

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI
NOMOPHOBIA PADA SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 11 Magelang T.A 2016/2017)

SKRIPSI



Oleh :
IKA ZULIYANA
NPM: 13.0301.0059

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI
NOMOPHOBIA PADA SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 11 Magelang T.A 2016/2017)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :
IKA ZULIYANA
NPM: 13.0301.0059

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI
NOMOPHOBIA PADA SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 11 Kota Magelang T.A. 2016/2017)



Dosen Pembimbing I



Dr. Riana Mashar, M.Si., Psi
NIK. 037408185

Magelang, Agustus 2017

Dosen Pembimbing II



Dewi Lianasari, M. Pd
NIK. 128406088

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi S-1 BK FKIP UMMagelang

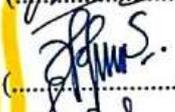
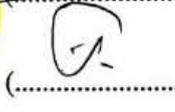
Diajukan oleh :

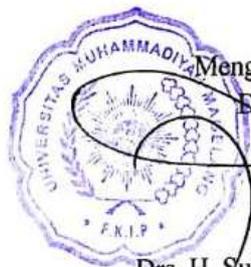
Nama : Ika Zuliyana
NPM : 13.0301.0059

Diterima dan disahkan oleh Penguji :

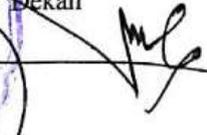
Hari : Sabtu
Tanggal : 12 Agustus 2017

Tim Penguji Skripsi :

1. Ketua/Anggota : Dr. Riana Mashar, M.Si., Psi. 
2. Sekretaris/Anggota : Dewi Lianasari, M.Pd. 
3. Penguji 1/Anggota : Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.Kons. 
4. Penguji 2/Anggota : Drs. Tawil, M.Pd. Kons. 



Mengesahkan.
Dekan


Drs. H. Subiyanto, M.Pd
NIP. 19570807 198303 1 002

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Ika Zuliyana**
NPM : 13.0301.0059
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi *Nomophobia* pada Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil jiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan dan menerima sanksi berdasarkan aturan di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, Agustus 2017




Ika Zuliyana
NPM. 13.0301.0059

MOTTO

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا
دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”.

Q.S. Al- Baqarah : 186

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta (Sri Juwono dan Ginah), adik (Duwi Mia Wanandha) yang selalu menjadi semangat dan berkorban demi keberhasilanku.
2. Mbahku tersayang (Musripi, Rohyati dan Turyanto) yang selalu mendo'akan dalam setiap langkah perjalananku.
3. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkah dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi *Nomophobia* pada Siswa" dengan penuh kesabaran dan asa.

Penyelesaian skripsi ini tidak semata hanya berbekal pengetahuan dan kemampuan yang penulis miliki. Tanpa adanya bantuan, dukungan, motivasi dan semangat dari berbagai pihak tidak mungkin skripsi ini bisa terselesaikan. Maka dari itu, pada kesempatan ini penulis mengungkapkan rasa hormat dan terimakasih kepada :

1. Allah SWT atas limpahan kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar melalui usaha dan do'a.
2. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
3. Drs. Subiyanto, M.Pd., Dekan FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Sugiyadi, M.Pd., Kons., Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,

5. Dr. Riana Mashar, M.Si., Psi. Sebagai dosen pembimbing I yang selalu sabar, berbagi banyak ilmu yang bermanfaat dan bijaksana memberikan bimbingan nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi,
6. Dewi Lianasari, M.Pd., sebagai dosen pembimbing II yang selalu sabar, berbagi banyak ilmu yang bermanfaat dan bijaksana memberikan bimbingan nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi,
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 11 Kota Magelang, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMP Negeri 11 Kota Magelang,
8. Dra. Hikmatun Burhaniah, sebagai guru pembimbing kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Magelang, yang telah berkenan membantu memberikan ijin, bimbingan dan keluasaan waktu kepada penulis selama penulis menyelesaikan penelitian skripsi sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar,
9. Kedua orang tuaku, Sri Juwono dan Ginah yang selalu mendoakan keberhasilan dan memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini,
10. Adikku Duwi Mia Wanandha atas do'a, dukungan dan semangat yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini,
11. Saudara-saudaraku Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2013 atas kebersamaan dan semangat serta kerjasamanya yang berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini,

12. Untuk seluruh orang-orang baik di sekeliling penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan dukungan, do'a dan motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala ketulusan dan kebaikan kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, Amin.

Magelang, Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENEGASAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAKSI	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. <i>Nomophobia</i>	10
1. Pengertian <i>Nomophobia</i>	10
2. Ciri-ciri <i>Nomophobia</i>	11
3. Efek Negative <i>Nomophobia</i>	13
B. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	14
1. Konseling Kelompok	14
a. Pengertian Konseling Kelompok	14
b. Tujuan Konseling Kelompok	16
c. Ciri-ciri Konseling Kelompok	17

	d. Tahapan-tahapan dalam Konseling Kelompok	18
	2. Teknik Self-Management	21
	a. Pengertian Teknik <i>Self-Management</i>	21
	b. Tujuan <i>Self-Management</i>	22
	c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Management</i>	23
	d. Strategi <i>Self-Management</i>	24
	e. Tahapan-tahapan <i>Self-Management</i>	26
	3. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i> ...	28
	a. Pengertian Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	28
	b. Tahapan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	29
	C. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i> untuk Mengurangi <i>Nomophobia</i> pada Siswa.....	30
	D. Kerangka Berpikir	33
	E. Hipotesis Penelitian	35
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	36
	A. Identifikasi Variabel Penelitian	36
	B. Definisi Operasional Variabel	36
	C. Populasi, Sampel, dan Sampling	38
	D. Desain Penelitian	39
	E. Metode Pengumpulan Data	42
	F. Prosedur Penelitian	48
	G. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
	A. Hasil Penelitian	51
	B. Pembahasan	62

BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	66
	A. KESIMPULAN	66
	B. SARAN	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 <i>Pre test Post test control group design</i> dengan satu perlakuan.....	40
2 Kisi-kisi Modul Konseling Kelompok dengan Teknik <i>self-Management</i> <i>Untuk Mengurangi Nomophobia pada Siswa</i>	41
3 Penilaian skor skala tingkat <i>Nomophobia</i> pada Siswa	43
4 Kisi-kisi skala <i>Nomophobia</i>	43
5 Hasil Uji Validitas	45
6 Daftar Item Valid Skala <i>Nomophobia</i>	46
7 Hasil Uji Reliabilitas	48
8 Kategori Skor <i>Pre test</i> tingkat <i>Nomophobia</i>	52
9 Daftar Sampel Penelitian.....	52
10 Hasil Skor <i>Post test</i>	57
11 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	58
12 Rangkuman Uji Beda Kelompok Kontrol dan Eksperimen	59
13 Penurunan Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen	60
14 Penurunan Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Kontrol	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Berpikir	34
2 Rumus Kategori	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	71
2	Hasil <i>Try Out</i> Skala <i>Nomophobia</i>	74
3	Hasil Uji Validitas dan reliabilitas Instrumen	77
4	Skala <i>Nomophobia</i>	82
5	Data <i>Pre Test</i> Skala <i>Nomophobia</i>	86
6	Modul dan Lapran Hasil Kegiatan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	88
7	Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	195
8	Data <i>Post Test</i> Skala <i>Nomophobia</i>	197
9	Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	199
10	Daftar Hadir Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	204
11	<i>Informed Consent</i>	210
12	Bimbingan	219
13	Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	226

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI
NOMOPHOBIA PADA SISWA**
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 11 Magelang T.A. 2016/2017)

Ika Zuliyana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 11 Magelang T.A. 2016/2017.

Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design* dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 16 siswa, 8 siswa masuk dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan perlakuan (konseling kelompok dengan strategi teknik *self-management*) dan 8 siswa masuk dalam kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap penurunan tingkat *nomophobia* pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan penurunan skor skala *nomophobia* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana penurunan skor kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 11 Magelang T.A. 2016/2017.

Kata kunci : konseling kelompok, teknik *self-management*, *nomophobia*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi saat ini, teknologi menjadi sesuatu yang sangat dibutuhkan dalam mempermudah setiap pekerjaan manusia. Salah satunya dalam hal akses informasi. Mudahnya seseorang dalam mengakses informasi kapanpun dan dimanapun membawa dampak besar dalam kehidupan. Salah satunya penggunaan *handphone* yang semakin menjamur di masyarakat. *Handphone* bukanlah barang asing bagi siapapun. Bahkan, anak kecilpun sudah banyak yang menggunakan *handphone* termasuk dikalangan siswa. Saat ini *handphone* sudah beragam macamnya, walaupun fungsi utamanya sama yaitu menelepon atau berkomunikasi jarak jauh. *Fiture-fiture* di *hanphone* kini sudah banyak berkembang.

Berdasarkan kutipan jurnal penelitian pemanfaatan fitur internet pada *smartphone* (Diurna, 2016: 3), menyatakan sejak tahun 2010 perkembangan teknologi *handphone* sangat cepat, sampai saat ini muncul teknologi *smartphone* yaitu sejenis *handphone* yang memiliki kemampuan lebih tinggi dari *handphone* biasa. *Smartphone* sudah dikategorikan sebagai komputer kecil yang bisa mengolah data, dan mengakses internet. *Smartphone* saat ini sudah menjadi sebuah barang dengan tingkat kebutuhan tinggi yang penting bagi sebagian orang. Hal ini disebabkan karena *smartphone* bisa digunakan dimana saja dan dibawa kemana saja, berbeda dengan komputer, PC (*Personal Computer*) ataupun laptop yang ukurannya lebih besar. Kelebihan utama

smartphone adalah dapat mengakses internet dengan cepat dan canggih, kemudian menunjang aktivitas seseorang dalam melakukan interaksi sosial melalui *future-future* jejaring sosial seperti *facebook*, *twitter*, *skype*, *path*, dan lain-lain.

Tujuan awal diciptakannya *smartphone* memang baik, seperti untuk memudahkan komunikasi jarak jauh, untuk membantu memudahkan manusia dalam menyelesaikan pekerjaan, serta sebagai salah satu sarana hiburan. *Smartphone* juga bermanfaat di kalangan siswa jika digunakan untuk kepentingan belajar. Namun tujuan itu kini sudah mulai bergeser, pada kenyataannya *smartphone* hanya digunakan untuk mengirim *sms*, mendengarkan musik, bermain *game*, serta untuk bergelut di jejaring sosial.

Berdasarkan kutipan jurnal penelitian pemanfaatan fitur internet pada *smartphone* (Diurna, 2016:3-4), sebuah survei yang dilakukan perusahaan komunikasi *Cloud Talk* menunjukkan bahwa menelpon adalah aktivitas nomor empat dari aktivitas lain yang biasa dilakukan orang dengan menggunakan *smartphone*, sedangkan tiga aktifitas yang lebih banyak digunakan adalah mengirim *sms*, *e-mail*, dan *chatting* di situs jejaring sosial. Survei warga Amerika Serikat itu menunjukkan hanya 43% orang menggunakan *smartphone* untuk menelpon. Sembilan dari sepuluh responden lebih memilih mengirim *sms* dari pada menelpon. Alasannya, menelpon dianggap sebagai kegiatan boros waktu dan mengganggu. Sedangkan survei di Indonesia menunjukkan hanya 50% orang yang menggunakan *smartphone* untuk menelpon, selebihnya mereka menggunakan *smartphone* untuk mengirim

pesan dan membuka situs jejaring sosial seperti *path*, *instagram*, *facebook*, *twitter*, dan lainnya. Tetapi ada juga orang yang menggunakan *smartphone* bukan cuma untuk menelpon, mengirim pesan, atau membuka jejaring sosial, melainkan hanya untuk gengsi semata.

Smartphone menjadi fenomena yang sangat dahsyat beberapa tahun belakangan ini. Hadirnya *smartphone* terutama dikalangan siswa yang sifatnya masih labil membuat mereka sangat sulit untuk mengatur waktu. Para siswa bisa menghabiskan waktu seharian hanya untuk duduk dan bermain dengan *smartphonena*. Bermain dengan *smartphone* atau *gadget*, seakan-akan lebih mengasyikan dari pada berdiskusi dengan orang lain. Mereka seakan memiliki dunianya sendiri, sering kita melihat banyak remaja sekarang lebih sibuk memperhatikan *smartphonena* dari pada keadaan di sekitarnya. Kehadiran perangkat ini menjadikan pengguna sulit bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya. Akhirnya generasi muda akan tumbuh menjadi pencandu *smartphone*.

Smartphone dikalangan siswa menjadi sesuatu yang melekat erat. Begitu eratnya, sampai-sampai mereka cenderung sulit berjauhan dengan benda tersebut, mereka menjadi sangat bergantung dengan berbagai *fiture* canggih yang ada didalamnya. Jika seseorang terus menerus mengecek *smartphone* yang dimiliki, itu menjadi salah satu gejala *nomophobia* (*no mobile phone phobia*).

Nomophobia adalah ketakutan tidak memiliki akses telepon seluler. Pemicunya beragam hal, antara lain lupa membawa ponsel, ketiadaan sinyal,

hingga kehabisan daya baterai. Di Asia, yang merupakan tempat lahirnya tongkat narsis dan emoji, jenis ketakutan ini terus meningkat dan pengidapnya berusia muda. Di Singapura berita-berita soal kecanduan ponsel (*nomophobia*) menjadi sumber keprihatinan karena generasi muda amat rentan terimbas. Apalagi, tingkat penetrasi ponsel di Singapura adalah yang tertinggi di dunia (BBC Indonesia, 2015).

Menurut Latta (2014:113) dalam bukunya yang berjudul *Scared Stiff: Everything You Need to Know about 50 Famous Phobias* menyatakan gejala *nomophobia* meliputi : (1) tidak pernah mematikan *handphone*, (2) secara berkala mengecek panggilan masuk, *email*, dan *sms*, (3) membawa *handphone* hingga ke kamar mandi, (4) menanggihkan aktivitas yang sedang dikerjakan dengan memeriksa *handphone*, (5) merasa gelisah jika terpisah dari *handphone*.

Siswa yang mengalami gejala *nomophobia* seperti yang disebut Latta diatas, terjadi pada beberapa siswa SMP Negeri 11 Kota Magelang. Peneliti mendapatkan informasi dari hasil wawancara dengan guru BK kelas VIII pada tanggal 14 Maret 2017 di ruang BK SMP Negeri 11 Kota Magelang, beliau mengungkapkan bahwa *handphone* mengganggu siswa dalam menerima pelajaran di sekolah. Hal ini terbukti dengan adanya siswa yang kurang fokus saat proses pembelajaran karena sering mencuri-curi waktu ketika kegiatan belajar berlangsung hanya untuk mengecek *handphonenya*, menghabiskan lebih banyak waktu dengan interaksi di dunia maya, prestasi belajarnya menurun karena menghabiskan waktu luang untuk bermain *handphone*

bukanya belajar. Bahkan lebih parah lagi pernah terjadi kecurangan dalam ujian, saat ujian berlangsung siswa mengandalkan *handphone* untuk meminta atau mengirimkan jawaban lewat pesan singkat. Oleh karena itu sering bermunculan kasus siswa yang ketahuan membawa *handphone* ketika ujian berlangsung. Hal ini membuktikan bahwa *handphone* menjadi penyebab siswa malas belajar.

Fenomena *nomophobia* tersebut sudah sangat jelas terjadi hampir di seluruh siswa. Keseringan memegang *handphone* akan menimbulkan ketergantungan yang sangat kuat, tiada hari tanpa *handphone*, kemanapun dan kapanpun selalu dibutuhkan seakan-akan sudah menjadi bagian dari hidup. Siswa sering menghabiskan waktunya untuk mengutak-atik *handphone*. Apabila siswa masih terus bergantung pada *handphone* hal ini bisa memberi kerugian dan mengganggu perkembangan siswa.

Siswa yang seharusnya menjalankan tanggung jawabnya untuk belajar dan sekolah, tetapi karena mengalami *nomophobia* maka siswa akan cenderung mengabaikan kewajibannya. Kondisi ini membuat prestasi siswa menjadi menurun. Siswa juga cenderung lebih senang bermain dengan *handphonenya* dari pada bermain dengan teman sebayanya, jika hal ini dilakukan terus menerus setiap hari bisa membuat siswa berkembang ke arah pribadi yang anti sosial. Selain itu efek *nomophobia* juga dapat mengganggu kesehatan siswa. Rasa tidak mau berpisah dengan *handphone* membuat siswa terus menerus memikirkan sehingga mengusir rasa kantuk, yang menyebabkan waktu untuk beristirahat menjadi berkurang. Kalau hal tersebut dibiarkan

akibatnya bisa ditebak, siswa yang seharusnya menjadi generasi yang kita harapkan akan menjadi budak teknologi, siswa menjadi malas berusaha dan malas berfikir. Sehingga tidak menutup kemungkinan kalau pendidikan bangsa Indonesia menjadi rendah dan terbelakang.

Guru pembimbing telah melakukan usaha untuk mengatasi siswa yang mengalami *nomophobia*, seperti layanan klasikal dengan tema dampak positif dan negatif *gadget*, layanan bimbingan kelompok, namun usaha tersebut belum berhasil secara optimal. Hal ini terbukti dari hasil wawancara dengan guru pembimbing, beliau mengungkapkan bahwa masih adanya siswa yang mencuri-curi waktu untuk bermain *handphone* ketika kegiatan belajar berlangsung, dan masih adanya siswa yang ketahuan mengirimkan dan meminta jawaban lewat pesan ketika ujian. Peristiwa tersebut memberikan gambaran bagi peneliti bahwa upaya yang dilakukan oleh guru pembimbing tersebut belum efektif. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan menggunakan salah satu layanan dalam konseling yaitu konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan yang dialami siswa. Dalam penelitian berikut ini, merupakan penelitian dengan menggunakan layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh Prasetiawan dengan judul penelitian “Upaya Mereduksi *Game Online* Melalui Konseling Kelompok”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pelaksanaan konseling untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa kelas VIII SMP N 15 Yogyakarta. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan kecanduan *game online* melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII SMP N 15 Yogyakarta.

Upaya untuk membantu siswa yang mengalami *nomophobia* diperlukan misalnya dengan konseling kelompok agar permasalahan siswa dapat diselesaikan dengan baik. Layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik (Winkel, 2014:198). Masalah pribadi masing-masing anggota kelompok dibahas melalui suasana dinamika kelompok. Sehingga siswa dapat mengembangkan perasaan, pikiran, pendapat, wawasan, dan melatih siswa untuk terbuka mengungkapkan masalah yang mereka rasakan.

Penelitian lain yang terkait dengan *nomophobia* dengan teknik yang berbeda yaitu dari penelitian tentang penerapan strategi *self-management* pernah dilakukan oleh Swastika dengan judul penelitian “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self-Management*) untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAN Pandaan”. Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan strategi *self-management* terhadap kecanduan media sosial dikalangan siswa. Hasil penelitian yang dilakukan dengan penerapan strategi

self-management memberikan pengaruh yang signifikan terhadap menurunnya kecanduan media sosial dikalangan siswa.

Penjelasan mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Prasetiawan dan Swastika, memberikan gambaran bagi peneliti untuk menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Konseling kelompok dapat digunakan untuk mengentaskan permasalahan yang menjadi penyebab dari *nomophobia*, selain itu peneliti menerapkan teknik *self-management* untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih baik yaitu *nomophobia* berkurang.

Berdasarkan pernyataan di atas, merupakan hal yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi *Nomophobia* Pada Siswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut : ”apakah ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 11 Kota Magelang?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik

self-management untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 11 Kota Magelang.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan harus memperhitungkan manfaat dari hasil penelitian. Manfaat dari hasil penelitian diharapkan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu-ilmu dalam Bimbingan dan Konseling di sekolah, khususnya penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi siswa

Membantu siswa yang mengalami *nomophobia* sehingga dapat belajar dengan baik.

b. Manfaat bagi peneliti

Memberikan pengalaman bagi si peneliti dalam penulisan karya ilmiah.

c. Manfaat bagi guru

Memberikan masukan kepada guru tentang salah satu cara mengatasi *nomophobia* pada siswa adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. NOMOPHOBIA

1. Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia merupakan kependekan dari *no-mobile-phone phobia*. Menurut (King, 2013:141) mengemukakan definisi tentang *nomophobia*, “*nomophobia is considered a disorder of the modern world, and has only recently been used to describe the discomfort or anxiety caused by the nonavailability of an MP, PC, or any other virtual communication device in individuals who use them habitually*”.

Berdasarkan definisi King tersebut, *nomophobia* mengacu pada perilaku menyimpang di dunia modern, dan hanya dapat menggambarkan tentang ketidaknyamanan dan perasaan tidak dapat lepas dari *handphone*, *computer* dan berbagai alat komunikasi virtual yang digunakan pada lingkungannya.

Pendapat mengenai *nomophobia* berdasarkan pendapat (Mayasari, 2013) *nomophobia* adalah jenis *fobia* yang ditandai ketakutan berlebih jika seseorang kehilangan ponselnya. Penderita *nomophobia* bahkan dapat memeriksa ponselnya hingga 34 kali sehari dan sering membawanya hingga ke toilet. Ketakutan tersebut termasuk dalam hal kehabisan baterai, melewatkan telepon atau *sms*, dan melewatkan informasi penting dari jejaring sosial.

Berdasarkan pendapat King dan Mayasari dapat dipahami bahwa *nomophobia* adalah rasa cemas dan takut apabila seseorang jauh dari ponsel atau *gadgetnya*. Mereka yang mengalami *nomophobia* akan selalu mementingkan ponselnya dan tidak bisa sebentar saja jauh dari ponsel, bahkan saat ke kamar mandi sekalipun ponsel tidak lepas dari tangan. Mereka yang mengalami *nomophobia* selalu mengotak atik ponsel walaupun tidak ada pesan atau telepon masuk. Mereka yang menderita *nomophobia* selalu hidup dalam kecemasan dan kekhawatiran ketika mereka tidak bisa menggunakan ponsel mereka, sehingga selalu membawanya kemanapun pergi.

2. Ciri-ciri *Nomophobia*

Ada beberapa teori ciri-ciri *nomophobia* yang perlu diketahui, diantaranya menurut Yildirim (2014:40), mengemukakan ciri-ciri *nomophobia* meliputi: menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih *gadget* dan selalu membawa *charger*, merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta baterai lemah, selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Oleh David Laramie ini disebut *ringxiety*. *Ringxiety* merupakan perasaan menganggap telepon genggam bergetar atau berbunyi, tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur telepon genggam diletakkan di kasur, kurang nyaman

berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi baru, dan biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam besar.

Pendapat dari ahli lain mengenai ciri-ciri *nomophobia* berdasarkan pendapat Latta (2014:113) diantaranya adalah: tidak pernah mematikan *handphone*, hanya menjadikannya bergetar jika sedang berada di gedung bioskop, tetapi dipastikan dapat merasakannya jika ada yang mengirimi, merasa depresi atau cemas dimanapun berada jika mematikan *handphone*. merasakan kegelisahan atau pusing jika terpisah dari *handphone*. secara berkala mengecek panggilan masuk, *email*, dan *sms*. Bahkan jika sedang berinteraksi langsung dengan yang lainnya: baterai *handphone* tidak pernah berada pada garis merah, akan membawa *handphone* hingga ke kamar mandi, yang mungkin akan ada panggilan masuk ketika melakukan aktivitas di kamar mandi, akan menanggihkan aktivitas yang sedang dikerjakan dengan memeriksa *handphone*, misalnya: ketika harus belajar, bekerja atau berbicara tatap muka dengan teman-teman atau keluarga.

Pendapat dari dua tokoh mengenai ciri-ciri *nomophobia* telah disebutkan, apabila seseorang memiliki ciri-ciri seperti yang disebutkan diatas, maka seseorang tersebut menderita *nomophobia*. Maka dari itu perlu adanya penanganan khusus untuk menangani masalah *nomophobia* tersebut. Penanganan masalah *nomophobia* seperti konseling kelompok, konseling kelompok dengan teknik *self-management*, dan lain sebagainya.

3. Efek Negative *Nomophobia*

Penderita *nomophobia* memiliki kecenderungan terhadap tingkat stress yang tinggi. Tingkat stres inilah yang kemudian menjadikan tingkat emosional orang tersebut menjadi tidak stabil. Penderita *nomophobia* akan memiliki keterikatan dengan *gadget* yang sangat kuat. Hal ini lah yang menyebabkan pikiran orang tersebut akan selalu fokus dengan *gadgetnya*, meskipun dia sedang melakukan aktivitas lain. Ketidakfokusan ini akan menjadi hal yang fatal manakala orang tersebut sedang melakukan pekerjaan berbahaya seperti menyetir, membawa alat berat, dan sebagainya. Berdasarkan data statistik yang terjadi di Amerika, pada tahun 2012, 26% kecelakaan pada lalu lintas disebabkan oleh ketidakfokusan pengendara yang diakibatkan oleh penggunaan ponsel pintar pada saat berkendara. Sedangkan 1500 pejalan kaki mengalami cedera yang diakibatkan oleh pengendara yang tidak fokus akibat ponsel pintar.

Penderita *nomophobia* menghabiskan lebih banyak waktu dengan membuka jejaring sosial atau bermain di ponsel pintarnya. Mereka akan terjebak dengan kebahagiaan yang mereka dapatkan di dunia maya. Penderita *nomophobia* lebih mementingkan interaksi di dunia maya dibanding dengan komunikasi *face to face* dengan teman di dunia nyata. Salah satu efek stress akibat *nomophobia* bisa diekspresikan dalam bentuk gejala insomnia. Rasa tidak mau berpisah dengan ponsel pintar memberi intruksi kepada otak untuk terus menerus memikirkan sehingga mengusir

rasa kantuk. Penderita *nomophobia* biasanya tidak bisa jauh dari telepon genggam ketika akan tidur (Redaksi, 2016).

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, perkembangan ponsel pintar yang semakin pesat ternyata tidak hanya menimbulkan efek positif buat masyarakat namun ada juga efek negatifnya. Kebanyakan orang berfikir ketergantungan ponsel pintar bukan merupakan sebuah permasalahan yang serius. Padahal ada beberapa efek cukup berbahaya yang ditimbulkan oleh *nomophobia*.

B. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management*

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Ohlsen (Winkel, 2014 : 590), merupakan proses interaksi dalam kelompok konseling yang mengandung banyak unsur terapeutik, yang penekanannya pada pengalaman dan masalah yang disadari, pada penyelesaian persoalan dalam waktu tidak terlalu lama, dan berkembang yang optimal. Memahami pendapat Ohlsen, bahwa konseling kelompok merupakan proses konseling yang berbeda dengan kelompok terapi, karena penekanannya pada penyelesaian persoalan yang dialami anggota kelompok dan penyelesaiannya dalam waktu yang tidak terlalu lama, selain itu hasil dari proses konseling kelompok mengacu pada perkembangan anggota kelompok yang optimal.

Gazda (Kurnanto, 2014:8) menjelaskan pengertian konseling kelompok sebagai berikut. Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang memungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor. Konseli-konseli dalam anggota kelompok-kelompok adalah individu normal yang mempunyai berbagai masalah yang memerlukan penanganan perubahan kepribadian lebih lanjut.

Berdasarkan pengertian yang telah dikemukakan oleh Ohlsen dan Gazda, peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memberikan dorongan, memotivasi, memfasilitasi dan membantu konseli membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal dalam situasi kelompok.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Prayitno (Tohirin, 2014 : 173), secara umum adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi, melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa secara optimal. Layanan konseling kelompok juga dapat mengentaskan masalah konseli (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Tujuan dari konseling kelompok dikemukakan oleh Shertzer dan Stone (Winkel, 2014 : 593) yaitu konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan semua anggota kelompok dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya dan diterima, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagai perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan dan kebutuhan untuk menjadi lebih independen serta lebih mandiri.

Berdasarkan tujuan yang dikemukakan oleh Prayitno dan Shertzer & Stone di atas, peneliti dapat memahami bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah suatu proses layanan konseling kelompok yang memunculkan interaksi antar anggota kelompok

sebagai proses belajar bagi masing-masing anggota kelompok dalam mengentaskan masalah yang dialami secara bersama-sama untuk mencapai proses perkembangan individu menjadi lebih baik.

c. Ciri-Ciri Konseling Kelompok

Ciri-ciri konseling kelompok Winkel (2014 : 592) mengungkapkan beberapa ciri-ciri konseling kelompok antara lain : konseling kelompok dimaksudkan bagi individu yang sedang menghadapi suatu persoalan yang membutuhkan penanganan khusus melalui suatu proses konseling bersama. Konseling kelompok mengupayakan perubahan sikap dan perilaku secara langsung dengan membahas dan membicarakan bersama suatu topik atau permasalahan tertentu pada taraf pengolahan kognitif dan penghayatan afektif. Pelaksanaan konseling kelompok berlangsung dalam kelompok kecil, dan lebih bercirikan komunikasi antar pribadi diantara anggota kelompok serta menggali lebih dalam dan hati masing-masing individu sebagai anggota kelompok.

Berbeda dengan pendapat Winkel di atas, terdapat pendapat Wibowo (2005 : 38-39) menjelaskan bahwa konseling kelompok memiliki beberapa ciri-ciri yang membedakannya dengan bimbingan kelompok. Konseling kelompok membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing individu sebagai anggota kelompok. Konseling kelompok memberikan upaya langsung untuk

mengubah sikap dan perilaku anggota kelompok. Keanggotaan dalam konseling kelompok sangat bergantung kepada kadar kekuatan kebersamaan serta kesediaan setiap anggota kelompok untuk saling peduli terhadap sesama anggota kelompok yang lain. Pembicaraan dalam konseling kelompok bersifat pribadi dan rahasia, dengan suasana interaksi yang bersifat multiarah, mendalam dan tuntas dengan melibatkan aspek kognitif, afektif dan aspek-aspek kepribadian lainnya.

Berdasarkan kedua pendapat dari Winkel dan Wibowo dapat dipahami bahwa ciri-ciri konseling kelompok antara lain proses konseling kelompok berfokus pada pengentasan masalah masing-masing anggota serta berorientasi pada perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik, terwujudnya dinamika kelompok serta melibatkan aspek kognitif, afektif dan aspek-aspek kepribadian lainnya.

d. Tahapan-Tahapan dalam Konseling Kelompok

Tahapan kegiatan konseling kelompok terdiri dari berbagai tahap kegiatan yang dapat dilaksanakan. Tahapan konseling kelompok menurut Prayitno (Kurnanto, 2014:136) dibagi menjadi empat tahap. Tahap yang pertama adalah pembentukan kelompok, tahap pembentukan kelompok sering disebut dengan tahap awal dalam konseling kelompok. Tahap awal adalah saat-saat orientasi dan penggalan yang meliputi penentuan struktur kelompok,

pengenalan dan penggalan harapan dan keinginan anggotanya. Dalam tahap ini anggota mempelajari fungsi kelompok, memperjelas harapan-harapan mereka, mempertegas tujuan-tujuan mereka dan mencari posisinya dalam kelompok.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal adalah : mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok, saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri, dan permainan penghangatan atau pengakraban.

Tahap konseling kelompok yang kedua adalah tahap peralihan, yang merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya, meningkatkan keikutsertaan anggota.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah : menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga), membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan kalau perlu kembali ke beberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).

Tahap konseling kelompok yang ketiga adalah tahap kegiatan, bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal belum jelas yang menyangkut masalah atau topik tersebut secara tuntas dan mendalam. Pada tahap ini saatnya anggota berpartisipasi untuk menyadari bahwa merekalah yang bertanggung-jawab atas kehidupan mereka. Jadi mereka harus didorong untuk mengambil keputusan sendiri mengenai masalah yang dihadapi untuk digali dalam kelompok.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah : masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas.

Tahap terakhir dalam konseling kelompok yaitu penutupan, yang merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah : pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan.

Pendapat Prayitno yang telah disebutkan di atas, merupakan kegiatan dari proses konseling kelompok. Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa semua tahapan dalam kegiatan konseling kelompok adalah kegiatan yang menjadi satu kesatuan, dimana antara kegiatan yang satu dengan yang lain merupakan kegiatan yang utuh. Semua tahapan merupakan sebuah rangkaian kegiatan yang saling terkait satu dengan yang lainnya.

2. Teknik *Self-Management*

a. Pengertian Teknik *Self-Management*

Ada beberapa definisi dari *self-management*, diantaranya *self-management* adalah proses dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi. *Self-management* sebagai kontrol dari respon tertentu melalui stimulus yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama yaitu melalui stimulus yang dibangkitkan oleh diri sendiri. *Self-management* berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu (Lutfi Fauzan, 1992:35).

Menurut Cormier (Martin 1996:519), “*self-management is a process in which client direct their own behavior change with an one therapeutic strategy or a combination of strategy*” (*self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi). *Self-management* adalah kemampuan untuk mengelola pikiran perilaku dan perasaan dalam diri seseorang untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan sebagai berikut, *self-management* salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku yang memberikan kesempatan pada konseli untuk mengatur dan mengelola diri sebaik-baiknya dengan memilih suatu teknik untuk mengubah perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik.

b. Tujuan *Self-Management*

Tujuan dari *self-management* adalah mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Menurut (Komalasari & Wahyuni, 2011:45) mendefinisikan tujuan dari *self-management* adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga

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

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Management*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *self-management* (Dembo, 2004:3) yang pertama adalah faktor personal dan sosiokultural. Faktor personal meliputi bagaimana pola belajar ditingkat pendidikan menengah atas dapat dibawa sampai masa kuliah, dan hal ini dapat mempengaruhi bagaimana motivasi, perilaku, dan kelangsungan studi pelajar. Faktor sosiokultural seperti level sosioekonomi, tingkat pendidikan orang tua, dan harapan orang tua dapat mempengaruhi motivasi dan perilaku pelajar, sebagai contoh: pelajar-pelajar yang merupakan generasi pertama dan etnis minoritas memiliki waktu yang sulit untuk menyesuaikan diri di masa kuliah dari pada pelajar generasi kedua atau ketiga.

Faktor kedua adalah faktor lingkungan kelas meliputi tugas yang diberikan dalam bentuk kuis dan tugas singkat (*short assignment*), perilaku instruksional (pembentukan kelompok belajar didalam kelas baik sesama etnis atau dengan etnis lain (tutor) akan mempengaruhi bagaimana perilaku pelajar didalam kelas. Bukan hanya lingkungan kelas yang mempengaruhi motivasi belajar, melainkan tanggung jawab pelajar terhadap diri sendiri juga penting. Faktor ketiga adalah faktor internal meliputi tujuan,

kepercayaan, perasaan dan persepsi pelajar, yang akan berpengaruh terhadap motivasi didalam melakukan *self-management*, misalnya jika pelajar menghargai sebuah tugas dan menganggap pelajar dapat menguasainya, maka pelajar cenderung menggunakan strategi belajar yang berbeda, berusaha lebih keras dan bertahan sampai tugas terselesaikan.

d. Strategi *Self-Management*

Menurut (Yates, 1985:4) strategi *self-management* dikelompokkan kedalam beberapa tahapan diantaranya :

1. *Managing by antecedent: Controlling your response by controlling what precedes it.*
2. *Management by consequence: Changing responses by changing what follows them.*
3. *Cognitive techniques: Modifying thoughts to modify behaviors, feelings, and other thoughts.*
4. *Affective technique: Changing emotions directly.*

The first two categories are also known as behavioral techniques. These give you the strongest and most immediate control over specific responses such as physical behaviors and simple thoughts. The third and fourth categories of techniques combine simple techniques from the earlier categories, as well as introducing new methods of self-management. These more complex techniques (cognitive and affective ones) typically are weaker in

their immediate effects, but may be more enduring or may influence a wider range of responses, including complex thoughts and emotions. The figure here portrays these relationships between behavioral, cognitive, and affective techniques.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dipahami *self-management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contacting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive, behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan ketrampilan siswa dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

Strategi yang pertama yaitu *self-monitoring*, konselor memberi penjelasan tentang apa yang akan dimonitor dan mengapa, menekankan bahwa hal ini dapat dilakukan sendiri, dan sapat dilakukan sesering mungkin. Konselor membantu konseli menentukan usaha yang ditargetkan secara eksplisit. Konselor mengajarkan konseli tentang waktu, metode dan alat-alat untuk mencatat.

Setiap minggu konseli dapat menjumlahkan frekuensi dan membuat petanya. Konseli dapat menempelkan di tempat tertentu agar dapat mendorong kemajuan perilaku yang baru. Selama

periode *self-monitoring* konseli hendaknya membawa data ke konselor untuk ditinjau kembali. Konseli dapat memulai sendiri data dengan membandingkan data sebelumnya dengan tingkah laku yang diinginkan dan tingkat perubahannya.

Strategi yang kedua dengan melakukan *stimulus control*, yaitu penyusunan atau perancangan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksanaka atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Strategi yang kedua menggunakan *self reward* untuk memperkuat atau menambah respon yang diinginkan. *Self reward* berfungsi mempercepat target tingkah laku. Strategi yang ketiga dengan menggunakan prosedur *self as model* yang menggunakan konseli sebagai model. Hosford dan Visser (dalam Cormier dan Nurius, 2003) mendeskripsikan *self-modeling* sebagai prosedur yang mana konseli melihat dirinya sebagai model dan menampilkan tujuan sikap yang ingin dirubah. Latihan yang berhasil diberi hadiah, dan yang salah dikoreksi.

e. Tahapan-Tahapan *Self-Management*

Ada tahap-tahap dalam konseling. Termasuk dalam teknik *self-management*. Tahap-tahap itu akan memudahkan arah pemberian bantuan kepada konseli. Komalasari (2011:182) menguraikan tahapan-tahapan *self-management* yang pertama adalah tahap monitor diri atau observasi diri. Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta

mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini konseli mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap kewajiban di sekolah yaitu datang tepat waktu belum. Konseli mencatat berapa kali dia datang tepat waktu, seberapa sering dia terlambat.

Tahap yang kedua adalah tahap evaluasi diri, pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai. Dalam penelitian ini konseli mengevaluasi antara hasil catatan tingkah laku dalam tanggung jawab terhadap kedisiplinan berangkat ke sekolah kemudian dibandingkan dengan target tingkah laku yang ingin dicapai apakah program sudah tercapai atau belum. Jika belum maka perlu ditinjau kembali apakah target perilaku tidak cocok atau reinforcement yang diberikan tidak sesuai.

Tahap yang ketiga yaitu tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman. Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu. Dalam penelitian ini jika konseli telah menunjukkan adanya sikap tanggung jawab datang tepat waktu ke sekolah maka konseli akan diberikan sebuah penguatan atau *reward* yang telah ditentukan. Namun jika konseli ternyata belum menunjukkan sikap tanggung jawabnya maka konseli diberikan *punishment* yang telah ditentukan.

3. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management*

a. Pengertian Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management*

Berdasarkan pengertian konseling kelompok dan teknik *self-management* yang telah dibahas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok dengan teknik *self-management* adalah suatu layanan konseling kelompok untuk membantu memecahkan masalah masing-masing anggota kelompok dengan proses dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi agar tercapai perkembangan pribadi yang optimal.

b. Tahapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management*

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dengan mengadopsi tahapan konseling kelompok yang dikemukakan Prayitno dengan melalui empat tahapan diantaranya pembentukan, peralihan, kegiatan dan penutup. Tahap yang pertama adalah pembentukan kelompok yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal yang meliputi, mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok, saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri, dan permainan/pengakraban.

Tahap yang kedua yaitu tahap peralihan, kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga), membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan kalau perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).

Tahap yang ketiga adalah tahap kegiatan, kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini yaitu masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing

masalah secara mendalam dan tuntas. Tahap kegiatan dalam membahas masalah akan dilakukan teknik *self-management*, antara lain: kegiatan *self monitoring*, kegiatan *stimulus control*, kegiatan *self reward*, kegiatan *self as model* dan kegiatan *self evaluation*.

Tahap yang terakhir adalah penutup. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah : pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan. Setiap selesai memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* peneliti akan memberikan lembar penugasan yang dikerjakan oleh anggota konseling kelompok. Lembar penugasan ditujukan bagi anggota kelompok agar apa yang telah disampaikan pada kegiatan konseling dapat dipahami secara lebih tuntas.

C. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi *Nomophobia* Pada Siswa

Di era teknologi informasi yang begitu pesat saat ini, fenomena *nomophobia* menjadi semakin poluler, terutama dikalangan siswa. Siswa yang mengalami *nomophobia*, cenderung sulit berjauhan dengan ponsel pintar yang dimiliki. Hal ini membawa dampak buruk bagi dunia pendidikan. Siswa sebagai generasi muda yang seharusnya menjadi asset utama bangsa menjadi rusak moral dan mentalnya dikarenakan

penyalahgunaan ponsel pintar yang dimiliki. Teknologi informasi seperti ponsel pintar yang seharusnya digunakan untuk hal yang mendidik tapi justru sebaliknya. Siswa yang mengalami *nomophobia* ditandai dengan beberapa indikator diantaranya sebagai berikut: tidak pernah mematikan *handphone*, membawa *handphone* kemanapun pergi, menangguk aktivitas yang sedang dikerjakan dengan memeriksa *handphone*, dan merasa gelisah jika terpisah dari *handphone*. Beberapa siswa yang memiliki indikator *nomophobia* ada di SMP Negeri 11 Kota Magelang, terbukti dari hasil wawancara dengan guru pembimbing.

Usaha yang telah dilakukan guru pembimbing untuk mengatasi *nomophobia* dengan memberikan layanan bimbingan kelompok belum dapat sepenuhnya mengentaskan masalah siswa yang mengalami *nomophobia*. Layanan bimbingan kelompok yang dilakukan kurang efektif untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi, maka dari itu dipahami layanan yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami siswa dengan menerapkan layanan konseling kelompok.

Layanan konseling yang diberikan dalam hal ini tidak hanya untuk satu dua orang, maka akan lebih efektif dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Dalam skripsi berikut ini, merupakan penelitian dengan menggunakan layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh Prasetiawan dengan judul penelitian “Upaya Mereduksi *Game Online* Melalui Konseling Kelompok”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pelaksanaan konseling untuk mereduksi kecanduan *game online* pada

siswa kelas VIII SMP N 15 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan kecanduan *game online* melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII SMP N 15 Yogyakarta.

Konseling kelompok merupakan suatu proses membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Selain itu, dalam pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management*. Penelitian tentang penerapan strategi *self-management* pernah dilakukan oleh Swastika dengan judul penelitian “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self-Management*) untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAN Pandaan”. Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan strategi *self-management* terhadap kecanduan media sosial dikalangan mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan dengan penerapan strategi *self-management* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap menurunnya kecanduan media sosial dikalangan siswa.

Teknik *self-management* merupakan suatu teknik dalam kognitif behavioral yang dirancang untuk membantu konseli mengatur dan mengelola diri sebaik-baiknya dengan memilih suatu teknik untuk mengubah perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik. Tujuan dari teknik *self-management* yaitu konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah perilakunya sendiri yang bermasalah. Dalam teknik ini konseli harus aktif untuk melakukan perubahan yang diinginkan.

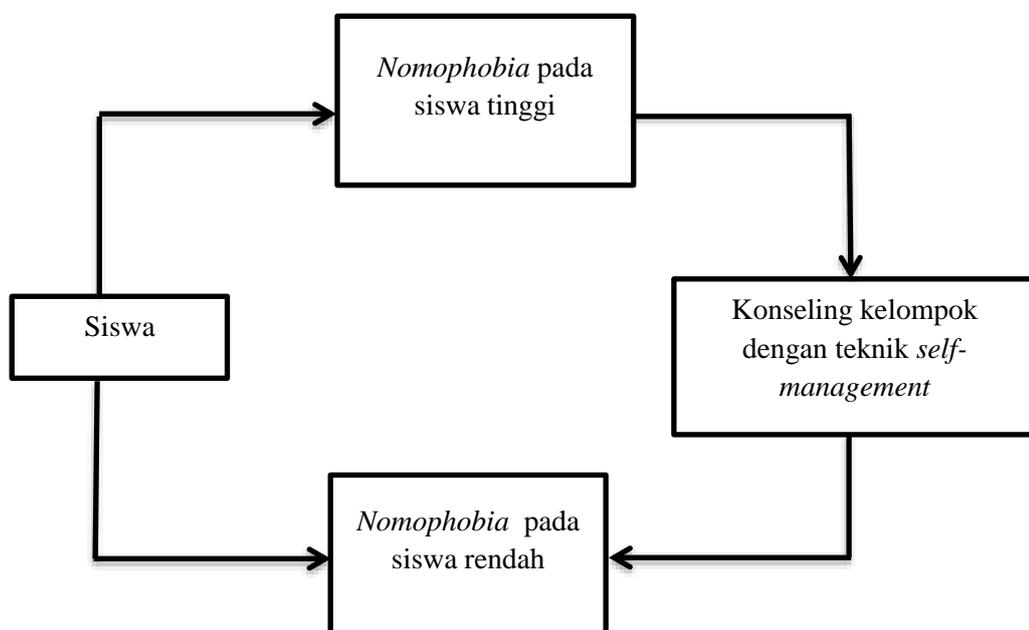
Penjelasan mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Prasetiawan dan Swastika memberikan gambaran bagi peneliti untuk mengkombinasikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* yang dipahami efektif untuk mengurangi *nomophobia* dikalangan siswa. Karena konseling kelompok dengan teknik *self-managemnet* adalah suatu proses dimana seorang konselor dan sejumlah konseli terlibat dalam suatu hubungan melalui dinamika kelompok untuk membahas serta mengentaskan permasalahan yang dialami konseli secara bersamaan, dengan menggunakan strategi kepada konseli yaitu mengatur dan memantau sikapnya sendiri dan diharapkan melalui teknik ini *nomophobia* yang dialami siswa dapat terentaskan.

D. Kerangka Berfikir

Siswa SMP N 11 Kota Magelang menunjukkan bahwa kebanyakan siswa yang memiliki *handphone* berfitur canggih seperti *smartphone*, mereka cenderung sulit berjauhan dengan benda tersebut sehingga mengalami *nomophobia*. Siswa yang mengalami *nomophobia* akan diberikan bantuan menggunakan layanan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan teknik *self-management* yang dipahami efektif untuk mengurangi *nomophobia*. Konseling kelompok dengan teknik *self-managemnet* merupakan suatu teknik dimana seorang konselor memberikan kesempatan kepada sejumlah konseli terlibat dalam suatu hubungan melalui dinamika kelompok untuk membahas serta

mengentaskan permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok secara bersamaan, dengan menggunakan strategi kepada konseli yaitu mengatur dan mengelola sikapnya sendiri, sehingga melalui teknik ini diharapkan *nomophobia* yang dialami siswa dapat terentaskan.

Untuk lebih jelasnya secara rinci kerangka berfikir dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka berfikir

Keterangan :

1. Siswa/individu yang belum diberikan treatment dengan menggunakan *self-management* melalui konseling kelompok.
2. Siswa yang mengalami *nomophobia*.
3. Siswa diberikan *treathment* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

4. *Nomophobia* yang dialami siswa berkurang setelah mendapat *treatment* melalui layanan konseling kelompok dengan tekni *self-management*.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata hipo (*hypo*) dan tesis (*thesis*). Hipo berarti kurang dari, sedangkan tesis berarti pendapat. Jadi, hipotesis merupakan suatu pendapat atau kesimpulan yang sifatnya sementara, belum benar-benar berstatus sebagai suatu tesis. Hipotesis merupakan suatu kemungkinan jawaban dari masalah yang diajukan. Hipotesis timbul sebagai dugaan yang bijaksana dari peneliti atau diturunkan dari teori yang ada (Margono, 2007:80-81).

Berdasarkan kajian teori diatas, maka penulis dapat merumuskan suatu hipotesis dalam penelitian ini, yaitu : konseling kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh positif untuk mengurangi *nomophobia* siswa kelas VIII C SMP N 11 Kota Magelang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian pada hakikatnya adalah kegiatan ilmiah yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diharapkan terlebih dahulu oleh peneliti. Agar penelitian dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya maka diperlukan alat yang sesuai. Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2008:118). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat penelitian ini adalah *nomophobia*.

2. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Nomophobia*

Nomophobia adalah aktivitas penggunaan *handphone* yang berlebihan sehingga menyebabkan siswa selalu memeriksa *handphone* berulang kali, yang menimbulkan resiko tidak peduli dengan keadaan

sekitar, kurang fokus saat proses pembelajaran dan hanya asik dengan *handphonenya*. Adapun gejalanya seperti : (1) Menangguhkan aktivitas yang sedang dikerjakan dengan terus memeriksa *handphone*, (2) mengalami konflik dengan diri sendiri dan orang lain karena tidak bisa menghentikan kegiatan bermain *handphone*, (3) Kurang fokus dalam belajar karena menghabiskan waktu luang untuk bermain *handphone* bukannya belajar.

2. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management*

Konseling kelompok dengan teknik *self-management* adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam kelompok untuk membantu memecahkan masalah masing-masing anggota kelompok dengan menerapkan teknik *self-management* atau pengelolaan diri, dimana siswa mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya. Siswa diarahkan agar mampu membimbing dirinya agar dapat mengubah perilaku negatifnya (*nomophobia*) dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, serta menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

Proses konseling ini dilakukan sebanyak (enam) kali sesi pertemuan. Pada prosedur ini siswa melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap perilaku penggunaan *handphone* sehari-hari.

Pengamatan diri dalam layanan ini dilakukan dengan cara melakukan pengamatan terhadap perilaku penggunaan *handphone*, kemudian mencatatnya pada buku saku yang telah disediakan. Buku saku ini berguna untuk melihat berapa banyak waktu yang dihabiskan siswa dalam menggunakan *handphone* setiap harinya.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi bisa berupa objek atau subjek, populasi bisa berupa manusia, tumbuhan, produk dan dokumen. Populasi bukan hanya orang tetapi juga objek dan benda alam (Sugiyono, 2012:80). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP N 11 Kota Magelang sejumlah 32 siswa.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2008:97), bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C yang ketergantungan *smartphone* atau mengalami *nomophobia*. Sampel yang ditentukan sebanyak 16 siswa, yang terdiri dari 8 siswa sebagai kelompok kontrol dan 8 siswa sebagai kelompok eksperimen.

3. Sampling

Penentuan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan berdasarkan pengamatan Guru BK. Karakteristik siswa yang mengalami *nomophobia* menurut Latta (2014:113), meliputi: (1) tidak pernah mematikan *handphone*, (2) secara berkala mengecek panggilan masuk, *email*, dan *sms*, (3) membawa *handphone* hingga ke kamar mandi, (4) menanggihkan aktivitas yang sedang dikerjakan dengan memeriksa *handphone*, (5) merasa gelisah jika terpisah dari *handphone*. Karakteristik penunjang lain yang dimaksud adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 11 Kota Magelang yang mengalami *nomophobia* berdasarkan pengukuran kuesioner skala *nomophobia*.

D. Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan yaitu eksperimen murni (*true eksperimental*). model yang digunakan adalah model *pretest posttest control group design*. Tujuan dari penelitian eksperimen (Nazir, 2014:53) adalah untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besarnya hubungan sebab akibat dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada beberapa kelompok eksperimen dan menyediakan

kelompok kontrol untuk perbandingan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini dapat diilustrasikan dalam tabel berikut:

Tabel : 1
Pretest-posttest control group design dengan satu perlakuan

Kelas	<i>Pretest</i>	Treatment	<i>Posttest</i>
KE	O ₁	X	O ₂
KK	O ₃	-	O ₄

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

O₁ dan O₃ : *Pretest*

X : Treatment (Perlakuan)

- : Tidak diberi perlakuan

O₂ dan O₄ : *Posttest*

Langkah awal penelitian eksperimen ini, dilakukan melalui langkah berikut ini: pertama memberikan tes awal (*pretest*) kepada kedua kelompok (O₁ dan O₃), tujuannya untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberi perlakuan. Kedua, kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) yaitu berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun modul konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Kisi-kisi modul konseling kelompok dengan teknik *self-management* disajikan dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel : 2
Kisi-kisi Modul Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk
Mengurangi *Nomophobia*

No	Topik	Tujuan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	<i>Eksplorasi problem</i>	a. Siswa mampu memahami konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> , tugas dan hak-hak anggota kelompok. b. Siswa mengenal satu sama lain melalui permainan. c. Siswa mampu membuat kesepakatan antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang mendukung berjalannya program layanan. d. Siswa mampu menceritakan pengalamannya dalam menggunakan <i>handphone</i> .	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	70 menit
2.	Pemetaan diri	a. Siswa mendapatkan gambaran mengenai penggunaan <i>handphone</i> . b. Siswa mengetahui tindakan yang akan dilakukan pada situasi tertentu. c. Siswa mampu memahami dampak positif dan negatif <i>handphone</i> dari sudut pandang mereka. d. Siswa mendapatkan pengalaman untuk merefleksikan diri melalui konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> .	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	70 menit
3.	Pemantauan diri (<i>Self-Monitoring</i>)	a. Siswa mendapatkan gambaran mengenai pengamatan diri. b. Siswa mampu mengamati perilaku <i>nomophobia</i> dalam dirinya secara mandiri. c. Siswa mampu melakukan evaluasi dampak <i>nomophobia</i> terhadap kehidupan dirinya. d. Siswa mampu mencari solusi untuk mengurangi <i>nomophobia</i> . e. Siswa mendapatkan pengalaman melalui konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> untuk melakukan monitoring diri.	Tahap I: Pembentukan Tahap II: Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	70 menit

4.	Pengaturan lingkungan	<p>a. Siswa mampu menyadari penggunaan <i>handphone</i> dalam kehidupannya.</p> <p>b. Siswa dapat mengetahui akibat ketergantungan <i>handphone</i>.</p> <p>c. Siswa mampu mengetahui kondisi lingkungan fisik dan sosial yang mendukung penggunaan <i>handphone</i>.</p> <p>d. Siswa mendapatkan gambaran mengenai pengaturan lingkungan, merefleksikannya dan mencari alternatif pengaturan lingkungan.</p>	<p>Tahap I: Pembentukan</p> <p>Tahap II: Peralihan</p> <p>Tahap III: Kegiatan</p> <p>Tahap IV: Penutup</p>	70 menit
5.	Penguatan (<i>Reinforcement</i>)	<p>a. Siswa mendapatkan gambaran mengenai penguatan perilaku dan memilih penguatan perilaku yang akan diterapkan</p> <p>b. Siswa mampu berkomitmen setelah adanya intervensi</p> <p>c. Siswa mendapatkan pengalaman untuk mengamati perilaku penggunaan <i>handphone</i> secara mandiri.</p>	<p>Tahap I: Pembentukan</p> <p>Tahap II: Peralihan</p> <p>Tahap III: Kegiatan</p> <p>Tahap IV: Penutup</p>	70 menit
6.	Evaluasi Diri	<p>a. Siswa mengetahui penggunaan <i>handphone</i> dalam kehidupannya.</p> <p>b. Siswa mampu mencari solusi terhadap masalah dalam dirinya.</p> <p>c. Siswa mengetahui pentingnya melakukan evaluasi diri.</p> <p>d. Siswa mengetahui manfaat yang diperoleh dari layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i>.</p>	<p>Tahap I: Pembentukan</p> <p>Tahap II: Peralihan</p> <p>Tahap III: Kegiatan</p> <p>Tahap IV: Penutup</p>	70 menit

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah prosedur sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Nazir, 2014:153). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Metode angket (Sugiyono, 2012:199) adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi sejumlah pertanyaan/pernyataan tertulis kepada

responden untuk dijawabnya. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup (*close form questioner*) yaitu angket yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel : 3
Penilaian Skor Skala Tingkat *Nomophobia* Pada Siswa

Jawaban	Item Favourabel	Item Unfavourabel
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Instrument dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang *nomophobia* siswa, variabel, indikator serta jumlah masing-masing item favourabel dan item unfavourabel. Kisi-kisi skala dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel : 4
Kisi-kisi Skala *Nomophobia*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			+	-	
	Menanggihkan aktivitas yang sedang dikerjakan dengan terus memeriksa <i>handphone</i>	1. Rasa tidak tertarik dan tidak peduli dengan keadaan sekitar dan hanya asik dengan <i>handphone</i>	1,2,3,4, 5,6,7	13,14,15, 16,17	12
		2. Rasa ingin selalu terus memeriksa <i>handphone</i> berulang-ulang kali	8,9,10, 11,12	24,25,26, 27,28	10

<i>Nomophobia</i>	Mengalami konflik dengan diri sendiri dan orang lain	1. Perasaan marah, takut dan panik apabila tidak bisa menggunakan <i>handphone</i>	18,19 ,20,21, 22,23	29,30, 31,32, 33,34	12
		2. Mengalami konflik dengan orang-orang disekitar	35,36, 37	45,46, 47	6
Kurang fokus dalam belajar		1. Kurang fokus saat belajar di sekolah	38,39, 40,41, 42,43,44	53,54, 55,56, 57	12
		2. Kurang fokus saat belajar di rumah	58,59, 60,61	48,49,50, 51,52	9
TOTAL			32	29	61

Sebelum skala digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, terlebih dahulu di uji validasi dan reliabilitasnya dengan melaksanakan *try out*. *Try out* (Azwar, 2012:92) adalah kegiatan uji coba yang dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen yang digunakan dengan memberikan instrumen kepada responden. Hasil dari *try out* dianalisis untuk di uji validitas dan reliabilitasnya, berikut penjelasan dari uji validitas dan reliabilitas :

1. Uji Validitas Instrumen

Data analisis butir item pertanyaan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Jumlah item pada angket adalah 61 item pertanyaan dengan N jumlah 32 (jumlah sampel *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Sehingga berdasarkan hasil *try out* skala *nomophobia* yang terdiri dari 61 item pertanyaan, diperoleh 42 item pertanyaan valid dan 19 item pertanyaan gugur. Hasil uji validitas instrumen disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel : 5
Hasil Uji Validitas

No Item	R _{tabel}	R _{hitung}	Keterangan	No Item	R _{tabel}	R _{hitung}	Keterangan
1	0,349	0,378	Valid	32	0,349	0,426	Valid
2	0,349	0,381	Valid	33	0,349	0,437	Valid
3	0,349	0,347	Gugur	34	0,349	-0,207	Gugur
4	0,349	0,026	Gugur	35	0,349	0,419	Valid
5	0,349	0,467	Valid	36	0,349	-0,138	Gugur
6	0,349	-0,116	Gugur	37	0,349	0,519	Valid
7	0,349	0,376	Valid	38	0,349	-0,051	Gugur
8	0,349	0,395	Valid	39	0,349	0,358	Valid
9	0,349	0,401	Valid	40	0,349	-0,065	Gugur
10	0,349	0,451	Valid	41	0,349	0,419	Valid
11	0,349	0,139	Gugur	42	0,349	0,406	Valid
12	0,349	0,428	Valid	43	0,349	0,368	Valid
13	0,349	0,462	Valid	44	0,349	0,178	Gugur
14	0,349	0,525	Valid	45	0,349	0,446	Valid
15	0,349	0,402	Valid	46	0,349	0,376	Valid
16	0,349	0,441	Valid	47	0,349	0,101	Gugur
17	0,349	-0,017	Gugur	48	0,349	0,423	Valid
18	0,349	-0,156	Gugur	49	0,349	0,446	Valid
19	0,349	0,499	Valid	50	0,349	-0,077	Gugur
20	0,349	0,396	Valid	51	0,349	0,411	Valid
21	0,349	0,406	Valid	52	0,349	0,395	Valid
22	0,349	0,461	Valid	53	0,349	0,392	Valid
23	0,349	0,489	Valid	54	0,349	0,423	Valid
24	0,349	0,496	Valid	55	0,349	-0,152	Gugur
25	0,349	0,429	Valid	56	0,349	0,505	Valid
26	0,349	-0,141	Gugur	57	0,349	0,289	Gugur
27	0,349	0,431	Valid	58	0,349	0,385	Valid
28	0,349	0,125	Gugur	59	0,349	0,419	Valid
29	0,349	0,451	Valid	60	0,349	-0,086	Gugur
30	0,349	0,367	Valid	61	0,349	0,361	Valid
31	0,349	0,081	Gugur				

Berdasarkan hasil *tryout* tersebut, diperoleh daftar item valid skala

nomophobia dalam tabel berikut ini :

Tabel : 6
Daftar Item Valid Skala *Nomophobia*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item	
			+	-		
<i>Nomophobia</i>	Menangguhkan aktivitas yang sedang dikerjakan dengan terus memeriksa <i>handphone</i>	1. Rasa tidak tertarik dan tidak peduli dengan keadaan sekitar dan hanya asik dengan <i>handphone</i>	1,2, 5,7	13,14, 15,16	8	
		2. Rasa ingin selalu terus memeriksa <i>handphone</i> berulang-ulang kali	8,9, 10,12	24,25, 27	7	
	Mengalami konflik dengan diri sendiri dan orang lain	1. Perasaan marah, takut dan panik apabila tidak bisa menggunakan <i>handphone</i>	19,20, 21,22, 23	29,30, 32,33	9	
		2. Mengalami konflik dengan orang-orang disekitar	35,37	45,46	4	
	Kurang fokus dalam belajar	1. Kurang fokus saat belajar di sekolah	39,41, 42,43	53,54, 56	7	
		2. Kurang fokus saat belajar di rumah	58,59, 61	48,49, 51,52	7	
	TOTAL			22	20	42

Pengujian instrumen selanjutnya berupa modul, pada penelitian ini menggunakan pendapat para ahli (*expert judgment*). Peneliti meminta bantuan kepada ahli yaitu 2 dosen jurusan BK dan 1 guru BK SMP.

- a. Uji validitas oleh dosen ahli Nofi Nur Yuhanita, S.Pd., M.Psi memberikan komentar dan saran, untuk cover bisa dibuat yang menarik, konsisten dalam penggunaan istilah, tujuan dalam tahap kegiatan lebih diperjelas dan pada lembar pengantar diberikan tambahan pengertian

nomophobia. Penilaian instrument ditinjau dari skala penilaian mendapatkan nilai 29 dengan kategori cukup baik dan layak digunakan dalam penelitian.

- b. Validator instrumen penelitian yang kedua yaitu Hijrah Eko Putro, M.Pd memberikan komentar dan saran supaya untuk deskripsi *nomophobia* dimasukkan dalam deskripsi umum dan ditambah permainan dalam setiap pertemuan layanan. Penilaian instrument ditinjau dari skala penilaian mendapatkan nilai 43 dengan kategori baik dan layak digunakan dalam penelitian.
- c. Validator instrumen penelitian yang ketiga yaitu Dra. Hikmatun Burhaniah guru BK kelas VIII SMP N 11 Kota Magelang memberikan komentar dan saran isi atau materi sudah sesuai dengan tujuan layanan, sebelum sampai materi hendaknya diberikan kata pengantar. Penilaian instrumen ditinjau dari skala penilaian mendapatkan nilai 48 dengan kategori baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Hasil validasi di atas dapat disimpulkan bahwa instrumen sudah baik dan layak digunakan dalam penelitian.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbrach* dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan N sebanyak 32 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program

SPSS 16.0 for windows, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel *nomophobia* sebesar 0,832 sehingga koefisien *alpha* pada variabel *nomophobia* lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil uji reliabilitas instrumen disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel : 7
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.832	61

F. Prosedur Penelitian

1. Persiapan pelaksanaan eksperimen
 - a. Persiapan eksperimen yang meliputi :
 - 1) Persiapkan waktu dan tempat pelaksanaan eksperimen
 - 2) Mempersiapkan sejumlah siswa sebagai responden yang dijadikan sampel penelitian
 - b. Persiapan materi eksperimen
 - 1) Menyiapkan materi eksperimen
 - 2) Menyiapkan catatan yang dipandang perlu sebagai dasar pemberian konseling kelompok
 - 3) Membuat daftar hadir siswa
2. Pelaksanaan eksperimen
 - a. Pelaksanaan *pretest*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pretest*
 - 2) Membagikan angket untuk *pretest*
 - 3) Mengoreksi hasil pengisian angket *pretest* dan mentabulasikan sesuai dengan pedoman penelitian
 - 4) Menganalisis hasil *pretest* untuk menentukan tindak lanjut
- b. Pelaksanaan pemberian layanan konseling kelompok
- 1) Mengumpulkan siswa yang telah mengikuti *pretest* untuk diberi konseling kelompok dengan teknik *self-management*
 - 2) Mengoreksi daftar hadir siswa, agar sesuai dengan kondisi jumlah siswa yang telah mengikuti *pretest*
 - 3) Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan selama 6 kali pertemuan dengan materi yang telah dipersiapkan.
 - 4) Setiap pertemuan dilakukan selama 70 menit, dengan menggunakan alat dan bahan seperti buku saku, lembar penugasan, alat tulis dan laptop.
 - 5) Materi yang diberikan berdasarkan atas persetujuan guru pembimbing.
 - 6) *Expert Judgement*
Adanya pengamat di luar peneliti yang turut memeriksa materi atau bahan yang digunakan untuk pemberian treatment atau perlakuan. Dalam penelitian ini, guru pembimbing SMP N 11 Kota Magelang bertindak sebagai pengamat (*expert judgement*) yang memberikan

masuk atau penilaian terhadap materi atau bahan yang digunakan untuk pemberian *treatment* atau perlakuan.

c. Pelaksanaan *posttest*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *posttest*
- 2) Membagikan angket untuk *posttest*
- 3) Mengoreksi hasil pengisian angket *posttest* dan mentabulasikan sesuai dengan pedoman penelitian
- 4) Menganalisis hasil *posttest* untuk menentukan tindak lanjut
- 5) Memberikan hasil interpretasi pada hasil analisis tersebut
- 6) Memberikan informasi hasil analisis kepada pihak sekolah

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *non parametric Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan komputer *SPSS 16.00 for Windows* dengan teknik *GLM (General Linear Model)*. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian yang relatif kecil yaitu 8 siswa pada kelompok eksperimen dan 8 siswa pada kelompok kontrol, untuk melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sehingga diharapkan dapat diketahui ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Nomophobia adalah aktivitas penggunaan *handphone* yang berlebihan sehingga menyebabkan siswa selalu memeriksa *handphone* berulang kali, yang menimbulkan resiko tidak peduli dengan keadaan sekitar, kurang fokus saat proses pembelajaran dan hanya asik dengan *handphonenya*. Penanganan dalam mengentaskan permasalahan tersebut salah satunya dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Konseling kelompok dengan teknik *self-management* merupakan suatu layanan konseling kelompok untuk membantu memecahkan masalah masing-masing anggota kelompok dengan menerapkan pengelolaan diri, dimana siswa mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya. Siswa diarahkan agar mampu membimbing dirinya agar dapat mengubah perilaku negatifnya (*nomophobia*) dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, serta menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan agar tercapai perkembangan pribadi yang optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa. Hal ini dibuktikan dari

adanya perbedaan penurunan skor hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada skor *pre test* dan *post test* kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan yang signifikan. Hal ini dapat membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi *nomophobia* pada siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Kepada siswa yang mengalami *nomophobia* hendaknya selalu menerapkan teknik *self-management* agar tercapai perkembangan pribadi yang optimal.
2. Kepada guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang mengalami *nomophobia*, maka guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagai upaya untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa.
3. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperpanjang periode penelitian, serta melakukan observasi secara berkala kepada sampel penelitian sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif terhadap hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Acta Diurna. 2016. "Pemanfaatan Fitur Internet Pada *Smartphone* Oleh Masyarakat". *E- Journal*. Volume 5, No.5. Hlm. 1-15.
- Alfa. 2017. *Nomophobia on the Rise*. Redaksi Media Islam: <http://eramuslim.com>. (diakses tanggal 3 Maret 2017).
- Andrey. 2015. *Kecanduan Ponsel Kian Nyata dalam Masyarakat di Asia Saat ini*. *British Broadcasting Corporation (BBC) Indonesia*. <http://www.bbc.com> (diakses tanggal 3 Maret 2017).
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Penilaian dan Penelitian Bidang Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Aditya Media.
- Azwar, Syaifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Caglar Yildirim. 2014. *Exploring The Dimensions Of Nomophobia Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research*. Graduate Theses and Dissertations. Paper 14005. Iowa State University.
- Cormier, W.H & Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategies For Helpers*. Monterey California: Brooks/ Cole Publishing.
- Dembo, Myron. 2004. *Motivational and Learning Strategies For College Success: a Self Management Approach*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publisier.
- King, Anna Lucia S. 2013. *Nomophobia : Dependency on Virtual Environments or Social Phobia? Computer in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Komalasari, Dantina. dan Eka Wahyuni. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kurnanto, Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Latta, Sara. 2014. *Scared Stiff: Everything You Need to Know about 50 Famous Phobias*. London: Zest Books.

- Lutfi, Fauzan. 2009. *Praktik Teknik Konseling Self Management*. Malang : OPF-Ikip Malang.
- Margono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Martin, G and Pear, J. 1996. *Behavior Modification : What It is And How To Do It*. New Jersey : Prehellen Hall International Inc.
- Mayasari, L. 2013. *Tidak Bisa Jauh dari Ponsel? Anda Mungkin Menderita Nomophobia*. Detik Health : <http://healt.detik.com>. (diakses tanggal 3 Maret 2017).
- Nazir, Moh. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Prasetyawan, Hardi. 2016. "Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok". *Jurnal Fokus Konseling*. Volume 2 Nomor 2.
- Sugiyono.2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Swastika.2016."Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self-Management*) untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa". *Jurnal BK Unesa*. Volume 6 Nomor 12.
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press
- Winkel, W.S. & M.M. Sri Hastuti. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Yates, Brian T. 1985. *Self-Management : The Science and Art of Helping Your Self*. California: Wadsworth Publishing Company