

ABSTRAK

PENGGUNAAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA (NO MOBILE PHONE PHOBIA)* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 GEDONGTATAAN TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Oleh

INTAN PERMATASARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan kecenderungan *nomophobia* menggunakan bimbingan kelompok teknik *self management* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun pelajaran 2019/2020. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan *time series design*. Subjek penelitian sebanyak 8 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *nomophobia*. Hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*, menghasilkan $Z_{hitung} = -2.350 < Z_{tabel} = 1.645$, dengan ini berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian juga menunjukkan terjadi penurunan *nomophobia* sebesar 31.3% setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik *self management*. Kesimpulannya adalah layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat menurunkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun pelajaran 2019/2020.

Kata kunci : bimbingan kelompok, *nomophobia*, remaja, *self management*.

ABSTRACT

THE USE OF GROUP GUIDANCE SELF MANAGEMENT TECNICAL TO REDUCE THE PROCLIVITY OF NOMOPHOBIA (NO MOBILE PHONE PHOBIA) AT FIRST GRADE STUDENT OF SMA NEGERI 1 GEDONGTATAAN YEAR LESSON 2019/2020

By

INTAN PERMATASARI

The purpose of the research was to know the decrease proclivity of nomophobia using group guidance self management tecnical at first grade student of SMA Negeri 1 Gedongtataan year lesson 2019/2020. The research method used was quasi experimental design with time series design. Research subject were 8 student. Data collection techniques used nomophobia scale. The results of data analysis using the Wilcoxon Matched Pairs Test, obtained values $Z_{calculate} = -2.350 < Z_{table} = 1.645$, then H_0 was rejected and H_a was accepted. The results showed that there was a decrease nomophobia by 31.3% after treatment of group guidance self management tecnical. So that it can be concluded that group guidance self management tecnical can decrease the proclivity of nomophobia at first grade student of SMA Negeri 1 Gedongtataan year lesson 2019/2020.

Keyword : adolescent, group guidance, nomophobia, self management.