



**PENGARUH KONSELING KELOMPOK BERBASIS CBT TEKNIK *SELF  
MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *NOMOPHOBIA*  
SISWA KELAS XII.F2 SMA NEGERI 1 LINTAU BUO**

**SKRIPSI**

*Ditulis sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)  
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh:  
**Niysellia Permata Sari**  
NIM. 2130108064

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS  
BATUSANGKAR  
2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama Niysellia Permata Sari, NIM. 2130108064, dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis CBT Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* Siswa Kelas XII. F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo”. Memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang munaqasyah

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Januari 2025



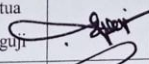
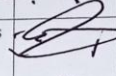
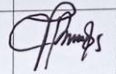
Dr. Rahmat Hidayat, M.Ag., M.Pd  
NIP. 19711211 199903 1 004

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Niysellia Permata Sari, NIM. 2130108064 dengan judul "PENGARUH KONSELING KELOMPOK BERBASIS CBT TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *NOMOPHOBIA* SISWA KELAS XII. F2 SMA NEGERI 1 LINTAU BUO", telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan pada hari Kamis, 30 Januari 2025 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai syarat penyelesaian studi (S1) pada Program Studi Bimbingan Konseling.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

No.	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1.	Prof. Dr. Ardimen, M.Pd., Kons NIP. 197205052001121002	Ketua Penguji		10/2/2025
2.	Dr. Rahmad Hidayat, M.Ag., M.Pd NIP.197112111999031004	Sekretaris Penguji		11/2-2025
3.	Dr. Darimis, S.Ag., M.Pd NIP.197607072009012005	Anggota Penguji		7/2/2025

Batusangkar, Februari 2025

Mengetahui,

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan



Dr. H. Trisoni, S.Ag., M.Pd  
105261995031001

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Niysellia Permata Sari  
NIM : 2130108064  
Tempat/Tanggal Lahir : Balai Tengah, 20 Oktober 2002  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis CBT Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* Siswa Kelas XII. F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo**" adalah karya sendiri, bukan plagiat. Apabila dikemudian hari terbukti plagiat, maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, 17 Januari 2025  
Pembuat Pernyataan



Niysellia Permata Sari  
NIM. 2130108064

## BIODATA



Nama : Niysellia Permata Sari  
Panggilan : Niysel  
NIM : 2130108064  
Tempat/Tanggal Lahir : Balai Tangah/ 20 Oktober 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jorong Bodi, Nagari Balai Tangah, Kec. Lintau Buo Utara, Kab. Tanah Datar  
Judul : Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis CBT Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* Siswa Kelas XII. F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo  
Riwayat Pendidikan  
TK : TK Aisyiyah Balai Tangah  
SD : SD Negeri 14 Balai Tangah  
SMP : SMP Negeri 2 Lintau Buo Utara  
SMA : SMA Negeri 1 Lintau Buo  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar  
Nama Orang Tua  
Ayah : Asril  
Ibu : Rahmawati  
Motto : Aku membahayakan nyawa ibuku untuk lahir ke dunia,



## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kepada ALLAH SWT yang senantiasa melimpahkan Rahmat, nikmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis CBT Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* Siswa Kelas XII. F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo”**. Shalawat dan salam penulis ucapkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada prodi Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar. selanjutnya berkat rahmat dari Allah SWT dan usaha penulis serta bantuan dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Delmus Puneri Salim, S.Ag., MA., M. Res., Ph.D, sebagai Rektor UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan perkuliahan dan penyusunan skripsi hingga meraih gelar sarjana.
2. Bapak Dr. Ridwal Trisoni, S. Ag., M. Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memberikan bantuan administrasi kepada peneliti untuk skripsi dan yang telah memberikan bantuan selama akademik.
3. Bapak Dr. Asmendri, S.Ag., M.Pd ketua LPPM Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar dan seluruh Staf LPPM yang telah membantu secara administratif dalam menyelesaikan proses pembuatan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Dasril, S. Ag., M. Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

5. Bapak Dr. Irman, S. Ag., M. Pd selaku Pembimbing Akademik penulis yang telah mengarahkan dan memberikan nasehat kepada penulis untuk kelancaran penulisan skripsi.
6. Bapak Dr. Rahmad Hidayat, M. Ag., M. Pd selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan kepada penulis sehingga mampu mengerjakan skripsi ini dengan baik.
7. Bapak Prof. Dr. Ardimen, M. Pd., Kons selaku dosen penguji 1 yang telah mengarahkan, memberikan masukan dan nasehat yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
8. Ibu Dr. Darimis, S. Ag., M. Pd selaku dosen penguji 2 sekaligus validator yang telah mengarahkan serta memberikan masukan kepada penulis sehingga mampu mengerjakan skripsi ini dengan baik.
9. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta memberikan arahan, dukungan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Dosen dan Karyawan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memberikan motivasi dan dorongan serta kemudahan administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Seluruh Pihak SMA Negeri 1 Lintau Buo yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini.
12. Ungkapan terima kasih yang sangat spesial penulis haturkan kepada kedua orang tua penulis, yang pertama kepada ibu tersayang yaitu Ibu Rahmawati yang telah melahirkan hingga membesarkan penulis sampai saat sekarang ini, dan selalu mendo'akan penulis tanpa terputus dalam situasi apapun, memberikan nasehat, dukungan, kasih sayang dan menjadi motivator terbesar bagi penulis dalam penulisan skripsi ini. Kedua untuk ayah tercinta Bapak Asril karena berkat do'a, dukungan, semangat dan semua fasilitas yang telah diberikan hingga pada tahap penulisan skripsi ini penulis dapat menyelesaikannya dengan lancar sampai penulis meraih gelar sarjana.

13. Sahabat tersayang yaitu Anggita Ranti yang memberikan dukungan, semangat, selalu menghibur baik dalam keadaan suka maupun duka dan setia menunggu penulis dalam menyelesaikan studi S1 ini.
14. Sahabat senasib sepenanggungan di bangku perkuliahan yaitu Nurul Fania dan Welda Eliza yang telah memberikan dukungan, motivasi, arahan dan kesetiiaannya kepada penulis selama tiga tahun ini.
15. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, namun tidak bisa penulis tuliskan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Batusangkar, 17 Januari 2025



**Niysellia Permata Sari**  
**NIM. 2130108064**

## ABSTRAK

Niysellia Permata Sari, NIM. 2130108064, judul skripsi: “**Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis CBT Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* Siswa Kelas XII. F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo**”. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam skripsi ini adalah siswa yang mengalami *nomophobia*, *nomophobia* dapat mengganggu pengembangan potensi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *nomophobia* pada siswa.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. jenis desain yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII. F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo yang berjumlah 35 orang siswa. Sampel penelitian berjumlah 8 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah dengan menggunakan skala perilaku *nomophobia* model *likert*.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* terhadap perilaku *nomophobia*. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yang berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan adanya pengaruh signifikan layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* terhadap perilaku *nomophobia* diterima dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak adanya pengaruh signifikan layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* terhadap perilaku *nomophobia* ditolak. Layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *nomophobia* diterima pada taraf signifikan 5%. Penurunan signifikan secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

**Kata Kunci : Konseling Kelompok CBT Teknik *Self Management*, *Nomophobia***

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGESAHAN TIM PENGUJI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

BIODATA

KATA PENGANTAR..... i

ABSTRAK ..... iv

DAFTAR ISI..... v

DAFTAR TABEL ..... vii

DAFTAR GAMBAR..... viii

**BAB I PENDAHULUAN..... 1**

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Identifikasi Masalah..... 9

C. Batasan Masalah..... 9

D. Perumusan Masalah ..... 10

E. Tujuan Penelitian..... 10

F. Manfaat dan Luaran Penelitian ..... 10

**BAB II KAJIAN PUSTAKA ..... 12**

A. Landasan Teori..... 12

B. Kajian Penelitian yang Relevan..... 32

C. Kerangka Berpikir ..... 35

D. Hipotesis ..... 35

**BAB III METODE PENELITIAN ..... 37**

A. Jenis Penelitian..... 37

B. Tempat dan Waktu Penelitian..... 53

C. Populasi dan Sampel ..... 53

D. Definisi Operasional..... 55

E. Pengembangan instrument ..... 58

F. Teknik Pengumpulan Data ..... 68

G. Teknik Analisis Data ..... 69

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>72</b>
A. Deskripsi Data.....	72
B. Analisis Data.....	77
C. Uji Hipotesis Statistik.....	78
D. Pembahasan.....	85
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>91</b>
A. Kesimpulan.....	91
B. Implikasi.....	91
C. Saran.....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Model Desain Eksperimen .....	38
Tabel 3.2 Siswa Kelas XII. F2 sebagai Populasi .....	54
Tabel 3.3 Data Sampel .....	55
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen .....	58
Tabel 3.5 Skala Perilaku <i>Nomophobia</i> .....	60
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Item .....	64
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Konstruk .....	66
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas .....	67
Tabel 3.9 Skor Skala Likert Perilaku <i>Nomophobia</i> .....	68
Tabel 3.10 Kategori Tingkat Perilaku <i>Nomophobia</i> .....	70
Tabel 4.1 Skor <i>Pretest</i> Perilaku <i>Nomophobia</i> .....	72
Tabel 4.2 Kategori Skor Perilaku <i>Nomophobia</i> .....	73
Tabel 4.3 Skor <i>Posttest</i> Perilaku <i>Nomophobia</i> .....	75
Tabel 4.4 Kategori Skor Perilaku <i>Nomophobia</i> .....	76
Tabel 4.5 Perbandingan Hasil Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	77
Tabel 4.6 Uji Normalitas .....	79
Tabel 4.7 Uji Homogenitas .....	80
Tabel 4.8 Tabel Kerja Uji-t .....	80
Tabel 4.9 Tabel Kerja <i>Paired Sample t Test</i> .....	81
Tabel 4.10 Klasifikasi dan Kriteria <i>N-Gain</i> .....	84
Tabel 4.11 Uji <i>N-Gain</i> .....	84
Tabel 4.12 Analisis Data dengan <i>N-Gain</i> .....	84

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	35
Gambar 3.1 Hasil Uji Validitas Item .....	64

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini teknologi mengalami perkembangan yang sangat pesat, salah satu perkembangan teknologi tersebut adalah *smartphone*. (Fadhilah et al., 2021) Kehadiran *smartphone* mengubah perilaku remaja, membuat mereka lebih fokus dan senang bermain dengan *smartphone* mereka dibandingkan dengan orang lain di sekitar mereka. *Smartphone* yang seharusnya memudahkan seseorang dalam berbagai hal justru saat ini menjadi masalah, tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan *smartphone* tentunya dapat menyebabkan berbagai dampak bagi penggunanya, seperti *nomophobia* yang merupakan singkatan dari kata “*no mobile phone phobia*”, ini adalah salah satu fenomena yang sering dialami oleh pengguna *smartphone* di era modern.

Istilah *nomophobia* menurut *Oxford English Dictionary*, adalah mengacu kepada kecemasan, yaitu kecemasan karena tidak memiliki akses ke *smartphone* atau layanan ponsel. Istilah *nomophobia* diciptakan oleh *United Kingdom (UK)* pada tahun 2008, yang merupakan sebuah organisasi penelitian berbasis Inggris Raya. Menurut (King et al., 2010) *nomophobia* ini merupakan sebuah gangguan abad ke-21 yang menunjukkan ketidaknyamanan atau kecemasan ketika orang tersebut berada di luar jangkauan *smartphonnya*. Penelitian yang dilakukan oleh King et al ini merupakan penelitian pertama yang membahas kasus *nomophobia*. Istilah ini merupakan akronim dari "*No Mobile Phone Phobia*", yaitu ketakutan tidak dapat menggunakan ponsel atau berkomunikasi melaluinya. Istilah ini juga mengacu pada perasaan tidak nyaman atau cemas yang dialami seseorang ketika mereka tidak dapat menggunakan atau memanfaatkan kemampuan yang ditawarkan oleh ponsel (King et al., 2013).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* ini adalah fobia yang terjadi pada zaman modern yang mana seseorang akan merasa tidak nyaman dan cemas ketika mereka tidak dapat terkoneksi dengan *smartphone* mereka. Penelitian terkait dengan *nomophobia* ini pertama kali dilakukan oleh King et al pada tahun 2010.

*Nomophobia* merupakan ketakutan berlebih yang dialami seseorang saat berada jauh dari ponselnya (Triayu et al., 2023). Selain itu, menurut (Paramartha et al., 2022) *Nomophobia* berasal dari Bahasa Inggris yaitu *No Mobile Phone Phobia* yang berarti tidak bisa jauh dari ponsel, ini merupakan suatu penyakit ketergantungan terhadap ponsel yang dialami oleh seseorang, sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran jika ponsel tersebut tidak berada didekatnya. Biasanya penderita *nomophobia* ini lebih banyak menghabiskan waktunya dengan ponsel daripada berinteraksi dengan lingkungannya.

Berdasarkan penelitian Gezgin (2018) memberikan penjelasan bahwa penelitian yang dilakukan di berbagai negara menunjukkan bahwa *nomophobia* meningkat terutama di kalangan siswa sekolah menengah atas. Tingkat *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas yang memiliki tingkat yang lebih tinggi dari rata-rata (Alini et al., 2022).

Menurut (Yildirim & Correia, 2015) *nomophobia* ialah gangguan yang dialami individu dengan *smartphone*, sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran yang berlebih jika *smartphone* tidak disekitarnya. ada empat aspek *nomophobia* yang menjadi landasan dalam pembuatan instrumen penelitian skala *nomophobia* yaitu, perasaan tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan hubungan (*losing connectivity*), tidak mampu mencari informasi (*not being able to acces about information*), menyerah pada kenyamanan (*giving up on convinence*).

Beberapa karakteristik yang menggambarkan *nomophobia* ialah intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi, selalu membawa pengisi daya baterai, merasakan ketakutan ketika *smartphone* tidak berada didekat

individu, tidak merasa nyaman ketika baterai *smartphone* tinggal sedikit atau jaringan internet yang tidak memadai, selalu merasakan *ringxiety* atau kondisi dimana seseorang menganggap *smartphone* miliknya bergetar (Pradana, 2016). Menurut (Kapucu & Cüneyt, 2018) karakteristik *nomophobia* adalah Menggunakan *smartphone* dalam jumlah waktu yang lebih besar, melihat layar *smartphone* secara terus menerus untuk mengetahui apakah ada pesan, chat, dan panggilan yang masuk, merasa cemas dan khawatir apabila individu lupa atau ketinggalan untuk membawa *smartphone*

Selanjutnya ciri-ciri *nomophobia* antara lain yaitu menghabiskan waktu menggunakan *smartphone*, memiliki lebih dari satu perangkat dan selalu membawa pengisi daya, merasa gugup dan cemas ketika *smartphone* tidak berada didekatnya, dan merasa cemas ketika tidak ada signal serta saat baterai *smartphone* nya lemah, selalu melihat dan memeriksa layar *smartphone* untuk melihat panggilan masuk atau pesan, saat tidur, *smartphone* diletakkan di kasur dan tidak dimatikan, lebih suka berkomunikasi melalui *smartphone* daripada tatap muka, pengeluaran untuk *smartphone* besar (Syafiuddin et al., 2017).

Selain itu, ciri-ciri *nomophobia* menurut (Hardianti et al., 2019), adalah seseorang yang menderita *nomophobia* mengalami ciri-ciri antara lain tidak pernah mematikan *smartphone*, terobsesi dengan mengecek pesan dan panggilan tak terjawab, membawa *smartphone* kemana-mana, menggunakan *smartphone* pada waktu yang tidak tepat, dan melewatkan interaksi langsung.

Setelah penulis melakukan observasi awal pada tanggal 20 September 2024 di SMA Negeri 1 Lintau Buo, fenomena yang ditemukan yaitu terdapat beberapa siswa yang mengalami gejala *nomophobia* seperti yang telah disebutkan di atas, contohnya siswa sibuk dengan *smartphone* nya bahkan pada saat proses belajar mengajar guru memerintahkan untuk menyimpan *smartphone* nya namun ada beberapa siswa yang mengabaikannya, mereka mencuri-curi waktu ketika kegiatan belajar. Selain itu pada saat jam istirahat

siswa lebih memilih bermain game daripada berinteraksi dengan teman-temannya, dan juga ketika siswa izin pergi ke wc mereka selalu membawa *smartphonenya*, ketika guru menyuruhnya untuk meninggalkan *smartphonenya* di kelas mereka lebih memilih tidak jadi izin dan ada juga salah seorang siswa yang tidak mau berinteraksi dengan temannya dikarenakan dia sibuk bermain *game online* sehingga dia sering terlambat datang ke sekolah. Hal ini membuktikan bahwa siswa tidak memiliki kontrol diri dalam menggunakan *smartphone*.

Oleh karena itu, siswa harus memiliki kemampuan untuk mengontrol diri sehingga mereka dapat fokus pada aktivitas, terutama belajar, tanpa harus mengecek *smartphone* mereka. Ketika seseorang dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone* maka mereka dapat mengurangi kecemasan atau perasaan takut untuk tidak menggunakan *smartphone*. Sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki kontrol diri dapat kesulitan menggunakan *smartphone* dan menjadi ketergantungan.

Fenomena *Nomophobia* banyak terjadi di kalangan remaja seperti di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi, hasil penelitiannya menyebutkan bahwa sebanyak 68 orang siswa mengalami tingkat *nomophobia* sedang, 41 orang siswa mengalami *nomophobia* ringan dan 53 orang siswa mengalami *nomophobia* berat. Fenomena *nomophobia* yang terjadi di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik ini seperti ketika sang guru membuat larangan untuk membawa *smartphone* ke sekolah bagi siswa, adanya rasa cemas dalam diri siswa ketika tidak membawa *smartphone* miliknya ke sekolah bahkan para siswa yang tidak membawa *smartphone* ke sekolah mengaku bahwa mereka tidak bisa fokus dalam kegiatan pembelajaran, selain itu juga ada siswa yang telat datang ke sekolah dan tertidur di kelas dikarenakan seringkali begadang untuk bermain *smartphone* (Alini et al., 2022)

Selain itu fenomena *nomophobia* ini juga terjadi pada remaja di SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi yang mana aktivitas sehari-hari siswa menjadi

terganggu akibat terlalu asik bermain *smartphone*, mengabaikan lingkungan sekitar ketika sudah fokus dengan *smartphone* nya, selalu mengecek *smartphone* untuk dapat berkomunikasi, dan menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam dalam sehari (Aryanti & Merdiaty, 2024).

Faktor penyebab *nomophobia* pada remaja yang signifikan mencakup durasi penggunaan telepon genggam, jenis kelamin perempuan, dan kesepian. Berdasarkan hasil meta-analisis ditemukan bahwa lama durasi penggunaan telepon genggam berefek tinggi untuk terjadi *nomophobia* pada remaja, pada remaja faktor jenis kelamin perempuan dan kesepian berefek sedang terhadap kejadian *nomophobia*, dan dari segi usia memiliki efek rendah menyebabkan *nomophobia* pada remaja (Rahmah et al., 2024).

Dampak *nomophobia* pada remaja juga akan menyebabkan orang tua kehilangan anaknya karena remaja akan gelisah jika berpisah dengan *smartphone* tetapi akan merasa biasa saat orang tua mereka pergi. Selain itu, dampak dari *nomophobia* pada kehidupan sosial seperti kurangnya interaksi sosial, distorsi atensi, dan pengabaian terhadap orang lain (Fadhilah et al., 2021). Pada siswa tentunya berdampak pada pembelajarannya seperti siswa akan menjadi malas untuk belajar sehingga prestasi mereka akan menurun.

Hubungan individu dengan *smartphone* akan langsung memberikan dampak bagi perilaku interpersonal dan sosial (Purwaningrum et al., 2023). Siswa yang mengalami *nomophobia* mengalami hambatan dalam interaksi sosial, usaha yang dapat dilakukan untuk mereduksi perilaku *nomophobia* pada siswa bisa dilakukan melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling. Berkaitan dengan permasalahan *nomophobia*, salah satu layanan yang bisa diberikan adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok menurut (Prayitno & Amti, 2004) adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang dipimpin oleh konselor sebagai pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang disebut dengan konseli, anggota dalam konseling kelompok ini berjumlah 4-12 orang. Sehingga

sebagai upaya pengentasan maka konseling kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kuantitas kemajuan individu dalam interaksi sosial yang baik, ke arah ketercapaian optimal dalam perkembangan dicapai. Layanan konseling memiliki teknik dan pendekatan untuk membimbing siswa agar *nomophobia* dapat diatasi dengan baik, salah satunya yaitu melalui pendekatan konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) karena konseling kelompok berbasis CBT ini adalah sebuah layanan yang berfokus pada perubahan pikiran atau *mindset* seseorang, hal ini dikarenakan jika pemikiran seseorang terganggu maka perasaannya dan perilakunya juga akan terganggu. Maka konseling kelompok berbasis CBT ini cocok untuk mereduksi perilaku *nomophobia*.

*Nomophobia* ditakutkan akan membahayakan kesehatan mental dan psikis seseorang jika dibiarkan dan tidak ditangani segera. Salah satu metode konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi *nomophobia* adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT terdiri dari berbagai prosedur yang secara khusus menggunakan kognisi sebagai komponen utama proses konseling. Menurut teori perilaku kognitif, seseorang dianggap bermasalah ketika mereka memiliki kecenderungan berpikir negatif terhadap suatu hal yang mempengaruhi perilaku dan pemikiran mereka, fokus konseling adalah persepsi, kepercayaan, dan pikiran (Purwaningrum et al., 2023).

CBT adalah terapi perilaku kognitif yang menggabungkan kognisi dan perilaku. Pada pelaksanaan konseling yang mengarahkan konseli untuk dapat melakukan modifikasi fungsi berpikir, merasakan, dan bertindak dengan menekankan pentingnya peran otak dalam menganalisis pola pikir. Tujuannya adalah mengubah cara berpikir atau keadaan emosi seseorang dengan harapan konselor dapat membantu mengubah perilaku negatif ke arah positif (Apriyadi, 2022). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan terapeutik yang berfokus pada restrukturisasi atau koreksi persepsi yang telah

terdistorsi oleh peristiwa yang berdampak negatif pada diri sendiri, baik secara fisik maupun psikologis.

CBT adalah terapi yang digunakan untuk meningkatkan dan mengobati kesehatan mental. Terapi ini bertujuan untuk mengubah cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku dengan menggunakan otak secara psikoanalisis untuk mengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan mengambil keputusan. Tujuan CBT adalah membantu individu belajar, mengubah perilaku, dan menenangkan pikiran dan tubuh sehingga dapat merasa lebih baik, berpikir lebih jernih, dan mengambil keputusan lebih baik. Pada akhirnya, CBT diharapkan dapat membantu siswa menjaga keseimbangan dalam pikiran, perasaan, dan tindakan (Pujiati & Noviandari, 2018).

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa *nomophobia* merupakan ketergantungan berlebihan terhadap ponsel, dapat membahayakan kesehatan mental dan psikis seseorang jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu metode yang efektif untuk mengatasi hal ini adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif dan perilaku seseorang menjadi lebih positif. CBT menggabungkan kognisi dan perilaku dengan fokus pada perubahan persepsi, keyakinan, dan pemikiran yang dapat mempengaruhi emosi dan tindakan. Dengan terapi ini, diharapkan seseorang dapat mengelola perasaan, berpikir lebih jernih, dan membuat keputusan yang lebih baik, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mereka.

*Nomophobia* muncul akibat ketidakmampuan individu dalam mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*. Maka peneliti menggunakan konseling kelompok CBT teknik *self management* untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan kontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone*. *Self management* merupakan strategi perubahan perilaku yang mengarah pada perubahan perilaku menggunakan teknik atau

kombinasi terapeutik, dalam teknik tersebut kognitif siswa akan diarahkan untuk mengamati tingkah lakunya kemudian mencatatnya. Siswa juga membuat target perilaku yang akan dibandingkan dengan hasil catatan tingkah lakunya, dengan demikian remaja diharapkan dapat mengubah perilaku negatifnya menjadi positif (Suwanto, 2016).

Menurut (Hafni, 2018) *Self management* adalah suatu prosedur yang dapat diterapkan oleh seseorang untuk mengendalikan dan mengatur perilakunya secara mandiri. *Self management* dapat diartikan sebagai suatu teknik yang digunakan untuk mengubah perilaku diri sendiri. Perubahan ini dapat tercapai melalui latihan-latihan yang dilakukan oleh individu itu sendiri, bukan orang lain, untuk meningkatkan kemampuan mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone*. Teknik *self management* dinilai lebih tepat karena masalah *nomophobia* berkaitan dengan kecemasan yang timbul ketika tidak menggunakan *smartphone*, yang berhubungan erat dengan kontrol diri.

*Self management* adalah salah satu teknik dalam konseling CBT, yang beranggapan bahwa setiap perilaku dapat dipelajari, dan perilaku lama dapat digantikan dengan perilaku baru. Pendekatan ini melihat manusia sebagai individu yang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, serta mampu mengatur dan mengontrol perilakunya. Selain itu, manusia juga dapat mempelajari perilaku baru atau mempengaruhi perilaku orang lain.

Hasil penelitian Dian Ari Widyastuti dan Siti Muyana pada tahun 2019 dengan judul “*Group Counseling With Self Management Techniques: Effective Strategies For Reducing Nomophobia Among Adolescents*” berdasarkan hasil penelitiannya dapat ditarik kesimpulan bahwasannya konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* dalam mereduksi *nomophobia* di kalangan remaja (Widyastuti & Muyana, 2019a).

Penelitian selanjutnya yaitu penelitian oleh Dian Ari Widyastuti dan Siti Muyana pada tahun 2019 yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self management* dalam penggunaan

gadget terhadap *nomophobia* pada remaja. Hasil penelitian dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang berfungsi untuk mengurangi *nomophobia* dan meningkatkan *self management* dalam penggunaan *gadget* pada remaja (Widyastuti & Muyana, 2019b).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan berbasis CBT teknik *self management* adalah layanan yang dapat digunakan dalam mereduksi perilaku *nomophobia* pada siswa. Maka dari itu, peneliti ingin mendalami masalah *nomophobia* dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis CBT Teknik *Self management* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* Siswa Kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas, dapat ditarik beberapa identifikasi masalah dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Fenomena *nomophobia* pada siswa kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo
2. Faktor penyebab *nomophobia* siswa kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo
3. Dampak *nomophobia* bagi siswa kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo
4. Pengaruh model konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* dalam mereduksi perilaku *nomophobia* siswa kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo

## **C. Batasan Masalah**

Untuk memudahkan peneliti agar terfokus pada satu masalah yang akan diteliti maka penulis membatasi permasalahan yang akan diteliti yaitu **“Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis CBT Teknik *Self management* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* siswa kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo”**

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah Konseling Kelompok Berbasis CBT Teknik *self management* berpengaruh dalam mereduksi tingkat perilaku *Nomophobia* siswa kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada latar belakang dan perumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis CBT Teknik *Self management* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* siswa kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo”.

#### **F. Manfaat dan Luaran Penelitian**

##### 1. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

##### a. Manfaat Teoritis

- 1) Mampu untuk menambah dan memperkaya wawasan berkenaan dengan pengaruh konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo.
- 2) Dapat dijadikan acuan atau pedoman bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Mahmud Yunus Batusangkar untuk meneliti terkait dengan *nomophobia*.
- 3) Sebagai alternatif dan bahan masukan bagi ilmu bimbingan dan konseling tentang pengaruh pelaksanaan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* untuk mereduksi *nomophobia* siswa kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo.

##### b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi penulis, untuk menambah pengetahuan dan memperoleh wawasan luas terkait dengan masalah yang penulis angkat.
- 2) Bagi akademik, dapat berguna sebagai tambahan informasi dan referensi bagi pembaca yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

## 2. Luaran Penelitian

Luaran penelitian yang dimaksud adalah artikel yang akan diterbitkan pada jurnal dan laporan penelitian yang dibuat dalam bentuk skripsi sehingga bisa digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. *Nomophobia*

###### a. Pengertian *Nomophobia*

Istilah *nomophobia* menurut *Oxford English Dictionary*, adalah mengacu kepada kecemasan, yaitu kecemasan karena tidak memiliki akses ke *smartphone* atau layanan ponsel. Istilah *nomophobia* diciptakan oleh *United Kingdom (UK)* pada tahun 2008, yang merupakan sebuah organisasi penelitian berbasis Inggris Raya. Menurut (King et al., 2010) *nomophobia* ini merupakan sebuah gangguan abad ke-21 yang menunjukkan ketidaknyamanan atau kecemasan ketika orang tersebut berada di luar jangkauan *smartphonnya*. Penelitian yang dilakukan oleh King et al ini merupakan penelitian pertama yang membahas kasus *nomophobia*. Istilah ini merupakan akronim dari "*No Mobile Phone Phobia*", yaitu ketakutan tidak dapat menggunakan ponsel atau berkomunikasi melaluinya. Istilah ini juga mengacu pada perasaan tidak nyaman atau cemas yang dialami seseorang ketika mereka tidak dapat menggunakan atau memanfaatkan kemampuan yang ditawarkan oleh ponsel (King et al., 2013).

*Nomophobia* merupakan singkatan dari (*no-mobile-phone-phobia*) yang merupakan jenis fobia yang ditandai dengan ketakutan berlebih jika seseorang kehilangan ponselnya. Penderita *nomophobia* akan selalu khawatir dalam meletakkan atau menyimpan *smartphone* mereka, sehingga selalu membawa *smartphone* mereka kemanapun

mereka pergi (Psibernetika, 2017). Menurut (Mutawally, 2020) istilah *nomophobia* digunakan untuk menggambarkan seseorang yang sangat tertarik pada interaksi media sosial. Jenis fobia ini ditandai dengan ketakutan yang berlebihan jika seseorang kehilangan ponsel mereka hanya untuk melihat notifikasi yang masuk.

Menurut (Irham et al., 2022) *Nomophobia* adalah gangguan yang muncul di abad 21 yang disebabkan oleh gangguan teknologi. Orang-orang yang mengalaminya mengalami ketakutan dan ketidaknyamanan karena tidak dapat berkomunikasi dengan *smartphone*. Pendapat ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (King et al., 2010) bahwasannya *nomophobia* ini merupakan sebuah gangguan abad ke-21 yang menunjukkan ketidaknyamanan atau kecemasan ketika orang tersebut berada di luar jangkauan *smartphonnya*. Penelitian yang dilakukan oleh King et al ini merupakan penelitian pertama yang membahas kasus *nomophobia*. Menurut (Purwaningrum et al., 2023) wanita lebih rentan terhadap *nomophobia* karena mereka tidak ingin merasa kesepian di tempat umum, takut tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain, dan takut kehilangan rasa nyaman.

*Nomophobia* telah menjadi masalah besar di seluruh dunia. Hal ini berdampak pada perilaku dan kebiasaan seseorang (Purwaningrum et al., 2023). Awalnya diciptakan dalam penelitian yang dilakukan pada tahun 2008 oleh Kantor Pos Inggris untuk mengeksplorasi kecemasan yang diderita pengguna ponsel (SecurEnvoy, 2012), *nomofobia* dianggap sebagai fobia zaman modern yang baru-baru ini disajikan sebagai produk sampingan dari interaksi kita dengan ponsel (Yildirim, 2016)

Dari beberapa definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya *nomophobia* merupakan suatu gangguan yang muncul

pada abad ke-21, yang mana diciptakan dalam penelitian pada tahun 2008 oleh kantor pos Inggris. *Nomophobia* merupakan singkatan dari *no mobile phone phobia* atau bisa disebut juga dengan ketakutan seseorang jika tidak ada *smartphone* di dekatnya.

Penderita *nomophobia* ini merupakan individu yang begitu tertarik dengan interaksi sosial medianya, sehingga melupakan dunianya yang nyata. Individu penderita *nomophobia* seakan dia lebih baik ketinggalan dompet disaat akan bepergian daripada dia ketinggalan *smartphone* nya, bahkan penderita *nomophobia* membawa *smartphone* nya sampai ke dalam kamar mandi ataupun wc, begitu cemasnya penderita *nomophobia* ini jika jauh dari *smartphone* mereka.

Istilah ini merupakan akronim dari "phobia tidak memiliki ponsel", yaitu ketakutan tidak dapat menggunakan ponsel atau berkomunikasi melaluinya. Istilah ini juga mengacu pada perasaan tidak nyaman atau cemas yang dialami seseorang ketika mereka tidak dapat menggunakan atau memanfaatkan kemampuan yang ditawarkan oleh ponsel (King et al., 2013).

Ketika seseorang merasa tidak dapat memperoleh sinyal dari menara seluler, baterai ponselnya kehabisan daya, atau mereka lupa membawa ponselnya, atau mereka tidak menerima panggilan, SMS, atau email dalam jangka waktu tertentu, hal itu disebut "*nomophobia*". Singkatnya, ini adalah ketakutan psikologis akan kehilangan kontak dengan ponsel (Yildirim, 2016).

Ketidaknyamanan, kegugupan, kecemasan, kesedihan, keringat berlebih, kejang, masalah pencernaan, dan serangan panik yang disebabkan oleh kurangnya kontak dengan *smartphone* dikenal sebagai *nomophobia*. DSM-V memasukkan *nomophobia* karena tingkat stres, kecemasan, dan ketegangan yang terkait. Ketergantungan pada *smartphone* dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi,

kurangnya perhatian dan konsentrasi, kinerja dan studi yang buruk, kurangnya jam tidur, gejala psikomatik pada tulang, persendian, mata, atau telinga, dan gejala psikologis seperti kesedihan dan depresi (Purwaningrum et al., 2023).

**b. Aspek *Nomophobia***

Menurut (Yildirim & Correia, 2015) *nomophobia* memiliki empat aspek, yaitu:

- 1) Tidak dapat melakukan komunikasi (*not being able to communicate*)

Perasaan berarti tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain dan tidak dapat menggunakan layanan atau jaringan untuk berkomunikasi. Tidak dapat berkomunikasi membuat individu merasa kehilangan dan cemas.

- 2) Kehilangan koneksi (*losing connectivity*)

Hal ini merujuk pada perasaan kehilangan yang tidak normal atau berlebihan ketika seseorang kehilangan koneksi, atau tidak terhubung ke internet melalui *smartphone*, terutama media sosial. Sangat penting baginya untuk memastikan dan melihat notifikasi dari *smartphone* mereka.

- 3) Tidak dapat melakukan akses informasi (*not being able to access about information*)

Merupakan spontanitas dari perasaan tidak nyaman karena kehilangan akses komunikasi, tidak dapat mencari informasi, dan menerima informasi yang ada pada *smartphone*. Penggunaan *smartphone* sangat berguna bagi individu dalam mencari dan menerima informasi dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, individu merasa tidak nyaman ketika mereka tidak dapat melakukan akses informasi di internet.

- 4) Perasaan menyerah pada kenyamanan (*giving up on convenience*)

Sebuah perasaan dimana individu memiliki keinginan untuk memanfaatkan fasilitas yang ditawarkan oleh *smartphone* dan perasaan “menyerah” pada kenyamanan yang telah diberikan oleh teknologi tersebut. Individu memastikan bahwa baterai *smartphone* telah terisi, agar individu dapat menggunakan *smartphone* tanpa rasa khawatir. Interaksi sosial di dunia nyata dipengaruhi oleh perasaan nyaman saat menggunakan teknologi ini.

Berdasarkan penjelasan aspek *nomophobia* diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat aspek dari *nomophobia* yaitu tidak dapat melakukan komunikasi (*not being able to communicate*) ditandai dengan perasaan cemas ketika individu tidak dapat melakukan komunikasi atau menghubungi orang lain dan dihubungi oleh orang lain, kehilangan koneksi (*losing in connectivity*) yakni ditandai dengan perasaan kehilangan yang berlebihan ketika tidak dapat terhubung oleh internet pada *smartphone*, tidak dapat melakukan pencarian terhadap informasi (*can't able to access about information*) yaitu ditandai dengan perasaan ketidaknyamanan pada saat tidak dapat mengakses informasi maupun menerima informasi pada *smartphone*, perasaan menyerah pada kenyamanan (*giving up on convinence*) yakni ditandai dengan perasaan “menyerah” pada kenyamanan fasilitas yang telah disediakan oleh *smartphone* dan memastikan bahwa baterai *smartphone* telah terisi.

### c. Ciri-Ciri *Nomophobia*

Seseorang yang menderita *nomophobia* mempunyai ciri-ciri antara lain yaitu sebagai berikut (Fadhilah et al., 2021):

- 1) Tidak pernah mematikan *smartphone*
- 2) Terlalu sibuk memeriksa pesan dan panggilan yang terlewat
- 3) Selalu membawa *smartphone* kemanapun dan kapanpun

- 4) Menggunakan *smartphone* pada saat yang tidak tepat
- 5) Mengabaikan komunikasi langsung

Ciri-ciri dari *nomophobia* dalam DSM-V, antara lain yaitu (Fadhilah et al., 2021):

- 1) Banyak menghabiskan waktu dalam penggunaan *smartphone*, memiliki lebih dari satu perangkat dan selalu membawa pengisi daya tanpa kabel /*powerbank*.
- 2) Merasa cemas apabila tidak dapat mengakses *smartphone*, tidak mendapatkan sinyal dan mencoba menghindari tempat yang tidak diizinkan menggunakan *smartphone*.
- 3) Selalu melihat atau mengecek terus menerus layar ponsel apakah ada pesan atau panggilan.
- 4) Selalu menyalakan *smartphone* selama 24 jam dan meletakkan *smartphone* di tempat tidur saat tidur.
- 5) Lebih tertarik pada komunikasi dengan menggunakan teknologi atau dunia maya dibandingkan dengan interaksi langsung
- 6) Penggunaan *smartphone* menyebabkan pengeluaran yang berlebihan.

Ciri-ciri orang yang menderita *nomophobia* ialah dia akan merasa hampa atau kesepian dan bosan ketika tidak menggunakan *smartphone*, mengecek dan memeriksa *smartphone* berkali-kali, merasa kecewa saat kehabisan daya baterai, dan merasa cemas ketika lupa meletakkan *smartphone* di suatu tempat dan tidak bisa menggunakannya (Aulia, 2023).

Selanjutnya menurut (Tjasmadi, 2019) mengungkapkan bahwasannya ada delapan ciri-ciri orang yang mengidap *nomophobia*, yaitu sebagai berikut:

- 1) Selalu merasa resah dan gelisah apabila tidak terkoneksi internet di sekitarnya.

- 2) Merasa panik jika *smartphone* tidak ada dalam genggamannya.
- 3) Sering melakukan foto selfie, update status, *change display picture* dalam kurun waktu yang singkat.
- 4) Selalu membawa *smartphone* kemanapun dan kapanpun bahkan saat ke kamar mandi.
- 5) Pada saat hendak tidur selalu membawa *smartphone* ke tempat tidurnya.
- 6) *Low bat anxiety* atau gelisah apabila ponsel *low bat* sehingga membutuhkan Powerbank untuk mengantisipasi jika habis baterai.
- 7) *Phantom Vibration Syndrome* atau juga bisa disebut dengan gejala rajin mengecek gad-get, karena merasa ada pesan atau panggilan masuk dari HP.
- 8) Tempat favorit adalah Dimana ada WIFI gratis.

#### **d. Faktor Penyebab *Nomophobia***

Tingkat penggunaan, kebiasaan, usia, dan ekstraversi adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia*. Penggunaan yang berlebihan dapat mempengaruhi kebiasaan dan menyebabkan ketergantungan pada *smartphone* yang disebut dengan *nomophobia*. Toleransi yang buruk, kesulitan untuk mengontrol kelebihan, melarikan diri dari masalah yang ada, kesulitan mengontrol impuls adalah beberapa penyebab utama *nomophobia* (Ramaita et al., 2019).

Menurut (Yildirim & Correia, 2015) faktor *nomophobia* adalah sebagai berikut:

##### 1) Gender

Perbedaan gender merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *nomophobia*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, perbedaan jenis kelamin merupakan sosialisasi fungsi serta akses pada teknologi

2) *Self Esteem*

yakni penilaian diri dan terkait dengan identitas dan perspektif diri. Orang-orang dengan pandangan diri yang negatif menggunakan *smartphone* karena mereka dapat dihubungi dan dihubungi oleh siapa saja, sehingga mereka cenderung mencari kepastian.

3) Ekstraversi

Merupakan orang yang menginginkan interaksi sosial, merasa bahagia, dan berperilaku impulsif. Orang-orang dengan kepribadian *extraversion* cenderung mengalami *nomophobia*.

4) *Neurotism*

Neurotis atau emosi tidak stabil dapat ditandai dengan kekhawatiran atau kecemasan, dan kemuraman. Kepribadian *neurotism* atau ketidakstabilan emosi memiliki kaitan dengan perilaku adiksi

**e. Dampak *Nomophobia***

Adapun dampak dari *nomophobia*, akan berdampak kepada gangguan kesehatan seperti yang dinyatakan oleh Suherlan (2017) dalam (Tjasmadi, 2019) yaitu sebagai berikut:

1) Gangguan Penglihatan

Sinar biru dari *smartphone* dapat mengganggu penglihatan. Jika terus menatap layar *smartphone* dalam waktu yang lama, seseorang memiliki kondisi yang disebut *blurry vision*. Dalam dunia medis, gangguan penglihatan yang disebabkan oleh pemakaian *smartphone* secara terus menerus disebut *Composite Vision Syndrome (CVS)*, dan gejalanya adalah mata kering karena jarang berkedip. Penggunaan *smartphone* dalam keadaan gelap, miring, atau sambil tidur mengharuskan otot dan syaraf mata untuk bekerja lebih keras.

2) Sakit kepala

Sakit kepala yang diderita oleh seseorang pada saat sekarang timbul dikarenakan terlalu lama menatap layar *smartphone* dan terbiasa dengan pola tidur yang tidak teratur.

### 3) Mengganggu Pendengaran

Gangguan pendengaran dapat disebabkan oleh mendengar musik atau memutar video sambil memakai *headphone* atau *earphone*. Mendengarkan musik menggunakan *headphone* memang mengasyikan, apalagi ditengah keramaian atau sambil mengendarai motor agar tidak bosan. Namun, mendengarkan musik dengan menggunakan *earphone* dengan volume tinggi dapat mengakibatkan pendengaran terganggu.

### 4) Kelainan Postur Tubuh

*Chatting* sambil duduk dapat beresiko membuat postur tubuh menjadi bungkuk, hal ini dikarenakan posisi tulang belakang akan terlalu condong ke depan dan jari kelingking menjadi bengkok karena posisi jari dikondisikan sedemikian rupa dalam jangka waktu yang lama. Kelainan postur tubuh atau penyakit degeneratif ini, biasanya ditemui pada orang-orang yang telah berusia lanjut.

### 5) Mengurangi Kemampuan Otak

Sampai saat ini, belum ada ditemukan bukti ilmiah mengenai dampak radiasi *smartphone* terhadap otak manusia, namun *smartphone* bisa membuat daya menalar seseorang menjadi menurun. Seseorang yang selalu mengandalkan *smartphone* berarti dia tidak terbiasa dalam melatih otaknya untuk mengingat.

Dampak yang lebih jauh adalah kurangnya kepekaan atau kepedulian terhadap lingkungan sosial. Terlalu sering bermain gadget dapat membuat seseorang hanya terfokus pada gadgetnya tidak peduli meski mereka sedang berada di tempat umum (Prabandari et al., 2017).

## **2. Konseling Kelompok Berbasis CBT Teknik *Self Management***

### **a. Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan salah satu strategi layanan dari bimbingan dan konseling yang mana tujuannya adalah untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh anggota kelompok melalui dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok ini dilakukan dalam suasana kelompok, layanan konseling kelompok ini dilakukan oleh anggota kelompok yang terdiri dari 8 sampai 10 orang yang nantinya akan membentuk satu kelompok. Pembahasan layanan konseling kelompok adalah mengenai permasalahan pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok (Saragi et al., 2022).

Menurut Hartuti (Febrianti & Setyawati, 2020) layanan konseling kelompok merupakan sebuah layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok. Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku. Proses tersebut mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung. Layanan konseling kelompok diselenggarakan dengan cara mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan permasalahan individu. Menurut (Firmansyah et al., 2023) konseling kelompok merupakan satu bentuk layanan yang termasuk dalam bimbingan dan konseling untuk meringankan masalah yang dihadapi oleh setiap anggota kelompok dan dibahas dalam kelompok.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu anggota kelompok

menyelesaikan permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok. Layanan ini dilakukan dalam suasana kelompok yang terdiri dari 8 hingga 10 orang, dengan fokus pada pengungkapan perasaan, saling percaya, dan saling mendukung antar anggota. Konseling kelompok juga bertujuan untuk mengembangkan pribadi dan meringankan masalah yang dihadapi oleh individu, dengan membahasnya dalam konteks kelompok.

**a. Tujuan Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok biasanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosialisasi siswa, terutama kemampuan komunikasi. Hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi klien yang diungkapkan secara dinamis melalui berbagai pendekatan ataupun teknik. Ini memungkinkan pengembangan keterampilan sosialisasi dan komunikasi klien yang lebih optimal (Febrianti & Setyawati, 2020).

Tujuan dari layanan konseling kelompok ialah memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mencegah dan mengentaskan masalah serta membantu penyembuhan serta memfasilitasi berkembang dan bertumbuhnya individu. Layanan konseling kelompok ini bisa dilakukan di berbagai tempat, baik di dalam ruangan maupun diluar ruangan, dengan memastikan bahwa dinamika yang ada di dalam kelompok dapat berkembang untuk mencapai tujuan layanan. Selain itu, tujuan dari konseling kelompok ini adalah untuk menumbuhkan kepercayaan kepada orang lain dan kepercayaan pada diri sendiri, menjadi lebih peka terhadap apa yang dibutuhkan orang lain dan membuat keputusan tentang apa yang tepat untuk diubah (All Habsy et al., 2024)

**b. Tahapan Konseling Kelompok**

Menurut Fahmi & Slamet dalam (Febrianti & Setyawati, 2020) Proses pelaksanaan konseling kelompok melalui tahap, sebagai berikut:

1) Tahap awal kelompok

Tahap awal ini merupakan tahap yang utama yang mana tahap ini adalah proses orientasi dan eksplorasi. Awalnya klien pada tahap ini akan merasa ragu dan khawatir, namun jika guru BK mampu membangun kepercayaan terhadap klien maka akan timbullah kepercayaan diantara klien.

2) Tahap peralihan

Tahap peralihan adalah tahap setelah tahap pembentukan, yang mana tujuan Untuk mendorong anggota untuk menghadapi ketakutan yang muncul pada tahap awal, tujuan dari tahapan ini adalah untuk membangun kepercayaan satu sama lain. Sangat penting bagi guru BK dan konselor untuk memahami fitur dan dinamika yang terjadi selama tahap transisi.

3) Tahap kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap yang paling penting dalam konseling kelompok ini, karena pada tahap ini lah masalah klien akan dibahas dan digali dan dientaskan secara bersama-sama melalui dinamika kelompok.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap akhir ini, konseling ditandai saat anggota kelompok mulai mengubah tingkah laku mereka.

Menurut Prayitno (2004) mengemukakan dalam proses kegiatan konseling kelompok terdiri atas tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

- 1) Tahap pembentukan Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta.

Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok.

Langkah-langkah pada tahap awal kelompok, yaitu:

- a) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
- b) Berdoa
- c) Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- d) Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- e) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- f) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

2) Tahap peralihan tujuan tahap ini adalah membangun saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan yaitu:

- a) Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- c) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
- d) Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

3) Tahap kegiatan Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan Tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan, yaitu:

- a) Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing- masing secara bergantian
  - b) Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
  - c) Membahas masalah terpilih secara tuntas
  - d) Selingan, yaitu kegiatan yang digunakan untuk mengatasi kelesuan atau kebosanan anggota kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan permainan kecil yang membutuhkan waktu pendek. Namun dalam memberikan selingan ini tidak boleh ditengah-tengah anggota kelompok aktif menyampaikan pendapat atau tanggapannya, melainkan pada saat suasana kelompok pasif dan anggota kelompok terlihat bosan.
  - e) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.
- 4) Tahap pengakhiran Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran yaitu:
- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
  - b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, membahas kegiatan lanjutan
  - c) Pesan serta tanggapan anggota kelompok
  - d) Ucapan terima kasih
  - e) Berdoa Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa ada empat tahapan pelaksanaan konseling kelompok

yang harus dipahami oleh praktisi bimbingan dan konseling. Keruntutan masing-masing tahapan tersebut adalah kunci keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok (Prayitno, 1995).

**c. Asas dalam Konseling Kelompok**

Prayitno dalam (Pratiwi & Karneli, 2024) menjelaskan kegiatan konseling kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

- a. Asas Kerahasiaan, asas ini merupakan asas yang paling utama dalam konseling kelompok, hal ini dikarenakan permasalahan yang dibahas dalam konseling kelompok merupakan masalah pribadi dari anggota kelompok itu sendiri. Oleh karena itu, anggota kelompok diharapkan bisa menjaga kerahasiaan semua yang dibicarakan atau dibahas pada saat kegiatan konseling kelompok itu berlangsung.
- b. Asas Kesukarelaan, maksudnya klien secara sukarela dalam melaksanakan kegiatan konseling kelompok tersebut, baik itu dalam hal kehadiran, menyampaikan pendapat atau usulan dan tanggapan yang diberikan tanpa adanya paksaan dari siapapun.
- c. Asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.
- d. Asas kegiatan, hasil 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.

- e. Asas Kenormatifan dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilangkannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.
- f. Asas Kekinian, yaitu membahas tentang masalah apa yang sedang terjadi sekarang pada anggota kelompok. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan pelaksanaan konseling kelompok yang biasa digunakan praktisi bimbingan dan konseling harus menerapkan asas-asas yang ada agar lebih jelas dan terstruktur dalam proses pelaksanaan konseling kelompok yang biasa digunakan praktisi bimbingan dan konseling baik disekolah maupun di luar sekolah.

**d. Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)**

Pelopop dari *Cognitive Behavior Therapy* adalah Aaron T. Beck. Menurut Corey dalam (Jabbar et al., 2019) konseling dengan berbasis CBT adalah konseling yang berfokus pada wawasan klien yang menekankan pada proses mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif yang dimiliki individu. Inti dari pendekatan CBT didasarkan pada alasan teoritis mengenai cara manusia merasa dan berperilaku, yang ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman mereka sendiri. Asumsi teoritis konseling CBT adalah bahwa komunikasi internal manusia dapat diakses oleh introspeksi, bahwa kepercayaan konseli memiliki makna yang sangat pribadi dan bahwa makna ini dapat ditemukan oleh konseli dari apa yang dipelajari atau ditafsirkan oleh konseli.

*Cognitive Behavior Therapy* merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik

maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu (Mazidah et al., 2022). CBT akan membantu individu untuk mengenali pola dan gaya pikiran individu sendiri yang menciptakan ketidakbahagiaan dan kesusahan, dan bagaimana cara menetralkannya. Sehingga individu bisa menangani situasi-situasi yang menyebabkan dengan cara-cara yang lebih bermanfaat. CBT dapat membantu individu agar mampu menghadapi kesulitan dalam hidupnya sehingga akan mencapai tingkat kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya (Widiantari, 2020).

Layanan Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* adalah layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor, pelayanan tersebut dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli yang melakukan perilaku menyimpang sehingga adanya perbaikan perilaku ke arah positif kembali. Proses kognitif yang terganggu akan mengganggu psikologis dan fisik dan nantinya berefek negatif terhadap perilaku yang dimunculkan (R. M. Putri et al., 2022).

#### **e. Tujuan Konseling CBT**

Tujuan utama konseling cbt adalah untuk menghilangkan distorsi dalam berfikir, sehingga individu bisa berfungsi dengan lebih efektif. Hal ini lebih ditekankan kepada bagaimana cara individu tersebut memproses informasi, yang menyebabkan perilaku menjadi tidak efektif. Konselor menantang, menguji, dan membahas distorsi pemikiran konseli untuk membantu perasaan, pikiran, dan perilaku yang lebih baik. Tujuan kedatangan mereka bukan hanya untuk menghilangkan bias pikiran mereka, tetapi juga untuk memperbaiki struktur kognitif yang sudah ada pada mereka (Darimis, 2014)

Tujuan CBT adalah mengajak klien untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.

konselor diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya. Konselor harus waspada terhadap munculnya pemikiran yang tiba-tiba mungkin dapat dipergunakan untuk merubah klien (Sulistianingsih, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara konseling kelompok pada umumnya/konvensional dengan konseling kelompok berbasis CBT adalah konseling kelompok konvensional general dan lebih berfokus pada dukungan emosional, pengembangan diri dan pemecahan masalah anggota kelompok secara umum dan tujuan umum dari konseling kelompok konvensional ini adalah untuk mengentaskan masalah, memberikan ruang bagi anggota kelompok untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya serta konselor. Sedangkan konseling kelompok berbasis CBT lebih berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dan tujuan utama konseling kelompok berbasis CBT adalah untuk membantu anggota kelompok mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau irasional yang berdampak buruk pada perasaan dan perilaku mereka dengan pengembangan keterampilan mengatasi masalah (*Coping Skills*).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka konseling kelompok berbasis CBT ini cocok untuk mereduksi perilaku *nomophobia* pada siswa, dikarenakan konseling CBT ini berkaitan dengan perubahan kognitif seseorang dan teknik yang dapat digunakan adalah *self management*, hal ini dikarenakan teknik *self management* adalah teknik dalam konseling kelompok berbasis CBT untuk mengendalikan dan mengatur perilakunya secara mandiri, ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian Ari Widyastuti dan Siti Muyana pada tahun 2019 dengan judul “*Group Counseling With Self Management Techniques: Effective Strategies For Reducing Nomophobia*

*Among Adolescents*” berdasarkan hasil penelitiannya dapat ditarik kesimpulan bahwasannya konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam menurunkan *nomophobia* di kalangan remaja.

#### **f. Teknik *Self Management***

*Self management* adalah salah satu teknik yang ada pada konseling CBT merupakan untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan, *self management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive, behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses kematangan karir yang diharapkan (Suwanto, 2016).

#### **g. Tujuan Teknik *Self management***

Tujuan dari teknik *self management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari *self management* adalah:

- 1) Proses perubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- 2) Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
- 3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.

- 4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan keterampilan menangani masalah.
- 6) Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.
- 7) Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar (Suwanto, 2016).

#### **h. Tahapan Teknik *Self management***

Menurut (Komalasari, 2011) menjelaskan tahap-tahap dari teknik *self management* sebagai berikut:

- 1) Tahap pertama adalah tahap monitor diri atau observasi diri. Konseli sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri lalu mencatat perilaku tersebut. Dalam hal ini konseli mengobservasi dirinya terhadap perilaku *nomophobia* yang ada pada dirinya.
- 2) Selanjutnya tahap kedua adalah tahap evaluasi diri, pada tahap ini konseli diarahkan untuk membandingkan catatan tingkah lakunya tersebut dengan target yang telah dibuat oleh konseli.
- 3) Tahap terakhir atau tahap ketiga adalah tahap pemberian penguatan dan hukuman. Pada tahapan ini, konseli mengatur dirinya sendiri, baik itu dalam memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini adalah tahapan yang paling

sulit dilakukan karena membutuhkan niat dan kemauan dari konseli untuk melaksanakan program yang telah ia buat tersebut secara kontinu. Dalam penelitian ini jika konseli telah menunjukkan perilaku dengan tingkat *nomophobia* rendah maka konseli diberikan penguatan atau *reward*. Namun, jika konseli tidak menunjukkan perubahan maka akan menerima hukuman atau *punishment*.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Berdasarkan tinjauan karya tulis ilmiah yang relevan dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang telah menyelesaikan penelitiannya yaitu:

1. Hasil penelitian Risti Ananda Putri dan Sigit Sanyata tahun 2023 yang berjudul “Efektivitas Teknik Manajemen Diri Perilaku Konseling Kelompok untuk Mengurangi *Nomophobia*” berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* terbukti efektif dalam mengurangi *nomophobia* pada kelompok eksperimen. Persamaan penelitian yang mendukung dengan penelitian penulis yaitu sama-sama membahas tentang konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi *nomophobia*. Perbedaan penelitian yang mendukung dengan penulis yaitu mengenai konseling kelompok sedangkan penulis membahas tentang konseling kelompok berbasis cbt (R. A. Putri & Sanyata, 2023).
2. Penelitian oleh Salma Nazella Fortuna dan Ulfa Danni Rosada yang berjudul “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Nomophobia* pada Siswa” tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* pada siswa di SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya. Metode analisis ini menggunakan pre eksperimental one group pretest posttest berdasarkan. Adapun persamaan penelitian yang

mendukung dengan penulis yaitu sama-sama membahas tentang konseling kelompok dan *nomophobia*. Perbedaan yang mendukung dengan penelitian dengan penulis yaitu pada teknik *restructuring* sedangkan penulis menggunakan teknik *self management*.

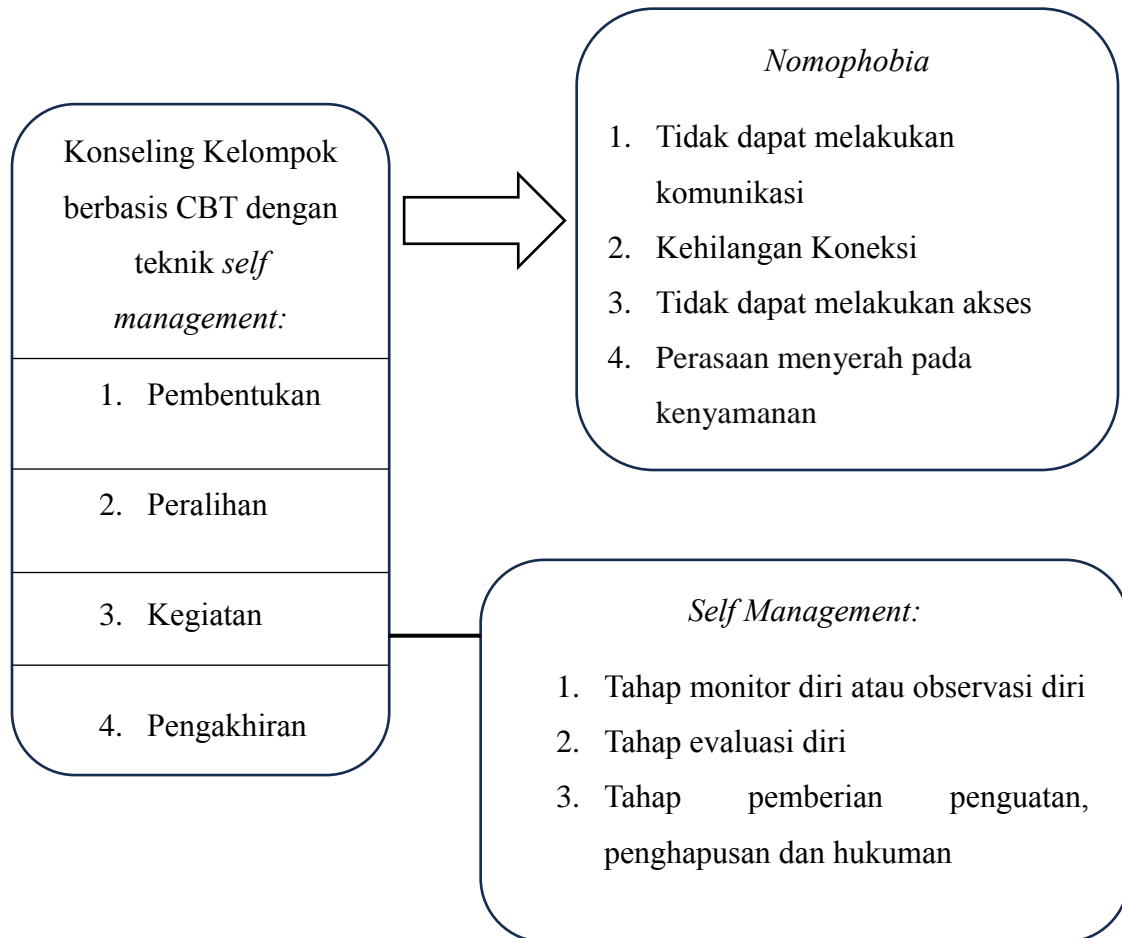
3. Selanjutnya penelitian oleh Intan Permatasari, Yusmansyah dan Ratna Widiastuti pada tahun 2019 yang berjudul “Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self management* untuk Menurunkan Kecenderungan *Nomophobia* Siswa SMA” Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Gedong- tataan tahun pelajaran 2019/2020 yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecenderungan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada siswa kelas X SMAN 1 Gedongtataan dapat diturunkan menggunakan bimbingan kelompok teknik *self management*. Hal ini dibuktikan dari rata-rata penurunan skor *nomophobia* pada delapan siswa subjek penelitian sebesar 31.3% setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Adapun persamaan penelitian yang mendukung dengan penulis yaitu sama-sama membahas mengenai teknik *self management* dan *nomophobia* pada siswa. Perbedaan yang mendukung dengan penulis yaitu pada bimbingan kelompok sedangkan penulis membahas konseling kelompok berbasis CBT (Permatasari et al., 2019).
4. Shinta Purwaningrum, Makin, Ika Ernawati dan Muhamad Sahril Sidiq dengan judul “Konseling Kelompok Teknik *Systematic Desensitization* dan *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi *Nomophobia* Mahasiswa” Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui keefektifan konseling teknik *systematic desensitization* dan *Cognitive Restructuring* untuk mereduksi *nomophobia* mahasiswa di Universitas PGRI Yogyakarta. Persamaan penelitian yang mendukung dengan penelitian penulis ialah sama-sama membahas mengenai *nomophobia*. Adapun perbedaan penelitian yang mendukung dengan penelitian penulis ialah tentang

penerapan konseling kelompok teknik *Systematic Desensitization* dan *Cognitive Restructuring* sedangkan penulis tentang pengaruh konseling kelompok berbasis CBT di SMA Negeri 1 Lintau Buo (Purwaningrum et al., 2023).

5. Penelitian oleh Dian Ari Widyastuti tahun 2019 yang berjudul “*Group Counseling With Self- Management Techniques: Effective Strategies For Reducing Nomophobia Among Adolescents*” menyebutkan bahwa *nomophobia* dapat dikurangi melalui konseling kelompok dengan teknik *self management*. Persamaan penelitian ini dengan dengan penulis adalah sama-sama menggunakan teknik *self management* untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa (Widyastuti & Muyana, 2019a).
6. Penelitian selanjutnya yaitu penelitian oleh Dian Ari Widyastuti dan Siti Muyana pada tahun 2019 yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self management* dalam penggunaan gadget terhadap *nomophobia* pada remaja. Hasil penelitian dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang berfungsi untuk mengurangi *nomophobia* dan meningkatkan *self management* dalam penggunaan *gadget* pada remaja (Widyastuti & Muyana, 2019b).

### C. Kerangka Berpikir

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



### D. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian, Dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan. Belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis

juga dapat dinyatakan sebagai jawaban tertulis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiris. Berdasarkan teori dan kerangka berpikir yang telah disajikan maka hipotesis penelitian yakni:

H<sub>0</sub>: Tidak terdapat pengaruh konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* terhadap perilaku *nomophobia* siswa kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo

H<sub>a</sub>: Terdapat pengaruh konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* terhadap perilaku *nomophobia* siswa kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo

**Bentuk Hipotesis Statistiknya yaitu:**

$$H_0 = t_{hitung} < t_{tabel}$$

$$H_a = t_{hitung} > t_{tabel}$$

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian kuantitatif. Menurut (Arifin, 2020) menjelaskan bahwa berpendapat bahwa mengukur dan membuktikan suatu fenomena adalah tujuan umum dari penelitian kuantitatif (hipotesis). Dalam penelitian kuantitatif, analisis meliputi penggunaan angka yang diperoleh dari perhitungan dan pengukuran, yang kemudian diproses dan dianalisis menggunakan statistik tertentu. Penelitian ini termasuk kepada penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen. Menurut (Hermawan, 2018) penelitian dengan jenis eksperimen ini adalah penelitian yang tujuannya adalah untuk memperoleh informasi yang merupakan pokok dari informasi yang akan didapatkan melalui eksperimen yang sesungguhnya melalui keadaan yang sebenarnya dan tidak memungkinkan untuk memanipulasi variabel yang relevan. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang menguji hipotesis.

Penelitian eksperimen bertujuan untuk menguji hipotesis dengan menguji hubungan sebab akibat antara variabel yang diteliti (Munte et al., 2023). Dari uraian di atas maka dapat diambil Kesimpulan bahwa penelitian eksperimen merupakan model penelitian yang menyamakan sesuatu atau kondisi setelah itu mengobservasi pengaruh dari akibat perubahan situasi atau keadaan tersebut pada objek yang dikenai stimulus atau kondisi pada penelitian tersebut. Dalam penelitian yang peneliti lakukan sekarang ini bertujuan untuk melihat pengaruh konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* (X) terhadap perilaku *nomophobia* pada siswa (Y).

Jenis penelitian ini termasuk pada penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre eksperiment* dengan tipe *one group pretest-posttest design*, artinya yang diberikan perlakuan atau *treatment* itu hanya kelompok

eksperimen saja, pada tahap awal peneliti memberikan *pretest* (sebelum diberikannya perlakuan), setelah itu berikan perlakuan atau *treatment* kepada siswa yang terpilih sebagai sampel dalam hal ini peneliti memberikan layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management*. Setelah diberikan perlakuan kepada sampel tersebut tahap selanjutnya adalah memberikan *posttest*. Lalu bisa dilihat bagaimana pengaruh setelah diberikan *treatment* kepada siswa tersebut.

**Tabel 3.1**  
**Model Desain Eksperimen**

Group (Kelompok)	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	Y <sub>1</sub>	X	Y <sub>2</sub>

Keterangan:

Y<sub>1</sub>: Pretest sebelum diberi perlakuan

X: Treatment diberikan perlakuan

Y<sub>2</sub>: Posttest setelah diberi perlakuan

Pada penelitian ini penulis melakukan penelitian kepada suatu kelompok sampel tanpa adanya kelompok pembanding (kelompok kontrol). Langkah yang dilakukan pertama kali sebelum memberikan *treatment* (X) kepada kelompok sampel adalah dengan melakukan tes (Y<sub>1</sub>) untuk memperhatikan kondisi dalam kelompok, setelah itu baru diberikan *treatment* (X) kepada kelompok tersebut lalu diberikan tes kembali (Y<sub>2</sub>). Setelah itu, bandingkan hasil tes pertama dengan tes kedua. Dalam penelitian eksperimen ini dilihat seberapa besar pengaruhnya variabel bebas terhadap variabel terikat. Yang mana variabel bebas disini adalah konseling kelompok berbasis

CBT teknik *self management* dan variabel terikat yaitu perilaku *nomophobia* pada siswa setelah diberikannya layanan atau *treatment*.

Secara umum langkah-langkah untuk melaksanakan penelitian eksperimen yaitu, sebagai berikut:

1. *Pretest*, artinya memberikan angket awal seperti pertanyaan ataupun pernyataan tentang perilaku *nomophobia* kepada kelompok eksperimen sebelum diberikan layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* dengan tujuan agar dapat melihat bagaimana perilaku *nomophobia* yang ada pada diri siswa.
2. *Treatment*, yaitu memberikan perlakuan ataupun tindakan kepada kelompok eksperimen berupa layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* dengan tujuan dapat mereduksi perilaku *nomophobia* pada diri siswa. Menurut (R. M. Putri et al., 2022) pemberian *treatment* dengan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat dilakukan sebanyak 4 kali. Selain itu, menurut (Merisa et al., 2023) *treatment* dapat dilakukan sebanyak 4 kali kepada kelompok eksperimen untuk membandingkan hasil dari perlakuan yang diberikan.

Adapun uraian pelaksanaan layanan konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *self management (treatment)* sebagai berikut:

a) Deskripsi Pelaksanaan *Treatment 1*

Pelaksanaan konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *self management* pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Senin tanggal 16 Desember 2024 yang bertempat di ruang kelas XII. F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo.

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan ini tujuannya adalah untuk mengembangkan suasana yang akrab antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok. Pada tahap ini juga membangun

dinamika kelompok agar anggota kelompok bisa saling terbuka satu sama lain, dalam konseling kelompok konselor disebut dengan pemimpin kelompok dan klien disebut dengan anggota kelompok. Pada tahap pembentukan ini pemimpin kelompok menerima anggota kelompok secara terbuka dan sukarela dan mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok yang sudah mau meluangkan waktunya untuk melakukan layanan konseling kelompok. Kegiatan diawali dengan membacakan doa, yang mana dipimpin oleh salah seorang anggota kelompok secara sukarela agar kegiatan berjalan dengan lancar dan dirahmati oleh Allah SWT.

Setelah itu, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang dimaksud dengan konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *self management* yaitu suatu kegiatan konseling yang dilakukan oleh 2 sampai 8 orang, yang tujuannya adalah untuk mengentaskan masalah klien yang dalam hal ini masalah yang akan dientaskan tersebut adalah masalah perilaku *nomophobia* pada siswa dengan menggunakan teknik *self management*. Teknik *self management* ini dilakukan pada tahap kegiatan atau tahap inti dari konseling kelompok.

Layanan konseling dilakukan dengan dinamika kelompok, agar anggota kelompok dapat mengemukakan masalah yang dialaminya dan dapat dientaskan dan dicari jalan keluarnya secara bersama-sama dengan anggota kelompok. Sebelum lanjut kepada tahapan berikutnya, pemimpin kelompok menyampaikan kepada anggota kelompok agar apapun yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok tersebut diharapkan agar anggota kelompok tidak menyebarluaskan diluar dari forum tersebut. Lalu anggota kelompok juga diharapkan agar bisa terbuka dalam menyampaikan

pendapatnya dalam pelaksanaan kegiatan tersebut karena jika seandainya anggota kelompok tidak terbuka pada saat proses konseling, pemimpin kelompok tidak akan bisa mengetahui dan membantu permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok dan juga bisa secara sukarela dalam menyampaikan pendapat, perasaan serta tanggapan maupun solusi oleh anggota kelompok yang dirasa perlu.

Setelah itu, pemimpin kelompok menjelaskan bagaimana tata cara pelaksanaan konseling kelompok ini kepada anggota kelompok, yang mana cara pelaksanaan konseling kelompok ini adalah dengan duduk secara melingkar atau setengah lingkaran dan pada kegiatan konseling kelompok ini yang akan dibahas itu adalah permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok, dalam hal ini masalah yang dibahas ialah perilaku *nomophobia*.

Selanjutnya agar terjalin hubungan yang lebih akrab lagi antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok dan anggota kelompok dengan sesamanya, maka pemimpin kelompok melakukan permainan sambil berkenalan dengan anggota kelompok.

## 2) Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan ini, pemimpin kelompok kembali menanyakan kesiapan dari anggota kelompok apakah mereka sudah siap lanjut kepada tahap berikutnya atau belum dengan melihat situasi kelompok. Setelah itu, pemimpin kelompok kembali menjelaskan mengenai aspek- aspek dalam konseling kelompok yang dirasa perlu dipahami oleh anggota kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang dilakukan pada tahap selanjutnya. Setelah itu, pemimpin kelompok mengarahkan

anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan kepada tahap selanjutnya.

### 3) Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan inti dari kegiatan konseling kelompok, karena pada tahap inilah permasalahan klien akan dibahas dan diantaskan secara bersama-sama. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai kegiatan konseling pada tahap ketiga ini yaitu tahap kegiatan. Inti dari tahap kegiatan ini adalah membahas mengenai perilaku *nomophobia* yang terjadi pada diri siswa, baik itu pengertian *nomophobia*, ciri-ciri *nomophobia*, dan dampak dari *nomophobia*.

Awalnya pemimpin kelompok menanyakan apa itu yang dimaksud dengan *nomophobia* kepada anggota kelompok, namun anggota kelompok tidak dapat menjawabnya dikarenakan mereka tidak mengetahui dan baru mendengar istilah *nomophobia* ini, mereka hanya tahu *nomophobia* karena mereka pernah membaca pada skala *pretest* yang peneliti berikan pada pertemuan sebelumnya, dan mereka tidak mengetahui arti dari *nomophobia* itu sebenarnya apa. Lalu pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa *nomophobia* itu merupakan salah satu jenis *phobia* pada zaman modern, yang mana seseorang takut jika tidak ada *smartphone* didekatnya, dari hasil *pretest* yang peneliti berikan, ternyata 8 orang anggota kelompok ini mengalami tingkat *nomophobia* yang tinggi dan sedang. Selanjutnya, pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas apa pentingnya membahas tentang perilaku *nomophobia* tersebut, ciri-cirinya, faktor penyebab dan bagaimana dampaknya dari perilaku *nomophobia* ini bagi siswa.

### 4) Tahap Pengakhiran

Setelah tahap kegiatan selesai, maka selanjutnya masuk kepada tahap pengakhiran, yang mana pada tahapan ini anggota kelompok menyampaikan komitmen mereka dan menyampaikan pesan dan kesan pada kegiatan konseling kelompok yang telah dilakukan. Selanjutnya pemimpin kelompok dan anggota kelompok merencanakan pertemuan berikutnya dan pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok karena telah mau meluangkan waktunya untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok dan menutup kegiatan tersebut dengan membacakan doa dan mengucapkan salam.

b) Deskripsi Pelaksanaan *Treatment 2*

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari selasa, tanggal 17 Desember 2024.

1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan kegiatan konseling kelompok pertemuan kedua ini diawali dengan me *review* kembali kegiatan konseling kelompok pada pertemuan pertama. Anggota kelompok kembali mengingat apa-apa saja hal yang sudah dibahas pada pertemuan pertama tersebut, karena konseling kelompok antara pertemuan satu dan dua ini ada kaitannya dan akan membahas permasalahan yang sama yaitu perilaku *nomophobia*

Sama halnya dengan pemberian *treatment* pertama tahap pembentukan ini tujuannya adalah untuk mengembangkan suasana yang akrab antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok. Pada tahap ini juga membangun dinamika kelompok agar anggota kelompok bisa saling terbuka satu sama lain, dalam konseling kelompok konselor disebut dengan pemimpin kelompok dan klien disebut dengan anggota kelompok. Pada tahap pembentukan ini pemimpin kelompok menerima anggota kelompok secara terbuka

dan sukarela dan mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok yang sudah mau meluangkan waktunya untuk melakukan layanan konseling kelompok. Kegiatan diawali dengan membacakan doa, yang mana dipimpin oleh salah seorang anggota kelompok secara sukarela agar kegiatan berjalan dengan lancar dan dirahmati oleh Allah SWT.

Setelah itu, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang dimaksud dengan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* yaitu suatu kegiatan konseling yang dilakukan oleh 2 sampai 8 orang, yang tujuannya adalah untuk mengentaskan masalah klien yang dalam hal ini masalah yang akan dientaskan tersebut adalah masalah perilaku *nomophobia* pada siswa dengan menggunakan teknik *self management*. Teknik *self management* ini dilakukan pada tahap kegiatan atau tahap inti dari konseling kelompok.

Layanan konseling dilakukan dengan dinamika kelompok, agar anggota kelompok dapat mengemukakan masalah yang dialaminya dan dapat dientaskan dan dicari jalan keluarnya secara bersama-sama dengan anggota kelompok. Sebelum lanjut kepada tahapan berikutnya, pemimpin kelompok menyampaikan kepada anggota kelompok agar apapun yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok tersebut diharapkan agar anggota kelompok tidak menyebarluaskan diluar dari forum tersebut. Lalu anggota kelompok juga diharapkan agar bisa terbuka dalam menyampaikan pendapatnya dalam pelaksanaan kegiatan tersebut karena jika seandainya anggota kelompok tidak terbuka pada saat proses konseling, pemimpin kelompok tidak akan bisa mengetahui dan membantu permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok dan juga bisa secara sukarela dalam menyampaikan pendapat, perasaan

serta tanggapan maupun solusi oleh anggota kelompok yang dirasa perlu.

Setelah itu, pemimpin kelompok menjelaskan bagaimana tata cara pelaksanaan konseling kelompok ini kepada anggota kelompok, yang mana cara pelaksanaan konseling kelompok ini adalah dengan duduk secara melingkar atau setengah lingkaran dan pada kegiatan konseling kelompok ini yang akan dibahas itu adalah permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok, dalam hal ini masalah yang dibahas ialah perilaku *nomophobia*.

## 2) Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan ini, pemimpin kelompok kembali menanyakan kesiapan dari anggota kelompok apakah mereka sudah siap lanjut kepada tahap berikutnya atau belum dengan melihat situasi kelompok. Setelah itu, pemimpin kelompok kembali menjelaskan mengenai aspek-aspek dalam konseling kelompok yang dirasa perlu dipahami oleh anggota kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang dilakukan pada tahap selanjutnya. Setelah itu, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan kepada tahap selanjutnya.

## 3) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan kembali terkait dengan perilaku *nomophobia*, selanjutnya pemimpin kelompok pada tahap ini memberikan pemahaman kepada anggota kelompok terkait dengan *self monitoring* (pemantauan diri) dan juga mengidentifikasi masalah yang dialami oleh anggota kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok meminta kepada anggota kelompok untuk menuliskan jadwal kesehariannya pada kertas, lalu pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok

untuk mengidentifikasi lalu mencatat kemunculan perilaku yang mengarah atau menggambarkan *nomophobia*. Selanjutnya, pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya kembali jika ada yang diragukan.

Selanjutnya pemimpin kelompok memberikan *ice breaking* kepada anggota kelompok karena tampaknya anggota kelompok sudah mulai tidak fokus, tujuan dari pemberian *ice breaking* ini adalah agar anggota kelompok kembali fokus dan agar lebih bersemangat. Kegiatan pada tahap ini berjalan dengan lancar, anggota kelompok mengemukakan pendapat mereka dengan aktif serta fokus dalam melaksanakan kegiatan kelompok.

#### 4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran ini, anggota kelompok diminta untuk menyimpulkan lalu menyampaikan pesan dan kesan oleh anggota kelompok secara bergantian dan membahas pertemuan berikutnya. pemimpin kelompok mengakhiri pertemuan kedua tersebut dengan membaca do'a dan salam.

#### c) Deskripsi Pelaksanaan *Treatment 3*

Pertemuan ketiga ini dilakukan pada hari senin, tanggal 06 Januari 2025.

##### 1) Tahap Pembentukan

Pada pertemuan kali ini, anggota kelompok terlihat lebih rileks dari pertemuan-pertemuan sebelumnya. Tahap pembentukan kegiatan konseling kelompok pertemuan kali ini diawali dengan *review* kembali kegiatan konseling kelompok pada pertemuan kedua. Anggota kelompok kembali mengingat apa-apa saja hal yang sudah dibahas pada pertemuan sebelumnya tersebut.

Sama halnya dengan pemberian *treatment* pertama tahap pembentukan ini tujuannya adalah untuk mengembangkan suasana

yang akrab antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok. Pada tahap ini juga membangun dinamika kelompok agar anggota kelompok bisa saling terbuka satu sama lain, dalam konseling kelompok konselor disebut dengan pemimpin kelompok dan klien disebut dengan anggota kelompok. Pada tahap pembentukan ini pemimpin kelompok menerima anggota kelompok secara terbuka dan sukarela dan mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok yang sudah mau meluangkan waktunya untuk melakukan layanan konseling kelompok. Kegiatan diawali dengan membacakan doa, yang mana dipimpin oleh salah seorang anggota kelompok secara sukarela agar kegiatan berjalan dengan lancar dan dirahmati oleh Allah SWT.

Setelah itu, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang dimaksud dengan konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *self management* yaitu suatu kegiatan konseling yang dilakukan oleh 2 sampai 8 orang, yang tujuannya adalah untuk mengentaskan masalah klien yang dalam hal ini masalah yang akan dientaskan tersebut adalah masalah perilaku *nomophobia* pada siswa dengan menggunakan teknik *self management*. Teknik *self management* ini dilakukan pada tahap kegiatan atau tahap inti dari konseling kelompok.

Layanan konseling dilakukan dengan dinamika kelompok, agar anggota kelompok dapat mengemukakan masalah yang dialaminya dan dapat dientaskan dan dicari jalan keluarnya secara bersama-sama dengan anggota kelompok. Sebelum lanjut kepada tahapan berikutnya, pemimpin kelompok menyampaikan kepada anggota kelompok agar apapun yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok tersebut diharapkan agar anggota kelompok tidak menyebarluaskan diluar dari forum tersebut. Lalu anggota

kelompok juga diharapkan agar bisa terbuka dalam menyampaikan pendapatnya dalam pelaksanaan kegiatan tersebut karena jika seandainya anggota kelompok tidak terbuka pada saat proses konseling, pemimpin kelompok tidak akan bisa mengetahui dan membantu permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok dan juga bisa secara sukarela dalam menyampaikan pendapat, perasaan serta tanggapan maupun solusi oleh anggota kelompok yang dirasa perlu.

Setelah itu, pemimpin kelompok menjelaskan bagaimana tata cara pelaksanaan konseling kelompok ini kepada anggota kelompok, yang mana cara pelaksanaan konseling kelompok ini adalah dengan duduk secara melingkar atau setengah lingkaran dan pada kegiatan konseling kelompok ini yang akan dibahas itu adalah permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok, dalam hal ini masalah yang dibahas ialah perilaku *nomophobia*.

## 2) Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan ini, pemimpin kelompok kembali menanyakan kesiapan dari anggota kelompok apakah mereka sudah siap lanjut kepada tahap berikutnya atau belum dengan melihat situasi kelompok. Setelah itu, pemimpin kelompok kembali menjelaskan mengenai aspek- aspek dalam konseling kelompok yang dirasa perlu dipahami oleh anggota kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang dilakukan pada tahap selanjutnya. Setelah itu, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan kepada tahap selanjutnya.

## 3) Tahap Kegiatan

Pada pertemuan ketiga ini, pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok agar bisa menemukan perilaku yang

ada didalam diri anggota kelompok yang perlu diubah terkait dengan perilaku yang menggambarkan *nomophobia*, ini merupakan aspek evaluasi diri. Setelah itu, jika anggota kelompok sudah mengungkapkan berbagai perilaku yang ingin mereka ubah, hal yang dilakukan selanjutnya adalah anggota kelompok didorong untuk menyusun kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri. Kontrak atau perjanjian tersebut berisi tentang catatan perilaku yang merujuk pada perilaku *nomophobia* dan anggota kelompok ingin merubah perilaku tersebut. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok agar mematuhi kontrak yang telah dibuat tersebut agar tujuan utama anggota kelompok dalam mereduksi perilaku *nomophobia* yang terdapat dalam dirinya dapat tercapai secara optimal.

#### 4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran kali ini pemimpin kelompok memberikan motivasi kepada anggota kelompok untuk selalu konsisten dalam menjalani kontrak tersebut agar terjadi perubahan perilaku sesuai dengan apa yang diharapkan. Selanjutnya pemimpin kelompok mengakhiri pertemuan ketiga ini dengan membaca do'a dan mengucapkan salam.

#### d) Deskripsi Pelaksanaan *Treatment 4*

Pertemuan keempat dilakukan pada hari selasa, tanggal 07 Januari 2025.

##### 1) Tahap Pembentukan

Pada pertemuan kali ini, anggota kelompok terlihat lebih rileks dari pertemuan-pertemuan sebelumnya. Tahap pembentukan kegiatan konseling kelompok pertemuan kali ini diawali dengan me *review* kembali kegiatan konseling kelompok pada pertemuan

kedua. Anggota kelompok kembali mengingat apa-apa saja hal yang sudah dibahas pada pertemuan sebelumnya tersebut.

Sama halnya dengan pemberian *treatment* pertama tahap pembentukan ini tujuannya adalah untuk mengembangkan suasana yang akrab antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok. Pada tahap ini juga membangun dinamika kelompok agar anggota kelompok bisa saling terbuka satu sama lain, dalam konseling kelompok konselor disebut dengan pemimpin kelompok dan klien disebut dengan anggota kelompok. Pada tahap pembentukan ini pemimpin kelompok menerima anggota kelompok secara terbuka dan sukarela dan mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok yang sudah mau meluangkan waktunya untuk melakukan layanan konseling kelompok. Kegiatan diawali dengan membacakan doa, yang mana dipimpin oleh salah seorang anggota kelompok secara sukarela agar kegiatan berjalan dengan lancar dan dirahmati oleh Allah SWT.

Setelah itu, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang dimaksud dengan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* yaitu suatu kegiatan konseling yang dilakukan oleh 2 sampai 8 orang, yang tujuannya adalah untuk mengentaskan masalah klien yang dalam hal ini masalah yang akan dientaskan tersebut adalah masalah perilaku *nomophobia* pada siswa dengan menggunakan teknik *self management*. Teknik *self management* ini dilakukan pada tahap kegiatan atau tahap inti dari konseling kelompok.

Layanan konseling dilakukan dengan dinamika kelompok, agar anggota kelompok dapat mengemukakan masalah yang dialaminya dan dapat dientaskan dan dicari jalan keluarnya secara bersama-sama dengan anggota kelompok. Sebelum lanjut kepada

tahapan berikutnya, pemimpin kelompok menyampaikan kepada anggota kelompok agar apapun yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok tersebut diharapkan agar anggota kelompok tidak menyebarluaskan diluar dari forum tersebut. Lalu anggota kelompok juga diharapkan agar bisa terbuka dalam menyampaikan pendapatnya dalam pelaksanaan kegiatan tersebut karena jika seandainya anggota kelompok tidak terbuka pada saat proses konseling, pemimpin kelompok tidak akan bisa mengetahui dan membantu permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok dan juga bisa secara sukarela dalam menyampaikan pendapat, perasaan serta tanggapan maupun solusi oleh anggota kelompok yang dirasa perlu.

Setelah itu, pemimpin kelompok menjelaskan bagaimana tata cara pelaksanaan konseling kelompok ini kepada anggota kelompok, yang mana cara pelaksanaan konseling kelompok ini adalah dengan duduk secara melingkar atau setengah lingkaran dan pada kegiatan konseling kelompok ini yang akan dibahas itu adalah permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok, dalam hal ini masalah yang dibahas ialah perilaku *nomophobia*.

## 2) Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan ini, pemimpin kelompok kembali menanyakan kesiapan dari anggota kelompok apakah mereka sudah siap lanjut kepada tahap berikutnya atau belum dengan melihat situasi kelompok. Setelah itu, pemimpin kelompok kembali menjelaskan mengenai aspek-aspek dalam konseling kelompok yang dirasa perlu dipahami oleh anggota kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang dilakukan pada tahap selanjutnya. Setelah itu, pemimpin kelompok mengarahkan

anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan kepada tahap selanjutnya.

### 3) Tahap Kegiatan

Pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa secara bersama-sama pemimpin kelompok dengan anggota kelompok akan menyusun konsekuensi-konsekuensi yang akan diterima oleh anggota kelompok jika mampu menghindari perilaku *nomophobia* atau ketika tidak dapat menghindari perilaku tersebut. Contohnya, jika anggota kelompok mampu mencegah dirinya untuk tidak bermain hp ketika sedang mengerjakan tugas, maka anggota kelompok dapat menghadiahi dirinya dengan membeli makanan yang paling disukai dengan menggunakan uang tabungannya. Sebaliknya, jika anggota kelompok tidak mampu mencegah dirinya untuk bermain *smartphone* ketika sedang mengerjakan tugas, maka anggota kelompok dapat memberikan hukuman bagi dirinya misalnya dengan tidak boleh menonton film kesukaannya pada hari tersebut.

### 4) Tahap Pengakhiran

Selanjutnya pemimpin kelompok memberikan motivasi kepada semua anggota kelompok agar mereka bisa patuh terhadap konsekuensi-konsekuensi yang telah disusun bersama agar terjadinya perubahan perilaku sesuai dengan yang diharapkan. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok atas partisipasi dan kesungguhan anggota kelompok dalam mengisi skala dan juga dalam melakukan konseling kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesannya selama mengikuti kegiatan treatment ini. Selanjutnya pemimpin kelompok meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata-kata

atau perbuatan dari pemimpin kelompok yang menyinggung perasaan anggota kelompok dan pemimpin kelompok mengakhiri pertemuan keempat ini dengan membaca do'a dan mengucapkan salam.

3. *Posttest*, artinya memberikan angket yang sama dengan angket pertama kepada kelompok eksperimen dengan tujuan membandingkan antara tes yang diberikan pertama dengan tes yang diberikan kedua, apakah ada penurunan atau peningkatan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil Kesimpulan bahwa penelitian ini termasuk kepada penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan desain penelitiannya adalah *one group pretest-posttest design*. Artinya hanya kelompok eksperimen saja yang diberikan perlakuan dengan cara memberikan *pretest* terlebih dahulu lalu diberikan *treatment* dan setelah itu diberikan lagi *posttest* sebagai pembanding antara *treatment* yang telah dilakukan sebelumnya, dengan melihat seberapa berpengaruhnya antara tindakan layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* terhadap perilaku *nomophobia* pada siswa.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat peneliti melakukan penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Lintau Buo. Waktu penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu pada bulan September 2024 sampai dengan bulan Januari 2025

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Sebuah penelitian membutuhkan suatu objek yang akan menjadi sasaran pada penelitian, yang disebut dengan objek penelitian. Oleh karena itu, sebelum penulis melakukan sebuah penelitian perlu untuk menentukan objek penelitiannya yang diistilahkan dengan populasi dan sampel. Populasi

terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan ciri khas tertentu, populasi ini tidak hanya orang, tetapi juga bisa objek dari benda lainnya (Sugiyono, 2013).

Pada penelitian ini, penulis meneliti tentang pengaruh konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *nomophobia* pada siswa kelas XII. F2 di SMA Negeri 1 Lintau Buo yang berjumlah 35 siswa. Untuk lebih jelasnya disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.2**  
**Siswa Kelas XII. F2 sebagai Populasi**

No	Jenis Kelamin	Jumlah Siswa
1	Laki-Laki	18 orang
2	Perempuan	17 orang
total	35 Orang Siswa	
Jumlah populasi	35 Orang Siswa	

## 2. Sampel

Sampel merupakan data yang terdiri dari Sebagian populasi yang akan dijadikan sebagai objek dalam melakukan sebuah penelitian. Menurut (Sugiyono, 2013) sampel adalah Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang terdiri dari populasi. Jika populasi besar maka tidak memungkinkan untuk meneliti semua karakteristik dari populasi tersebut, maka diharuskan untuk menentukan sampel. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk menentukan sampel penelitian, yang dipelajari dari sampel adalah kesimpulannya dapat mewakili populasi, maksudnya adalah jika dalam penelitian keterbatasan dana, waktu dan juga tenaga, maka peneliti menggunakan sampel yang

diambil dari populasi. Oleh sebab itu sampel yang ditarik dari populasi harus benar-benar mewakili populasi tersebut.

Dalam penelitian ini penarikan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Lenaini, 2021). Pada penelitian ini ketentuan yang diambil oleh peneliti adalah kelas yang tinggi tingkat *nomophobia*-nya, berdasarkan pertimbangan tersebut peneliti memilih kelas XII. F2.

**Tabel 3.3**  
**Data Sampel**

No	Inisial	kelas	Pekerjaan orang tua
1	MA	XII. F2	Petani
2	AH	XII. F2	Guru
3	ARA	XII. F2	Pekebun
4	IS	XII. F2	Petani
5	IPN	XII. F2	Guru
6	ADH	XII. F2	Petani
7	PC	XII. F2	Petani
8	DNP	XII. F2	Petani

#### **D. Definisi Operasional**

Supaya menghindari terjadinya kesalahan dalam memahami istilah-istilah yang terdapat dalam pembahasan ini, maka dijelaskan definisi operasional dari beberapa istilah yang terdapat dalam penelitian ini.

##### **1. *Nomophobia***

Istilah *nomophobia* menurut *Oxford English Dictionary*, adalah mengacu kepada kecemasan, yaitu kecemasan karena tidak memiliki akses ke *smartphone* atau layanan ponsel. Istilah *nomophobia* diciptakan oleh *United Kingdom* (UK) pada tahun 2008, yang merupakan sebuah organisasi penelitian berbasis Inggris Raya. Menurut (King et al., 2010) *nomophobia* ini merupakan sebuah gangguan abad ke-21 yang menunjukkan ketidaknyamanan atau kecemasan ketika orang tersebut berada di luar jangkauan *smartphonnya*. Penelitian yang dilakukan oleh King et al ini merupakan penelitian pertama yang membahas kasus *nomophobia*. Istilah ini merupakan akronim dari "*No Mobile Phone Phobia*", yaitu ketakutan tidak dapat menggunakan ponsel atau berkomunikasi melaluinya. Istilah ini juga mengacu pada perasaan tidak nyaman atau cemas yang dialami seseorang ketika mereka tidak dapat menggunakan atau memanfaatkan kemampuan yang ditawarkan oleh ponsel (King et al., 2013).

*Nomophobia* adalah ketakutan zaman modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone* atau internet, *nomophobia* adalah istilah yang mengacu pada Kumpulan perilaku atau gejala yang berhubungan dengan penggunaan *smartphone*. *Nomophobia* adalah Fobia situasional terkait dengan Agorafobia dan termasuk rasa takut jika sakit serta tidak terkoneksi dengan *smartphonenya*, sehingga tidak dapat menerima bantuan dengan segera (Safaria et al., 2022).

Berdasarkan pemaparan di atas disimpulkan bahwa *nomophobia* adalah kecemasan atau ketakutan yang dialami seseorang karena tidak dapat mengakses *smartphone* atau layanan ponsel. Istilah ini pertama kali diciptakan pada tahun 2008 oleh sebuah organisasi penelitian di Inggris Raya dan merujuk pada perasaan cemas atau tidak nyaman saat tidak dapat menggunakan ponsel. *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan abad ke-21 yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang, terkait dengan

ketergantungan pada *smartphone* untuk berkomunikasi dan mengakses berbagai informasi.

## **2. Konseling Kelompok Berbasis CBT dengan Teknik *Self Management***

Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah klien dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman anggota yang lain sehingga klien dapat mengentaskan masalahnya. Selain itu, tujuan dari konseling kelompok ini ialah untuk memfasilitasi klien melakukan perubahan perilaku, mengembangkan kemampuan, dan bisa membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya sendiri dan dapat berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab (Farozin et al., 2016).

Layanan Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* adalah layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor, pelayanan tersebut dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli yang melakukan perilaku menyimpang sehingga adanya perbaikan perilaku ke arah positif kembali. Proses kognitif yang terganggu akan mengganggu psikologis dan fisik dan nantinya berefek negatif terhadap perilaku yang dimunculkan (R. M. Putri et al., 2022). Konseling kelompok dengan pendekatan CBT pada dasarnya bertujuan untuk melawan keyakinan negatif seseorang. Konseling ini fokus pada kognitif, yaitu cara konseli berpikir. Ini membantu mereka memikirkan dan memahami kembali apa yang mereka pikirkan, sehingga mereka dapat membuat pemikiran baru yang lebih baik dan bermanfaat (Abdillah & Fitriana, 2021).

*Self Management* merupakan salah satu teknik dalam konseling yang dimaksudkan untuk membantu seseorang mengatur, mengelola, dan mengarahkan dirinya (Abdillah & Fitriana, 2021). Menurut (Putra & Syahrman, 2020) *Self management* adalah segala tindakan yang diperlukan

untuk mengatur dan mengelola diri sendiri secara efektif untuk memungkinkan tercapainya tujuan hidup yang diinginkan.

#### E. Pengembangan instrument

Menurut (Sugiyono 2018) instrument merupakan suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen yang akan dikembangkan adalah skala likert perilaku *nomophobia*. Skala likert ini digunakan dalam mengukur sikap, persepsi dan pendapat seseorang maupun sekelompok orang mengenai fenomena-fenomena sosial yang terjadi. Tahapan pengembangan instrumen skala likert perilaku *nomophobia*, sebagai berikut:

1. Menentukan teori yang dijadikan sumber dalam membuat skala perilaku *nomophobia*, Setelah menentukan teori, penulis kemudian membuat defenisi konseptual perilaku *nomophobia*.
2. Penulis membuat kisi-kisi sebagai pedoman dalam pembuatan skala perilaku *nomophobia*.
3. Dirumuskan pernyataan instrumen berdasarkan butir item.
4. Instrumen yang telah dibuat selanjutnya dikonsultasikan dengan dosen pembimbing.

**Tabel 3.4**  
**Kisi-Kisi Instrumen**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Nomophobia</i>	1. Tidak bisa berkomunikasi	1. Perasaan kehilangan ketika tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain	6, 7, 10	1,3	5
		2. Tidak dapat	5, 8, 9	2, 4	5

		menggunakan layanan pada <i>smartphone</i> disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi			
2. Kehilangan konektivitas	1.	Perasaan kehilangan ketika tidak dapat terhubung dengan <i>smartphone</i>	16, 18, 19	11, 13, 15	6
	2.	Perasaan tidak dapat terhubung dengan media sosial	17	12, 14	3
3. Tidak dapat mengakses informasi	1.	Perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mencari informasi pada <i>smartphone</i>	24, 25, 26	20, 21	5
	2.	Perasaan bahwa memiliki <i>smartphone</i> merupakan hal yang penting untuk mendapatkan informasi dengan cepat	23	22	2
4. Menyerah pada kenyamanan	1.	Perasaan nyaman saat menggunakan <i>smartphone</i> dan keinginan untuk memanfaatkan <i>smartphone</i> tersebut	29, 30, 36	27	4
	2.	Mempunyai keinginan	31, 32,	28	6

		yang lebih untuk memanfaatkan fasilitas yang disediakan <i>smartphone</i>	33, 34, 35		
<b>Total</b>			<b>36</b>		
<b>Sumber</b>			Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. <i>Computers in Human Behavior</i> , 49(August), 130–137. <a href="https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059">https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059</a>		

**Tabel 3.5**  
**Skala *Nomophobia***

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya senang berkomunikasi					

	langsung dengan keluarga					
2.	Saya biasa saja ketika baterai <i>smartphone</i> habis					
3.	Saya senang berkomunikasi dengan teman secara langsung daripada berkomunikasi melalui sosial media					
4.	Saya tetap tenang ketika pulsa atau kuota habis					
5.	Saya takut ketika kehabisan baterai <i>smartphone</i>					
6.	Saya cemas karena komunikasi terputus dengan keluarga atau teman					
7.	Saya akan khawatir ketika tidak mendapatkan informasi via chat					
8.	Saya cemas ketika tidak terhubung dengan media sosial					
9.	Saya takut ketika kehabisan pulsa/kuota <i>smartphone</i>					
10.	Saya cemas ketika panggilan terhenti akibat <i>smartphone low bat</i>					
11.	Saya sanggup membatasi penggunaan <i>smartphone</i> sehari-hari					
12.	Saat koneksi <i>smartphone</i> sedang buruk, saya merasa baik baik saja					
13.	Saya mengurangi penggunaan <i>smartphone</i>					
14.	Jika sulit menghubungi keluarga					

	dengan <i>smartphone</i> saya menemui secara langsung					
15.	Saya tenang meskipun sinyal <i>smartphone</i> bermasalah					
16.	Saya cuek jika kuota habis					
17.	Ketika <i>smartphone</i> saya hilang saya tetap tenang meskipun tidak dapat mengirim chat					
18.	Saya panik ketika ada gangguan sinyal					
19.	Saya merasa terganggu jika kuota saya habis					
20.	Saya mencari informasi alternatif selain di <i>smartphone</i>					
21.	Saya mampu membatasi penggunaan <i>smartphone</i> saya untuk mengakses informasi					
22.	Saya bermain <i>smartphone</i> hanya saat dibutuhkan saja					
23.	Saya terganggu jika tidak dapat mencari informasi di <i>smartphone</i> ketika membutuhkannya					
24.	Saya merasa sedih tidak dapat mengikuti perkembangan terbaru via <i>smartphone</i>					
25.	Saya gelisah ketika tidak dapat informasi apapun melalui <i>smartphone</i>					

26.	Saya cemas karena saya tidak dapat mengecek chat yang masuk					
27.	Ketika belajar saya tidak memainkan <i>smartphone</i>					
28.	Saya senang meskipun tidak menggunakan <i>smartphone</i>					
29.	Melihat terus-menerus keberadaan sinyal pada <i>smartphone</i>					
30.	Saya gelisah ketika tidak memeriksa <i>smartphone</i>					
31.	Saya bingung ketika tidak bisa memainkan <i>smartphone</i>					
32.	Ketika tidak ada <i>smartphone</i> ditangan, maka pikiran saya terus ke <i>smartphone</i>					
33.	Saya merindukan notifikasi apapun dari media sosial					
34.	Saya merasa bingung ketika tidak mengetahui sandi wifi					
35.	Saya cemas ketika lupa kata sandi akun saya					
36.	Saya khawatir ketika jauh ketika jauh dari <i>smartphone</i>					

5. Selanjutnya instrument dapat digunakan untuk diberikan kepada siswa dalam proses penelitian setelah diperbaiki
6. Uji coba instrumen
  - a. Validasi

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan (mengukur) data itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (sugiyono, 2018)

1) Validitas item

Pengujian validitas item ini dilakukan dengan membandingkan instrumen yang akan diuji dengan teori layanan konseling dan metode *self management*. Dengan menggunakan rumus korelasi *Microsoft Excel*, uji validitas item dilakukan untuk menentukan instrumen item yang dapat digunakan selanjutnya. Hasil dari uji validitas item ini menunjukkan bahwa 36 item tersebut adalah item yang valid. Berikut ini merupakan rincian hasil uji validitas item:

**Tabel 3.6**

**Hasil Uji Validitas Item**

No	Hasil Validasi	Nomor Item	Jumlah
1	Item yang valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	36
3	Item yang tidak valid	-	-
<b>Jumlah</b>			<b>36</b>

**Gambar 3.1**

**Hasil Uji Validitas Item**



pengujian validitas konstruk ini adalah dengan menggunakan instrumen kisi-kisi. Untuk menguji validitas instrumen dengan berpedoman pada instrumen kisi-kisi, harus dibahas dengan pakar. Setelah ujian konstruksi dengan pakar dan berdasarkan pengalaman empiris di lapangan selesai, uji coba instrumen dilakukan lagi. Jika hasilnya valid, instrumen dapat digunakan. Setelah uji coba instrumen dilakukan pada responden, validitas konstruk diuji oleh pakar, yaitu Ibu Dr. Darimis, S.Ag., M.Pd jumlah item yang digunakan pada pernyataan instrumen penyesuaian diri yaitu sebanyak 36 item.

Hasil dari uji validitas item yang dilakukan dengan pakar adalah terdapat 6 item yang valid tanpa revisi, yaitu pada item nomor 3, 5, 9, 12, 21, 22 dan terdapat 30 item yang valid dengan revisi, yaitu pada item nomor 1, 2, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36 dengan perbaikan pada butir angket terdapat kata yang tidak sesuai. Banyak saran-saran khusus/pendapat yang diberikan oleh validator yaitu sebagai berikut:

- a) Cantumkan nama pakar pada definisi operasional.
- b) Rincian identitas sampel idealnya diberi garis atau titik-titik.
- c) Berikan/tulis pilihan jawaban di atas ss, s, ks, ts, sts.
- d) Untuk memudahkan subjek penelitian menentukan pilihan, sebaiknya dibuat kategori persen (%) pada petunjuk pengerjaan.
- e) Item disusun dengan kalimat yang sederhana.
- f) 1 item mengukur 1 aspek.

Adapun rincian uji validitas konstruk yaitu pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.7**

**Hasil Uji Validitas Konstruk**

No	Hasil Validasi	Nomor Item	Jumlah
1	Item yang valid	3, 5, 9, 12, 21, 22	6
2	Item yang valid dengan revisi	1, 2, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	30
3	Item yang tidak valid	-	
<b>Jumlah</b>			<b>36</b>

b. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata “reliability”, yang berarti seberapa dapat dipercaya hasil suatu pengukuran (Matondang, 2009). Apabila instrumen digunakan kembali pada kelompok yang berbeda dengan karakteristik yang hampir identik atau sebanding, maka dianggap memiliki reliabilitas yang tinggi karena hasilnya akan tetap sama atau hampir identik. Uji reliabilitas dilakukan untuk menentukan seberapa jauh hasil pengukuran dapat dipercaya.

Reliabilitas adalah sebuah instrumen yang sudah dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat untuk mengukur suatu data. Reliabilitas menandakan tingkat dapat dipercaya atau tidaknya suatu data, maknanya instrumen yang sudah reliabilitas berarti instrumen tersebut sudah baik dan sudah terpercaya ketika akan digunakan. Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan oleh penulis dengan menggunakan aplikasi SPSS, dan hasil yang diperoleh adalah instrumen yang digunakan sudah reliabel dan dapat digunakan dengan baik serta sudah terpercaya. Setelah

diuji dengan aplikasi SPSS, maka item-item perilaku *nomophobia* pada siswa yang valid di atas semuanya reliabel.

**Tabel 3.8**  
**Uji Reliabilitas**

Cronbach's Alpha	N of Items
.888	36

Dari output di atas diketahui nilai *N of items* (banyaknya item atau butir pertanyaan angket) ada 36 buah item dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,888. Jika nilai *Cronbach's Alpha* besar dari nilai *r* tabel maka item tersebut dinyatakan reliabel, sebaliknya jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih kecil daripada nilai *r* tabel maka tidak reliabel. Jadi, sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas di atas, dapat disimpulkan bahwasannya ke-36 atau semua item pernyataan angket untuk variabel *nomophobia* adalah reliabel atau konsisten, hal ini dikarenakan  $0,888 > 0,60$ .

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Banyak teknik yang dapat digunakan dalam pengumpulan data, dalam mengumpulkan data untuk penelitian ini penulis menggunakan skala yaitu skala likert, yang mana skala likert ini isinya berupa pernyataan-pernyataan yang disusun mengarah kepada kekhususan yang akan diberikan kepada responden. Untuk skala ini sifatnya tertutup, responden tidak memiliki kesempatan lain untuk menjawab selain memilih daftar pilihan jawaban yang sudah tersedia. Skala ini dibagikan kepada siswa kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah dengan menggunakan skala likert. Skala likert *Nomophobia* ini disusun untuk mengukur seberapa besar tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* pada diri siswa.

**Tabel 3.9**

**Skor Skala Likert *Nomophobia***

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

Berdasarkan tabel skor skala likert *nomophobia* di atas maka, tergambar bahwa jika pernyataan yang dipilih adalah sangat setuju (SS) maka skornya adalah 5 jika pernyataan tersebut positif *favorable* dan 1 jika pernyataan tersebut adalah negative *unfavorable*. Selanjutnya jika pernyataan yang dipilih adalah setuju (S) maka skornya adalah 4 pernyataan tersebut positif/*favorable* dan 2 jika pernyataan tersebut adalah negative/*unfavorable*. Selanjutnya jika pernyataan yang dipilih adalah kurang setuju (KS) maka skornya adalah 3 pernyataan tersebut positif/*favorable* dan 3 jika pernyataan tersebut adalah negative/*unfavorable*. Jika pernyataan yang dipilih tidak setuju (TS) maka skornya adalah 2 pernyataan tersebut positif/*favorable* dan 4 jika pernyataan tersebut adalah negative/*unfavorable*. Dan jika pernyataan yang dipilih adalah sangat tidak setuju (STS) maka skornya adalah 1 pernyataan tersebut positif/*favorable* dan 5 jika pernyataan tersebut adalah negative/*unfavorable*.

**G. Teknik Analisis Data**

Memperkirakan atau menentukan seberapa besar pengaruh secara kuantitatif dari satu kejadian terhadap kejadian lainnya disebut sebagai

perubahan variabel dalam analisis data. Dalam hal ini maka analisis data berarti melihat seberapa besar pengaruh layanan konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *self management* terhadap perilaku *nomophobia* pada siswa. Teknik analisis data yang digunakan disini yaitu teknik analisis statistic. Teknik analisis statistic dilakukan dengan tujuan untuk membandingkan nilai tes yang dilakukan pertama *pretest* dengan tes yang dilakukan kedua *posttest*.

Menurut Wahidmurni (2017) bahwa data yang sudah didapatkan lalu diolah melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Editing atau Checking data, memastikan bahwa data telah terisi lengkap sesuai dengan petunjuk .
2. Coding (pengkodean), yaitu memberi kode-kode pada tiap skor yang terdapat pada kategori yang sama. Kode yang diberikan berupa angka atau tanda yang memberi petunjuk pada informasi data untuk dianalisis.
3. Memberi skor atau nilai
4. Tabulasi data, yaitu mengelompokkan data ke dalam tabel yang sudah disediakan berdasarkan skor responden.
5. Interpretasi data, yaitu analisis data yang telah dikumpulkan, ditafsirkan, dan disusun berdasarkan rentang skor.
6. Kemudian data yang sudah diolah dilanjutkan dengan interpretasi data atau proses menafsirkan data dengan menggunakan tabel. Sebagai berikut:

**Tabel 3.10**

**Kategori Tingkat Perilaku *Nomophobia***

<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>
152-180	Sangat Tinggi
123-151	Tinggi
94-122	Sedang
65-93	Rendah
36-64	Sangat Rendah

Teknik analisis data yang penulis gunakan adalah membandingkan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelompok subjek dengan menggunakan uji-t dengan dua model yang saling berhubungan, diantaranya yaitu:

1. Mencari rerata nilai tes awal ( $Y_1$ )/ *Pretest*
2. Mencari rerata nilai tes akhir ( $Y_2$ )/ *Posttest*
3. Menghitung perbedaan rata-rata dengan menggunakan uji-t dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

4. Mencari mean dari *defference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

5. Mencari standar dari *defference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

6. Mencari standar Error dari mean *defference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N} - 1}$$

7. Mencari df

$$Df = N - 1$$

Keterangan:

MD : *Mean of difference* nilai rata-rata hitung beda selisih antara skor pretest dan skor posttest.

$\sum D$  : Jumlah beda/selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest*.

N : *Number of cases* = jumlah subyek yang akan diteliti.

$SE_{MD}$  : *Standart Error* (standart kesesatan) dari *Mean of difference*.

SD : Deviasi standar dari perbedaan antara skor pretest dan skor *posttest*.

Harga  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan harga kritik  $t$  pada tabel. Apabila  $t_{hitung}$  ( $t_{hit}$ ) besar nilainya dari  $t_{tabel}$  ( $t_t$ ), maka hipotesis nol ( $h_o$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $h_a$ ) diterima, maksudnya adalah konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* memberi pengaruh yang signifikan untuk mereduksi perilaku *nomophobia* pada siswa.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

##### 1. Deskripsi Data Hasil *Pretest*

Berdasarkan *pretest* (sebagaimana yang tertera pada bab tiga) yang dilakukan pada hari Rabu, 11 Desember 2024 di kelas XII. F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo. Berikut ini merupakan tabel skor yang diperoleh ketika melakukan *pretest*:

**Tabel 4.1**

**Skor *Pretest* Perilaku *Nomophobia***

No	Inisial	Skor	Kategori <i>Nomophobia</i>
1	MA	138	Tinggi
2	AH	133	Tinggi
3	ARA	132	Tinggi
4	IS	127	Tinggi
5	IPN	123	Tinggi
6	ADH	120	Sedang
7	PC	119	Sedang
8	DNP	108	Sedang
<b>Jumlah</b>		<b>1.000</b>	
<b>Rata-Rata</b>		<b>125</b>	<b>Tinggi</b>

Berdasarkan hasil *pretest* di atas, tergambar bahwa di antara 8 orang siswa tersebut lebih dominan siswa yang memiliki kategori perilaku *nomophobia* tinggi, yaitu ada 5 orang siswa yang memiliki kategori perilaku *nomophobia* tinggi dan ada siswa yang memiliki

kategori perilaku *nomophobia* sedang yaitu 3 orang siswa. Walaupun demikian kondisi yang masih ada bisa diturunkan lagi menjadi lebih baik.

Selanjutnya diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *self management* kepada kelompok eksperimen. Penentuan kelompok siswa yang akan diberikan *treatment* dengan teknik *purposive sampling* ini tidak menutup kemungkinan terpilihnya siswa yang memiliki kategori *nomophobia* tinggi, sedang maupun rendah. Bisa dijelaskan hasil tes pada kategori skor tinggi sebanyak 5 orang siswa dan kategori sedang 3 orang siswa yang secara keseluruhan diperoleh jumlah skor 1.000 dengan rata-rata 125. Berdasarkan perolehan angka di atas, maka dapat klasifikasi data hasil pretest perilaku *nomophobia* terdapat pada tabel 4.2 dibawah ini:

**Tabel 4.2**

**Kategori Skor Perilaku *Nomophobia***

No	Skor	Kategori	f	%
1	152-180	Sangat Tinggi	0	0
2	123-151	Tinggi	5	62,5
3	94-122	Sedang	3	37,5
4	65-93	Rendah	0	0
5	36-64	Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>8</b>	<b>100,00</b>

Berdasarkan tabel di atas tergambar bahwa skor dari rentang 152 sampai dengan 180 termasuk kepada kategori perilaku *nomophobia* sangat tinggi, tidak terdapat siswa dengan kategori perilaku *nomophobia* sangat tinggi. Selanjutnya skor dari rentang 123 sampai dengan 151 merupakan

kategori perilaku *nomophobia* tinggi, mayoritas siswa mengalami perilaku *nomophobia* tingkat tinggi yaitu sebanyak 5 orang siswa dengan persentase 62,5%. Skor dari rentang 94 sampai dengan 122 adalah kategori perilaku *nomophobia* sedang, siswa yang mengalami perilaku *nomophobia* tingkat sedang sebanyak 3 orang siswa dengan persentase 37,5%. Skor dari 65 sampai dengan 93 merupakan kategori perilaku *nomophobia* rendah, tidak adanya siswa dengan kategori ini. Selanjutnya skor dari rentang 36 sampai dengan 64 merupakan kategori perilaku *nomophobia* sangat rendah, namun tidak ada siswa yang mengalami kategori ini. Berdasarkan tabel dan penjelasan diatas, maka perlu adanya penurunan perilaku *nomophobia* pada siswa kelas XII. F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo.

Setelah peneliti menetapkan kelompok ke dalam suatu kelompok eksperimen, maka langkah selanjutnya yaitu peneliti melakukan *treatment*. *Treatment* yang diberikan adalah konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *self management*, *treatment* ini dilakukan yaitu sebanyak empat kali pertemuan kepada kelompok eksperimen, sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan siswa di sekolah. Untuk membandingkan hasil dari perlakuan yang diberikan nanti akan diberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen tersebut.

## **2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management***

Pelaksanaan layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* ini tidak jauh berbeda dengan pelaksanaan konseling kelompok biasa, yang membedakannya ialah pada tahap kegiatan saja. Pada tahap kegiatan ini peneliti menggunakan teknik konseling yaitu teknik *self management*. Dari 35 orang siswa, 8 orang merupakan kelompok yang akan diberikan *treatment* yaitunya layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management*. Yang mana tujuan dari pemberian *treatment* ini adalah untuk mereduksi atau mengurangi perilaku *nomophobia* pada siswa.

Kegiatan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* ini dilakukan sebanyak empat kali pertemuan sesuai dengan jadwal yang sudah disepakati dengan siswa kelas XII. F2, Masing-masing dilakukan dengan durasi selama kurang lebih 45 menit. Adapun rinciannya pada tabel berikut ini:

Konseling kelompok dilakukan dengan 4 tahap, yaitu:

- a. Tahap pembentukan
- b. Tahap peralihan
- c. Tahap kegiatan
- d. Tahap pengakhiran

### 3. Deskripsi Data Hasil *Posttest*

Berdasarkan hasil *posttest* yang dilakukan pada hari Rabu, 08 Januari 2025 di ruang kelas XII. F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.3**

**Skor *Posttest* Perilaku *Nomophobia***

No	Inisial	Skor	Kategori
1	MA	71	Rendah
2	AH	73	Rendah
3	ARA	64	Sangat Rendah
4	IS	75	Rendah
5	IPN	80	Rendah
6	ADH	81	Rendah
7	PC	68	Rendah
8	DNP	67	Rendah
<b>Jumlah</b>		<b>579</b>	
<b>Rata-Rata</b>		<b>72,37</b>	<b>Rendah</b>

Berdasarkan tabel hasil *posttest* di atas maka dapat diambil dijelaskan bahwasannya *posttest* ini didapatkan setelah kelompok eksperimen diberikan empat kali *treatment*. Mayoritas siswa memiliki *nomophobia* dengan kategori rendah yang berjumlah 7 orang siswa, dan siswa dengan *nomophobia* kategori rendah terdapat 1 orang siswa. Secara keseluruhan jumlah skor yang diperoleh dari pemberian *posttest* ini adalah 579 dengan rata-rata 72,37.

Berdasarkan perolehan angka di atas, maka bisa dilihat klasifikasi data hasil *posttest* perilaku *nomophobia* terdapat pada tabel 4.4 di bawah ini:

**Tabel 4.4**  
**Kategori Skor Perilaku *Nomophobia***

No	Skor	Kategori	f	%
1	152-180	Sangat Tinggi	0	0
2	123-151	Tinggi	0	0
3	94-122	Sedang	0	0
4	65-93	Rendah	7	87,5
5	36-64	Sangat Rendah	1	12,5
<b>Jumlah</b>			<b>8</b>	<b>100,00</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat perilaku *nomophobia* pada kategori rendah yang berjumlah 7 orang siswa dengan persentase 87,5% dan terdapat kategori sangat rendah dengan jumlah 1 orang siswa yang persentasenya adalah 12,5%. Apabila diperhatikan, secara umum siswa pada kelompok eksperimen ini memiliki skor perilaku *nomophobia* dengan kategori rendah. Artinya perilaku *nomophobia* menurun pada siswa kelas XII.F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo.

## B. Analisis Data

Analisis data ini bertujuan untuk melihat signifikan pengaruh layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *nomophobia*. Sugiyono menyatakan bahwa kegiatan dalam analisis data adalah “mengelompokkan data berdasarkan jenis variabel dan responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa dalam analisis data penelitian kuantitatif menggunakan statistik, adapun teknik analisis data dilakukan dengan cara membandingkan hasil rata-rata *pretest* dan *posttest*. kelompok eksperimen dengan memakai metode statistik uji-t. Uji-t merupakan bagian dari statistik parametris. Secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.5**

**Perbandingan Hasil Skor *Pretest* dan *Posttest***

No	Inisial	<i>Pretest</i>		<i>posttest</i>		Penurunan Skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	MA	138	Tinggi	71	Rendah	67
2	AH	133	Tinggi	73	Rendah	60
3	ARA	132	Tinggi	64	Sangat Rendah	68
4	IS	127	Tinggi	75	Rendah	52
5	IPN	123	Tinggi	80	Rendah	43
6	ADH	120	Sedang	81	Rendah	39
7	PC	119	Sedang	68	Rendah	51

8	DNP	108	Sedang	67	Rendah	41
<b>Jumlah</b>		<b>1.000</b>	<b>Tinggi</b>	<b>579</b>	<b>Rendah</b>	<b>421</b>
<b>Rata-Rata</b>		<b>125</b>		<b>72,3</b>		<b>52,6</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui gambaran perbandingan sebelum diberikan *treatment* dan setelah diberikan *treatment* kepada kelompok eksperimen. Jumlah skor *pretest* yang diperoleh yaitu sebanyak 1.000 dengan rata-rata skornya yaitu 125, dengan mayoritas kategori perilaku *nomophobia* tinggi terdapat 5 orang siswa, dan terdapat 3 orang siswa yang memiliki kategori *nomophobia* sedang.

Setelah diberikan *treatment* yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management*, diperoleh skor *posttest* secara keseluruhan dengan jumlah sebanyak 579 dengan rata-rata hasil skor adalah 72,3 berada pada kategori rendah. Terdapat 7 orang siswa dengan kategori *nomophobia* rendah dan juga terdapat 1 orang siswa dengan kategori *nomophobia* sangat rendah.

Berdasarkan perbandingan *pretest* dan *posttest* di atas maka dalam hal ini diperoleh selisih atau penurunan skor yaitu sebanyak 421 dengan rata-rata 52,6. Dari hasil penurunan skor tersebut dapat dipahami bahwa layanan konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku *nomophobia*.

### C. Uji Hipotesis Statistik

Setelah diketahui hasil *posttest* secara keseluruhan dari kelompok eksperimen tersebut, maka untuk melihat signifikan atau tidaknya pengaruh layanan konseling kelompok untuk mereduksi perilaku *nomophobia* dilakukan dengan analisis statistik uji beda (uji-t). sebelumnya dilakukan uji prasyarat sebelum dilakukan uji statistik (uji-t).

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian data untuk apakah nilai residual t uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Apabila Asym suatu variabel lebih besar dari level of signifikan ( $>0,05$ ) maka suatu variabel tersebut akan berdistribusi normal, sedangkan jika nilai Asym Sig suatu Variabel lebih kecil dari level of signifikan ( $<0,05$ ) maka variabel tersebut berdistribusi tidak normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.6**  
**Uji Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.143	8	.200*	.969	8	.893
Posttest	.145	8	.200*	.953	8	.741

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Interpretasi:

- Jika responden  $> 50$ , maka cara membacanya dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov
- Jika responden  $<50$ , maka cara membacanya dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 8 orang, jadi tabel yang dilihat adalah menggunakan *Shapiro-Wilk*. Data akan memiliki distribusi normal apabila  $>0,05$ . Hasil tabel di atas, signifikan untuk variabel *pre-test* memiliki 0,893, dan signifikansi untuk *post-test* memiliki nilai 0,741, jadi kedua variabel tersebut memiliki distribusi normal

## 2. Uji Homogenitas

Data dalam penelitian ini sudah bersifat homogen. Hal ini terbukti dari hasil homogenitas yang dicapai yaitu 0,243 dalam menentukan homogenitasnya suatu data harus besar dari 0,05. Adapun hasil homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.7**  
**Uji Homogenitas**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.486	1	14	.243

Berdasarkan output spss di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikan yaitu  $0,243 > 0,05$ , yang artinya data variabel tersebut bersifat homogenitas. Langkah selanjutnya yaitu melakukan uji-statistik (uji-t) dengan menggunakan cara manual.

### 3. Uji *Paired Sample t Test*

#### 1. Menyiapkan table perhitungannya

**Tabel 4.8**  
**Tabel Kerja Uji-t**

No.	Inisial	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	D	D <sup>2</sup>
		(Y <sub>1</sub> )	(Y <sub>2</sub> )	(Y <sub>1</sub> -Y <sub>2</sub> )	(Y <sub>1</sub> -Y <sub>2</sub> ) <sup>2</sup>
1	MA	138	71	67	4489
2	AH	133	73	60	3600
3	ARA	132	64	68	4624
4	IS	127	75	52	2704
5	IPN	123	80	43	1849
6	ADH	120	81	39	1521

7	PC	119	68	51	2601
8	DNP	108	67	41	1681
<b>Jumlah</b>		<b>1.000</b>	<b>579</b>	<b>421</b>	<b>23.069</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>125</b>	<b>72,37</b>	<b>52,62</b>	<b>2.883,6</b>

Tabel 4.9

Tabel Kerja *Paired Sample Test*

	Paired Differences					t	f	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	52.625	11.426	4.040	43.073	62.177	13.027	7	.000

## 2. Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N} = \frac{421}{8} = 52,625$$

## 3. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{23.069}{8} - \left(\frac{421}{8}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{2.883,625 - (52,625)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{2.883,625 - 2.769,390}$$

$$SD_D = \sqrt{114,235}$$

$$SD_D = 11,426$$

**4. Mencari standar Error dari mean *defference***

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N} - 1}$$

$$SE_{MD} = \frac{10,688}{\sqrt{8} - 1}$$

$$SE_{MD} = \frac{10,688}{\sqrt{7}}$$

$$SE_{MD} = \frac{10,688}{2,645}$$

$$SE_{MD} = 4,040$$

**5. Menghitung perbedaan rata-rata dengan menggunakan uji-t dengan rumus sebagai berikut:**

$$T_{hit} = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

$$T_{hit} = \frac{52,625}{4,040}$$

$$T_{hit} = 13,027$$

**6. Mencari df**

$$Df = N-1$$

$$Df = 8 - 1$$

$$Df = 7$$

Berdasarkan hasil analisis data statistic di atas maka dapat diketahui bahwa harga “t” hitung adalah 13,027 dengan df 7. Apabila kita lihat dari tabel nilai t, taraf 5% diperoleh harga kritik t dengan df nya 7 adalah 2,36. Jadi  $t_{hit} > t_{tabel}$  ( $13,027 > 2,36$ ), maka hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Uji-t di atas, dinyatakan **signifikan**.

Dari pernyataan di atas disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* tidak berpengaruh signifikan dalam mereduksi perilaku *nomophobia* siswa ditolak. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* berpengaruh signifikan dalam mereduksi perilaku *nomophobia* pada siswa diterima. Artinya konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* berpengaruh signifikan dalam mereduksi perilaku *nomophobia* pada siswa pada taraf signifikan 5%.

#### 4. Uji *N-Gain*

Untuk melihat keefektifan layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *nomophobia* pada siswa, maka disini penulis menggunakan uji *N-Gain*. Data *N-Gain* ini diperoleh dengan membandingkan selisih data *pretest* dan data *posttest* yang dipergunakan untuk mengetahui meningkat atau menurun tingkat *nomophobia* siswa sebelum dengan sesudah diberikan *treatment*. Adapun pembagian kategori *N-Gain*, sebagai berikut:

**Tabel 4.10**  
**Klasifikasi dan Kriteria *N-Gain***

Klasifikasi	Kriteria
$g \geq 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq g < 0,70$	Sedang
$g < 0,30$	Rendah

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa, jika nilai *N-Gain* yang diperoleh sebesar atau sama dengan 0,70 maka tergolong kepada kriteria tinggi. Jika nilai *N-Gain* yang diperoleh 0,30 lebih kecil dari *N-Gain* atau nilai yang diperoleh lebih kecil dari 0,70, maka tergolong kepada kategori sedang. Dan jika nilai yang diperoleh kecil dari 0,30 maka tergolong kepada kategori rendah.

**Tabel 4.11**  
**Uji *N-Gain***

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
NGain	8	-.05	-.03	-.0401	.00895
Valid N (listwise)	8				

**Tabel 4.12**  
**Analisis Data dengan *N-Gain***

No.	Inisial	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>N-Gain</i> Skor	<i>N-Gain</i> Persen	Kriteria <i>N-Gain</i>
1	MA	138	71	67	-0,051	5,1%	Sedang
2	AH	133	73	60	-0,045	4,5%	Sedang
3	ARA	132	64	68	-0,051	5,1%	Sedang
4	IS	127	75	52	-0,039	3,9%	Sedang

5	IPN	123	80	43	-0,032	3,2%	Sedang
6	ADH	120	81	39	-0,029	2,9%	Sedang
7	PC	119	68	51	-0,038	3,8%	Sedang
8	DNP	108	67	41	-0,030	3%	Sedang
<b>Jumlah</b>		<b>1.000</b>	<b>579</b>	<b>421</b>	<b>-3,208</b>	<b>3,2%</b>	<b>Sedang</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>125</b>	<b>72,37</b>	<b>52,62</b>	<b>-0,401</b>	<b>40,1%</b>	

Berdasarkan tabel di atas terdapat jumlah *pretest* sebanyak 1.000 poin dengan rata-rata 125, selanjutnya pada skor *posttest* didapatkan jumlah sebanyak 579 poin, dengan rata-rata 72,37, dan diketahui jumlah selisih antara *pretest* dan *posttest* 421 poin dengan rata-rata 52,62, dan pada skor *N-Gain* terdapat jumlah rata-rata sebanyak -0,401.

Berdasarkan kriteria indeks *N-Gain*, maka dengan jumlah rata-rata sebanyak -0,401 termasuk kepada kriteria sedang. Berdasarkan ketentuan *N-Gain* di atas, maka dapat disimpulkan bahwasannya konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* (X) berpengaruh dalam mereduksi perilaku *nomophobia* (Y).

#### D. Pembahasan

Setelah dilakukan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* di kelas XII. F2 SMA Negeri 1 Lintau Buo, maka tingkat *nomophobia* pada siswa mengalami penurunan. Siswa sudah mulai mengurangi pemakaian *smartphone* mereka. Penyelesaian masalah dilakukan dengan cara berdiskusi kelompok dengan anggota kelompok melalui layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management*. Tujuan dari konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* adalah untuk membantu klien menjadi mandiri dalam hidupnya dan juga mengubah perilaku dari yang tidak baik menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dijelaskan sebelumnya, sehingga rumus hipotesisnya adalah  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Oleh karena itu Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) penelitian ini diterima dan Hipotesis Nihil ditolak ( $H_0$ ), hal ini dapat dilihat dari besarnya “t” yang diperoleh ( $t_{hit}=13,027$ ) dan besarnya “t” yang tercantum pada tabel  $t_{tabel}$  yaitu 2.36, ini berarti konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* signifikan dalam mereduksi perilaku *nomophobia* siswa kelas XII. F2 di SMA Negeri 1 Lintau Buo Tahun Pelajaran 2024/2025.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Beck. Menurut Beck, prinsip dasar dari CBT adalah bahwa perilaku yang tampak (*overt behavior*) pada individu dipengaruhi oleh proses kognitif yang ada. Terapi ini tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga berusaha mengatasi distorsi kognitif dalam individu sebagai cara untuk menyelesaikan masalah. Perilaku yang terlihat dalam kehidupan sehari-hari seseorang dipengaruhi oleh cara mereka berpikir. Setiap perilaku yang dilakukan seseorang merupakan hasil dari proses berpikir yang terjadi dalam diri mereka (Hardi et al., 2019).

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian oleh Dian Ari Widyastuti tahun 2019 yang berjudul “*Group Counseling With Self- Management Techniques: Effective Strategies For Reducing Nomophobia Among Adolescents*” hasil penelitiannya adalah *nomophobia* dapat dikurangi melalui konseling kelompok dengan teknik *self management* dengan taraf signifikansi yang didapat  $< 0,05$  (Widyastuti & Muyana, 2019a).

Penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian Dian ARI Widyastuti 2019 dengan judul “*Group Counseling With Self- Management Techniques: Effective Strategies For Reducing Nomophobia Among Adolescents*” penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *one group pretest-posttest design* dengan jumlah sampel 8 orang siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Yogyakarta dengan menggunakan teknik

*simple random sampling*. berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* efektif dalam mengurangi *nomophobia* dikalangan remaja.

Penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang relevan oleh Fatimmah Azzahrah Ayu dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Tingkat *Nomophobia* pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Pa’Jukung Kabupaten Bantaeng” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Gambaran tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VII sebelum diberikan layanan berupa teknik *self management* berada pada kategori tinggi, pelaksanaan teknik *self management* untuk mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa dilaksanakan sebanyak 4 tahap dan penerapan konseling teknik *self management* ini secara signifikan dapat mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa ditandai dengan siswa mampu mengontrol penggunaan *smartphone* nya.

Sejalan dengan penelitian yang berjudul “*Effectiveness of Group Counseling Behavior Self- Management Techniques to Reducing Nomophobia*” oleh Risti Ananda Putri dan Sigit Sanyata tahun 2023. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* terbukti efektif dalam mengurangi *nomophobia* pada kelompok eksperimen.

Selanjutnya penelitian oleh Aulia Miftahul Jannah, Ulya Mustika dan Aprilia Setyowati tahun 2022 dengan judul “Konseling Kelompok *Self Management*: Alternatif Solusi untuk Mereduksi *Nomophobia* pada Siswa di SMA Negeri 1 Kalasan” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik *self management* dipandang dapat mereduksi *nomophobia*, hal ini disebabkan *nomophobia* ini terjadi karena rendahnya pengelolaan diri individu khususnya ketika menggunakan *smartphonenya*. Konselig kelompok dengan teknik *self management* diharapkan mampu membantu remaja yang menderita *nomophobia* agar dapat mengontrol dan mengelola diri dan pikirannya agar

lebih bijak dalam menggunakan *smartphonenya* dan terhindar dari dampak dan bahaya yang ditimbulkan oleh *nomophobia*.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Kus Hendar dan M. Zuhi Zainul Majdi dengan judul “*Group Counseling Self-Management Techniques in Reducing Nomophobia Through Self-Control*” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam menurunkan *nomophobia* dengan meningkatkan control diri, penelitian ini menggunakan analisis mediasi dengan metode *bootstrap bias-corrected* dengan interval kepercayaan 95% dibantu perangkat lunak mikroproses (N=5000).

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahadian Widhi Hantoro, Sri Hartini, Agungbudiprabowo dan Rini Siswanti yang berjudul “Strategi Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Roleplay* untuk Meminimalisir *Nomophobia* Remaja”. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *roleplay* efektif dalam mengurangi tingkat *nomophobia* pada siswa. Pemberian bimbingan kelompok dengan metode *roleplay* terbukti sesuai untuk menurunkan tingkat *nomophobia* yang dialami siswa. Melalui kegiatan bermain peran, setiap anggota kelompok memainkan karakter tertentu. Kemampuan untuk berkomunikasi dan mengelola perasaan serta pemikiran tokoh yang diperankan memungkinkan anggota kelompok untuk kembali merasakan kesenangan dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman-teman secara langsung, bukan hanya dengan teman dunia maya yang tidak berkomunikasi secara nyata.

Selain layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management*, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *roleplay* juga terbukti dapat meminimalisir *nomophobia*. Menurut (Fadilla et al., 2022) Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan konseling yang dapat membantu memfasilitasi perkembangan siswa secara optimal,

selanjutnya menurut (Darimis, 2016) Bimbingan kelompok merupakan layanan primadona dalam bimbingan dan konseling. Alasan utama penggunaan bimbingan kelompok sebagai strategi pendidikan karakter terletak pada keistimewaannya dibandingkan jenis layanan konseling lainnya. Dengan satu layanan bimbingan kelompok, berbagai aspek diri peserta didik dapat dikembangkan, seperti aspek kognitif melalui pemberian informasi baru, aspek afektif melalui berbagai konten kerjasama dan saling menghargai, serta aspek psikomotor melalui latihan permainan yang dapat mengasah pikiran, perasaan, hati, dan keterampilan fisik..

Menurut (Ilmi et al., 2023) Layanan ini bisa berupa pemberian informasi atau kegiatan kelompok yang membahas berbagai masalah, seperti pembelajaran, pekerjaan, serta aspek individu dan sosial. Tujuan utama dari pemberian informasi dalam bimbingan kelompok adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang realitas, peraturan hidup, serta cara-cara yang dapat digunakan untuk menyelesaikan tugas dan meraih masa depan, baik dalam studi, karir, maupun kehidupan secara umum. Bimbingan kelompok juga bertujuan untuk mencegah munculnya masalah atau kesulitan pada klien. Dengan demikian, bimbingan kelompok lebih ditekankan pada aspek pencegahan dalam menghadapi tantangan atau permasalahan.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh berjudul oleh Eka Wahyu Andani, Yovitha Juliejantiningsih, Hartoto Sutopo yang berjudul “Layanan Bimbingan Klasikal dengan Metode *Problem Solving* untuk Mengurangi *Nomophobia* Siswa Kelas XI TE 2 SMKN 4 Semarang” secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem solving* efektif dalam mengurangi *nomophobia* pada siswa. Hal ini terbukti dengan penurunan tingkat *nomophobia* dari sebelum tindakan hingga setelah diberikan siklus II. Pada kondisi pra tindakan, tingkat *nomophobia* siswa masih berada pada kategori 77%, kemudian pada siklus I

menurun ke kategori sedang yaitu 68%, dan pada siklus II terjadi penurunan signifikan hingga 45%, yang masuk dalam kategori rendah.

Tidak hanya dengan layanan konseling kelompok dan bimbingan kelompok saja, melalui layanan bimbingan klasikal dengan metode *proble solving* juga dapat mengurangi *nomophobia* pada siswa. Bimbingan klasikal adalah salah satu kegiatan favorit dalam proses bimbingan dan konseling, sehingga layanan ini lebih sering diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah. Metode ini memudahkan penyampaian pemahaman kepada siswa, karena dilaksanakan dalam ruangan yang dapat menampung banyak siswa sekaligus. Oleh karena itu, bimbingan klasikal dianggap sebagai layanan yang efisien untuk menangani masalah siswa, terutama dalam situasi dengan rasio konseli yang tinggi (Optimal et al., 2023).

Tujuan layanan bimbingan klasikal adalah untuk membantu siswa dalam proses penyesuaian diri, membuat keputusan yang tepat, beradaptasi dengan kelompok dan lingkungan mereka, meningkatkan harga diri, serta memberikan dan menerima dukungan dari orang di sekitar mereka (Zulhadi & Wahidah, 2022), sementara itu metode *problem solving* fokus pada aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar, di mana guru berperan dalam memberikan pengawasan dan bimbingan kepada siswa agar mereka dapat memecahkan masalah dengan cara yang tepat dan jelas (Andani et al., 2024).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dalam pembahasan terdapat pengaruh positif layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* untuk mereduksi perilaku *nomophobia* berada pada kategori sedang. Artinya layanan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management* efektif digunakan untuk mereduksi perilaku *nomophobia*.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian yang telah peneliti peroleh tentu memiliki arah tindak lanjutnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi baru tentang cara mereduksi perilaku *nomophobia* dengan konseling kelompok berbasis CBT teknik *self management*. Penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling di sekolah. Selain itu, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi konselor dan pembaca lainnya.

Selanjutnya sesuai dengan hasil penelitian yang telah peneliti temukan bisa menjadi sumber bagi guru BK untuk mengatasi cara menurunkan perilaku *nomophobia* di sekolah.

#### **C. Saran**

Berdasarkan Kesimpulan di atas, peneliti ingin memberikan saran kepada:

1. Guru BK di SMA Negeri 1 Lintau Buo agar lebih intens lagi dalam melakukan kegiatan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan potensi yang ada pada siswa dan memberi mereka kemampuan untuk mengantisipasi perilaku *nomophobia*.
2. Kepada siswa SMA Negeri 1 Lintau Buo untuk meningkatkan kemampuan untuk mengatasi perilaku *nomophobia*.

3. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperpanjang periode penelitian, serta melakukan observasi secara berkala kepada sampel penelitian sehingga mampu memberikan Gambaran yang lebih komprehensif terhadap hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24.
- Alini, Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2022). Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mbile Phone Phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. *Jurnal Ners*, 6(23), 158–162.
- All Habsy, B., Nabila Amali, A., Mareta Salsabila, D., & Dwi Kartikasari, D. (2024). Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa : Tinjauan Literatur. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4, 1923–1934.
- Andani, E. W., Juliejantiningih, Y., & Sutopo, H. (2024). *Layanan Bimbingan Klasikal dengan Metode Problem Solving untuk Mengurangi Nomophobia Siswa Kelas XI TE 2 SMKN 4 Semarang*. 69–75.
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle/ Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>
- Arifin, Z. (2020). *Metodologi Penelitian Pendidikan Education Research Methodology*. 1–140. <https://doi.org/10.4324/9781315149783>
- Aryanti, E. D., & Merdiaty, N. (2024). Hubungan Kecenderungan Adiksi Smartphone dengan Nomophobia pada Remaja di SMA (X) Kota Bekasi. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2(3).
- Aulia, M. (2023). Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dalam Mengatasi Nomophobia pada Siswa di SMP Negeri 1 Badar Kutacane. *Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 1.
- Darimis. (2014). *Model-Model Konseling*. STAIN Batusangkar Press.
- Darimis, D. (2016). Model Bimbingan Kelompok Sebagai Strategi Pendidikan Karakter Berbasis Latihan Permainan. *Ta'dib*, 17(2), 114. <https://doi.org/10.31958/jt.v17i2.266>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja Nomophobia Among Adolescents. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29.
- Fadilla, H. D., Ardimen, Syafwar, F., & Hardi Emeliya. (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah Terhadap Motivasi Berprestasi

- Siswa. *Ta'dibuna Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 293–304.  
<http://dx.doi.org/10.32832/tadibuna.v11i2.7113>
- Farozin, M., Suherman, U., Triyono, Purwoko, B., Yustiana, Y. R., Budiman, N., Wahyuni, E., Sugiyanto, Krishnawati, N., Koesmayanti, D. R., Bachrrie, S., Supriatna, M., Surur, N., Rahayu, E. S., Asrowi, Bhintarti, C. P., Ismail, T., Nursiawaty, I., Yanuarsty, E., & Anggreini. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*.
- Febrianti, E. A., & Setyawati, S. P. (2020). *Pemanfaatan Buku Panduan dalam Melaksanakan Konseling Kelompok*. 1–6.
- Firmansyah, Y., Masril, Fitriani, W., Ardimen, & Irman. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Yori. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5, 4362–4367.
- Hafni, N. D. (2018). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *Jurnal Al-Hikmah*, 6(2), 41–50. <https://jurnal.staiba.ac.id/index.php/Al-Hikmah/article/download/71/68>
- Hardi, E., Ermayulis, D., & Masril, M. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(2), 141–149. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i2.921>
- Hardianti, F., Kuswarno, E., & Sjafirah, N. A. (2019). Nomophobia Dalam Perspektif Media, Budaya Dan Teknologi. *Teknologi Pendidikan*, 18(2), 182–196. <https://doi.org/10.17509/e.v18i2.17134>
- Hermawan, H. (2018). Metode Kualitatif untuk Riset Pariwisata. *Jurnal Komunikasi*, 20.
- Ilmi, J., Fitriani, W., & Rahman, D. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Perilaku Bullying Melalui Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 295. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.9447>
- Irham, S. S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan antara kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau universitas negeri makassar. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 318–332.
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., & Marjo, H. K. (2019). *Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Karir*. 2, 35–46.

- Kapucu, H., & Cüneyt, A. (2018). *Changing organizations: From the psychological & technological perspectives*. IJOPEC PUBLICATION.
- King, A. L. S., Valenc, A. M., & Nardi, A. E. (2010). *Nomophobia : The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia Reducing Phobias or Worsening of Dependence ?* 23(1), 52–54.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Computers in Human Behavior Nomophobia : Dependency on virtual environments or social phobia ? *Journal Homepage*, 29, 140–144.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan SejarahK*, 6(1), 33–39.
- Mazidah, Y., Masril, Dasril, Nelisma, Y., & Irman. (2022). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meminimalisir Perilaku Bullying Di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 961–970.
- Merisa, M., Hardi, E., Irman, I., & Dasril, D. (2023). *Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Analisis Transaksional dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Remaja di Panti Asuhan Tri Murni Padang Panjang*. 2, 20–25.
- Munte, R. S., Risnita, Jailani, M. S., & Siregar Isropil. (2023). Jenis Penelitian Eksperimen dan Noneksperimen (Design Klausal Komparatif dan Design Korelasional). *Jurnal Pendidikan* , 7(3), 27602–27605.
- Mutawally. (2020). *Konseling Realitas dan Nomophobia: Kajian Pengantar Tentang Konsep, Aplikasi Dan Tantangan*. 2(2), 1–23.
- Optimal, O., Ardimen, A., Irman, I., & Khairat, A. (2023). Efektivitas Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Kemampuan Bernalar Kritis Siswa Menggunakan Pendekatan Snowball Throwing. *Fondatia*, 7(3), 764–791. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v7i3.3907>
- Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., Made, N., & Padmi, D. (2022). Kalibrasi Item Instrumen Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Milenial Pendahuluan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–10.
- Permatasari, I., Yusmansyah, & Widiastuti, R. (2019). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5), 1–15. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19915>

- Prabandari, R. M., Muyassaroh, N. A., & Mahmudi, I. (2017). Islamic Counseling untuk Nomophobia di Kalangan Remaja. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 1(1), 189–194.
- Pradana, P. W. (2016). Perancangan Aplikasi Liva Untuk Mengurangi Nomophobia Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1). <https://doi.org/10.12962/j23373539.v5i1.14420>
- Pratiwi, U., & Karneli, Y. (2024). *Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling*. 2(2), 60–66.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Balai Aksara- Ghalia Indonesia dan Pustaka Saadiyah.
- Psibernetika, J. P. (2017). *Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri*. 10(1), 51–61.
- Pujiati, I., & Noviandari, H. (2018). Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. *FKIP Universitas PGRI Banyuwangi Seminar Nasional*, 1(1), 40–46. <https://doi.org/10.31227/osf.io/40>
- Purwaningrum, S., Makin, M., Ernawati, I., & Sidiq, M. S. (2023). Konseling Kelompok Teknik Systematic Desensitization dan Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Nomophobia Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 295. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.13380>
- Putra, A. A., & Syahrman. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Manajemen Diri untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas VIII SMP N 17 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*, 3(3), 262–270.
- Putri, R. A., & Sanyata, S. (2023). Efektivitas Teknik Manajemen Diri Perilaku Konseling Kelompok untuk Mengurangi Nomofobia. *Jurnal Internasional Pendidikan Humaniora Dan Ilmu Sosial (IJHESS)*, 1712–1818.
- Putri, R. M., Ardimen, Silvianetri, & Ramadhani, D. S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy ( CBT ) dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Jurnal Konseling Integratif-Interkoneksi*, 1, 32–46.
- Rahmah, A. A., Mustikawati, I. F., Septianawati, P., & Immanuel, G. (2024). Studi Meta Analisis Determinan Penyebab Nomophobia di Kalangan Remaja Meta-Analysis Of Determinants of Nomophobia Causes Among Adolescents. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 157–164.

- Ramaita, Armaita, & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan, 10*, 89–93.
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2022). *Nomophobia Riset Teori dan Pengukurannya*. UAD PRESS.
- Saragi, M. P. D., Tasmara, L., Berutu, R., & Ihsan, M. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) dalam Mengatasi Bullying di Yayasan Penyantun Anak Yatim Piatu. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, 8*(3), 270–274.
- SecurEnvoy. (2012). *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone*. <https://securenvoy.com/resources>
- Sulistianingsih. (2020). *Konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy (cbt) untuk meningkatkan kesadaran pendidikan*. *3*(1), 48–59.
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia), 1*(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Syafiuddin, T., Makmur, T., Irmayanti, R., Harahap, S., Kurniawan, B., & Susanti, M. (2017). IBNU SINA. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 25*.
- Tjasmadi, M. P. (2019). *Pendekatan Agama Membaharui Kondisi Psikologis Siswa Terindikasi Nomophobia*. *2*(1), 159–166. <https://doi.org/10.21070/picecrs.v2i1.2406>
- Triayu, F., Ginting, B., Studi, P., Kesejahteraan, I., Sumatera, U., Medan, K., Anggota, P., & Kelompok, P. (2023). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial dan Humaniora Hindari Nomophobia pada Anak dengan Bermain Sambil Belajar*. *2*(3), 254–259. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v2i3.1450>
- Widiantari, D. (2020). *Jurnal Konseling dan Pendidikan Coughton Journal Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy ( CBT ) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan*. *1*, 59–69.
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2019a). Group Counseling with Self Management Techniques: Effective Strategies for Reducing Nomophobia Among Adolescents. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8*(2), 58. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i2.20509>
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2019b). *The influence of self-management in using gadgets against nomophobia in adolescents*. *323(ICoSSCE 2018)*, 53–56.

<https://doi.org/10.2991/icossce-icsmc-18.2019.10>

Yildirim, C. (2016). *A growing fear : Prevalence of nomophobia among Turkish college students*. 32(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(August), 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

Zulhadi, R., & Wahidah. (2022). Bimbingan Klasikal Teori Pilihan Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Diri Roiz. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1980), 1349–1358.