	4	3	5	1	3	2	4	2	2	4	1	2	2	4	1	3	4	1	5	3	85	R	





NAW	xi ips 2	2	2	1	1	1	3	2	4	3	4	1	4	2	1	4	3	5	4	4	1	2	2	4	2	4	2	2	3	2	4	4	4	5	2	5	4	103	S	
LH	xi ips 2	2	2	1	3	3	4	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	2	4	4	112	S	
NFS	xi ips 2	1	2	2	4	3	5	3	4	4	3	2	2	2	1	3	2	4	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	5	4	3	3	3	104	S	
MI	xi ips 2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	90	R	
LNL	xi ips 2	1	3	1	3	3	5	3	4	2	4	2	2	3	3	5	4	5	4	4	1	2	3	5	2	3	4	1	3	4	3	3	4	4	2	2	4	111	S	
FRB	xi ips 2	1	3	1	2	2	4	3	4	3	4	2	4	2	2	3	3	5	4	4	1	2	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	2	2	4	3	107	S	
HMH	xi ips 2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	1	2	63	SR	
AFK	xi ips 2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	4	3	4	3	3	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	105	S
MNK	xi ips 2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	5	3	5	3	4	2	4	2	4	5	2	2	4	1	2	4	3	4	2	4	108	S	
IKD	xi ips 2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	5	3	5	3	3	2	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	1	5	3	111	S	
AA	xi ips	1	2	1	3	3	2	3	2	4	3	1	3	1	1	1	3	4	5	4	3	2	1	3	4	4	4	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	105	S	



Lampiran 14 tabulasi data hasil *pretest*

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	Ket	
DAF	xi ips 1	2	3	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	132	T	
STW	xi ips 1	1	4	2	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	4	5	4	4	5	3	130	T
SDN	xi ips 1	2	4	2	5	4	5	2	4	4	4	2	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	125	T	
RM	xi ips 1	2	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	4	3	3	128	T
FAP	xi ips 1	2	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	4	4	2	5	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	5	5	5	4	4	133	T
DA	xi ips 1	1	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	127	T
KP	xi ips 1	2	4	1	4	4	5	4	3	4	4	2	3	2	2	3	4	5	3	4	2	3	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	3	4	3	125	T
MMS	xi ips 1	1	4	2	4	5	5	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	124	T	

Lampiran 15 tabulasi data hasil *pretest* per indikator

## A. Indikator tidak bisa berkomunikasi

Nama	kelas	I-1	I-2	I-3	I-4	I-5	I-6	I-7	I-8	I-9	I-10
RM	xi ips 1	2	4	2	4	3	5	3	3	3	4
DAF	xi ips 1	2	3	2	4	4	5	3	5	4	4
STW	xi ips 1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4
SDN	xi ips 1	2	4	2	5	4	5	2	4	4	4
FAP	xi ips 1	2	3	3	4	3	5	4	3	4	3
DA	xi ips 1	1	4	2	4	4	5	4	5	4	5
KP	xi ips 1	2	4	1	4	4	5	4	3	4	4
MMS	xi ips 1	1	4	2	4	5	5	4	4	4	4

## B. Indikator kehilangan hubungan

Nama	kelas	I-11	I-12	I-13	I-14	I-15	I-16	I-17	I-18	I-19
RM	xi ips 1	4	3	4	4	5	4	5	4	3
DAF	xi ips 1	3	3	2	3	3	2	4	4	5
STW	xi ips 1	3	3	2	4	3	3	5	4	4
SDN	xi ips 1	2	3	2	2	3	4	5	3	3
FAP	xi ips 1	3	4	4	2	5	4	4	3	4
DA	xi ips 1	2	3	2	2	3	3	5	4	4
KP	xi ips 1	2	3	2	2	3	4	5	3	4
MMS	xi ips 1	3	4	2	4	4	4	2	4	4

## C. Indikator tidak dapat informasi

Nama	kelas	I-20	I-21	I-22	I-23	I-24	I-25	I-26
RM	xi ips 1	4	3	4	3	3	3	4
DAF	xi ips 1	2	2	5	5	4	4	4
STW	xi ips 1	3	4	4	4	3	3	3
SDN	xi ips 1	4	4	3	4	3	4	3
FAP	xi ips 1	4	3	4	3	4	4	3
DA	xi ips 1	1	2	4	4	4	4	3
KP	xi ips 1	2	3	3	5	4	4	3
MMS	xi ips 1	3	4	3	4	3	3	3

#### D. Indikator kehilangan kenyamanan

Nama	kelas	I-27	I-28	I-29	I-30	I-31	I-32	I-33	I-34	I-35	I-35
RM	xi ips 1	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3
DAF	xi ips 1	3	3	4	4	5	4	5	4	4	5
STW	xi ips 1	4	3	4	4	4	5	4	4	5	3
SDN	xi ips 1	3	3	4	4	3	4	5	3	5	3
FAP	xi ips 1	3	4	3	4	4	5	5	5	4	4
DA	xi ips 1	3	3	4	4	4	4	5	3	4	5
KP	xi ips 1	4	4	4	4	3	4	5	3	4	3
MMS	xi ips 1	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4

Lampiran 16 tabulasi data hasil *posttest*

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	Ket
DAF	xi ips 1	1	2	1	2	4	3	2	3	4	2	1	3	1	1	3	3	3	2	2	1	1	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	2	2	4	2	91	R
STW	xi ips 1	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	93	S
SDN	xi ips 1	2	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	4	4	2	95	S
RM	xi ips 1	1	2	1	2	2	5	3	3	4	3	1	2	2	2	2	3	4	1	3	1	1	1	4	3	4	3	1	2	1	4	3	4	5	2	4	3	92	R
FAP	xi ips 1	1	2	2	2	3	5	3	2	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	79	R
DA	xi ips 1	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	1	4	3	2	3	2	4	105	S
KP	xi ips 1	1	3	2	4	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	4	104	S
MMS	xi ips 1	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	1	3	1	4	2	4	2	3	4	3	101	S

Lampiran 17 tabulasi data hasil *posttest* per indikator

## A. Indikator tidak bisa berkomunikasi

Nama	kelas	I-1	I-2	I-3	I-4	I-5	I-6	I-7	I-8	I-9	I-10
RM	xi ips 1	1	2	1	2	4	3	2	3	4	2
DAF	xi ips 1	1	3	1	2	3	5	3	4	3	4
STW	xi ips 1	2	2	2	2	4	4	3	3	3	2
SDN	xi ips 1	1	2	1	2	2	5	3	3	4	3
FAP	xi ips 1	1	2	2	2	3	5	3	2	4	3
DA	xi ips 1	2	4	1	4	2	4	2	3	4	3
KP	xi ips 1	1	3	2	4	2	2	4	2	2	2
MMS	xi ips 1	2	2	1	2	4	4	3	4	4	4

## B. Indikator kehilangan hubungan

Nama	kelas	I-11	I-12	I-13	I-14	I-15	I-16	I-17	I-18	I-19
RM	xi ips 1	1	3	1	1	3	3	3	2	2
DAF	xi ips 1	1	2	1	2	2	2	2	2	3
STW	xi ips 1	2	3	2	2	2	2	3	3	3
SDN	xi ips 1	1	2	2	2	2	3	4	1	3
FAP	xi ips 1	1	3	2	1	2	1	4	3	2
DA	xi ips 1	3	3	2	2	3	3	4	2	4
KP	xi ips 1	3	3	2	2	4	3	4	4	4
MMS	xi ips 1	1	2	2	1	3	3	4	3	4

## C. Indikator tidak dapat informasi

Nama	kelas	I-20	I-21	I-22	I-23	I-24	I-25	I-26
RM	xi ips 1	1	1	3	4	4	3	3
DAF	xi ips 1	4	2	3	1	3	4	3
STW	xi ips 1	2	2	2	3	2	3	3
SDN	xi ips 1	1	1	1	4	3	4	3
FAP	xi ips 1	1	1	2	4	1	1	1
DA	xi ips 1	2	3	4	2	4	4	3
KP	xi ips 1	4	3	3	4	2	4	2
MMS	xi ips 1	1	2	3	4	4	4	3

## D. Indikator kehilangan kenyamanan

Nama	kelas	I-27	I-28	I-29	I-30	I-31	I-32	I-33	I-34	I-35	I-35
RM	xi ips 1	2	3	3	4	3	4	2	2	4	2
DAF	xi ips 1	3	2	3	2	3	4	2	2	4	2
STW	xi ips 1	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2
SDN	xi ips 1	1	2	1	4	3	4	5	2	4	3
FAP	xi ips 1	2	2	2	3	2	2	4	1	2	2
DA	xi ips 1	3	3	3	1	4	3	2	3	2	4
KP	xi ips 1	3	2	2	3	2	3	4	3	3	4
MMS	xi ips 1	1	3	1	4	2	4	2	3	4	3



Lampiran 18 perbandingan *pretest* dan *posttest*

No	R	Hasil Pre-test			Hasil Post-test			Penurunan	
		Skor	%	Kriteria	Skor	%	Kriteria	Skor	%
1	DAF	132	73,33	Tinggi	91	50,56	Rendah	41	22,78
2	STW	130	72,22	Tinggi	93	51,67	Sedang	37	20,56
3	SDN	125	69,44	Tinggi	95	52,78	Sedang	30	16,67
4	RM	128	71,11	Tinggi	92	51,11	Rendah	36	20
5	FAP	133	73,89	Tinggi	79	43,89	Rendah	54	30
6	DA	127	70,56	Tinggi	105	58,33	Sedang	22	12,22
7	KP	125	69,44	Tinggi	104	57,78	Sedang	21	11,67
8	MMS	124	68,89	Tinggi	101	56,11	Sedang	23	12,78
<b>Rata-rata</b>		<b>128</b>	<b>71,11</b>	<b>Tinggi</b>	<b>95</b>	<b>52,78</b>	<b>Sedang</b>	<b>33</b>	<b>18,33</b>

## Lampiran 19 hasil uji wilcoxon

## Hasil uji wilcoxon

		<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>
<i>post test - pre test</i>	Negative Ranks	8 <sup>a</sup>	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	0.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

## Test statistik

	<b>post test - pre test</b>
Z	-2.521 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Lampiran 20 rencana pelaksanaan konseling kelompok

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2019-2020**

Nama Konseli : 8 siswa kelas XI IPS

Hari, tanggal : Rabu, 2 Oktober 2019

Pertemuan ke- : 1

Waktu : 1x45 menit

Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Banyumas

Topik permasalahan: Apa itu *nomophobia*

Media : Kertas dan alat tulis

Banyumas, 2 Oktober 2019

Konselor

Arung Kunto Kanigoro

Keterangan ;

*Dokumen ini bersifat rahasia*

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2019-2020**

Nama Konseli : DAF dan SDN  
Hari, tanggal : Jum'at 4 Oktober 2019  
Pertemuan ke- : 2  
Waktu : 1x45 menit  
Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Banyumas  
Topik permasalahan: Tidak bisa berkomunikasi  
Media : Kertas dan alat tulis

Banyumas, 4 Oktober 2019

Konselor

Arung Kunto Kanigoro

Keterangan ;

*Dokumen ini bersifat rahasia*

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2019-2020**

Nama Konseli : FAP dan STW  
Hari, tanggal : Senin, 7 Oktober 2019  
Pertemuan ke- : 3  
Waktu : 1x45 menit  
Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Banyumas  
Topik permasalahan: Tidak dapat Informasi  
Media : Kertas dan alat tulis

Banyumas, 7 Oktober 2019

Konselor

Arung Kunto Kanigoro

Keterangan ;

*Dokumen ini bersifat rahasia*

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2019-2020

Nama Konseli : DA dan MMS  
Hari, tanggal : Jum'at 11 Oktober 2019  
Pertemuan ke- : 4  
Waktu : 1x45 menit  
Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Banyumas  
Topik permasalahan: Kehilangan hubungan  
Media : Kertas dan alat tulis

Banyumas, 11 Oktober 2019

Konselor

Arung Kunto Kanigoro

Keterangan ;

*Dokumen ini bersifat rahasia*

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2019-2020**

Nama Konseli : KP dan RM  
Hari, tanggal : Senin, 14 Oktober 2019  
Pertemuan ke- : 5  
Waktu : 1x45 menit  
Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Banyumas  
Topik permasalahan: Kehilangan Kenyamanan  
Media : Kertas dan alat tulis

Banyumas, 14 Oktober 2019

Konselor

Arung Kunto Kanigoro

Keterangan ;

*Dokumen ini bersifat rahasia*

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2019-2020**

Nama Konseli : 8 siswa kelas XI IPS  
Hari, tanggal : Senin, 14 Oktober 2019  
Pertemuan ke- : 6  
Waktu : 1x45 menit  
Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Banyumas  
Topik permasalahan: Kurangi kecemasan  
Media : Kertas dan alat tulis

Banyumas, 14 Oktober 2019

Konselor

Arung Kunto Kanigoro

Keterangan ;

*Dokumen ini bersifat rahasia*



## Lampiran 21 Kisi-kisi Penilaian Proses KKP

**KISI-KISI PENILAIAN PROSES**

<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Variabel</b>	<b>Indikator</b>
1.	Kesiapan	1. Siap	a. Siswa sudah siap di dalam kelas sebelum dimulainya layanan
			b. Siswa menunjukkan tidak mengerjakan aktivitas apapun
		2. Tidak siap	c. Siswa masih banyak yang berada di luar kelas
			d. Siswa masih banyak yang melakukan aktivitas yang lain.
2.	Keaktifan	1. Sikap aktif	a. Siswa sering mengangkat tangan untuk berpendapat, bertanya ataupun menjawab pertanyaan dari konselor
			b. Siswa mau terlibat aktif melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh konselor
			c. Siswa fokus dan memperhatikan materi layanan yang disampaikan konselor
		2. Sikap tidak aktif	a. Siswa sering terlihat melamun, tidak fokus, dan bermain sendiri atau sibuk dengan dunianya sendiri.
			b. Siswa tidak mau melaksanakan instruksi dari konselor
			c. Siswa tidak mau berpendapat, bertanya dan menjawab pertanyaan konselor
3.	Kedisiplinan	1. Disiplin	a. Siswa menggunakan seragam sesuai dengan peraturan sekolah
			b. Siswa datang tepat waktu ke dalam kelas untuk mengikuti layanan.
			c. Siswa tidak membuat gaduh saat proses layanan diberikan oleh konselor

		2. Tidak disiplin	a. Siswa tidak menggunakan pakaian sesuai dengan peraturan sekolah.
			b. Siswa datang terlambat ke dalam kelas.
			c. Siswa membuat gaduh kelas.

## Lampiran 22 Penilaian Proses KKP

**PENILAIAN PROSES**

Nama Konselor : Arung Kunto Kanigoro

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan ke- : 1

No	Aspek/ Pernyataan	Skala			
		TB	KB	B	SB
A.	Kesiapan				
1	Siswa duduk dengan rapi ditempat duduk masing-masing				v
2	Siswa tidak mengerjakan aktivitas lainnya				v
B.	Keaktifan				
1.	Siswa sering mengangkat tangan untuk berpendapat, bertanya ataupun menjawab pertanyaan dari konselor		v		
2.	Siswa mau terlibat aktif melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh konselor		v	v	
3.	Siswa fokus dan memperhatikan materi layanan yang disampaikan konselor				v
C.	Kedisiplinan				
1.	Siswa menggunakan seragam sesuai dengan peraturan sekolah			v	
2.	Siswa datang tepat waktu ke dalam kelas untuk mengikuti layanan.		v		
3.	Siswa tidak membuat gaduh saat proses layanan diberikan oleh konselor				v
<b>Jumlah Skor</b>					

**Keterangan:**

SB : Sangat Baik

KB : Kurang Baik

B : Baik

TB : Tidak Baik

### PENILAIAN PROSES

Nama Konselor : Arung Kunto Kanigoro

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan ke- : 2

No	Aspek/ Pernyataan	Skala			
		TB	KB	B	SB
A.	Kesiapan				
1	Siswa duduk dengan rapi ditempat duduk masing-masing				v
2	Siswa tidak mengerjakan aktivitas lainnya				v
B.	Keaktifan				
1.	Siswa sering mengangkat tangan untuk berpendapat, bertanya ataupun menjawab pertanyaan dari konselor		v		
2.	Siswa mau terlibat aktif melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh konselor			v	
3.	Siswa fokus dan memperhatikan materi layanan yang disampaikan konselor				v
C.	Kedisiplinan				
1.	Siswa menggunakan seragam sesuai dengan peraturan sekolah				v
2.	Siswa datang tepat waktu ke dalam kelas untuk mengikuti layanan.			v	
3.	Siswa tidak membuat gaduh saat proses layanan diberikan oleh konselor				v
<b>Jumlah Skor</b>					

Keterangan:

SB : Sangat Baik

KB : Kurang Baik

B : Baik

TB : Tidak Baik

### PENILAIAN PROSES

Nama Konselor : Arung Kunto Kanigoro

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan ke- : 3

No	Aspek/ Pernyataan	Skala			
		TB	KB	B	SB
A.	Kesiapan				
1	Siswa duduk dengan rapi ditempat duduk masing-masing				v
2	Siswa tidak mengerjakan aktivitas lainnya				v
B.	Keaktifan				
1.	Siswa sering mengangkat tangan untuk berpendapat, bertanya ataupun menjawab pertanyaan dari konselor			v	
2.	Siswa mau terlibat aktif melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh konselor			v	
3.	Siswa fokus dan memperhatikan materi layanan yang disampaikan konselor				v
C.	Kedisiplinan				
1.	Siswa menggunakan seragam sesuai dengan peraturan sekolah				v
2.	Siswa datang tepat waktu ke dalam kelas untuk mengikuti layanan.			v	
3.	Siswa tidak membuat gaduh saat proses layanan diberikan oleh konselor				v
<b>Jumlah Skor</b>					

Keterangan:

SB : Sangat Baik

KB : Kurang Baik

B : Baik

TB : Tidak Baik

### PENILAIAN PROSES

Nama Konselor : Arung Kunto Kanigoro

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan ke- : 4

No	Aspek/ Pernyataan	Skala			
		TB	KB	B	SB
A.	Kesiapan				
1	Siswa duduk dengan rapi ditempat duduk masing-masing				v
2	Siswa tidak mengerjakan aktivitas lainnya				v
B.	Keaktifan				
1.	Siswa sering mengangkat tangan untuk berpendapat, bertanya ataupun menjawab pertanyaan dari konselor				v
2.	Siswa mau terlibat aktif melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh konselor			v	
3.	Siswa fokus dan memperhatikan materi layanan yang disampaikan konselor				v
C.	Kedisiplinan				
1.	Siswa menggunakan seragam sesuai dengan peraturan sekolah				v
2.	Siswa datang tepat waktu ke dalam kelas untuk mengikuti layanan.			v	
3.	Siswa tidak membuat gaduh saat proses layanan diberikan oleh konselor				v
<b>Jumlah Skor</b>					

Keterangan:

SB : Sangat Baik

KB : Kurang Baik

B : Baik

TB : Tidak Baik

### PENILAIAN PROSES

Nama Konselor : Arung Kunto Kanigoro

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan ke- : 5

No	Aspek/ Pernyataan	Skala			
		TB	KB	B	SB
A.	Kesiapan				
1	Siswa duduk dengan rapi ditempat duduk masing-masing				v
2	Siswa tidak mengerjakan aktivitas lainnya				v
B.	Keaktifan				
1.	Siswa sering mengangkat tangan untuk berpendapat, bertanya ataupun menjawab pertanyaan dari konselor				v
2.	Siswa mau terlibat aktif melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh konselor			v	
3.	Siswa fokus dan memperhatikan materi layanan yang disampaikan konselor				v
C.	Kedisiplinan				
1.	Siswa menggunakan seragam sesuai dengan peraturan sekolah				v
2.	Siswa datang tepat waktu ke dalam kelas untuk mengikuti layanan.			v	
3.	Siswa tidak membuat gaduh saat proses layanan diberikan oleh konselor				v
<b>Jumlah Skor</b>					

Keterangan:

SB : Sangat Baik

KB : Kurang Baik

B : Baik

TB : Tidak Baik

### PENILAIAN PROSES

Nama Konselor : Arung Kunto Kanigoro

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan ke- : 6

No	Aspek/ Pernyataan	Skala			
		TB	KB	B	SB
A.	Kesiapan				
1	Siswa duduk dengan rapi ditempat duduk masing-masing				v
2	Siswa tidak mengerjakan aktivitas lainnya				v
B.	Keaktifan				
1.	Siswa sering mengangkat tangan untuk berpendapat, bertanya ataupun menjawab pertanyaan dari konselor				v
2.	Siswa mau terlibat aktif melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh konselor			v	
3.	Siswa fokus dan memperhatikan materi layanan yang disampaikan konselor				v
C.	Kedisiplinan				
1.	Siswa menggunakan seragam sesuai dengan peraturan sekolah				v
2.	Siswa datang tepat waktu ke dalam kelas untuk mengikuti layanan.				v
3.	Siswa tidak membuat gaduh saat proses layanan diberikan oleh konselor				v
<b>Jumlah Skor</b>					

Keterangan:

SB : Sangat Baik

KB : Kurang Baik

B : Baik

TB : Tidak Baik



## Lampiran 23 Kisi-kisi Penilaian Proses per Individu

### PETUNJUK PENILAIAN PROSES PER-INDIVIDU

#### 1. Perhatian

- a. Siswa yang memperhatikan konselor (melihat, mendengar, serta menyimak) terhadap apa yang disampaikan oleh konselor maka siswa tersebut baik dalam memperhatikan,
- b. Siswa yang memperhatikan konselor (melihat dan mendengar, mendengar dan menyimak, atau melihat dan menyimak) terhadap apa yang disampaikan oleh konselor maka siswa tersebut kurang baik dalam memperhatikan,
- c. Siswa yang memperhatikan konselor (melihat saja, mendengar saja, atau menyimak saja/hanya salah satu aspek yang terpenuhi) terhadap apa yang disampaikan oleh konselor maka siswa tersebut tidak baik dalam memperhatikan,

#### 2. Keaktifan

- a. Siswa yang aktif bertanya dengan intensitas lebih dari satu kali termasuk siswa yang baik atau siswa yang aktif,
- b. Siswa yang bertanya dengan intensitas satu kali termasuk siswa yang kurang baik atau kurang aktif,
- c. Siswa yang tidak aktif bertanya atau tidak bertanya sama sekali termasuk siswa yang tidak baik atau tidak aktif,
- d. Siswa yang aktif berpendapat dengan intensitas lebih dari satu kali termasuk siswa yang baik atau aktif,
- e. Siswa yang berpendapat dengan intensitas satu kali termasuk siswa yang kurang baik atau kurang aktif,
- f. Siswa yang tidak aktif berpendapat atau yang tidak berpendapat termasuk siswa yang tidak baik atau tidak aktif,

### 3. Kedisiplinan

- a. Siswa yang datang tepat waktu, disiplin berpakaian, tidak gaduh ketika di dalam kelas termasuk siswa yang baik dalam kedisiplinan,
- b. Siswa yang datang tepat waktu dan disiplin berpakaian, datang tepat waktu dan tidak gaduh di dalam kelas, atau siswa yang disiplin berpakaian dan tidak gaduh di dalam kelas (dua aspek dari tiga aspek kedisiplinan terpenuhi) maka termasuk siswa yang kurang baik dalam kedisiplinan,
- c. Siswa yang tidak datang tepat waktu, tidak disiplin berpakaian, gaduh ketika di dalam kelas termasuk siswa yang tidak baik dalam kedisiplinan,

Keterangan :

A= Skor 3 = Baik,

B= Skor 2 = Kurang Baik,

C= Skor 1 = Tidak Baik

## Lampiran 24 Penilaian Proses per Individu

**PENILAIAN PROSES PERINDIVIDU**

Pertemuan ke-1

No	Anggota kelompok	Perhatian	Keaktifan		Kedisiplinan	Jumlah
			Berpendapat	Bertanya		
1.	DAF	3	2	2	3	10
2.	STW	3	1	1	1	7
3.	SDN	3	1	1	2	7
4.	RM	3	2	2	3	10
5.	FAP	3	2	2	2	9
6.	DA	2	2	2	3	9
7.	KP	3	2	1	2	8
8.	MMS	2	1	2	1	6

## PENILAIAN PROSES PERINDIVIDU

Pertemuan ke-2

No	Anggota kelompok	Perhatian	Keaktifan		Kedisiplinan	Jumlah
			Berpendapat	Bertanya		
1.	DAF	3	2	2	3	10
2.	STW	3	1	2	1	7
3.	SDN	3	2	1	3	9
4.	RM	3	2	2	3	10
5.	FAP	3	3	2	3	11
6.	DA	2	2	1	3	8
7.	KP	3	2	1	3	9
8.	MMS	2	1	2	3	8

## PENILAIAN PROSES PERINDIVIDU

Pertemuan ke-3

No	Anggota kelompok	Perhatian	Keaktifan		Kedisiplinan	Jumlah
			Berpendapat	Bertanya		
1.	DAF	3	2	3	3	11
2.	STW	3	3	2	2	10
3.	SDN	3	2	2	3	10
4.	RM	3	2	1	3	9
5.	FAP	3	2	2	2	9
6.	DA	2	3	1	3	9
7.	KP	3	2	2	3	10
8.	MMS	2	1	2	2	7

## PENILAIAN PROSES PERINDIVIDU

Pertemuan ke-4

No	Anggota kelompok	Perhatian	Keaktifan		Kedisiplinan	Jumlah
			Berpendapat	Bertanya		
1.	DAF	3	2	2	3	10
2.	STW	3	2	2	1	8
3.	SDN	3	2	1	3	9
4.	RM	3	2	2	3	10
5.	FAP	3	2	1	3	9
6.	DA	2	2	2	3	9
7.	KP	3	2	2	3	10
8.	MMS	2	2	2	2	8

## PENILAIAN PROSES PERINDIVIDU

Pertemuan ke-5

No	Anggota kelompok	Perhatian	Keaktifan		Kedisiplinan	Jumlah
			Berpendapat	Bertanya		
1.	DAF	3	2	1	3	9
2.	STW	3	3	2	1	9
3.	SDN	3	2	1	3	9
4.	RM	3	2	2	3	10
5.	FAP	3	3	1	3	10
6.	DA	2	2	1	3	8
7.	KP	3	3	2	3	11
8.	MMS	2	2	1	3	9

## PENILAIAN PROSES PERINDIVIDU

Pertemuan ke-6















No	Anggota kelompok	Perhatian	Keaktifan		Kedisiplinan	Jumlah
			Berpendapat	Bertanya		
1.	DAF	3	2	2	3	10
2.	STW	3	2	2	1	8
3.	SDN	3	2	1	3	9
4.	RM	3	3	2	3	11
5.	FAP	3	2	1	3	9
6.	DA	2	3	3	3	12
7.	KP	3	2	1	3	9
8.	MMS	2	2	2	3	9

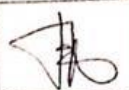

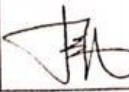



## Lampiran 25 jadwal kegiatan penelitian

NAMA : Arung Kunto Kanigoro  
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
 NIM : 1301415052  
 Dosen Pembimbing : Kusnarto Kurniawan, M.Pd.,Kons.  
 Guru Pamong : Siti Sulasmini, S.Pd.  
 Judul Skripsi : Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI IPS Di SMA Negeri 1 Banyumas

**Jurnal Harian Penelitian Skripsi**

No	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	TTD GUMONG	TTD PENELITI
1	Jum'at, 20 September 2019	Menyerahkan surat ijin penelitian		
2	Selasa, 24 September 2019	Koordinasi dengan guru BK kelas XI IPS		
3	Kamis, 26 September 2019	Menyebarkan angket untuk <i>pretest</i> di kelas XI IPS 1		
4	Jumat, 27 September 2019	Menyebarkan angket untuk <i>pretest</i> di kelas XI IPS 3		
5	Senin, 30 September 2019	Koordinasi dengan guru BK tentang kelas yang akan dijadikan subjek		
6	Rabu, 2 Oktober 2019	Pelaksanaan konseling kelompok pertemuan 1		
7	Jum'at, 4 Oktober 2019	Pelaksanaan konseling kelompok pertemuan 2 dan 3		

8	Senin, 7 Oktober 2019	Pelaksanaan konseling kelompok pertemuan 4 dan 5		
9	Senin, 7 Oktober 2019	Pengisian angket untuk <i>posttest</i>		

Banyumas, 8 Oktober 2019

Mengetahui



Arung Kunto Kanigoro

Lampiran 26 laporan pelaksanaan konseling kelompok

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK**

1. Topik pembahasan : Apa itu *Nomophobia*
2. Sasaran : 8 siswa kelas XI IPS
3. Hari, tanggal : Rabu, 2 Oktober 2019
4. Pertemuan ke- : 1
5. Waktu : 1x45 Menit
6. Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Banyumas
7. Pendekatan dan teknik konseling : konseling kelompok dengan teknik *self management*
8. Hasil yang dicapai :
  - a. Berdasarkan pembahasan awal mengenai pengertian dari *nomophobia*, anggota kelompok belum paham betul mengenai *nomophobia* tersebut. AK menjelaskan kebiasaan sehari-hari memang mengarah pada ciri-ciri yang ada pada *nomophobia*.
  - b. Berdasarkan identifikasi masalah, yang dirasakan oleh beberapa konseli yaitu konseli merasakan bahwa dirinya tidak bisa jauh dari gawainya karena hal tersebut dibiasakan sejak lama. AK juga menjelaskan mengapa mereka tidak bisa jauh dari gawai, seperti selalu membuka sosial media, berkomunikasi dengan teman sebaya, bermain game online, dan lain sebagainya.

- c. Setelah beberapa AK menceritakan masalah yang dialaminya, AK mengungkapkan bahwa mereka ingin mengubah kebiasaan buruknya yang sering tidak bisa jauh dari gawainya karena mereka sadar akan dampak buruknya,
- d. Berdasarkan diskusi yang telah dilakukan, konseli mendapatkan masukan dari AK lainnya. Masukan-masukan tersebut meliputi 1) mencoba mengurangi penggunaan gawai, 2) mencoba mencari hal baik yang dapat meningkatkan prestasi-prestasi di sekolah, dan 3) menjadi pribadi yang pandai bersyukur.
- e. Setelah proses konseling kelompok berakhir, AK dan berjanji akan mengupayakan sesuatu supaya kecemasan jauh dari gawai dapat dikurangi bahkan dihilangkan.

Banyumas, 11 Oktober 2019

Peneliti

Arung Kunto Kanigoro  
NIM. 1301415052

Keterangan ;

Dokumen ini bersifat rahasia

## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

1. Topik pembahasan : Aspek tidak dapat berkomunikasi
2. Sasaran : DAF dan SDN
3. Hari, tanggal : jum'at, 4 Oktober 2019
4. KKp Pertemuan ke- : 2
5. Waktu : 1x45 Menit
6. Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Banyumas
7. Pendekatan dan teknik konseling : konseling kelompok dengan teknik *self management*
8. Hasil yang dicapai :
  - a. Aspek yang dibahas pada pertemuan ke-2 ini yaitu membahas mengenai tidak dapat berkomunikasi. PK memberikan kesempatan pada salah dua AK untuk menjelaskan mengenai tidak dapat berkomunikasi. DAF dan SDN mengajukan diri untuk membahas permasalahannya terutama yang berkaitan dengan tidak dapat berkomunikasi, mereka sependapat bahwa mereka cenderung kurang nyaman berkomunikasi secara langsung dan lebih memilih melalui pesan singkat yang ada pada gawainya. Kebiasaan tersebut terbentuk karena kebiasaan dari diri sendiri dan keengganan diri sendiri untuk berkomunikasi dengan orang disekitarnya.
  - b. AK yang lain mendiskusikan beberapa dampak yang akan terjadi jika masalah tersebut dibiarkan begitu saja. Dampak tersebut meliputi: 1) konseli akan merasa dirinya asing di muka umum; 2) dapat mengganggu hubungan sosial antar sesama; 3) dapat menimbulkan emosi-emosi negative seperti marah, sedih, kecewa, putus asa, dll.

- c. Berdasarkan diskusi yang telah dilakukan, masukan-masukan atau alternative pemecahan masalah yang ditawarkan oleh anggota kelompok lainnya yaitu 1) konseli mencoba mencari penyebab yang membuat tujuan yang hendak dicapai terutama yang berkaitan dengan aspek tidak dapat berkomunikasi; 2) cobalah alihkan perhatian orang disekitar dengan menyapa atau berbicara, 3) meminta orang disekitar untuk membantu membentuk kebiasaan baru yang lebih positif.
- d. Setelah menceritakan masalah yang dialaminya, DAF dan SDN mengungkapkan bahwa ia merasakan kelegaan dan merasa lebih nyaman dibandingkan sebelumnya,
- e. Setelah proses konseling kelompok berakhir, DAF dan SDN berterimakasih kepada anggota kelompok lainnya dan berjanji akan mengupayakan sesuatu supaya kebiasaan buruknya dapat dikurangi.

Banyumas, 4 Oktober 2019

Peneliti

Arung Kunto Kanigoro

NIM. 1301415052

Keterangan ;

Dokumen ini bersifat rahasia

## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

1. Topik pembahasan : aspek takut kehilangan hubungan
2. Sasaran : DA dan MMS
3. Hari, tanggal : jum'at, 11 Oktober 2019
4. KKp Pertemuan ke- : 3
5. Waktu : 1x45 Menit
6. Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Banyumas
7. Pendekatan dan teknik konseling : konseling kelompok dengan teknik *self management*
8. Hasil yang dicapai :
  - a. Aspek yang dibahas pada pertemuan ke-3 ini yaitu membahas mengenai takut kehilangan hubungan. PK memberikan kesempatan pada salah dua AK untuk menjelaskan mengenai takut kehilangan hubungan. DA dan MMS mengajukan diri untuk membahas permasalahannya terutama yang berkaitan dengan takut kehilangan hubungan, mereka sependapat bahwa mereka sering memanfaatkan apa yang ada pada gawainya untuk sesuatu yang kurang bermanfaat bagi mereka. Kebiasaan tersebut terbentuk karena tidak bisa menggunakan waktu luang untuk hal yang lebih positif.
  - b. AK yang lain mendiskusikan beberapa dampak yang akan terjadi jika masalah tersebut dibiarkan saja. Dampak tersebut meliputi: 1) konseli akan kehilangan waktu apabila hanya digunakan untuk bermain gawai saja; 2) dapat menghabiskan uang untuk membeli kuota internet; 3) dapat menimbulkan berbagai jenis penyakit seperti sakit mata, punggung pegel, dll

- c. Berdasarkan diskusi yang telah dilakukan, masukan-masukan atau alternative pemecahan masalah yang ditawarkan oleh anggota kelompok lainnya yaitu 1) AK diharap mengurangi penggunaan sosial media karena banyak dampak negatif yang dapat ditimbulkan; 2) cobalah alihkan kebiasaan ke hal yang positif seperti bermain dengan teman sebaya, 3) meminta orang disekitar untuk membantu membentuk kebiasaan baru yang lebih positif seperti mengikuti ekstrakurikuler.
- d. Setelah menceritakan masalah yang dialaminya, DA dan MMS mengungkapkan bahwa ia merasakan kelegaan dan merasa lebih nyaman dibandingkan sebelumnya,
- e. Setelah proses konseling kelompok berakhir, DA dan MMS berterimakasih kepada anggota kelompok lainnya dan berjanji akan mengupayakan sesuatu supaya kebiasaan buruknya dapat dikurangi.

Banyumas, 11 Oktober 2019

Peneliti

Arung Kunto Kanigoro

NIM. 1301415052

Keterangan ;

Dokumen ini bersifat rahasia



## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

1. Topik pembahasan : aspek tidak dapat informasi
2. Sasaran : FAP dan STW
3. Hari, tanggal : senin, 7 Oktober 2019
4. KKp Pertemuan ke- : 4
5. Waktu : 1x45 Menit
6. Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Banyumas
7. Pendekatan dan teknik konseling : konseling kelompok dengan teknik *self management*
8. Hasil yang dicapai :
  - a. Aspek yang dibahas pada pertemuan ke-4 ini yaitu membahas mengenai tidak dapat informasi. PK memberikan kesempatan pada salah dua AK untuk menjelaskan mengenai tidak dapat informasi. FAP dan STW mengajukan diri untuk membahas permasalahannya terutama yang berkaitan dengan tidak dapat informasi, mereka sependapat bahwa mereka mereka selalu menggunakan gawai untuk mencari informasi baik yang bersifat positif maupun negatif. Kebiasaan tersebut terbentuk karena bingung mau menggunakan waktunya untuk apa sehingga waktunya digunakan untuk bermain sosial media.
  - b. AK yang lain mendiskusikan beberapa dampak yang akan terjadi jika masalah tersebut dibiarkan begitu saja. Dampak tersebut meliputi: 1) konseli akan menghabiskan banyak waktu untuk mencari informasi; 2) dapat mengganggu perasaan apabila mencari informasi tentang mantan pacar dengan pacar barunya; 3) dapat menimbulkan emosi-emosi negative seperti marah, sedih, kecewa, putus asa, dll.

- c. Berdasarkan diskusi yang telah dilakukan, masukan-masukan atau alternative pemecahan masalah yang ditawarkan oleh anggota kelompok lainnya yaitu 1) konseli mencoba mencari kebiasaan baru yang lebih bermanfaat seperti menggunakan sosial media untuk berjualan; 2) cobalah untuk lebih tegas untuk mengurangi penggunaan gawai, 3) meminta orang disekitar untuk membantu membentuk kebiasaan yang lebih positif.
- d. Setelah menceritakan masalah yang dialaminya, FAP dan STW mengungkapkan bahwa ia merasakan kelegaan dan merasa lebih nyaman dibandingkan sebelumnya,
- e. Setelah proses konseling kelompok berakhir, FAP dan STW berterimakasih kepada anggota kelompok lainnya dan berjanji akan mengupayakan sesuatu supaya kebiasaan buruknya dapat dikurangi.

Banyumas, 11 Oktober 2019

Peneliti

Arung Kunto Kanigoro  
NIM. 1301415052

Keterangan ;

Dokumen ini bersifat rahasia

## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

1. Topik pembahasan : aspek takut kehilangan kenyamanan
2. Sasaran : KP dan RM
3. Hari, tanggal : Senin, 14 Oktober 2019
4. KKp Pertemuan ke- : 5
5. Waktu : 1x45 Menit
6. Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Banyumas
7. Pendekatan dan teknik konseling : konseling kelompok dengan teknik *self management*
8. Hasil yang dicapai :
  - a. Aspek yang dibahas pada pertemuan ke-5 ini yaitu membahas mengenai takut kehilangan kenyamanan. PK memberikan kesempatan pada salah dua AK untuk menjelaskan mengenai takut kehilangan kenyamanan. KP dan RM mengajukan diri untuk membahas permasalahannya terutama yang berkaitan dengan takut kehilangan kenyamanan, mereka sependapat bahwa mereka cenderung kurang nyaman apabila jauh dari gawainya. Kebiasaan tersebut terbentuk karena kebiasaan dari diri sendiri dan terlalu nyaman dengan gawainya.
  - b. AK yang lain mendiskusikan beberapa dampak yang akan terjadi jika masalah tersebut dibiarkan begitu saja. Dampak tersebut meliputi: 1) konseli akan terlena apabila selalu menggunakan gawai; 2) dapat mengganggu kehidupan nyata; 3) dapat menimbulkan emosi-emosi negative seperti marah, kecewa, apabila ada gangguan dengan gawainya

- c. Berdasarkan diskusi yang telah dilakukan, masukan-masukan atau alternative pemecahan masalah yang ditawarkan oleh anggota kelompok lainnya yaitu 1) konseli mencoba mencari penyebab yang membuat tujuan yang hendak dicapai terutama yang berkaitan dengan aspek takut kehilangan kenyamanan; 2) cobalah alihkan kegiatan yang lebih bermanfaat, 3) meminta orang disekitar untuk membantu membentuk kebiasaan baru yang lebih positif.
- d. Setelah menceritakan masalah yang dialaminya, KP dan RM mengungkapkan bahwa ia merasakan kelegaan dan merasa lebih nyaman dibandingkan sebelumnya,
- e. Setelah proses konseling kelompok berakhir, KP dan RM berterimakasih kepada anggota kelompok lainnya dan berjanji akan mengupayakan sesuatu supaya kebiasaan buruknya dapat dikurangi.

Banyumas, 14 Oktober 2019

Peneliti

Arung Kunto Kanigoro  
NIM. 1301415052

Keterangan ;

Dokumen ini bersifat rahasia

## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

1. Topik pembahasan : aspek kurangi kecemasan
2. Sasaran : 8 siswa kelas XI IPS
3. Hari, tanggal : senin, 14 Oktober 2019
4. KKp Pertemuan ke- : 6
5. Waktu : 1x45 Menit
6. Tempat : Ruang BK SMA Negeri 1 Banyumas
7. Pendekatan dan teknik konseling : konseling kelompok dengan teknik *self management*
8. Hasil yang dicapai :
  - a. Aspek yang dibahas pada pertemuan ke-6 ini yaitu membahas mengenai bagaimana mengurangi kecemasan. Hampir semua AK sependapat bahwa mereka merasa memiliki kecemasan apabila jauh dari gawainya. Kecemasan tersebut terbentuk karena kebiasaan dan terlalu nyaman dalam penggunaan gawainya.
  - b. AK yang lain mendiskusikan beberapa dampak yang akan terjadi jika masalah tersebut dibiarkan begitu saja. Dampak tersebut meliputi: 1) konseli akan merasa cemas jika jauh dari gawai; 2) dapat mengganggu kehidupan sehari-hari; 3) dapat menimbulkan emosi-emosi negative seperti marah, sedih, kecewa, putus asa, dll.
  - c. Berdasarkan diskusi yang telah dilakukan, masukan-masukan atau alternative pemecahan masalah yang ditawarkan oleh anggota kelompok lainnya yaitu 1) konseli mencoba mencari penyebab faktor penyebab kecemasan; 2) cobalah alihkan perhatian orang disekitar agar kehidupan nyata menjadi lebih baik, 3)

meminta orang disekitar untuk membantu membentuk kebiasaan baru yang lebih positif.

- d. Setelah menceritakan masalah yang dialaminya, AK mengungkapkan bahwa ia merasakan kelegaan dan merasa lebih nyaman dibandingkan sebelumnya,
- e. Setelah proses konseling kelompok berakhir, AK berterimakasih kepada PK dan berjanji akan mengupayakan sesuatu supaya kebiasaan buruknya dapat dikurangi.

Banyumas, 14 Oktober 2019

Peneliti

Arung Kunto Kanigoro  
NIM. 1301415052

Keterangan ;

Dokumen ini bersifat rahasia

## Lampiran 27 resume pelaksanaan konseling kelompok

No	Hari, Tgl/Bln/Thn	Hasil Pengamatan
1	Rabu 2 Oktober 2019	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebagian besar anggota kelompok dapat memperhatikan dengan seksama apa yang disampaikan oleh pemimpin kelompok walaupun nampak masih sangat canggung. Bingung vdan tegang.</li> <li>2. Secara umum sikap anggota kelompok pada pertemuan pertama ini yaitu anggota kelompok tampak siap untuk mengikuti layanan konseling kelompok, hal itu dapat dilihat dari sikap duduk anggota kelompok yang duduk dengan rapi di tempat duduk masing-masing dan anggota kelompok tidak mengerjakan aktivitas lainnya.</li> <li>3. Anggota kelompok juga tampak malu-malu dan terlihat takut. Pada pertemuan ini anggota kelompok belum ada yang mau berpendapat, jikapun ada anggota kelompok yang berpendapat itu harus ditunjuk oleh pemimpin kelompok terlebih dahulu.</li> <li>4. Pada latihan <i>self management</i> yang pertama ini masih terdapat banyak kekurangan yang dilakukan oleh anggota kelompok, contohnya seperti anggota kelompok bingung menentukan tujuan dari perubahan yang ingin dicapai melalui <i>self management</i>.</li> </ol>
2	Jumat 4 Oktober 2019	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada pertemuan yang kedua ini anggota kelompok sudah ada yang memahami dan mampu melaksanakan intruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok/konselor.</li> <li>2. Secara umum sikap anggota kelompok pada pertemuan ini yaitu anggota kelompok sudah tampak lebih siap mengikuti konseling kelompok, dan anggota kelompok tahu apa saja yang akan dilakukan selama proses konseling kelompok berlangsung.</li> <li>3. Anggota kelompok fokus dan memperhatikan materi yang didiskusikan bersama. Namun, kebanyakan anggota kelompok masih malu-malu untuk mengemukakan pendapat.</li> </ol>
3	Senin, 7 oktober 2019	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anggota kelompok tampak lebih siap untuk mengikuti konseling kelompok dibandingkan dengan hari sebelumnya.</li> <li>2. Pada pertemuan ini anggota kelompok mulai berani mengangkat tangan untuk berpendapat, meskipun hanya satu atau dua orang saja dan selebihnya masih harus ditunjuk terlebih dahulu untuk berbicara. Keaktifan anggota kelompok sedikit demi sedikit mulai aktif.</li> <li>3. Anggota kelompok fokus dan memperhatikan dengan baik apa yang sedang dibicarakan dalam konseling kelompok.</li> <li>4. Pada saat latihan self management berlangsung, anggota kelompok tampak lebih fokus dan tidak kesulitan lagi</li> </ol>

		<p>melaksanakan instruksi dari pemimpin kelompok.</p> <p>5. Pertemuan ke-empat menunjukkan bahwa beberapa anggota kelompok mulai dapat menentukan tujuan mengapa mengikuti layanan konseling kelompok. Hal tersebut ditunjukkan dari perilaku anggota kelompok yang sudah termotivasi untuk serius mengikuti kegiatan, sudah bisa fokus memperhatikan kegiatan konseling kelompok. Selain itu, sikap anggota kelompok yang mulai berani mengemukakan pendapatnya tanpa harus diminta oleh pemimpin kelompok, itu menunjukkan bahwa anggota kelompok sedang mengendalikan rasa malu yang sebelumnya ia rasakan.</p>
4	Jumat, 11 Oktober 2019	<p>1. Pada pertemuan ke-empat tidak ada kesulitan atau hambatan, <i>self management</i> berjalan dengan lancar dan semakin lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya.</p> <p>2. Anggota kelompok pun fokus dan dapat dengan mudah mengikuti instruksi <i>self management</i> yang pemimpin kelompok berikan.</p> <p>3. Anggota kelompok menyampaikan bahwa <i>self management</i> ini tidak sulit untuk dipraktikan dan keberhasilan teknik ini bergantung pada komitmen anggota kelompok</p> <p>4. Dari 8 orang anggota kelompok, sudah tampak ada perubahan perilaku yang berkaitan dengan kebiasaan mengikuti konseling kelompok. Perilaku tersebut sama seperti sebelumnya yaitu perilaku anggota kelompok yang mulai berani mengemukakan pendapatnya tanpa harus diminta oleh pemimpin kelompok, anggota kelompok juga sudah bisa mengendalikan hawa nafsunya untuk selalu fokus memperhatikan kegiatan konseling kelompok.</p> <p>5. Secara keseluruhan kesiapan anggota kelompok sudah semakin bagus, keaktifan anggota kelompok sedikit demi sedikit mulai terbangun, dan dinamika kelompok semakin muncul.</p>
5	Senin, 14 Oktober 2019	<p>1. Anggota kelompok tampak lebih mengerti dan paham terhadap kegiatan konseling kelompok yang akan dilakukan.</p> <p>2. Kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan nampak semakin baik. Anggota kelompok duduk rapi di tempat duduk masing-masing serta tidak mengerjakan aktivitas lainnya.</p> <p>3. Anggota kelompok tampak memperhatikan pemimpin kelompok dan anggota kelompok lain yang sedang berbicara.</p> <p>4. Anggota kelompok tampak tidak kesulitan dalam melaksanakan intruksi <i>self management</i> yang diberikan oleh pemimpin kelompok dan anggota kelompok.</p> <p>5. Pertemuan kelima ini menunjukkan bahwa perilaku yang berkaitan dengan <i>nomophobia</i> pada anggota kelompok semakin nampak berkurang. Perilaku tersebut yaitu anggota</p>



---

kelompok yang semakin aktif dalam bertanya maupun berpendapat meski sebenarnya masih ada rasa malu ataupun takut pada diri mereka. Ketika diskusi membahas masalah salah satu anggota kelompok, anggota kelompok lainnya tampak tertarik, perhatian, dan mencoba merasakan apa yang dirasakan oleh anggota kelompok tersebut, tidak jarang anggota kelompok lainnya juga berbagi pengalaman yang hampir sama dengan masalah yang dialami oleh anggota kelompok tersebut. Hal tersebut menunjukkan kepedulian terhadap sesama mulai tumbuh pada anggota kelompok. Selain dari pada itu, kebanyakan anggota kelompok sudah bisa mengendalikan hawa nafsunya untuk selalu fokus memperhatikan kegiatan konseling kelompok dan secara keseluruhan kesiapan dan keaktifan anggota kelompok mulai terbangun dengan baik.

6. Dinamika kelompok semakin baik.

---


6      Senin, 14  
          Oktober 2019

1. Anggota kelompok tampak siap untuk melakukan kegiatan. Mereka duduk dengan rapih dan terlihat lebih santai.
2. Ketika *self management* berlangsung, anggota kelompok tampak paham dan mampu melaksanakan intruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok. Mereka tampak lebih relaks dan nyaman dibandingkan dengan sebelumnya. Perilaku-perilaku yang berkaitan dengan nomophobia pada anggota kelompok juga semakin nampak.
3. Anggota kelompok yang semakin aktif dalam bertanya maupun berpendapat, kepedulian terhadap sesama mulai tumbuh pada anggota kelompok, dan kebanyakan anggota kelompok sudah bisa mengendalikan hawa nafsunya untuk selalu fokus memperhatikan kegiatan konseling kelompok.
4. Kesiapan dan keaktifan anggota kelompok mulai terbangun dengan baik. Dinamika kelompok semakin baik.

## Lampiran 28 daftar presensi pelaksanaan konseling kelompok

No	Nama	Ke-1	Ke- 2	Ke- 3	Ke-4	Ke-5	Ke-6
1	RM	√	√	√	√	√	√
2	DAF	√	√	√	√	√	√
3	STW	√	√	√	√	√	√
4	SDN	√	√	√	√	√	√
5	FAP	√	√	√	√	√	√
6	DA	√	√	√	√	√	√
7	KP	√	√	√	√	√	√
8	MMS	√	√	√	√	√	√

## Lampiran 29 surat ijin penelitian

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN</b> Gedung Dekanat, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon +6224-8508019, Faksimile +6224-8508019 Laman: <a href="http://fip.unnes.ac.id">http://fip.unnes.ac.id</a> , surel: <a href="mailto:fip@mail.unnes.ac.id">fip@mail.unnes.ac.id</a>
---	---

---

Nomor	: B/4329/UN37.1.1/LT/2020	29 Januari 2020
Hal	: Izin Penelitian	

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Banyumas  
Jalan Pramuka no 13, Banyumas

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Arung Kunto Kanigoro
NIM	: 1301415052
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling, S1
Semester	: Gasal
Tahun akademik	: 2019/2020
Judul	: Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 15 September s.d 20 Oktober 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



**DENES** Edy Purwanto, M.Si.  
NIP. 196301211987031001

Tembusan:  
Dekan FIP;  
Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 632 273 378 2 Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2020-02-04 11:33:53)

Lampiran 30 surat keterangan penelitian dari sekolah



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 BANYUMAS**

Jalan Pramuda Nomor 13 Banyumas Kode Pos 53192 Telepon 0281- 796645  
Faximile 0281- 796732 Surat Elektronik : [smn1banyumas@gmail.com](mailto:smn1banyumas@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN**

No. 421.3 / 0613 / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs.SUCIPTO, M.Pd  
NIP : 19601031 198603 1 005  
Pangkat / Golongan : Pembina Tk. I / IV.b  
Jabatan : Kepala SMA N 1 Banyumas

Memberikan keterangan bahwa :

Nama : ARUNG KUNTO KANIGORO  
NIM : 1301415052  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Universitas : Universitas Negeri Semarang

Yang bersangkutan benar - benar telah melaksanakan kegiatan Penelitian di SMA Negeri 1 Banyumas pada hari Kamis s.d Jumat tanggal 20 September 2019 s.d Senin, tanggal 07 Oktober 2019, dengan judul penelitian "*Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas*".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Banyumas,  
Tanggal : 08 Oktober 2019  
Kepala SMA Negeri 1 Banyumas



Drs. SUCIPTO, M.Pd  
NIP. 19601031 198603 1 005

## Lampiran 31 dokumentasi

Ket : *pretest* secara keseluruhan

Ket : sesi konseling kelompok ke-1



Ket : sesi konseling kelompok ke-6