

**PENGUNAAN 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**

(Skripsi)

Oleh:

Intan Permatasari



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2019**

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.

**PENGUNAAN 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

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

**Program Studi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2019**

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

Nama Mahasiswa : **Intan Permatasari**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1513052047

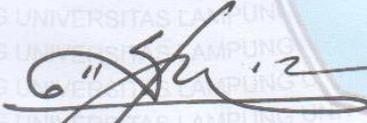
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

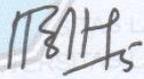
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

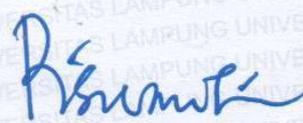


MENYETUJUI
1. Komisi Pembimbing


Drs. Yasmansyah, M.Si.
NIP. 19600112 198503 1 004


Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.
NIP. 19730315 200212 2 002

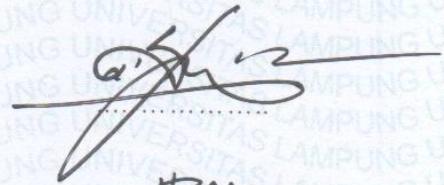
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 200912 1 001

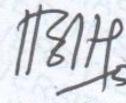
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Yusmansyah, M.Si.**



Sekretaris : **Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.**



Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **19 November 2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Intan Permatasari
Nomor Pokok Mahasiswa : 1513052047
Program Studi / Jurusan : Bimbingan dan Konseling / Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“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”** adalah karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan atas karya orang lain dengan cara yang tidak sesuai dengan tata etika ilmiah yang berlaku dalam masyarakat akademik.

Atas pernyataan ini, apabila di kemudian hari ternyata ditemukan adanya ketidakbenaran, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, Desember 2019



Intan Permatasari
NPM 1513052047

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Intan Permatasari dilahirkan di Pringsewu, Provinsi Lampung pada tanggal 14 April 1997 sebagai anak terakhir dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Irsan Purnama dan Ibu Erdanila.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari : Taman Kanak-Kanak (TK) Pertiwi lulus tahun 2002, Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Gedongtataan lulus tahun 2008, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Gedongtataan lulus tahun 2011, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Gedongtataan yang diselesaikan tahun 2014.

Tahun 2015, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selanjutnya, pada tahun 2018 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Program Pengenalan Lapangan (PPL) di MTs. NU Negara Batin, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Pekon Negara Batin, Kecamatan Kotaagung Barat, Kabupaten Tanggamus, Provinsi Lampung.

MOTTO

**“Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang.
Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh”**

-Andrew Jackson-

**“Bila engkau menyerah pada keputusasaan, engkau tidak akan pernah mendapat
pengalaman dan tidak pula akan mendapatkan kebahagiaan”**

**-DR. ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni, MA.-
(Don’t be Sad : Cara Hidup Positif Tanpa Pernah Sedih & Frustasi)**

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas
nikmat sehat,

Serta kesempatan untuk menuntut ilmu yang
kudapatkan hingga detik ini.

Kupersembahkan karya sederhana ini sebagai wujud
terimakasihku kepada:

Kedua orang tuaku: Irsan Purnama dan Erdanila,
Kakak ku serta ayah Cekmat dan Ibu Nurfasila
dan keluarga besar.

Terimakasih atas dukungan, do'a dan pengorbanan
yang tiada habisnya
yang telah kalian curahkan kepadaku selama ini.

SANWACANA

Alhamdulillahirobil'amin, segala puji bagi Allah SWT Rabb semesta alam atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi berjudul **“Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Mannagement* untuk Menurunkan Kecenderungan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan Tahun Pelajaran 2019/2020”** dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang setulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
4. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung sekaligus Pembimbing Utama.

Terimakasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran, dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini;

5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., selaku Pembimbing Pembantu yang telah memotivasi serta memberikan masukan dan juga saran yang membangun, demi terselesaikannya skripsi ini;
6. Bapak Drs. Muswardi Rosra, M.Pd., selaku dosen Pembahas yang senantiasa memberikan sumbang saran dan masukan berharga untuk penyempurnaan skripsi ini;
7. Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing Akademik yang telah membantu mengarahkan dan memberi masukan bagi penulis;
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila, terima kasih atas segala ilmu yang telah diberikan selama proses perkuliahan;
9. Bapak dan Ibu Staff serta karyawan FKIP Unila, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi;
10. Ibu Dra. Hj. Mey Sriyani selaku Kepala SMA Negeri 1 Gedongtataan, beserta Ibu Darina, S.Pd., selaku guru bimbingan dan konseling yang telah berkenan memberikan izin dan bersedia membantu penulis dalam melaksanakan penelitian, saya ucapkan banyak terima kasih;
11. Motivasi terbesarku, Bunda Erdanila dan Ayah Irsan Purnama atas do'a yang selalu mengiringi, serta segala pengorbanan kalian untukku yang tiada pernah bisa dinilai dari segi apapun;
12. Kakakku satu-satunya, Ersanti Anggunan Dewi yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, serta dukungan baik moril maupun materil selama proses ini. Terimakasih Iyai;

13. My team hore: Kurnia, Noviyanti, dan Taqiya yang telah menemani dari awal sampai tahap ini. Terima kasih atas persahabatan, canda tawa, suka duka, motivasi, saling berbagi, saling peduli, yang menciptakan kebersamaan;
14. Teman-teman BK 2015 yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan serta semangat, dan terima kasih atas kebersamaan yang teman-teman berikan selama ini;
15. Keluarga KKN-PPL Unila pekan Negara Batin: Okta, Ruri, Yovi, Nasa, Nadia, Indah, Mirda, Nadilla dan Deti yang telah hidup bersama selama 40 hari. Terimakasih untuk pelajaran hidup yang telah diberikan selama KKN;
16. Adik-adik SMA N 1 Gedongtataan: Alya, Ilham, Iman, Meli, Nabila, Nouval, Rena, Sukma. Terimakasih atas waktu, kerjasama dan dukungannya dalam penelitian di SMA N 1 Gedongtataan;
17. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat dituliskan dikertas ini secara khusus. Terima kasih setulusnya;
18. Almamaterku tercinta Universitas Lampung.

Penulis menyadari ketidaksempurnaan pemikiran yang tertuang dalam skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini bermanfaat, baik bagi penulis maupun bagi dunia pendidikan.

Bandar Lampung, November 2019

Intan Permatasari

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang dan Masalah.....	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Identifikasi Masalah.....	7
3. Batasan Masalah	8
4. Rumusan Masalah.....	8
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
1. Tujuan Penelitian	9
2. Manfaat Penelitian	9
C. Ruang Lingkup Penelitian	10
D. Kerangka Pikir	10
E. Hipotesis	14
II. TINJAUAN PUSTAKA	16
A. <i>Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)</i>	16
1. Pengertian <i>Nomophobia</i>	16
2. Aspek <i>Nomophobia</i>	17
3. Ciri-ciri <i>Nomophobia</i>	19
4. Faktor-faktor <i>Nomophobia</i>	20
B. Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	21
1. Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	21
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	24
3. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok	25
4. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok	27
5. Tahap Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok.....	29
6. Strategi <i>Self Management</i>	35
7. Tahapan-tahapan <i>Self Management</i>	37
C. Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> untuk Menurunkan <i>Nomophobia</i>	39

III. METODE PENELITIAN	44
A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
B. Desain Penelitian	45
C. Subjek Penelitian	47
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	48
1. Variabel Penelitian.....	48
2. Definisi Operasional	49
E. Metode Pengumpulan Data	49
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	51
1. Uji Validitas Skala <i>Nomophobia</i>	51
2. Uji Reliabilitas Skala <i>Nomophobia</i>	51
G. Teknik Analisis Data.....	52
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
1. Gambaran Pra Bimbingan Kelompok	54
2. Deskripsi Data	56
3. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok	58
a. Pelaksanaan Tahap 1 : Pembentukan.....	59
b. Pelaksanaan Tahap 2 : Peralihan	60
c. Pelaksanaan Tahap 3 : Kegiatan	61
d. Pelaksanaan Tahap 4 : Pengakhiran.....	70
4. Data Skor Subjek Sebelum Dan Sesudah Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok (<i>Pretest Dan Post-Test</i>).....	70
a. Alya Ajahra.....	74
b. Ilham Arif Fadillah	77
c. Iman Setia Permana	80
d. Meliyana Buhori	83
e. Nabilla Indah Nur Elfallah.....	85
f. Nouval Septian Arrahman	88
g. Rena Agus Setiani.....	91
h. Sukma Aulia	93
5. Analisis Data Hasil Penelitian.....	96
6. Uji Hipotesis	98
B. Pembahasan	99
V. KESIMPULAN DAN SARAN	108
A. Kesimpulan	108
1. Kesimpulan Statistik	108
2. Kesimpulan Penelitian	108
B. Saran	109
DAFTAR PUSTAKA	111
LAMPIRAN	115

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir Penelitian	14
2. Tahap Pembentukan Bimbingan Kelompok	30
3. Tahap Peralihan Bimbingan Kelompok	31
4. Tahap Kegiatan (Kelompok Bebas) Bimbingan Kelompok	32
5. Tahap Kegiatan (Kelompok Tugas) Bimbingan Kelompok	33
6. Tahap Pengakhiran Bimbingan Kelompok	34
7. Pola <i>Time Series Design</i>	45
8. Perbandingan Skor hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post-test Nomophobia</i>	73
9. Grafik Perubahan <i>Nomophobia</i> Alya	75
10. Grafik Perubahan <i>Nomophobia</i> Ilham	78
11. Grafik Perubahan <i>Nomophobia</i> Iman	81
12. Grafik Perubahan <i>Nomophobia</i> Meliyana	84
13. Grafik Perubahan <i>Nomophobia</i> Nabilla	87
14. Grafik Perubahan <i>Nomophobia</i> Nouval	89
15. Grafik Perubahan <i>Nomophobia</i> Rena	92
16. Grafik Perubahan <i>Nomophobia</i> Sukma	94
17. Grafik Penurunan <i>Nomophobia</i> Sebelum dan Sesudah Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok	97

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategorisasi Empirik Skala <i>Nomophobia</i>	57
2. Hasil <i>Pretest</i> Subjek Penelitian.....	58
3. Hasil <i>Post-test</i> Subjek Penelitian.....	71
4. Perbandingan Skor Hasil <i>Post-test</i> dan <i>Pretest Nomophobia</i>	72
5. Perubahan Skor <i>Nomophobia</i> Alya Setelah Bimbingan Kelompok	74
6. Perubahan Skor <i>Nomophobia</i> Ilham Setelah Bimbingan Kelompok.....	77
7. Perubahan Skor <i>Nomophobia</i> Iman Setelah Bimbingan Kelompok.....	80
8. Perubahan Skor <i>Nomophobia</i> Meliyana Setelah Bimbingan Kelompok.....	83
9. Perubahan Skor <i>Nomophobia</i> Nabilla Setelah Bimbingan Kelompok	85
10. Perubahan Skor <i>Nomophobia</i> Nouval Setelah Bimbingan Kelompok	88
11. Perubahan Skor <i>Nomophobia</i> Rena Setelah Bimbingan Kelompok.....	91
12. Perubahan Skor <i>Nomophobia</i> Sukma Setelah Bimbingan Kelompok	93
13. Analisis Hasil Penelitian Menggunakan Uji <i>Wilcoxon</i> pada Data <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i>	96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala <i>Nomophobia</i>	115
2. Laporan Hasil Uji Coba	118
3. Tahap Pelaksanaan Penelitian	121
4. Penghitungan Kategorisasi Empirik Skala <i>Nomophobia</i>	122
5. Penjaringan Subjek	123
6. Hasil <i>Pre Test</i> Subjek Penelitian	127
7. Hasil <i>Post Test</i> Subjek Penelitian	128
8. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Per individu	129
9. Prosedur Pelaksanaan	131
10. Satuan Layanan	145
11. Uji Wilcoxon	161
12. Tabel Distribusi Z	162
13. Persentase Penurunan <i>Nomophobia</i> Per-subjek Penelitian.....	164
14. Dokumentasi	165
15. Surat Keterangan Penelitian.....	167

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi komunikasi saat ini telah membuat *mobile phone* ataupun telepon genggam tidak lagi dianggap barang mewah, sehingga dapat dimiliki oleh siapapun termasuk remaja masa kini. Fungsi *mobile phone* itu sendiri bukan lagi sekedar untuk berkomunikasi seperti telepon ataupun mengirim pesan singkat, namun lebih dari itu. Hal ini sejalan dengan Cheveer (2014) yang menyatakan bahwa telepon genggam telah membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat komunikasi canggih yang disebut *smartphone*. Kini *smartphone* didukung dengan berbagai aplikasi dan fitur yang memudahkan penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Alih fungsi ini mempengaruhi penggunaannya terutama dalam mengakses internet, media sosial bermain game, mendengarkan musik dan menonton video.

Saat ini *smartphone* itu sendiri telah menjadi salah satu benda yang wajib dibawa kemanapun remaja berada, bahkan saat ke sekolah. Membawa *smartphone* ke sekolah pada masa kini bukan lah hal yang salah dilakukan, karena *smartphone* yang terkoneksi internet memang dapat digunakan

sebagai sarana pembelajaran khususnya bagi remaja SMA masa kini dalam mencari tugas sekolah dan bahan pelajaran. Akan tetapi, penggunaan *smartphone* yang sering dan berulang telah menimbulkan ketergantungan, hingga memicu kecemasan bagi penggunanya ketika berjauhan dari *smartphone*.

Saat ini memang aktivitas penggunaan *smartphone* merupakan kebiasaan yang dipandang lumrah bagi banyak orang, dan banyak manfaatnya bila digunakan dengan baik. Namun, remaja saat ini terlalu terbuai dengan berbagai fitur didalam *smartphone*, seperti internet, sosial media, dan game. Tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan *smartphone* dan tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik akan menyebabkan ketergantungan dan berbagai dampak bagi penggunanya. Penggunaan internet, sosial media dan game mungkin bermanfaat ketika berada dalam batasan yang normal, namun penggunaan dalam taraf tingkat tinggi atau berlebihan dapat mengganggu psikologis penggunanya maupun kehidupan sehari-hari seperti kehidupan sosial, pribadi, maupun akademik bagi pelajar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andrew Przybylski (Jurnal apps, 2018) mengemukakan bahwa durasi ideal yang dapat digunakan oleh individu untuk menggunakan *smartphone* dalam satu hari adalah selama 257 menit (\pm 4 jam 17 menit). Oleh karena itu, apabila *smartphone* atau *gadget* digunakan lebih dari 4 jam 17 menit maka hal tersebut dianggap mengganggu kerja otak khususnya para remaja. Perilaku remaja SMA yang menunjukkan adanya keinginan untuk selalu menggunakan

smartphone secara berlebihan, merupakan indikasi adanya kecanduan *smartphone* yang tinggi. Remaja dengan indikasi kecanduan *smartphone* yang tinggi akan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar dan menggunakan *smartphone*. Hal ini karena sebagian besar siswa merasa kesulitan dalam mengontrol diri untuk tidak menggunakan *smartphone* terutama saat kegiatan belajar di kelas berlangsung.

Dampak *smartphone* bagi prestasi akademik dan kehidupan sosial ini seperti yang disampaikan oleh Lepp dan Karpinski (2014) dalam sebuah riset yang mengemukakan bahwa pengguna *smartphone* dengan intensitas frekuensi tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah, kecemasan yang lebih tinggi dan kepuasan yang lebih rendah dengan kehidupan, dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang menggunakan *smartphone* lebih jarang atau intensitas penggunaan *smartphone* dengan frekuensi sedang dan rendah.

Kecenderungan remaja untuk menggunakan *smartphone* secara terus menerus tanpa batasan waktu dan sudah menimbulkan ketergantungan akan mempengaruhi psikologis dan perilaku interpersonal serta kebiasaan sosial pada remaja. Penelitian telah menunjukkan bahwa ketergantungan *smartphone* adalah suatu kondisi dimana individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan disertai adanya kompulsivitas dalam penggunaannya (Yildirim, 2014). Kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan kompulsivitas penggunaan *smartphone* seperti yang telah diungkapkan oleh Yildirim (2014) mengarah pada gangguan kecemasan baru yang disebut *nomophobia*.

Berdasarkan Securenvoy (2012) Istilah *nomophobia*, adalah singkatan untuk *no mobile phone phobia* dan itu pertama kali diperkenalkan atau diciptakan pada sebuah kajian riset yang dilakukan pada tahun 2008 oleh Post Office United Kingdom (Inggris) untuk menyelidiki kecemasan-kecemasan yang diderita oleh para pengguna ponsel. *Nomophobia* memiliki dampak, sehingga perlu untuk mendapatkan perhatian dari berbagai pihak. Bragazzi & Puente (2014) menyatakan bahwa dampak *nomophobia* yaitu mengalami kegelisahan, kesepian, kecemasan, panik, kesedihan, berkeringat dan gemetar ketika dipisahkan atau tidak berada didekat *smartphone*

Survei terkini yang dilakukan Science Direct mengungkap, 25% dari pengguna *smartphone* yang mayoritas remaja di Asia mengidap *nomophobia*. Widyastuti & Muyana (2018) dalam penelitiannya yang melibatkan 540 siswa SMK Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa penggunaan ponsel di kalangan remaja tersebar ditingkat *nomophobia* pada kategori sangat tinggi 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5%. Dilihat dari sisi perkembangannya, remaja memang sangat terbuka terhadap segala hal baru, termasuk berkembangnya teknologi *smartphone*. Keterbukaan remaja terhadap perkembangan teknologi terbukti dari hasil riset yang dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia (Yulianti, 2014) pengguna *smartphone* terbanyak adalah remaja kelompok usia 16 sampai 21 tahun dengan persentase 39%. Rentang usia mulai dari usia 16 tahun ini

menunjukkan bahwa remaja SMA termasuk dalam pengguna *smartphone* terbanyak.

Fakta dilapangan yang ditemukan mengenai sisi lain penggunaan *smartphone* di kalangan remaja juga cukup mengkhawatirkan. Hal ini terlihat jelas dimanapun remaja berada maka mereka selalu menggenggam *smartphone*-nya. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 siswa SMA secara random, diperoleh data bahwa 4 dari 5 siswa mengaku jika *smartphone*-nya selalu dibawa kemanapun mereka pergi dan terkoneksi dengan layanan data internet. Bahkan 3 dari 5 siswa mengaku mereka mengalami cemas ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*-nya walaupun sebentar dan 3 siswa tersebut akan segera mengisi daya baterai walaupun *smartphone*-nya belum *lowbatt*.

Mereka juga sering mengecek *smartphone* berulang kali dalam sehari karena adanya keinginan untuk selalu menggunakan *smartphone*-nya. Saat dirumah, mereka mengaku sebelum tidur akan terlebih dahulu mengecek *smartphone*-nya seperti melihat sosial media, bermain game, baca komik *online*, mendengarkan musik atau hanya sekedar mengecek pesan masuk. Saat bangun tidur mereka akan melakukan hal yang sama yaitu mengecek *smartphone*-nya

Pada dasarnya masa remaja merupakan masa perkembangan dan pencarian identitas diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Erickson yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa berkembangnya *identity*/identitas. Identitas merupakan hal yang mendasar dari pengalaman remaja. Apabila

remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah dan akan menimbulkan perilaku maladaptif seperti tidak konsentrasi saat dikelas, malas belajar, anti sosial, dan lainnya yang dapat mengganggu perkembangan diri baik dari segi pribadi, sosial, belajar, maupun untuk karirnya kedepan. Saat ini eksistensi remaja dalam kehidupan sehari-hari seringkali ditunjukkan melalui keaktifan penggunaan *smartphone*, sehingga identitas diri remaja masa kini secara tidak langsung tercermin dari penggunaan *smartphone* tersebut.

Tingginya tingkat pemakaian *smartphone* dikalangan remaja perlu juga diseimbangkan dengan keterampilan dalam memanfaatkan *smartphone* tersebut. Jika remaja terlalu asik dengan *smartphone* yang dimiliki dan tidak mampu untuk mengontrol diri, hal tersebut tentu akan menimbulkan masalah seperti *Nomophobia*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Asih dan Fauziah (2018) yang menyatakan bahwa Kontrol diri mempengaruhi munculnya kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) yang dialami individu. Individu dengan kontrol diri rendah maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) semakin tinggi.

Masalah ini tentu mengkhawatirkan, maka dari itu diperlukan suatu upaya untuk menurunkan kecenderungan *nomophobia* di kalangan remaja khususnya remaja SMA. Oleh karena itu, dalam upaya memberikan bantuan pada remaja untuk dapat menurunkan ataupun meminimalisir kecenderungan *nomophobia* hingga remaja dapat mengembangkan kemampuan diri tanpa adanya hambatan yang diakibatkan *nomophobia* perlu pemahaman pada diri remaja untuk dapat mencegah sedini mungkin.

Berdasarkan pertimbangan fakta yang dihadapi remaja saat ini terkait penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dan berakibat pada kecenderungan *nomophobia*, maka penelitian ini akan mengkaji secara ilmiah mengenai penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam menurunkan kecenderungan *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) pada remaja SMA.

Bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan berbagai teknik, namun dalam masalah ini bimbingan kelompok teknik *self management* dianggap lebih pas karena kecenderungan *Nomophobia* ini mengarah pada kecemasan ketika tidak mengoperasikan *smartphone*, dan hal ini berkaitan dengan kontrol diri. Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* ini merupakan suatu pengembangan teknik model kognitif perilaku yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengarahkan perilakunya kearah yang lebih positif. Teknik *self management* dirasa tepat dalam menurunkan kecenderungan *nomophobia*, dengan bimbingan kelompok teknik *self management* ini para siswa yang mengalami kecenderungan *nomophobia* dapat mengontrol dirinya dengan mengarahkan perilakunya kepada kegiatan yang lebih positif sehingga tidak fokus pada perasaan cemas atau tidak nyaman ketika tidak mengoperasikan *smartphone*.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dan hasil observasi peneliti maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Remaja merasa cemas dan tidak nyaman apabila tidak menggunakan *smartphone*.
- b. Adanya keinginan remaja untuk selalu menggunakan *smartphone* secara terus-menerus.
- c. Remaja kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar dan menggunakan *smartphone*.
- d. Saat ini remaja lebih senang berkomunikasi melalui *smartphone* dibandingkan komunikasi secara langsung.

3. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi penyimpangan yang tidak diinginkan dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi masalah mengenai “Penggunaan bimbingan kelompok teknik *Self Management* untuk menurunkan kecenderungan *Nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun pelajaran 2019/2020”.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka masalahnya adalah remaja merasa cemas dan tidak nyaman ketika tidak mengoperasikan *smartphone*, hal ini disebut *Nomophobia*. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah penggunaan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat menurunkan kecenderungan *Nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun pelajaran 2019/2020?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun pelajaran 2019/2020 dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik *self management*.

2. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini mempunyai kegunaan atau manfaat. Adapun manfaat atau kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kajian bimbingan dan konseling di sekolah terutama terkait dengan penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.

b. Manfaat Praktis

- 1) Memberikan data empiris tentang penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk menurunkan kecenderungan *nomophobia*.
- 2) Mengenalkan secara langsung layanan bimbingan kelompok kepada siswa bahwa dengan kegiatan bimbingan kelompok dapat membantu siswa untuk memecahkan masalah dan mengoptimalkan dirinya.
- 3) Memaparkan secara langsung mengenai gambaran *nomophobia* pada siswa serta menyebarkan informasi terkait *nomophobia*.

C. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Objek penelitian

Ruang Lingkup Objek penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik *self management* untuk menurunkan *nomophobia* pada diri siswa.

2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Ruang lingkup subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan.

3. Ruang Lingkup Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian di lakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Gedongtataan Tahun Pelajaran 2019/2020.

D. Kerangka Pikir

Kerangka pikir adalah dasar penelitian yang diambil dari fakta-fakta hasil observasi dan kepustakaan yang memuat mengenai teori, dalil, atau konsep-konsep. *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* dalam penelitian ini adalah kecemasan ataupun perasaan tidak nyaman yang muncul ketika tidak mengoperasikan *smartphone*, dan hal ini mengganggu aktivitas remaja sebagai pelajar sekolah. Secara harfiah *nomophobia* adalah ketakutan berada jauh dari *smartphone*.

Hal ini merupakan efek dari lahirnya produk teknologi baru yaitu *smartphone* yang terkonvergensi dengan jaringan internet. Dahulu yang ada hanyalah *mobile phone* dengan fungsi untuk berkomunikasi saja, seperti telepon dan mengirim pesan singkat. Namun saat ini dengan kemajuan teknologi yang

semakin pesat telah merubahnya menjadi *smartphone* dengan berbagai kemudahan yang telah disediakan didalamnya bagi penggunaannya.

Smartphone, khususnya yang terkonvergensi dengan jaringan internet dan berbagai aplikasi yang dapat memberikan banyak manfaat serta memudahkan penggunaannya. Akan tetapi, dengan berbagai kemudahan serta akses tak terbatas ini dapat menimbulkan masalah. Oleh karena itu perlu juga diseimbangkan dengan kemampuan diri dalam manajemen penggunaan *smartphone*. Ketidakmampuan remaja manajemen diri dalam menggunakan *smartphone* dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya yaitu ketergantungan *smartphone* sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari *smartphone*.

Berdasarkan proses terjadinya *nomophobia* yang telah dijelaskan, sebenarnya fenomena *nomophobia* pada remaja ini terjadi karena kurangnya pengaturan diri dalam penggunaan *smartphone*. Hal ini mengakibatkan penggunaannya begitu bergantung dengan berbagai kemudahan yang disediakan dalam *smartphone*, dan perasaan cemas maupun tidak nyaman akan muncul ketika tidak menggunakan *smartphone*. Kecemasan tidak menggunakan *smartphone* ini disebut dengan *no mobile phone phobia (nomophobia)* yang merupakan ketakutan dan kecemasan modern akibat dari perkembangan teknologi.

Fenomena yang muncul, dimana remaja masa kini tidak pernah lepas dari *smartphone* yang mereka punya dan menjadikan *smartphone* sebagai bagian utama dari gaya hidupnya. Remaja masa kini ketergantungan pada penggunaan *smartphone* dalam keseharian mereka. Hal ini didukung oleh

pernyataan Muyana & Widyastuti (2017) yang menyatakan bahwa fenomena yang sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, remaja seringkali mengoperasikan *smartphone* pada suasana yang tidak tepat, seperti ditengah-tengah acara keluarga, pembicaraan yang serius, saat makan, dan bahkan saat ke toilet sekalipun *smartphone* tidak lepas dari tangan. Meskipun penggunaan *smartphone* di tengah acara atau interaksi dianggap hal yang wajar bagi sebagian orang, tetapi lingkungan sekitar akan merasa tidak nyaman jika lawannya menggunakan *smartphone* secara terus menerus atau sepanjang interaksi berlangsung.

Sebenarnya pengguna *smartphone* yang kritis dan cerdas akan menggunakannya secara bijaksana sehingga teknologi baru apapun tidak akan mengubah penggunaannya menjadi pecandu teknologi. Ketergantungan dapat terjadi karena kepraktisan, keleluasaan akses yang sangat tinggi, dan kemudahan lain sehingga menyebabkan kehidupan remaja menjadi tergantung pada fasilitas tersebut. Lee, Cho, Kim, dan Noh (2015) menjelaskan bahwa kecanduan menggunakan *smartphone* pada individu dikarenakan adanya kecenderungan individu dalam menggunakan aplikasi pada *smartphone* secara berlebihan dan mengikuti perkembangan *smartphone* yang semakin canggih. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa remaja tidak dapat lepas dari *smartphone* dikarenakan menemukan kenyamanan ketika menggunakan aplikasi-aplikasi *smartphone* dalam kesehariannya, sehingga cenderung menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone*.

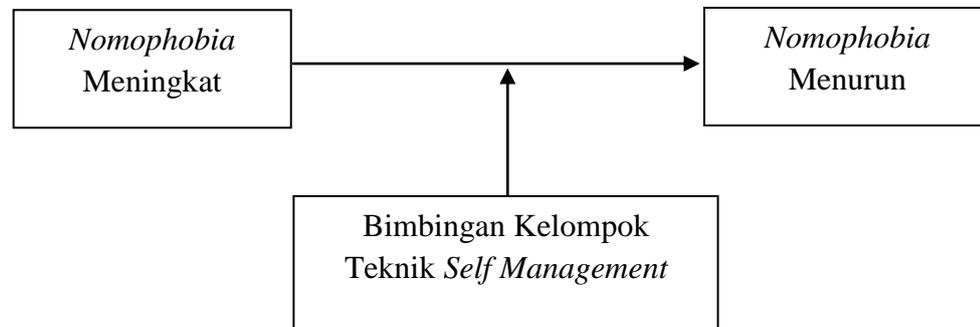
Muyana & Widyastuti (2017) menyatakan bahwa remaja yang mengalami *nomophobia* cenderung lebih intensif menggunakan *smartphone* dengan kurang memperdulikan dunia nyata disekitarnya. Penderita *nomophobia* dapat menghabiskan banyak waktu untuk sekedar mengecek *mobile phone*-nya saja, meskipun tanpa ada aplikasi yang operasikan. Kebiasaan memeriksa *mobile phone* bukan karena hendak mengirim atau menerima pesan dan atau menjalankan aplikasi lain akan tetapi hanya untuk mengurangi rasa tidak nyaman ketika tidak menggunakan atau jauh dari *mobile phone*. Orang normal pada umumnya juga sering mengecek *mobile phone*-nya, akan tetapi tidak akan merasa cemas, dan gugup, dan putus asa ketika tidak ada jaringan, kehabisan baterai, kehabisan pulsa, dsb. Secara khusus, tidak adanya *mobile phone* menyebabkan tekanan dan Kecemasan pada individu dengan gangguan kecemasan.

Upaya untuk mengurangi kecenderungan *Nomophobia* yang dirasa banyak dialami remaja masa kini dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok teknik *Self Management* dengan memberi informasi seputar *Nomophobia* termasuk penanganannya. Bimbingan kelompok teknik *Self Management* dapat diartikan sebagai kegiatan kelompok untuk mendapatkan informasi mengenai *Nomophobia* dan menekankan pada keterlibatan individu untuk mengelola dan memonitor perubahan perilakunya sendiri untuk meningkatkan perilaku positif dalam penggunaan *smartphone*.

Cormier, Nurius, dan Obsorn (2009) menjelaskan bahwa *Self Management* berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengamati dan mengontrol lingkungan, sehingga mampu untuk menurunkan ketergantungan individu

pada orang lain. Novitasari (2018) menyatakan bahwa salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam manajemen diri yaitu dengan cara mengelola atau mengarahkan diri untuk melakukan aktivitas-aktivitas lain selain *smartphone*. Berdasarkan hal tersebut *self management* memiliki peranan penting dalam menangani kecanduan individu terhadap sesuatu. Oleh karena itu dengan bimbingan kelompok teknik *self management* dirasa pas dalam menurunkan kecenderungan *Nomophobia* yang bersumber dari kecanduan *smartphone*.

Secara sederhana, kerangka pikir dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan dari landasan atau kajian teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data empiris yang terkumpul. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Kecenderungan *Nomophobia (no mobile phone phobia)* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun pelajaran 2019/2020 dapat diturunkan menggunakan bimbingan kelompok teknik *self management*”

Sesuai dengan hipotesis penelitian yang diajukan, maka dapat dirumuskan hipotesis statistik sebagai berikut :

Ha : Penggunaan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat menurunkan Kecenderungan *Nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan Tahun Pelajaran 2019/2020.

Ho : Penggunaan bimbingan kelompok teknik *self management* tidak dapat menurunkan Kecenderungan *Nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan Tahun Pelajaran 2019/2020.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka adalah teori-teori yang relevan yang dapat digunakan untuk menjelaskan tentang variabel yang akan diteliti. Dengan demikian dalam penelitian ini diperlukan teori-teori yang mendukung variabel yang akan diteliti. Dengan demikian akan dibahas mengenai : *Nomophobia* dan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*.

A. Perilaku *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*)

1. Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia atau singkatan dari *no mobile phone phobia* merupakan kondisi tidak dapat lepas dari telepon genggam (Cheever, 2014). *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon genggam (King, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh King, Valenca, Silva, Sancassiani, Machado dan Nardi (2014) mendefinisikan bahwa *Nomophobia* adalah ketakutan modern ketika tidak mampu berkomunikasi melalui ponsel (*mobile phone*) atau Internet.

Yildirim (2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada individu disertai adanya

kompulsivitas dalam penggunaannya. Yildirim (2014) juga menambahkan berdasarkan definisi dari *International Business Times* yang menekankan pada perasaan kecemasan yang disebabkan oleh tidak tersedianya atau tidak terjangkaunya ponsel.

Dapat disimpulkan bahwa *Nomophobia* merupakan gangguan di zaman modern yang mengacu pada suatu kondisi dimana individu merasa tidak nyaman yang diikuti rasa takut atau khawatir apabila tidak mengoperasikan *smartphone*. Bentuk rasa tidak nyaman yang diikuti rasa takut atau khawatir jika tidak mengoperasikan *smartphone* tersebut sudah melebihi batas wajar dan mengarah pada perilaku adiksi, sehingga kondisi tersebut mempengaruhi tingkat konsentrasi individu dalam melakukan aktivitas lainnya.

2. Aspek *Nomophobia*

Yildirim dan Correia (2015) menyebutkan bahwa terdapat empat dimensi dari *nomophobia*, yaitu:

- a. Tidak Bisa Berkomunikasi (*Not Being Able to Communicate*)
Tidak bisa berkomunikasi yaitu mengacu pada perasaan individu akan kehilangan komunikasi secara instan dan tidak bisa menggunakan layanan yang memungkinkan berkomunikasi instan dengan orang lain melalui *smartphone*. Selain itu, individu juga akan merasa cemas apabila dirinya tidak menggunakan *smartphone* dikarenakan tidak dapat menerima panggilan dari orang lain. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu akan merasa cemas dan kehilangan komunikasi dengan orang lain apabila tidak menggunakan *smartphone*.
- b. Kehilangan Keterhubungan (*Losing Connectedness*)
Kehilangan keterhubungan yaitu berkaitan dengan perasaan individu akan kehilangan konektivitas *smartphone* dari berbagai koneksi, dikarenakan terputusnya koneksi individu khususnya di media sosial. Selain itu, *losing connectedness* menggambarkan konektivitas merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan individu. Kondisi tersebut dikarenakan individu memiliki pandangan bahwa salah

satu keuntungan dari penggunaan *smartphone* adalah membantu individu tetap terhubung dengan orang lain.

c. Tidak Dapat Mengakses Informasi (*Not Being Able to Access Information*)

Tidak dapat mengakses informasi yaitu adanya ketidaknyamanan individu akan kehilangan akses terhadap informasi melalui *smartphone*. Artinya bahwa individu merasa dirinya tidak dapat memperoleh dan mencari informasi melalui *smartphone*. Selain itu, individu merasa bahwa sangat penting untuk memiliki *smartphone*, karena *smartphone* dapat memberikan informasi secara cepat. Dengan demikian apabila individu tidak dapat mengakses informasi melalui *smartphone* maka individu tersebut akan merasa tidak nyaman.

d. Kehilangan Kenyamanan (*Giving up Convenience*)

Kehilangan kenyamanan yaitu berkaitan dengan perasaan tidak nyaman yang dialami oleh individu ketika tidak menggunakan *smartphone*, sehingga individu mempunyai keinginan yang lebih untuk memanfaatkan fasilitas yang dimiliki oleh *smartphone*. Adanya kenyamanan tersebut ditunjukkan oleh individu yaitu selalu memastikan bahwa daya baterai *smartphone* mereka selalu terisi penuh. Selain itu, individu juga akan merasa bahwa dirinya terhindar dari stres dan kecemasan dikarenakan *smartphone* yang mereka miliki memiliki baterai yang memiliki daya tahan dalam jangka waktu lama.

Berdasarkan uraian aspek *nomophobia* di atas, dapat diketahui bahwa *nomophobia* pada dasarnya terdiri dari empat aspek yaitu tidak dapat berkomunikasi, merasa kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan hilangnya kenyamanan. Keempat aspek tersebut berfokus kepada kondisi yang dirasakan oleh individu saat berjauhan atau tidak menggunakan *smartphone*. Aspek tidak dapat berkomunikasi berfokus pada rasa tidak nyaman yang dimunculkan oleh individu ketika tidak melakukan komunikasi secara cepat dengan menggunakan *smartphone*.

Adapun aspek merasa kehilangan keterhubungan merupakan kecenderungan individu merasa bahwa tidak menggunakan *smartphone* akan mengakibatkan hilangnya koneksi atau keterhubungan dengan orang lain. Selain itu, aspek tidak dapat mengakses informasi berfokus pada

ketidaknyamanan individu untuk memperoleh dan mencari informasi dengan menggunakan *smartphone*. Selanjutnya, aspek merasa hilangnya kenyamanan menunjukkan bahwa individu tidak dapat terlepas dari penggunaan *smartphone* dalam situasi yang tidak nyaman, sehingga individu memiliki keinginan yang lebih untuk menggunakan *smartphone* dalam situasi yang tidak nyaman sekalipun.

3. Ciri-ciri *Nomophobia*

Bragazzi dan Puente (2014) juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri individu mengalami *nomophobia*. Berikut ini beberapa ciri individu mengalami *nomophobia* tersebut, yaitu:

- a. Menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* secara terus-menerus seperti memiliki satu atau lebih *smartphone* serta selalu membawa charger *handphone*.
- b. Perasaan cemas dan gugup ketika tidak memegang *smartphone*. Selain itu, individu merasa tidak nyaman ketika *smartphone* mengalami gangguan pada jaringan dan kehabisan baterai.
- c. Selalu mengecek layar *smartphone* secara terus-menerus untuk melihat pemberitahuan atau telepon yang masuk.
- d. Tidak mematikan *smartphone* selama 24 jam serta meletakkannya di atas kasur saat tidur.
- e. Lebih senang berkomunikasi melalui *smartphone* dibandingkan komunikasi secara langsung (tatap muka).
- f. Biaya yang dikeluarkan untuk kebutuhan *smartphone* cenderung besar.

Berdasarkan ciri-ciri di atas maka dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* dapat ditunjukkan melalui perilaku dan perasaan individu. Perilaku tersebut seperti menggunakan telepon seluler secara teratur dan menghabiskan banyak waktu untuk melakukannya; membawa charger *handphone*; mengecek layar *smartphone* berulang kali untuk melihat layar telepon guna melihat apakah terdapat pesan atau panggilan masuk; dan mengaktifkan *smartphone* 24 jam serta meletakkan di atas kasur.

Selain itu, individu menunjukkan adanya perasaan cemas dan gugup saat memikirkan kehilangan atau ketika *mobile phone* tidak bisa digunakan karena tidak ada pulsa, kuota internet, jaringan, atau baterai; tidak nyaman ketika harus berinteraksi secara langsung (tatap muka), sehingga individu lebih memilih untuk berkomunikasi secara instan dengan menggunakan *smartphone*.

4. Faktor-faktor *Nomophobia*

Young (2004) menyebutkan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya perilaku kecanduan menggunakan *smartphone* pada remaja, yaitu:

- a. Memiliki Akses Bebas (*Free and Unlimited Access*)
Saat remaja memiliki *smartphone* pribadi pada umumnya mereka akan merasa telah memiliki akses yang tidak terbatas dan bebas biaya untuk memenuhi kebutuhannya dalam menggunakan *smartphone*.
- b. Waktu yang Tidak Terjadwal (*Huge Blocks of Unstructured Time*)
Rata-rata remaja SMA menggunakan waktunya untuk mengikuti kegiatan belajar yaitu selama 7-9 jam perhari. Sedangkan sisa waktu yang digunakan oleh remaja yaitu untuk melakukan aktivitas mandiri seperti ekstrakurikuler, mengerjakan tugas, atau mengulang kembali materi pelajaran yang telah disampaikan. Penggunaan waktu yang bebas mengakibatkan remaja cenderung menggunakan waktunya tersebut untuk aktivitas-aktivitas rekreasional seperti menggunakan akses internet pada *smartphone*.
- c. Rendahnya Kontrol Orang Tua (*Newly Experienced Freedom From Parental Control*)
Memiliki *smartphone* pribadi merupakan kebebasan baru bagi remaja tanpa adanya kontrol dari orang tua. Kebebasan tanpa adanya kontrol dari orang tua merupakan suatu kondisi dimana remaja tidak lagi harus meminta izin kepada orang tua untuk menggunakan *smartphone* seperti sebelumnya. Ketika remaja telah memiliki *smartphone* pribadi maka mereka akan menghabiskan waktu dengan bermain *game*, mengirim pesan dengan teman-teman, dan menggunakan seluruh aplikasi yang terdapat pada *smartphone*.

- d. Tidak Ada Pemantauan Terhadap yang Dikatakan atau Dilakukan (*No Monitoring or Censoring of What They Say or Do*)
Memiliki *smartphone* pribadi merupakan suatu kondisi dimana remaja menyesuaikan apa saja aplikasi yang harus terdapat pada *smartphone* yang mereka miliki. Remaja dengan bebas dapat meng-*install* berbagai aplikasi, bebas untuk mengisi *smartphone* mereka dengan gambar, musik, ataupun permainan. Selain itu, remaja juga mendapatkan kebebasan untuk menerima dan mengirim konten apapun dari atau kepada teman-teman melalui jejaring sosial yang dimiliki tanpa adanya pengawasan dari orangtua.
- e. Dorongan Penuh dari Guru (*Full Encouragement From Teachers*)
Pada beberapa sekolah memberikan kebebasan kepada murid-muridnya untuk membawa *smartphone*. Kondisi tersebut dikarenakan tidak jarang guru meminta kepada murid-muridnya untuk mencari materi pelajaran atau informasi dengan cara mengakses internet. Remaja yang memiliki *smartphone* dengan akses internet didalamnya menyukai kegiatan yang diinstruksikan oleh gurunya tersebut. Selain itu, tidak jarang bagi guru untuk melakukan interaksi dengan mahasiswanya yaitu melalui jejaring sosial dan aplikasi berupa pesan instan (*instant messaging*).
- f. Intimidasi Sosial dan Keterasingan (*Social Intimidation and Alienation*)
Memasuki usia remaja tidak jarang bagi individu akan merasa terasingkan ketika berkomunikasi ataupun bersosialisasi dengan teman-temannya. Oleh karena itu, remaja lebih memilih untuk berinteraksi melalui jejaring sosial dan pesan instan (*instant messaging*) melalui *smartphone* mereka. Hal tersebut dikarenakan remaja tidak diharuskan melakukan interaksi secara langsung yaitu bertatap muka dengan lawan bicaranya, sehingga remaja dengan mudah mampu mengatasi rasa takut, cemas, dan tekanan dari kehidupan nyata dengan berinteraksi melalui *smartphone*.

B. Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*

1. Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*

Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh informasi dan pemahaman baru dari permasalahan (topik) yang dibahas. Menurut Juntika (2005), bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Isi kegiatan bimbingan

kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial.

Prayitno (2007) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Layanan bimbingan kelompok yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu siswa menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif bagi siswa yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang. Selain itu apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus.

Sedangkan, *Self management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive, behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*. Indryaningsih, Dharsana, dan Suranata (2014) menjelaskan bahwa *self management* digunakan untuk membentuk perilaku individu dengan mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk meningkatkan perilaku positif. Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2011) juga menjelaskan bahwa *self management* merupakan salah satu prosedur yang dapat digunakan individu untuk mengatur perilakunya secara mandiri. *Self management* dapat membantu individu dalam mengolah dirinya, mengendalikan diri, meningkatkan perbuatan baik dan

benar, dan dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran tanggung jawab.

Bimbingan kelompok yang merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling dapat dipadu dengan berbagai teknik untuk menunjang pemberian layanan dan tercapainya tujuan. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok adalah teknik *self managemet*, peneliti memilih teknik *self managemet* dengan mempertimbangkan tujuan dan manfaatnya. *Self Management* adalah teknik yang dapat dipakai dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling untuk membantu konseli mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri dengan tujuan memunculkan atau meningkatkan perilaku yang positif. Selain itu, *self management* juga dapat meningkatkan keterampilan individu untuk mengontrol faktor penyebab yang dapat mempengaruhi muncul atau hilangnya perilaku positif yang telah dimiliki oleh individu.

Jadi, bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2007) tujuan yang ingin dicapai dalam bimbingan kelompok yaitu penguasaan informasi untuk tujuan yang lebih luas, pengembangan pribadi, dan pembahasan masalah atau topik-topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok. Lebih rinci, tujuan bimbingan kelompok dibagi menjadi tujuan umum dan khusus sebagai berikut.

a. Tujuan Umum

Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini terkait permasalahan *Nomophobia*, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi ataupun remaja sekarang mulai berubah karena terbiasa berkomunikasi melalui *smartphone*, sehingga kaku ketika berkomunikasi langsung.

b. Tujuan khusus

Tujuan khusus bimbingan kelompok pada dasarnya bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa. Dalam hal ini terkait dengan permasalahan *Nomophobia* maka diharapkan dapat menunjang perubahan perilaku yg lebih bertanggungjawab dalam penggunaan *smartphone*.

3. Asas - Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok (Prayitno, 2007) diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Asas Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor (PK). Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan. Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela tanpa paksaan.

b. Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat rasa takut, malu, keraguan atau kekhawatiran dari anggota.

c. Asas Kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

d. Asas Kenormatifan

Asas ini dalam prakteknya berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Dalam kegiatan bimbingan kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

e. Asas kekinian

Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang. Dengan memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkutpautkan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang.

f. Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya. Aplikasi asas kerahasiaan lebih dirasakan pentingnya dalam konseling kelompok dan bimbingan kelompok mengingat pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok.

4. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2007) menyatakan bahwa dalam layanan Bimbingan Kelompok berperan dua pihak, yaitu pimpinan kelompok dan peserta atau anggota kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok (PK) adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktek konseling profesional. Tugas pimpinan kelompok adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui “bahasa” konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Secara khusus, pimpinan kelompok diantara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus bimbingan kelompok/konseling kelompok.

Untuk menjalankan tugas dan kewajiban profesionalnya, pimpinan kelompok memiliki karakter:

- 1) Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menggembirakan, dan membahagiakan. Serta mencapai tujuan bersama kelompok. Dalam suasana demikian itu, objektivitas dan ketajaman analisis serta evaluasi kritis yang berorientasi nilai-nilai, kebenaran dan moral (karakter-cerdas) dikembangkan melalui sikap cara-cara

berkomunikasi yang jelas dan lugas (dalam strategi BMB3) yang santun dan bertatakrama, dengan bahasa yang baik dan benar.

- 2) Memiliki wawasan serta pengetahuan yang luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas, mensinergikan, materi bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok.
- 3) Memiliki kemampuan hubungan antara personal berdasarkan kewibawaan yang hangat dan nyaman, sabar dan member kesempatan, demokratik dan kompromistik (tidak antagonistik) dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, tanpa memaksakan, dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.

b. Anggota Kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok. Untuk terselenggaranya bimbingan kelompok, seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok) dan homogenitas/ heterogenitas dengan kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok.

Peranan anggota kelompok yang hendaknya dimainkan oleh anggota kelompok agar dinamika kelompok itu benar-benar seperti yang diharapkan ialah:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.

- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- 3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- 4) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu terciptanya tujuan bersama.
- 5) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuinya dengan baik.
- 6) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- 7) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- 8) Berusaha membantu anggota lain.
- 9) Memberi kesempatan kepada anggota lain untuk juga menjalankan perannya.
- 10) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.

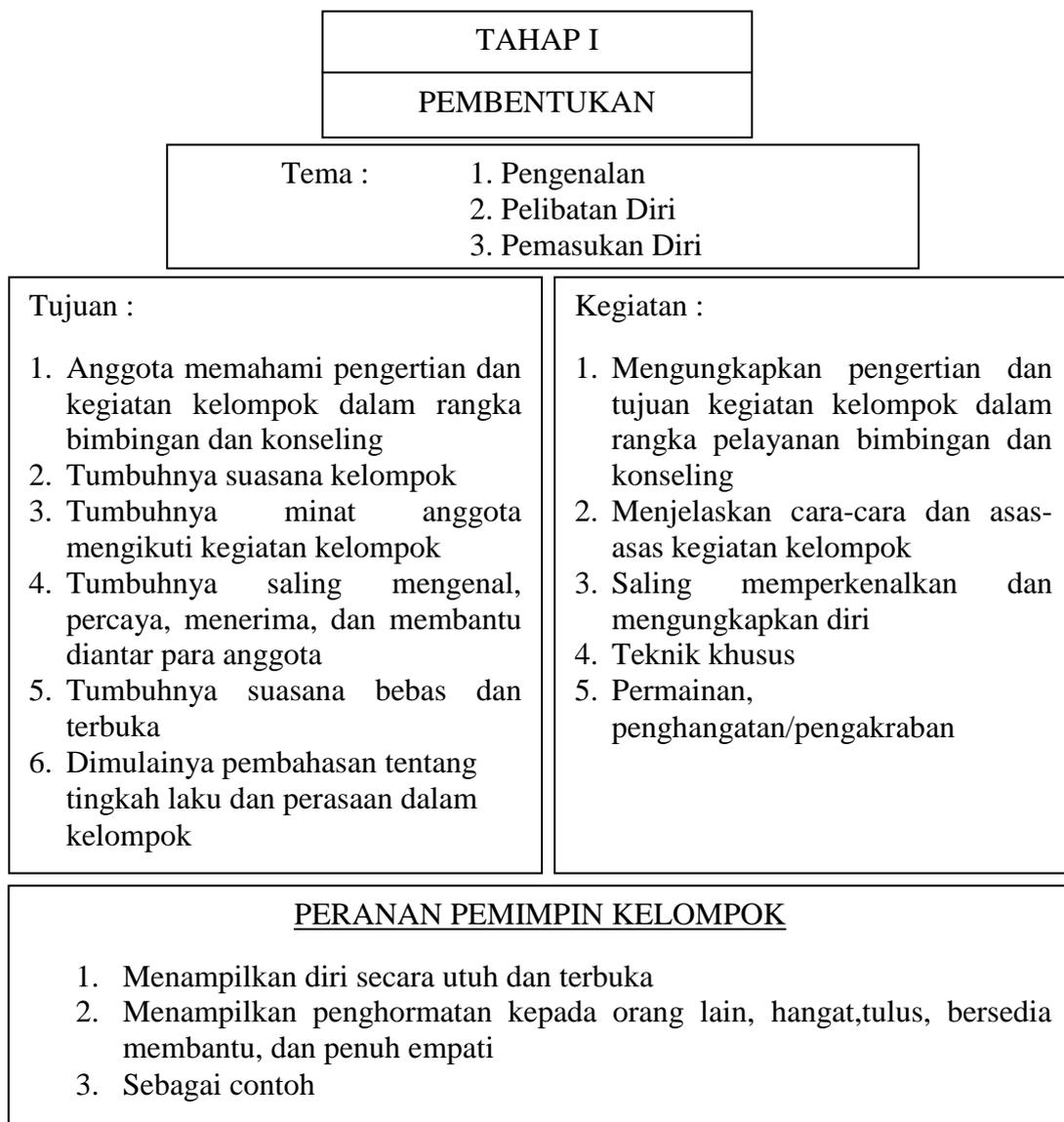
5. Tahap Penyelenggaran Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2007) proses kegiatan bimbingan kelompok diselenggarakan melalui empat tahap perkembangan kegiatan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran.

a. Tahap I: Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga

mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Dalam tahap pembentukan ini peranan pemimpin kelompok hendaknya memunculkan dirinya sehingga tertangkap oleh para anggota sebagai orang yang benar-benar bisa dan bersedia membantu para anggota kelompok mencapai tujuan mereka.



Gambar 2. Tahap Pembentukan

b. Tahap II: Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju ke kegiatan kelompok yang sebenarnya. Pada tahap ini merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Beberapa hal pokok pada tahap pertama, seperti tujuan kegiatan kelompok, asas dan sebagainya dapat diulangi, dan lebih dimantapkan.

TAHAP II	
PERALIHAN	
Tema : Pembangunan Jembatan antara Tahap Pertama dan Ketiga	
<p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau tidak saling percaya untuk memasuki tahap berikutnya 2. Semakin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan 3. Semakin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok 	<p>Kegiatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya 2. Mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga) 3. Membahas suasana yang terjadi 4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota 5. Jika diperlukan dapat kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama
<p><u>PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka 2. Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya 3. Mendorong agar dibahasnya suasana perasaan 4. Membuka diri, sebagai contoh, dan penuh empati 	

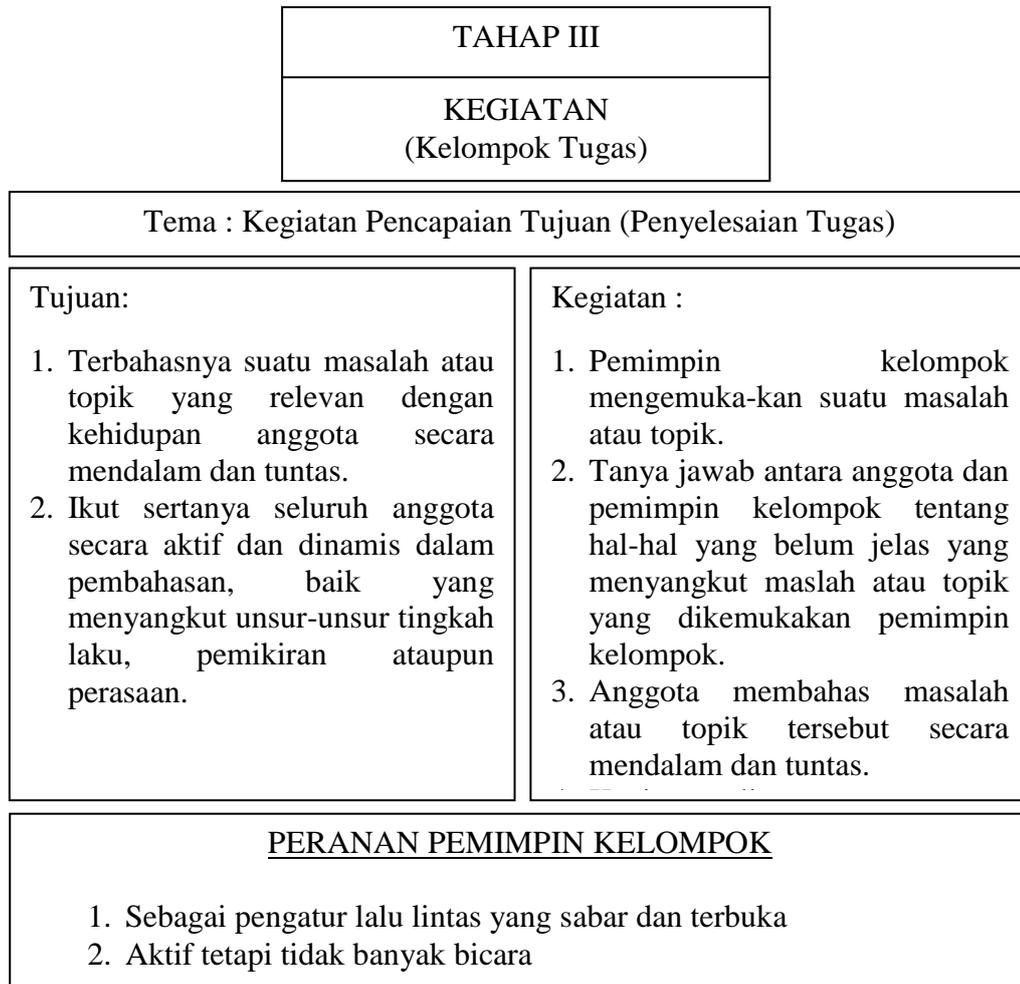
Gambar 3. Tahap Peralihan

c. Tahap III: Kegiatan

Tahap ketiga merupakan inti kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Kegiatan pada tahap ketiga itu mendapatkan alokasi waktu yang terbesar dalam keseluruhan kegiatan kelompok. Tahapan kegiatan inti ini untuk membahas topik-topik tertentu pada layanan bimbingan kelompok (topik bebas dan topik tugas).

TAHAP III	
KEGIATAN (Kelompok Bebas)	
Tema : Kegiatan Pencapaian Tujuan	
<p>Tujuan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Terungkapnya secara bebas masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. 2. Terbahasnya masalah dan topik yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas. 3. Ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur-unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan. 	<p>Kegiatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masing- masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan. 2. Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terdahulu. 3. Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas. 4. Kegiatan selingan.
<u>PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK</u>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka 2. Aktif tetapi tidak banyak bicara 3. Memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati. 	

Gambar 4. Tahap Kegiatan (Kelompok Bebas)

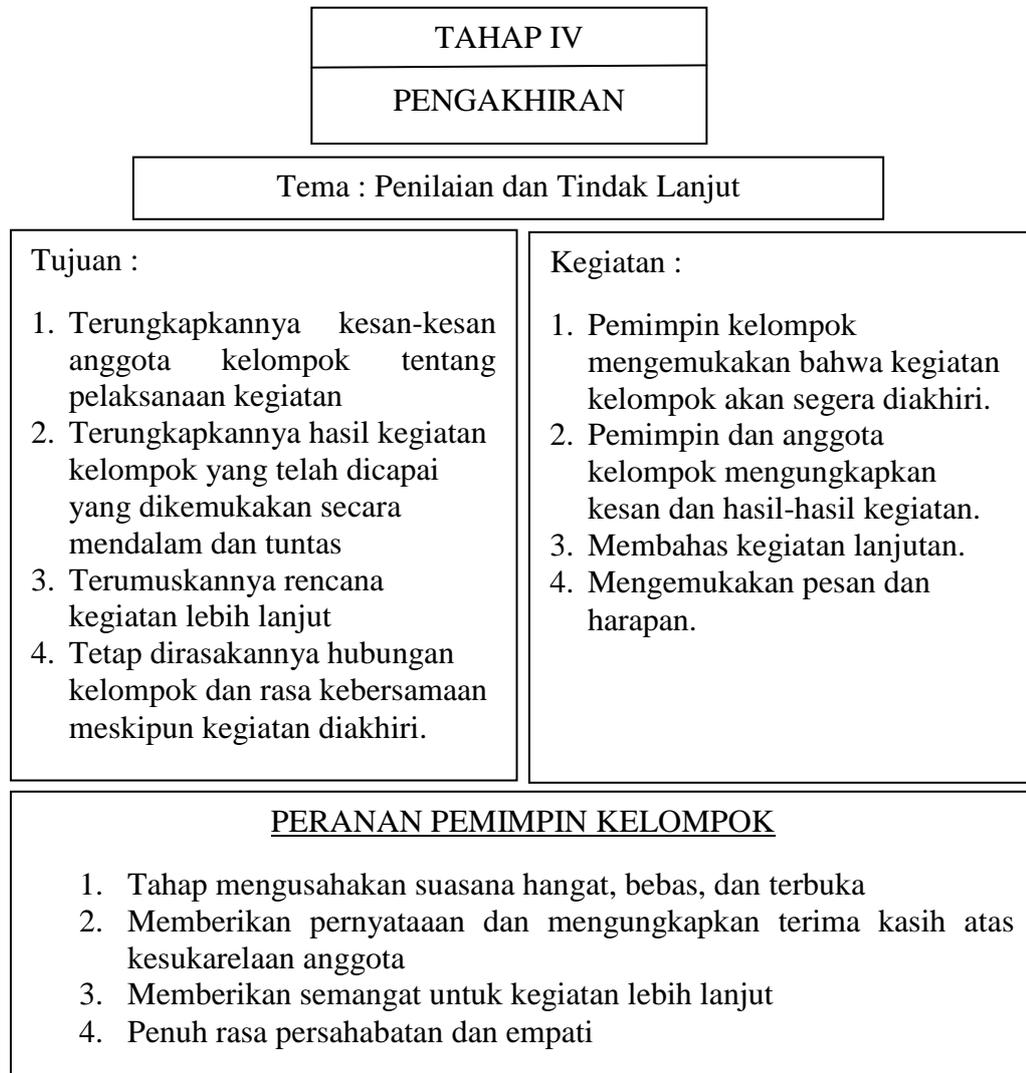


Gambar 5. Tahap Kegiatan (Kelompok Tugas)

d. Tahap IV: Pengakhiran

Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Peranan pemimpin kelompok di sini ialah memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu, khususnya terhadap keikutsertaan secara

aktif para anggota dan hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok.



Gambar 6. Tahap Pengakhiran

Jadi, tahapan-tahapan diatas adalah tahapan dari proses bimbingan kelompok. Tahapan-tahapan tersebut akan dilakukan kepada siswa yang memiliki hasil tes *Nomophobia* yang tinggi berdasarkan skala yang disebar, dan digunakan dalam suatu proses bimbingan kelompok sesuai ketentuan yang ada.

6. Strategi Teknik *Self Management*

Dalam melaksanakan manajemen diri diperlukan adanya strategi-strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mencapai suatu perubahan. Miltenberger (2012) menjelaskan bahwa terdapat lima strategi yang digunakan dalam pengelolaan diri. Kelima strategi yang digunakan dalam manajemen diri yaitu:

- a. Penetapan Tujuan Pemantauan Diri (*Goal Setting and Self-Monitoring*)
Penetapan tujuan (*goal setting*) merupakan strategi individu untuk menuliskan tingkatan target perubahan perilaku dan kapan perilaku tersebut dimunculkan (Miltenberger, 2012). Tujuan (*goal*) mempengaruhi kepuasan individu dikarenakan memiliki fungsi sebagai standar untuk mengevaluasi kinerja individu. Individu dengan tujuan yang jelas dikatakan lebih mampu dalam mengarahkan perhatiannya secara langsung, berusaha melakukan aktivitas yang sesuai dengan tujuan, serta menjauhi aktivitas yang tidak sesuai dengan pencapaian tugas. Tujuan yang jelas akan mampu meningkatkan individu untuk tekun, mengarahkan individu agar tidak rentan terhadap kecemasan, kekecewaan, dan frustrasi yang dialami.

Penetapan tujuan (*goal setting*) dikatakan tidak dapat berjalan secara efektif apabila tidak dikombinasikan dengan strategi pemantauan diri (*self-monitoring*) (Miltenberger, 2012). Pemantauan diri (*self-monitoring*) itu sendiri merupakan aktivitas individu dalam mencatat perilaku atau target perilaku yang dimunculkan secara mandiri. Aktivitas tersebut memberikan kesempatan pada individu untuk melakukan evaluasi terhadap progres perubahan yang muncul sesuai dengan penetapan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Oleh karena itu, individu mampu mengevaluasi dan mengontrol target perilaku yang ingin dimunculkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

- b. Manipulasi Faktor Penyebab (*Antecedent Manipulations*)
Manipulasi faktor penyebab (*antecedent manipulations*) sering digunakan oleh individu dalam program manajemen diri yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku individu tersebut. Manipulasi faktor penyebab (*antecedent manipulations*) merupakan suatu proses dimana individu memodifikasi lingkungan sebelum target perubahan perilaku dimunculkan (Miltenberger, 2012). Adanya modifikasi lingkungan terhadap perubahan perilaku dapat mempengaruhi kemunculan perilaku yang akan datang atau ditargetkan.

- c. Kontrak Perilaku (*Behavioral Contracting*)
Kontrak perilaku (*behavioral contracting*) merupakan dokumen tertulis yang mengidentifikasi target perubahan perilaku individu dan menetapkan konsekuensi yang spesifik pada target perilaku yang ditentukan (Miltenberger, 2012). Kontrak perilaku (*behavioral contracting*) tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang telah ditentukan secara spesifik oleh individu. Adanya kontrak perilaku tersebut bertujuan untuk mengarahkan individu dalam membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perubahan perilaku yang dimunculkan dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya.
- d. Mengatur Penguatan Hukuman (*Arranging Reinforcers and Punisher*)
Mengatur penguatan dan hukuman (*arranging reinforcers and punisher*) merupakan suatu proses dimana individu menentukan sendiri *reward* atau hukuman yang akan diperolehnya apabila target perilaku berhasil dimunculkan atau tidak dimunculkan (Miltenberger, 2012). Mengatur penguatan dan hukuman (*arranging reinforcers and punisher*) tidak dilakukan secara tertulis, melainkan individu diminta untuk menyampaikannya secara lisan kepada dirinya sendiri terkait *reward* atau hukuman yang akan diperolehnya.
- e. Dukungan Sosial (*Social Support*)
Dukungan sosial merupakan suatu proses dimana individu mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan terkait perubahan perilaku yang dimunculkan. Dukungan sosial itu sendiri terjadi ketika orang lain atau lingkungan secara signifikan dapat mempengaruhi atau memberikan dampak positif terhadap target perubahan perilaku yang sudah dimunculkan oleh individu (Miltenberger, 2012). Selain itu, dukungan sosial tersebut dapat mempengaruhi bagaimana perubahan perilaku yang dimunculkan individu dapat bertahan dalam jangka waktu tertentu.

Berdasarkan penjelasan strategi di atas maka terlihat bahwa terdapat beberapa strategi manajemen diri yang dapat digunakan oleh individu dalam mengatur ataupun membentuk perilaku yang baru. Manajemen diri dalam penerapannya akan berjalan secara efektif apabila menggunakan beberapa strategi yang dapat mempengaruhi munculnya perubahan perilaku pada diri individu.

7. Tahapan-tahapan Teknik *Self Management*

Manajemen diri dapat diterapkan secara efektif apabila dilaksanakan sesuai dengan tahapan-tahapan yang telah ditentukan. Miltenberger (2012) menjelaskan tentang tahapan dalam manajemen diri. Berikut ini, adalah beberapa tahapan tersebut:

- a. Membuat keputusan untuk menerapkan manajemen diri
Pada tahapan ini menjelaskan tentang keputusan individu untuk terlibat dalam program manajemen diri. Keputusan individu memilih untuk menerapkan program manajemen diri dikarenakan adanya ketidakpuasan individu terhadap perilaku yang dimunculkan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu yang merasa tidak puas dengan perilaku yang dimunculkan akan termotivasi untuk melakukan beberapa tindakan atau perubahan (Kanfer & Gaelick-Buys, 1991; Miltenberger, 2012).
- b. Menentukan target perilaku dan perilaku bersaing
Tujuan dari program manajemen diri adalah untuk meningkatkan atau menurunkan tingkat target perilaku. Pada tahapan ini individu diminta untuk menentukan target perilaku yang akan dirubah, sehingga individu dapat mengingatnya secara akurat dan menerapkan strategi manajemen diri dengan tepat. Selain itu, individu penting untuk mengidentifikasi dan menentukan perilaku yang sesuai dengan target perilaku. Apabila target perilaku adalah defisit perilaku meningkat, maka individu akan berusaha untuk mengurangi perilaku bersaing yang tidak diinginkan.
- c. Menentukan tujuan (*set goals*)
Menentukan tujuan (*set goals*) bertujuan untuk memberikan gambaran kepada individu tentang tingkat perubahan dari target perilaku yang akan dicapai dalam program manajemen diri. Dalam menentukan target perilaku, individu diminta untuk mengidentifikasi tingkat target perilaku yang tepat dan mencerminkan perubahan dalam beberapa aspek kehidupan. Selanjutnya individu diminta untuk menuliskan tujuan yaitu berupa target perilaku yang diinginkan perubahannya, sehingga individu dapat mengetahui dan memahami secara tepat arah perubahan perilakunya tersebut.
- d. Memantau diri (*self-monitor*)
Setelah individu menentukan target perilaku yang diinginkan perubahan, maka individu diminta untuk melakukan monitoring diri (*self-monitor*) dalam program manajemen diri. Pada tahapan ini individu diminta untuk mencatat setiap perubahan target perilaku yang muncul dengan menggunakan lembar kerja yang telah diberikan. Monitoring diri (*self-monitor*) dilakukan selama program manajemen

diri berlangsung dengan tujuan untuk menilai keefektifan program dan pemeliharaan perubahan perilaku dari waktu ke waktu.

- e. Melakukan penilaian fungsional
Penilaian fungsional dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan monitoring diri sebelum pelaksanaan intervensi berjalan (*baseline*). Tujuan dari penilaian fungsional adalah untuk memahami variabel-variabel yang berkontribusi terhadap muncul atau tidak munculnya perilaku yang ditargetkan dan perilaku alternatif. Strategi manajemen diri secara spesifik mengubah variabel anteseden dan konsekuensi yang diidentifikasi dalam penilaian fungsional yang dipilih.
- f. Memilih strategi manajemen diri
Pada tahapan ini individu diminta untuk memilih strategi manajemen diri yang akan digunakan untuk memunculkan target perilaku yang sudah ditentukan pada tahap *goal setting*. Adanya pemilihan strategi manajemen diri yang akan digunakan bertujuan untuk membantu dan memudahkan individu untuk menerapkannya dalam menurunkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Dengan demikian, individu akan memiliki rasa tanggung jawab dalam menerapkan strategi manajemen diri yang akan digunakan.
- g. Evaluasi perubahan
Pada tahapan ini individu diminta untuk melakukan evaluasi terhadap perilaku yang dimunculkan apakah sudah sesuai dengan target perilaku yang diharapkan atau belum sesuai. Apabila target perilaku berubah sesuai arah yang diinginkan maka diharapkan individu dapat menerapkan strategi manajemen diri dan prosedur monitoring diri untuk melihat apakah perubahan perilaku tersebut sudah sesuai dengan tujuan sebelumnya. Akan tetapi, apabila tidak ada perubahan sesuai dengan arah yang diinginkan maka individu diminta untuk mengevaluasi kembali strategi manajemen diri dan melakukan perubahan yang diperlukan.
- h. Mengevaluasi kembali strategi manajemen diri jika diperlukan
Pada tahapan ini individu diminta untuk melakukan evaluasi terhadap strategi manajemen diri yang digunakan apabila tidak menunjukkan adanya perubahan perilaku. Evaluasi terhadap strategi manajemen diri terjadi dikarenakan individu belum mampu untuk menerapkan manajemen diri dengan benar. Oleh karena itu, individu dapat melakukan perubahan terhadap strategi manajemen diri sebelumnya dengan strategi yang baru.
- i. Menerapkan strategi perawatan
Tahapan menerapkan strategi perawatan adalah suatu tahapan dimana individu telah mencapai tujuan dalam manajemen diri dengan menggunakan strategi yang telah dipilih. Pada tahapan ini individu juga diminta untuk menerapkan strategi yang berfungsi untuk mempertahankan-

kan perubahan target perilaku yang telah dimunculkan. Dengan demikian, dengan adanya strategi perawatan mampu mempertahankan perubahan perilaku dalam jangka waktu panjang.

Berdasarkan uraian di atas maka sembilan tahapan tersebut secara umum terdiri dari anggota kelompok melakukan identifikasi dan mencatat target perilaku yang diharapkan perubahannya serta pemimpin kelompok menjelaskan tentang strategi-strategi yang dapat digunakan dalam teknik manajemen diri. Selanjutnya anggota kelompok diminta untuk menerapkan strategi tersebut dalam kegiatan sehari-hari dan mencatat perubahan perilaku yang telah dimunculkan setiap harinya. Tahapan terakhir, anggota kelompok bersama pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap perubahan perilaku yang dimunculkan dan meminta anggota kelompok untuk tetap menerapkan strategi yang telah dipilih sebelumnya.

C. Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* untuk Menurunkan *Nomophobia*

Bragazzi & Puente (2014) menyatakan bahwa *Nomophobia* dapat diminimalisir apabila individu mampu melakukan pengalihan dan distraksi terhadap penggunaan *smartphone*. Faktor yang mempengaruhi *nomophobia* itu sendiri salah satunya berkaitan dengan tidak adanya pengawasan terhadap apa yang dilakukan. Kurangnya pengawasan dan pengaturan diri dalam menggunakan *smartphone* menyebabkan *nomophobia* pada remaja semakin meningkat.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan cara mengelola atau mengarahkan diri untuk melakukan aktivitas-aktivitas lain yang lebih positif dan bermanfaat, hal ini dapat dilakukan dalam kegiatan bimbingan kelompok

dengan teknik *self management*. Penggunaan tehnik dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi. Selain dapat lebih memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai, tetapi juga dapat membuat suasana yang terbangun dalam kegiatan bimbingan kelompok tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya. Seperti yang dikemukakan oleh Romlah (2001) menjelaskan bahwa teknik bukan merupakan tujuan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan.

Teknik yang dipilih dalam layanan bimbingan kelompok pada penelitian ini adalah teknik *self management*. Cormier, Nurius, dan Obsorn (2009) menjelaskan bahwa manajemen diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengamati dan mengontrol lingkungan, sehingga mampu untuk menurunkan ketergantungan individu pada orang lain. Manajemen diri memiliki peranan penting dalam menangani kecanduan individu terhadap sesuatu.

Alasan pemilihan teknik *self management* untuk mengatasi *nomophobia* karena teknik ini memberikan kesempatan kepada individu untuk mengontrol tingkah lakunya dengan cara yang dikehendakinya sendiri. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self management* efektif untuk melakukan serangkaian tindakan perubahan perilaku, diantaranya:

Penelitian Budiyan dan Abdulah (2016) yang dilakukan pada enam partisipan yang mengalami kecanduan *game online*. Partisipan penelitian diberikan perlakuan berupa keterampilan manajemen diri yang terdiri dari

asesmen diri, penetapan tujuan (*goal-setting*), monitoring diri (*self-monitoring*), evaluasi diri (*self-evaluation*), penghargaan diri (*self-reinforcement*), dan pembuatan kontrak perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri mampu menurunkan kecanduan *game online* pada individu. Penelitian tersebut juga didukung hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Detria (2013) yang menunjukkan bahwa teknik manajemen diri dapat menurunkan tingkat kecanduan *game online* pada siswa kelas IX SMP.

Penelitian Ayu (2013) membuktikan bahwa dengan menggunakan strategi pengelolaan diri (*self management*) untuk mengurangi kenakalan remaja korban broken home. Penelitian Indryaningsih (2014) berhasil menggunakan teori konseling behavioral dengan teknik manajemen diri untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII. Penelitian Setyawan (2016) yang telah membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa;

Penelitian Swastika & Lukitaningsih (2016) tentang “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandaan”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan manajemen diri pada lima subjek yang mengalami kecanduan media sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa konseling kelompok manajemen diri mampu mengurangi tingkat kecanduan siswa terhadap penggunaan media sosial.

Penelitian Heriansyah & kurniawan (2017) menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan tanggung jawab belajar mahasiswa. Penelitian Novitasari (2018) tentang pelatihan manajemen diri untuk menurunkan *nomophobia* pada mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri berhasil menurunkan *nomophobia* pada mahasiswa.

Penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* ini membuat anggota kelompok mampu mengetahui dan memahami apa saja dampak dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan khususnya *nomophobia*. Selain itu anggota kelompok juga dapat mengetahui strategi yang dapat diterapkan untuk menurunkan perilaku *nomophobia*. Strategi-strategi yang terdapat dalam *self management* menurut Miltenberger (2012) yaitu penetapan tujuan dan monitoring diri, manipulasi faktor penyebab, kontrak perilaku, mengatur penguatan dan hukuman, dan dukungan sosial kelima strategi tersebut akan membuat manajemen diri dan pikiran serta perilaku pada anggota kelompok akan saling berkaitan erat.

Alasan lain penggunaan bimbingan kelompok teknik *self management* karena penelitian ini fokus pada kurangnya kemampuan dalam mengontrol perilaku sebagai penyebab *Nomophobia*. Menurut Averill (Ghufron & Risnawita, 2010) kontrol perilaku adalah salah satu aspek yang terdapat dalam kontrol diri. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, penyebab terjadinya *Nomophobia* karena pengguna *smarthphone* berlebihan cenderung memiliki kontrol diri yang rendah. Oleh karena itu, perlu peningkatan kontrol diri agar penggunaan *smarthphone* bisa lebih bijaksana.

Kontrol diri di sini diperlukan oleh remaja sebagai pengguna *smarthphone* yang seringkali mengalami kesulitan dalam menghentikan penggunaan *smarthphone*-nya dan merasa cemas ketika jauh dari *smarthphone*. Purwanta (2012) menyatakan bahwa teknik *self management* memiliki kelebihan dalam penggunaannya yaitu perubahan yang diperoleh lebih tahan lama, karena subjek menganggap keberhasilannya dipengaruhi oleh usahanya sendiri. Asumsi yang dipakai dalam penelitian ini adalah bahwa dalam bimbingan kelompok teknik *self management* akan terjadi proses hubungan antar antara anggota kelompok dan perubahan perilaku. Diharapkan bimbingan kelompok teknik *self management* dijadikan tempat untuk mendapatkan pemahaman nilai-nilai positif dan diharapkan adanya perubahan perilaku khususnya perilaku yang negatif menjadi perilaku yang positif bagi siswa.

Penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *self managment* ini diharapkan dapat membantu siswa yang memiliki kecemasan saat jauh dari *smartphone* ataupun tidak dapat menjauhkan diri dari *smartphone* akan membentuk perilaku baru yang lebih baik dalam memanfaatkan *smartphone* tanpa mengganggu perkembangan diri baik dari sisi pribadi, sosial, dan belajarnya. Penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* ini juga dapat membantu siswa mengatasi *Nomophobia* yang dialami karena penggunaan *self management* diikuti diskusi bersama sehingga bisa mengubah kognitif, psikomotorik, dan afektif dari siswa yang sebelumnya mengalami *Nomophobia*.

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu Sugiyono (2016). Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian merupakan obyek dari tempat yang diteliti sehingga informasi yang diperoleh bisa memberikan data yang akurat dan kebenarannya dalam penelitian. Penelitian ini mengambil waktu penelitian pada smester ganjil tahun pelajaran 2019/2020 dan tempat penelitian di SMA Negeri 1 Gedongtataan, Kabupaten Pesawaran. Lokasi tepatnya berada di jalan Swadaya V, Gedongtataan, Kabupaten Pesawaran.

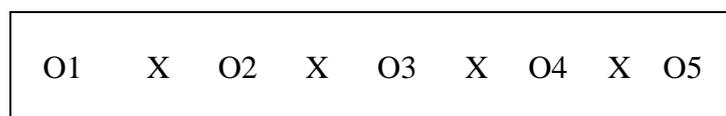
Pemilihan lokasi penelitian dengan pertimbangan, di antaranya (1) SMA Negeri 1 Gedongtataan merupakan salah satu sekolah yang berlokasi di sekitar tempat tinggal peneliti, sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian; dan (2) Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, siswa SMA Negeri 1 Gedongtataan termasuk dalam kategori remaja pengguna *smartphone* yang aktif.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode eksperimen. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapatkan gambaran secara umum tingkat *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan dan penggunaan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk penurunan *nomophobia*. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental design*. *Quasi experimental design* merupakan pengembangan dari *true experimental design* yang sulit dilaksanakan (Sugiyono, 2016).

Bentuk desain *quasi experimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Time series design*, yaitu penelitian antar waktu dengan melakukan penelitian berulang pada satu kelompok eksperimen. Menurut Mulyatiningsih (2013) penelitian eksperimen ini hanya di terapkan pada satu kelompok, namun pengukuran dilakukan beberapa kali secara periodik. Sehingga penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa disertai kelompok kontrol.

Desain penelitian yang digunakan peneliti digambarkan sebagai berikut :



Gambar 7. Pola *time series design*

Keterangan :

O : Pengukuran *nomophobia* siswa (dalam desain, pengukuran di berikan sampai 5 kali dengan menggunakan skala *nomophobia*)

X : Perlakuan (treatment). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* sebanyak 4 kali.

Langkah-langkah ataupun proses pemberian perlakuan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam penelitian ini dimulai dengan pembentukan kelompok. Dalam pembentukan kelompok ini, pemimpin kelompok bersama anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan menjalin kebersamaan serta komitmen bersama untuk mencapai tujuan pembentukan kelompok yaitu penurunan kecenderungan *nomophobia*. Disini juga pemimpin kelompok menjelaskan mengenai proses ataupun jalannya kegiatan yang akan berlangsung.

Kemudian pemimpin kelompok memberikan materi serta contoh kasus terkait *nomophobia*. Setelah pemberian materi, pemimpin kelompok juga melakukan identifikasi tiap diri anggota kelompok dan mencatat target perilaku yang diharapkan berubahannya. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan tentang strategi-strategi yang dapat digunakan dalam teknik manajemen diri. Selanjutnya anggota kelompok diminta untuk menerapkan strategi tersebut dalam kegiatan sehari-hari dan berkomitmen dengan keputusannya dengan memberikan *reward* maupun *punishment* bagi dirinya sendiri.

Anggota kelompok juga diminta mencatat perubahan perilaku yang telah dimunculkan setiap harinya. Tiap pertemuannya, pemimpin kelompok bersama dengan anggota kelompok akan membahas mengenai keberhasilan pencapaian target yang telah ditentukan. Lalu bersama-sama juga mengevaluasi terhadap perubahan perilaku yang dimunculkan. Pemimpin kelompok juga meminta anggota kelompok untuk tetap menerapkan strategi yang telah dipilih sebelumnya,

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber data yang dapat memberikan data penelitian. Subjek penelitian ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan Tahun Pelajaran 2019/2020 yang mengalami kecenderungan mengarah ke *nomophobia*.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 8 orang siswa yang diperoleh melalui *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016) dan dilakukan dengan cara mengambil subjek didasarkan adanya tujuan tertentu. Menurut Bragazzi dan Puente (2014) ciri-ciri individu mengalami *nomophobia* adalah sebagai berikut :

1. Menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* secara terus-menerus seperti memiliki satu atau lebih *smartphone* serta selalu membawa cas *handphone*.
2. Perasaan cemas dan gugup ketika tidak memegang *smartphone*. Selain itu, individu merasa tidak nyaman ketika *smartphone* mengalami gangguan pada jaringan dan kehabisan baterai.
3. Selalu mengecek layar *smartphone* secara terus-menerus untuk melihat pemberitahuan atau telepon yang masuk.
4. Tidak mematikan *smartphone* selama 24 jam serta meletakkannya di atas kasur saat tidur.
5. Lebih senang berkomunikasi melalui *smartphone* dibandingkan komunikasi secara langsung (tatap muka).
6. Biaya yang dikeluarkan untuk kebutuhan *smartphone* cenderung besar

Peneliti mendapatkan subjek berdasarkan pertimbangan dari penggunaan *smartphone* yang aktif dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan berdasarkan tujuan dan masalah penelitian yaitu maraknya *nomophobia* dikalangan remaja. Subjek penelitian berjumlah 8 orang ini haruslah pengguna

smartphone yang aktif dan memenuhi kriteria yang telah dijelaskan. Untuk menjaring subjek penelitian, diberikan skala *nomophobia* pada 101 siswa yang tersebar di kelas X IPA 4, X IPA 6, X IPS 1, dan kelas X IPS 2 di SMA Negeri 1 Gedongtataan. Skala *nomophobia* berfungsi sebagai penjarangan siswa yang mengalami kecenderungan *nomophobia* dan sebagai *pretest* bagi siswa yang menjadi subjek penelitian dengan syarat utama pengguna *smartphone* yang aktif.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*), yaitu :

- a. Variabel bebas (*independent*) atau X adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu bimbingan kelompok teknik *self management*.
- b. Variabel terikat (*dependent*) atau Y adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Nomophobia*.

2. Definisi Operasional

a. *Nomophobia*

Nomophobia merupakan kecenderungan remaja menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu yang berlebihan hingga mengalami kesulitan untuk melakukan kontrol terhadap penggunaan *smartphone*, dan timbul kecemasan serta perasaan tidak nyaman yang dirasakan individu ketika kehilangan kontak dengan perangkat *smartphone*. Seseorang dikategorisasikan menderita *nomophobia* apabila memiliki skor yang tinggi pada skala *nomophobia questionnaire* (NMP-Q) dengan 4 indikator yaitu: tidak bisa komunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan.

b. Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*

Bimbingan kelompok teknik *self management* adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa dalam bentuk kelompok dengan tujuan membantu siswa dapat mendorong dirinya untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

E. Metode Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2016) metode pengumpulan data ialah cara memperoleh data. Peneliti akan menggunakan Skala sebagai cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Menurut Azwar (2010) skala psikologi merupakan alat ukur aspek atau atribut afektif. Skala psikologi ini digunakan untuk

mengungkapkan aspek psikologi mengenai *Nomophobia*, maka skala yang digunakan adalah skala *Nomophobia*.

Skala untuk mengukur tingkat *nomophobia* seseorang adalah skala yang disusun oleh Yildirim, yang disebut sebagai *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*. Skala ini terdiri atas 20 *items* dan dibuat berdasarkan keempat dimensi *nomophobia*. Keempat dimensi tersebut menurut Yildirim dan Correia (2015) yaitu tidak bisa komunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan keterhubungan (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*).

Skala *Nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari skala *Nomophobia* Novitasari (2018), yang merupakan hasil modifikasi dari *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* Yildirim dan Correia (2015). Total *item* dalam skala *nomophobia* Novitasari (2018) sebanyak 26 *items* yang mencakup 7 *items* dimensi tidak dapat berkomunikasi, 7 *items* dimensi kehilangan konektivitas, 5 *items* dimensi tidak dapat mengakses informasi dan 7 *items* dimensi kehilangan kenyamanan/kesenangan.

Skala yang digunakan sebagai pola dasar dalam pengukuran *nomophobia* adalah model skala *Likert* yang terdiri dari 26 *item favorable*. Terdapat tujuh alternatif jawaban atas masing-masing *item* dan setiap jawaban akan diberi skor berdasarkan pernyataannya. Pada tiap-tiap *item* skor untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, agak tidak sesuai (ATS) diberi skor 3, netral (N) diberi skor 4, agak sesuai (AS)

diberi skor 5, sesuai (S) diberi skor 6, dan sangat sesuai (SS) diberi skor 7. Semakin tinggi skor subjek, maka semakin tinggi skor dimensi *nomophobia* tersebut dan berlaku juga sebaliknya.

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas Skala *Nomophobia*

Menurut Azwar (2012) validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauhmana akurasi suatu tes atau skala penelitian dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran data penelitian dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur berdasarkan tujuan pengukuran. Azwar (2012) juga menjelaskan bahwa batas minimum koefisien validitas aitem dianggap sudah memuaskan apabila $\geq 0,25$.

Skala *nomophobia* Novitasari (2018) yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 26 aitem menghasilkan koefisien validitas bergerak dari 0,318 sampai dengan 0.738 (N=87). Koefisien validitas tersebut menunjukkan bahwa tiap-tiap aitem skala *nomophobia* mampu memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur.

2. Uji Reliabilitas Skala *Nomophobia*

Menurut Azwar (2012) reliabilitas merupakan sejauhmana hasil suatu proses pengukuran pada penelitian dapat dipercaya. Tinggi-rendahnya reliabilitas hasil ukur tidak dapat diketahui secara pasti, namun dapat diestimasi yaitu berdasarkan nilai koefisien reliabilitas pada skala penelitian. Suatu alat ukur dikatakan cukup reliabel apabila mencapai nilai

koefisien reliabilitas minimum sebesar 0,7. Koefisien reliabilitas dikatakan semakin tinggi apabila mendekati angka 1,00 yang berarti bahwa adanya konsistensi yang sempurna dan pengukuran semakin reliabel.

Uji reliabilitas dihitung dan dianalisis dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) menggunakan rumus *alpha cronbach* setelah item di uji validitas dan dinyatakan valid. Skala *Nomophobia* Novitasari (2018) yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 26 aitem telah teruji reliabilitasnya dengan *Cronbach's alpha* menghasilkan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,927. Peneliti pun melakukan uji coba skala di SMA Yadika Bandar Lampung dengan N=120. Skala, kemudian dianalisis dan dihitung dengan menggunakan rumus *alpha cronbach* lewat SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) menghasilkan nilai koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,911. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa skala *nomophobia* memenuhi syarat untuk digunakan sebagai alat ukur pengambilan data penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian, dengan analisis data maka dapat membuktikan hipotesis. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif. Analisis data tersebut dilakukan dengan menggunakan teknik statistik perangkat lunak yaitu *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* yaitu dengan mencari perbedaan mean *pretest* dan *post-test*. analisis ini digunakan untuk

mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi *nomophobia* pada siswa.

penelitian ini akan menguji *pretest* dan *post-test*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *post-test* melalui uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*).

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka H_0 ditolak dan H_a diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka H_0 diterima dan H_a ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun pelajaran 2019/2020, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Kesimpulan Statistik

Penggunaan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat menurunkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun pelajaran 2019/2020. Hal ini dibuktikan dari penurunan skor *nomophobia* siswa sebesar 31.3%, dan hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh harga $Z_{hitung} = -2.530$. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan Z_{tabel} , dengan nilai $\alpha = 5\%$ adalah $0.05 = 1.645$. Ketentuan pengujian bila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $Z_{hitung} = -2.530 < Z_{tabel} = 1.645$, maka kesimpulannya H_0 ditolak dan H_a diterima.

2. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan deskripsi hasil perubahan tingkat *nomophobia* terdapat penurunan skor *nomophobia* pada setiap subjek penelitian. Penurunan ini ditandai dengan adanya perubahan dalam waktu penggunaan *smartphone* yang terkontrol, anggota kelompok mulai membiasakan diri untuk tidak

menggunakan *smartphone* saat jam pelajaran kecuali mendesak, dan dapat bersikap santai saat tidak menggunakan *smartphone*. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan dapat diturunkan dengan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh berkenaan dengan penurunan kecenderungan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) dengan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan, maka dengan ini penulis mengajukan saran:

1. Bagi siswa SMA Negeri 1 Gedongtataan, hendaknya mampu menerapkan strategi manajemen diri dalam jangka waktu panjang dan menjadikan kegiatan ini sebagai pembelajaran untuk berproses dan berkembang agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya menjadikan kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat dilakukan secara rutin untuk membantu menurunkan *nomophobia* pada siswa, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain yang dialami oleh siswa pada umumnya.
3. Kepada orang tua siswa hendaknya dapat lebih memperhatikan kegiatan yang dilakukan anak dalam penggunaan *smartphone* dan membantu membatasi penggunaan *smartphone* pada anak.
4. Peneliti lainnya juga yang akan meneliti tentang *nomophobia* dapat menggunakan subjek yang berbeda dan dapat menghubungkan dengan

variabel-variabel lainnya seperti lingkungan. intensitas penggunaan media sosial, peran orangtua yang memiliki hubungan sebab akibat dengan *nomophobia*.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, A. T. & Fauziah, N. 2018. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati e-journal Undip*. 6:15-20.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Ayu, R. 2013. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal BK Unesa*. 3:1-15
- Azwar, S. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas (Edisi Keempat)*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Budiyani, K. & Abdulah, S. M. 2016. Self Management Training to Treat Online Game Addiction. *ASEAN Conference Psychology & Humanity*. 2:796-801.
- Bragazzi, N. L. & Puente, G. D. 2014. A Proposal For Including Nomophobia In the New DSM-V. *Psychology Research and Behaviour Management*. 7:155-160.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. 2014. Out Of Sight is Not Out of Mind: The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use On Anxiety Levels Among Low, Moderate And High Users. *Computers in Human Behavior*. 37:290-297.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Obsorn, C. 2009. *Interviewing And Change Strategies For Helper: Fundamental Skills And Cognitive-Behavioral Interventions (6th Edition)*. Brooks Cole Cengage Learning, United States of America.
- Detria, D. 2012. Efektivitas Teknik Manajemen Diri untuk Mengurangi Kecanduan Online Game: Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas IX SMPN 40 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013. (Disertasi) Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.

- Ghufron & Risnawita. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Jogjakarta.
- Heriansyah, M. & Kurniawan, D. 2017. Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 2:1-15
- Hurley, K. Teenage Cell Phone Addiction: Are You Worried About Your Child. *Psycom*. Agustus 2019. <https://www.psycom.net/cell-phone-internet-addiction>. Diakses pada 5 oktober 2019.
- Indryaningsih, N. L. P., Dharsana, K. & Suranata, K. 2014. Penerapan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja. *E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. 2:1-12.
- Javid, M., Malik, M. A., & Gujjar, A. A. 2011. Mobile Phone Culture and Its Psychological Impacts on Students' Learning at The University Level. *Language in India*. 11:1-15.
- Juntika. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Refika Aditama, Bandung.
- Jurnal apps. Berapa Lama Waktu yang Ideal untuk Menggunakan Gadget?. *Jurnal Apps*. Februari 2018. <https://jurnalapps.co.id/berapa-lama-waktu-yang-ideal-untuk-menggunakan-gadget-13046>. Diakses pada 5 Oktober 2019.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. 2013. Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?. *Computers in Human Behavior*. 29:140-144.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. 2014. "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering With Symptoms And Emotions of Individuals With Panic Disorder Compared with Control Group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*. 10:28-35.
- Komalasari, G., Wahyuni, E. W., & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks, Jakarta.
- Lee, P. C., Cho, B., Kim, Y., & Noh, J. 2015. Smartphone Addiction in University Student and its Implication For Learning. *Emerging Issues in Smart Learning*. 1:297-305.
- Lepp, A., Barkley, J., & Karpinski, A. C. 2014. The Relationship Between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety, and Satisfaction with Life in College Students. *Computers in Human Behavior*. 31:25-37
- Mayangsari, A. P. & Ariana, A.D. 2015. Hubungan Antara Self-Esteem dengan Ketergantungan Telepon Genggam (Nomophobia) pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 4:157-163.

- Miltenberger, R. G. 2012. *Behavior modification: Principles and procedures (Fifth edition)*. Wadsworth, Cengage Learning, United State of America.
- Mulyaningsih, E. 2013. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Alfabeta Bandung.
- Mutohharoh, A. & Kusumaputri, E. S. 2014. Teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 6:102-124.
- Novitasari, D. 2018. Pelatihan Manajemen Diri Untuk Menurunkan Nomophobia Pada Mahasiswa. (Tesis). Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Prayitno. 2007. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Purwanta, E. 2012. *Modifikasi Perilaku : Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Romlah, T. 2001. *Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Securenvoy. 66% of the Population Suffer From Nomophobia the Fear of Being Without Their Phone. Securenvoy. Februari 2012.
<http://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-fromnomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>. Diakses pada 10 Desember 2018.
- Setyawan, D. A. 2016. Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMP Empu Tantular Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling UNNES*. 2:1-27.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta, Bandung.
- Swastika, R. I. & Lukitaningsih, R. 2016. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Manajemen Diri) untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandaan. *Jurnal Bimbingan Konseling UNESA*. 6:1-6.
- Widyastuti & Muyana. 2017. Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. Prosiding Seminar Nasional: Universitas Ahmad Dahlan.
- _____ 2018. Potret Nomophobia (no mobile phone phobia) dikalangan remaja. *Jurnal Fokus Konseling*. 4:62-71.

- Yildirim, C. 2014. Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. (Tesis). Iowa State University. United States America.
- Yildirim, C. & Correia, A. P. 2015. Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior Journal*. 49:130–137.
- Young, K. S. 2004. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and its Consequences. *American Behavioral Scientist*. 48:402-415.