

Model Konseling Kelompok
Self Management
untuk Mereduksi Nomophobia
pada Siswa SMK

UU No 19 Tahun 2002, Tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat hak Cipta Pasal 2

1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi pencipta atau pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Hak Terkait Pasal 49

1. Pelaku memiliki hak eksklusif untuk memberikan izin atau melarang pihak lain yang tanpa persetujuannya membuat, memperbanyak, atau menyiarkan rekaman suara dan/atau gambar pertunjukannya.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

Model Konseling Kelompok
Self Management
untuk Mereduksi Nomophobia
pada Siswa SMK

Dian Ari Widyastuti, M.Pd.
Siti Muyana, M.Pd.



Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2017

**MODEL KONSELING KELOMPOK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MEREDUKSI NOMOPHOBIA
PADA SISWA SMK**

**Dian Ari Widyastuti, M.Pd.
Siti Muyana, M.Pd.**

Copyright © 2017 by Penerbit K-Media
All right reserved

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.
Dilarang memperbanyak/menyebarkan dalam bentuk apapun
tanpa izin tertulis dari Penerbit K-Media.

Cetakan Pertama: November 2017

Penerbit K-Media
Anggota IKAPI
Perum Pondok Indah Banguntapan, Blok B-15
Potorono, Banguntapan, Bantul. 55196. Yogyakarta
e-mail: kmedia.cv@gmail.com

WIDYASTUTI, Dian A & Siti Muyana

Model Konseling Kelompok *Self Management* untuk Mereduksi Nomophobia pada
Siswa SMK, Dian Ari W & Siti M. -- Yogyakarta: Penerbit K-Media, 2017.
viii, 71 hlm. ; 25 cm.

ISBN: 978-602-451-103-6

Hak Cipta 2017, pada Penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas ke-Agungan Allah SWT yang senantiasa melimpahkan karunia, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga dapat terselesaikan model konseling kelompok *self management* untuk mereduksi *nomophobia* ini. Secara umum, model konseling kelompok *self management* untuk mereduksi *nomophobia* bertujuan untuk memfasilitasi konselor dalam rangka membantu konseli mereduksi perilaku *nomophobia*. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (KEMENRISTEKDIKTI) dan Universitas Ahmad Dahlan (UAD) yang telah memfasilitasi penulis dalam mengembangkan model konseling kelompok berbasis *self management* untuk mereduksi *nomophobia*. Tak lupa penulis ucapkan terimakasih pula kepada berbagai pihak yang terlibat dalam penyusunan model yang telah dikembangkan. Penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi tercapainya peningkatan kualitas model yang telah dikembangkan. Terimakasih.

Yogyakarta, 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vi
Daftar Tabel	vii
Daftar Lampiran	viii
Bab I Pendahuluan		
A. Rasional	1
B. Tujuan	6
Bab II Visi & Misi		
A. Visi	8
B. Misi	8
Bab III Kajian Literatur		
A. <i>Nomophobia</i>	9
B. Konseling Kelompok	13
C. Konseling Kelompok <i>Self Management</i>	21
D. Konseling Kelompok <i>Self Management</i> untuk Mereduksi <i>Nomophobia</i>	23
Bab IV Panduan Pelaksanaan		
A. Sasaran Pengguna	27
B. Peserta	27
C. Instrumen	27
D. Prosedur Umum Pelaksanaan Konseling Kelompok <i>Self Management</i>	29
Bab V Uraian Kegiatan Konseling		
A. Pertemuan 1	33
B. Pertemuan 2	40
C. Pertemuan 3	43
D. Pertemuan 4	47
E. Pertemuan 5	50
F. Pertemuan 6	53
G. Pertemuan 7	56
Bab VI Penutup	58
Daftar Rujukan	59
Lampiran	62

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Skor/Bobot Item Instrumen	28
Tabel 4.2 Kategori Skala <i>Nomophobia</i>	28
Tabel 4.3 Prosedur Umum Konseling Kelompok <i>Self Management</i>	29
Tabel 5.1 Format Pemantauan Diri	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Nomophobia</i>	62
Lampiran 2 Lembar Kesiediaan Konseli Mengikuti Konseling	65
Lampiran 3 Peraturan Kelompok	66
Lampiran 4 Format Pemantauan Diri	67
Lampiran 5 Jurnal Refleksi Diri	68
Lampiran 6 Lembar Pengamatan Proses Konseling (untuk Konselor)	69
Lampiran 7 Lembar Pengamatan Proses Konseling (untuk Konselor)	70
Lampiran 8 Daftar Kehadiran	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Rasional

Perkembangan teknologi yang semakin meningkat, berbanding terbalik dengan kualitas hubungan interpersonal. Perkembangan teknologi mampu menciptakan perangkat komunikasi canggih yang disebut dengan *smartphone*. Pada dasarnya, *smartphone* yang merupakan pembaharuan berdasarkan hasil kemajuan teknologi terkini dari *mobile phone*, berfungsi untuk memfasilitasi pertukaran informasi dan komunikasi, serta menjadi pendukung dalam melakukan aktivitas dengan aplikasi yang tersedia. Namun, saat ini *smartphone* yang mampu mendukung komunikasi, justru menghilangkan komunikasi *face-to-face* sehingga mengganggu interaksi sosial (Bragazzi & Puenete, 2014). Hal tersebut didukung oleh pendapat Yildirim (2014) bahwa meskipun memberikan manfaat bagi pemenuhan kebutuhan dasar individu, mobilitas *smartphone* juga dapat menyebabkan beberapa masalah. Masalah tersebut salah satunya berdampak pada kehidupan sosial penggunanya.

Saat ini, beberapa orang memiliki kebiasaan menempatkan *mobile phone* di meja agar mudah untuk dilihat dan jika interaksi percakapan secara tatap muka tidak cukup menarik, ada alternatif lain untuk mengalihkan perhatian (Mengwei, 2012). Penelitian yang dilakukan Oulasvirta menemukan bahwa pengguna *mobile phone* mengecek *mobile phone* mereka sebanyak 34 kali sehari, bukan untuk keperluan memeriksa email atau menjalankan aplikasi yang lain, namun merupakan kebiasaan untuk menghindari rasa tidak nyaman (Lee, 2013). Penelitian lain menyebutkan,

sebagian besar siswa mengakses sosial media selama 5 jam per hari dengan menggunakan *mobile phone* (Jeffrey, 2012).

Kebiasaan mengecek *mobile phone* terlalu sering dapat mengakibatkan individu mengalami *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan perasaan ketergantungan kepada *mobile phone* dan mengakibatkan ketakutan berlebihan bila tidak berada disekitar atau memegang *mobile phone* (King, 2014). Di Inggris Raya, penderita *nomophobia (no mobile phobia)* terus meningkat, 66% dari 1000 partisipan yang disurvei mengatakan takut kehilangan atau hidup tanpa ponsel (SecurEnvoy, 2012). LA Times juga melakukan survei dan menemukan bahwa 53% responden menyebutkan khawatir bila tidak membawa telepon genggam (Bivin, 2013). Lebih lanjut, berdasarkan hasil survei (dalam Bivin, 2013), ditemukan data bahwa perempuan lebih dominan mengidap *nomophobia* dengan prosentase sebesar 70%, sedangkan 60% laki-laki mengaku mengidap *nomophobia*.

Fakta empiris di Kota Yogyakarta pada tahun 2017 diperoleh data dari 540 siswa SMK di Kota Yogyakarta, 5,19% mengalami *nomopobhia* dengan kategori sangat tinggi, 30,74% kategori tinggi, 35,37% kategori sedang, 24,26% kategori rendah, dan 4,44% kategori sangat rendah. Selanjutnya, fakta empiris tersebut didukung oleh hasil *Focus Group Discussion* (FGD) dengan para konselor SMK di Kota Yogyakarta yang menyatakan bahwa para siswa sering mengalami keterlambatan tiba di sekolah dengan sebagian besar penyebabnya karena memainkan *mobile phone* mereka hingga larut malam. Selain itu, fenomena *nomophobia* juga terlihat dari tidak bisa terlepasnya siswa dari *handphone* bahkan ketika proses pembelajaran di kelas. Hal tersebut diketahui berdasarkan banyaknya pengaduan dari guru-guru matapelajaran kepada konselor dengan tujuan agar konselor dapat membantu menyelesaikan permasalahan terkait dengan

banyaknya siswa yang memainkan *mobile phonenya* ketika proses pembelajaran.

Berdasarkan rentang usianya, siswa SMK yang termasuk dalam fase perkembangan remaja diketahui paling banyak mengeluhkan *nomophobia* (SecurEnvoy, 2012). Tugas remaja sebagai pelajar tidak seharusnya terkena *nomophobia* karena status pelajar wajib untuk belajar. Remaja hendaknya lebih memanfaatkan waktu untuk pengembangan diri dan wawasan bukan menghabiskan waktu untuk menggunakan *mobile phone* secara berlebihan. Pada fase ini pula, remaja menghadapi tugas perkembangan membentuk relasi yang akrab dengan orang lain atau teman sebaya. Apabila remaja lebih aktif berinteraksi dengan *mobile phone* dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dikhawatirkan akan berdampak pada kehidupan sosial remaja di masa yang akan datang karena keterampilan sosial tidak dapat terlatih sejak dini (di usia remaja).

Bila dikaitkan dengan visi misi pendidikan nasional, semua gejala yang telah dipaparkan merupakan masalah sekaligus tantangan yang harus diselesaikan dan dijawab dengan usaha yang lebih serius. Perlu dilakukan upaya guna menumbuhkan kesadaran akan kebermanfaatan *mobile phone* pada porsi yang tepat sehingga tidak menimbulkan kecemasan pada penggunaanya (dalam hal ini remaja) ketika dihadapkan pada kondisi jauh/tidak memegang *mobile phone* dalam jangka waktu tertentu. Upaya yang dilakukan agar dapat mencapai standar sikap dan perilaku yang diharapkan yaitu dengan cara memfasilitasi remaja secara sistematis dan terprogram. Upaya tersebut salah satunya dapat dilakukan melalui pelayanan khusus. Adanya pelayanan khusus di sekolah diharapkan dapat membantu siswa agar mampu menghindari perilaku-perilaku negatif serta mampu mengembangkan perilaku-perilaku positif dan normatif guna mewujudkan kehidupan yang produktif dan bermanfaat bagi dirinya dan orang lain.

Pelayanan khusus yang dimaksudkan merupakan wilayah garapan bimbingan dan konseling yang harus dilakukan secara proaktif, intensional, dan kolaboratif. Bimbingan dan konseling melalui fungsi penyembuhan, dapat membantu siswa dalam menyelesaikan dan mengatasi segala permasalahannya. Dalam hal ini, permasalahan yang dimaksudkan yaitu *nomophobia*. Salah satu layanan yang dapat diberikan untuk mengatasi *nomophobia* yaitu layanan konseling. Diharapkan siswa dapat mengatasi permasalahan tersebut agar siswa dapat berkembang secara optimal dan mampu meraih masa depan yang cemerlang.

Layanan konseling dengan pendekatan yang bersifat kelompok, dianggap efektif menyelesaikan dan mengatasi permasalahan terkait dengan *nomophobia*. Konseling kelompok merupakan layanan yang membantu konseli dalam mengambil keputusan terkait dengan permasalahan yang sedang dialami melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok memberikan pembelajaran kepada individu agar mampu bersosialisasi dengan lingkungan. Hal tersebut senada dengan pendapat Sanyata (2010) bahwa konseling kelompok dipandang efektif untuk membantu siswa dengan banyak isu permasalahan. Keunggulan konseling kelompok adalah membantu pengembangan aspek sosial konseli, seperti kemampuan mengadakan interaksi sosial dengan anggota kelompok yang lain. Ketika individu berada dalam kelompok maka akan memperoleh pengalaman belajar untuk peduli dan berinteraksi dengan orang lain. Kesiediaan untuk mendengarkan pendapat orang lain serta kemampuan menyampaikan pendapat, empati, dan *cohesiveness* merupakan dimensi positif bagi anggota kelompok sehingga bagi anggota kelompok tertentu, proses kelompok sebagai media untuk mengembangkan kepribadian. Keberadaan remaja yang mengalami *nomophobia* pada setting kelompok, dapat memberikan pengalaman belajar bagi remaja bahwa kepedulian terhadap lingkungan sekitar merupakan hal

yang perlu dimiliki oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari sehingga remaja dapat belajar untuk mengalihkan fokus perhatiannya dari *mobile phone* yang mereka gunakan pada lingkungan sekitarnya.

Upaya yang dilakukan untuk mereduksi *nomophobia* melalui konseling kelompok, salah satunya untuk menumbuhkan kesadaran bagi para remaja tentang pentingnya memahami dampak buruk bagi *nomophobia* yang berkelanjutan. Proses konseling yang diberikan akan memberi pengalaman belajar bagi remaja untuk bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan juga orang lain, memposisikan diri dalam situasi yang harus dipisahkan dari *mobile phone*, dan menyadari bahwa interaksi langsung akan lebih menyenangkan dan menguntungkan. Tanggung jawab yang dimaksudkan yaitu dengan menghormati orang lain yang berada di dekatnya. Kehadiran orang lain di sekitarnya menyebabkan terjadinya proses interaksi secara langsung. Remaja yang mengikuti proses konseling dalam setting kelompok, akan saling berdiskusi dan bertukar pikiran dengan lawan bicaranya terkait dengan perilaku *nomophobia*. Dengan demikian, remaja akan menyadari bahwa sebenarnya *mobile phone* akan menimbulkan ketergantungan dan menyebabkan beberapa hal negatif. Dalam setting konseling kelompok pula, remaja akan memperoleh pengalaman belajar dimana dirinya akan menghadapi situasi berhadapan dengan orang-orang yang disibukkan dengan *mobile phonenya* masing-masing sehingga remaja dapat menyadari situasi tidak nyaman yang dirasakan orang lain ketika berhadapan dengan dirinya yang disibukkan oleh *mobile phone*. Selain itu, jika ada salah satu remaja yang bereaksi berlebihan terhadap *mobile phone* seharusnya ada kesadaran orang lain untuk saling mengingatkan (Hanika, 2015). Dengan demikian, remaja menjadi mengerti dan menyadari bahwa dia memiliki tanggung jawab atas dirinya sendiri dan orang lain serta menyadari bahwa dalam kehidupan ada situasi dimana dia harus terlepas dari *mobile phonenya*. Kesadaran ini

akan mempengaruhi dan membuat remaja mampu berdiferensiasi pada saat apa mereka bisa memainkan *mobile phone* dengan bebas atau kapan mereka harus bisa melepaskan *mobile phonenya* sementara waktu.

Menurut Ngafifi (2014) setiap individu harus sadar akan dampak dahsyat teknologi seperti *mobile phone* agar tidak kecanduan karena teknologi bukan yang tertinggi dari segi kehidupan manusia. Hal ini membuat kesadaran remaja untuk bisa berinteraksi secara langsung dengan orang lain dan mengurangi penggunaan *mobile phone* pada saat bersamaan dengan orang lain. Kesadaran tersebut muncul karena remaja akan interaksi langsung dengan orang lain yang akan lebih menyenangkan.

Fakta empiris yang telah ditemukan di lapangan melalui *focus group discussion* (FGD) dengan konselor SMK di Kota Yogyakarta, diperoleh gambaran bahwa masih banyak siswa SMK yang rendah dalam pengelolaan diri sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap fenomena *nomophobia* di kalangan remaja. Fakta tersebut telah terbukti berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan rumus regresi yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *self management* terhadap *nomophobia* dengan kontribusi sebesar 44,5%. Berdasarkan fakta empiris disertai dengan hasil perhitungan statistik tersebut maka perlu dikembangkan dan diterapkan suatu model konseling kelompok berbasis *self management* untuk membantu siswa dalam mereduksi *nomophobia*.

B. Tujuan

Model konseling kelompok berbasis *self management* untuk mereduksi *nomophobia* bagi siswa SMK secara khusus bertujuan membantu konselor SMK agar:

1. Memiliki wawasan tentang dampak *nomophobia* bagi siswa SMK.

2. Memahami teknik dan prosedur intervensi dengan konseling kelompok berbasis *self management* untuk mereduksi *nomophobia* bagi siswa SMK.
3. Mampu memfasilitasi peserta (siswa SMK) untuk mereduksi *nomophobia*.

BAB II

VISI DAN MISI

A. Visi Model Konseling Kelompok Berbasis *Self Management* untuk Mereduksi *Nomophobia* bagi Siswa SMK

Model konseling kelompok berbasis *self management* untuk mereduksi *nomophobia* bagi siswa SMK memiliki visi “Menyiapkan generasi emas yang sadar akan penggunaan *mobile phone* sesuai dengan kebutuhan”.

B. Misi Model Konseling Kelompok Berbasis *Self Management* untuk Mereduksi *Nomophobia* bagi Siswa SMK

Model konseling kelompok berbasis *self management* untuk mereduksi *nomophobia* bagi siswa SMK memiliki misi sebagai berikut:

1. Memberikan informasi kepada siswa SMK tentang dampak negatif dari penggunaan *mobile phone* secara berlebihan.
2. Memberikan informasi kepada siswa SMK bahwa *mobile phone* bukanlah segi tertinggi dari kehidupan manusia.
3. Memberikan informasi kepada siswa SMK bahwa berkomunikasi secara langsung lebih bermanfaat daripada melalui *mobile phone*.
4. Memfasilitasi dan membantu siswa SMK meningkatkan sistem pengelolaan diri dalam penggunaan *mobile phone*.
5. Membantu perkembangan pribadi dan sosial siswa SMK dalam suasana kelompok yang terpola dan terarah.

BAB III

KAJIAN LITERATUR

A. *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)*

1. Definisi *Nomophobia*

Kecemasan yang dialami individu ketika jauh dari *gadget* atau *mobile phone* disebut dengan *nomophobia*. Sekelompok peneliti psikiatri di Brazil telah menetapkan *nomophobia* sebagai gangguan baru (Cheever, et al., 2014). Kata *nomophobia* berasal dari Inggris dan berarti "*No Mobile Phone Phobia*", yaitu fobia tanpa *mobile phone* (King, 2014). Lebih lanjut King (2014) menyatakan bahwa *nomophobia* adalah ketakutan modern yang telah terjadi saat ini karena tidak dapat berkomunikasi melalui telepon genggam atau Internet. *Nomophobia* juga dapat diartikan sebagai gangguan kepribadian yang modern untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh keinginan untuk berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual (King, 2013). Yildirim (2014) menyatakan bahwa *nomophobia* didefinisikan sebagai ketakutan untuk tidak berhubungan dengan ponsel dan dianggap sebagai fobia zaman modern yang mengenalkan kehidupan manusia sebagai hasil sampingan dari interaksi antara individu dengan teknologi informasi dan komunikasi seluler, terutama *mobile phone*. Menurut Hardiati (2016) *nomophobia* didefinisikan sebagai rasa takut dan cemas karena berada di luar ponsel. Lebih lanjut, *nomophobia* dapat pula diartikan sebagai istilah yang mengacu pada kumpulan perilaku yang menggambarkan kecemasan terkait dengan penggunaan *mobile phone*. Berdasarkan beberapa pernyataan tentang *nomophobia* tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan serangkaian perilaku individu yang menggambarkan kecemasan ketika jauh/tidak memegang *mobile phone* dalam kurun waktu tertentu.

Teknologi komunikasi memodifikasi interaksi individu dengan lingkungan, termasuk pula persepsi individu tentang realitas dan interaksinya dengan ruang dan waktu (King, 2014). Setiap individu memiliki niat yang berbeda untuk menggunakan *mobile phone* sesuai keinginan. Sebagai contoh individu yang menggunakan *mobile phone* untuk mencari eksistensi di dunia maya, menjadikan *mobile phone* sebagai media katarsis, sebagai media tidak langsung sehingga individu bisa berpura-pura menjadi individu lain. Kondisi ini kemudian menyebabkan ketergantungan karena merasa nyaman di media sosial dan kemudahan berkomunikasi melalui *mobile phone* sehingga individu mudah mengabaikan kehidupan nyata dan komunikasi langsung (*face to face*).

2. Dampak *Nomophobia*

Mobile phone saat ini telah menjadi bagian dari kehidupan manusia. *Mobile phone* merupakan teknologi terdepan yang memudahkan berbagai macam keperluan dan hubungan dengan banyak pihak tanpa harus bertatap muka secara langsung dengan pihak-pihak tertentu. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Lucia (2014) bahwa penggunaan *mobile phone* memungkinkan individu untuk terhubung dengan individu lain secara nirkabel dan tanpa jaringan fisik atau tatap muka.

Mobile phone tidak hanya memberikan kemudahan tetapi dapat pula berdampak negatif bagi penggunanya. Kalaskar (2015) mengemukakan bahwa secara sadar atau tidak sadar ketergantungan pada *mobile phone* menyebabkan iritabilitas, agresi, kurang tidur, kehilangan minat dalam studi, dan stress. Banyak penelitian sebelumnya tentang *nomophobia* menunjukkan banyak variasi masalah fisik dan psikologis yang terjadi sebagai akibat ketergantungan *mobile phone*. Masalah fisik yang muncul adalah takikardia, distres pernapasan, gemetar, berkeringat, sakit kepala, dan kelesuan (King,

2014; Sharma et al, 2015). Sementara itu, masalah psikologis yang terjadi adalah kegelisahan, panik, ketakutan, depresi, gangguan hubungan sosial individu, simptom penarikan diri (merasa marah, tegang, dan depresi saat baterai *mobile phone* mulai turun), kelainan perilaku (seperti berdebat, prestasi menurun, isolasi sosial, kurang tidur, percakapan palsu untuk menghindari orang lain, berbohong), bersikap negatif terhadap diri sendiri, rendahnya harga diri dan kemanjuran diri, gairah yang tidak teratur, impulsif dan agresi (King, 2014; Nihita, et al, 2015; Bianchi & Philip, 2005; Kalaskar, 2015).

Kompleksitas masalah yang menyebabkan banyak gangguan psikologis kemudian membawa ide baru untuk memasukkan *nomophobia* ke dalam Manual Diagnostik dan Statistik Mental Disorder (DSM), yang merupakan panduan untuk menilai gangguan psikologis. Braggazi, dkk (2014) mengatakan bahwa hal yang perlu dilakukan, mempertimbangkan dampak psikologis yang muncul bahwa dalam kasus ini, *nomophobia* terjadi sebagai proksi terhadap lebih banyak gangguan serius lainnya. Braggazi, dkk (2014) mengatakan bahwa hal ini perlu dilakukan mengingat dampak negatif *nomophobia*. Berbagai macam dampak tersebut tentu dapat mempengaruhi kehidupan individu, baik secara pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Oleh karena itu, diperlukan kontrol yang baik dari diri individu dan lingkungan dalam penggunaan *mobile phone* agar mampu menggunakan secara bijak.

3. Karakteristik *Nomophobia*

Studi lebih lanjut tentang *nomophobia*, menjelaskan tentang beberapa dimensi dan karakteristik *nomophobia* itu sendiri. Berdasarkan penelitian kualitatif oleh Yildirim (2014) dengan melakukan wawancara mendalam, diperoleh empat dimensi *nomophobia*, yaitu (1) tidak dapat berkomunikasi, (2) kehilangan keterkaitan/koneksi, (3) tidak dapat mengakses informasi, dan

(4) memberikan kenyamanan. Dimensi pertama menjelaskan bahwa peserta merasa tidak aman saat tidak dapat mengirim pesan atau menelepon teman atau keluarga. Dimensi kedua menjelaskan peserta merasa terputus dari identitas *online* mereka. Selanjutnya, peserta merasa tak berdaya karena tidak dapat menemukan jawaban langsung di *search engine* misalnya *google* untuk menjawab pertanyaan. Dimensi terakhir menjelaskan karakteristik individu yang merasa kesal karena tidak bisa memperoleh informasi dari *mobile phonenya*, seperti menemukan tempat-tempat yang memberikan kenyamanan. Kebencian ini disebabkan oleh kebiasaan individu dalam memecahkan masalah-masalahnya dengan mudah jika ada anggota *mobile phone*. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Bragazzi (2014) yang juga meneliti tentang *nomophobia*. Menurut Braggazi (2014) ada beberapa karakteristik individu yang sudah menderita *nomophobia* sebagai berikut.

- a. Menganggap *mobile phone* sebagai pelindung, perisai, objek transisi, atau sebagai sarana untuk menghindari komunikasi sosial (yang disebut "paradoks teknologi baru").
- b. Menggunakan telepon seluler secara teratur dan meluangkan banyak waktu untuk mendapatkannya, memiliki satu perangkat atau lebih, selalu membawa *charger*.
- c. Merasa cemas dan gugup saat memikirkan kehilangan *handset, mobile phone* tidak tersedia di sekitar, tidak dapat menggunakan *mobile phone* karena kurangnya jangkauan jaringan, kehabisan baterai, kehabisan pulsa, dan menghindari sebanyak mungkin tempat/situasi di mana penggunaan *mobile phone* dilarang (seperti angkutan umum dan bandara).
- d. Melihat layar *mobile phone* untuk mengecek pesan atau panggilan yang telah diterima secara berulang kali.
- e. *Mobile phone* selalu dinyalakan (24 jam sehari) dan tidur dengan meletakkan *mobile phone* di tempat tidur.

- f. Sedikit interaksi tatap muka dengan lingkungan sosial karena hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan dan stres serta lebih memilih untuk berkomunikasi menggunakan *mobile phone*.
- g. Mengeluarkan biaya besar untuk penggunaan pulsa/kuota.

B. Konseling Kelompok

1. Hakikat Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu konseli dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami sesuai dengan tuntutan karakter-cerdas yang terpuji melalui dinamika kelompok. Menurut Gazda (dalam Winkel & Hastuti, 2004), konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Sejalan dengan hal tersebut, Nurihsan (2007) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi antara konselor dengan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.

Corey (2012) menyatakan bahwa “ *group counseling has preventive as well as remedial aims. Generally, the counseling group has specific focus which maybe educational, career social and personal. Group works emphasizes interpersonal communication of conscious thought, feelings, and behavior within here and now time frame. Counseling groups are often problem oriented, and the members largely determine their content and aims*”. Pengertian tersebut dapat diartikan sebagai suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki diri individu baik pada bidang pribadi, sosial, belajar, ataupun karir. Konseling kelompok menekankan pada

komunikasi interpersonal yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku dan menfokuskan pada saat ini dan sekarang (*here and now*). Konseling kelompok biasanya berorientasi pada masalah dan anggota kelompok sebagian besar dipengaruhi oleh tujuan mereka.

Jacob (2006) mengartikan “*counseling and therapy group are different from growth groups in that members come to the group because of certain problem in their lives. School counselors often lead counseling groups for students who have various problems at home, at school, or with friend. The leader focuses the group on different individuals and their problems; then, members try to help one another with the leader’s guidance. The leader will, at times, play a dominant role by directing the session to make it more productive*”. Pendapat tersebut senada dengan pendapat-pendapat sebelumnya bahwa konseling dalam suasana kelompok dapat lebih mengembangkan wawasan dan pemahaman tentang masalah tertentu dan menyediakan sejumlah alternatif solusi tertentu untuk memecahkan masalah yang dialami oleh anggota kelompok.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa seorang ahli dalam konseling kelompok membantu konseli untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti permasalahan pribadi, sosial, belajar/akademik, dan karir (Corey & Corey, 2006). Berdasarkan beberapa definisi konseling kelompok yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya bantuan dari konselor kepada sejumlah konseli dalam suasana kelompok yang berfungsi pengentasan masalah setiap anggota kelompok. Adapun aspek yang dibahas dalam konseling kelompok berupa aspek kehidupan pribadi, sosial, belajar, dan karir, yang bertujuan untuk pengambilan keputusan bagi konseli dan mencapai perkembangan yang optimal.

2. Dinamika kelompok

Dinamika kelompok merupakan media untuk membimbing anggota kelompok mencapai tujuan kelompok. Interaksi hubungan interpersonal merupakan wahana bagi anggota kelompok untuk berbagi pengetahuan, pengalaman, dan bahkan perasaan sesama anggota kelompok sehingga memungkinkan proses belajar di dalam kelompok yang kohesif. Melalui dinamika kelompok, anggota konseling kelompok memperoleh dukungan dan interaksi diantara anggota dan pemimpin kelompok. Unsur dinamika kelompok:

- a. Tujuan kelompok, yaitu suatu keadaan di masa mendatang yang diinginkan oleh anggota-anggota kelompok.
- b. Kekompakan kelompok, yaitu tingkat kebersamaan yang menggambarkan ketertarikan anggota kelompok kepada kelompoknya
- c. Struktur kelompok, yaitu: pola-pola hubungan di antara berbagai posisi dalam suatu susunan kelompok.
- d. Tugas kelompok: (1) Tugas produksi, yaitu tugas yang bersangkutan dengan berbagai upaya menghasilkan dan menyajikan berbagai gagasan dan penyusunan berbagai rencana, (2) Tugas diskusi, yaitu tugas-tugas yang berkaitan dengan pembahasan atau pengkajian berbagai isu yang memerlukan kesepakatan dan keputusan bersama, dan (3) Tugas pemecahan masalah, yaitu tugas yang berkaitan dengan penentuan tindakan pemecahan masalah-masalah tertentu yang dihadapi kelompok.
- e. Pengembangan dan pemeliharaan kelompok, yaitu hal-hal yang harus ada dalam kelompok, diantaranya pembagian tugas, kegiatan yang kontinyu, ketersediaan fasilitas, peningkatan partisipasi anggota, komunikasi antar anggota kelompok, pengawasan dan pengendalian kegiatan kelompok, timbulnya norma-norma kelompok, proses

- sosialisasi kelompok, kegiatan menambah anggota baru dan mempertahankan anggota lama.
- f. Keefektifan kelompok ditunjukkan dalam tiga aktifitas dasar, yaitu aktifitas mencapai tujuan, memelihara kelompok secara internal, serta mengubah dan mengembangkan cara meningkatkan keefektifan kelompok.
 - g. Tekanan Kelompok (*Group Pressure*), yaitu tekanan/desakan baik yang berasal kelompok itu sendiri maupun yang berasal dari luar kelompok, misalnya kelompok tandingan, harapan masyarakat dsb.
 - h. Maksud terselubung (*Hidden Agendas*), yaitu tujuan perorangan atau pribadi yang ditutup-tutupi, tidak diketahui oleh anggota-anggota kelompok yang lain, dan tujuan tersebut sering berlawanan atau berlainan dengan tujuan kelompok yang dominan dan disepakati bersama.

3. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Corey (2012) yaitu sebagai berikut:

- a. *To increase awareness and self knowledge; to develop a sense of one's unique identity.*
- b. *To achieve self-knowledge and develop a sense of one's unique identity;*
- c. *To recognize the communality of the participant's and problems and develop a sense of universality;*
- d. *To increase self-acceptance, self confidence, and self-respect in order to achieve a new of oneself;*
- e. *To find alternative ways of dealing with normal developmental issues and of resolving certain conflict;*
- f. *To increase self-direction, autonomy, and responsibility toward oneself and other;*
- g. *To become aware of one's choices and to make choices wisely;*
- h. *To make specific plan for changing certain behavior and to commit oneself to follow through with these plans;*
- i. *To learn more effective social skills;*
- j. *To become more sensitive to the needs and feeling of other;*

- k. To learn how to confront other with care, concerns, honesty, and directness;*
- l. To move away from merely meeting other, expectation and to learn to live by one's own expectation; and*
- m. To clarify one's values and decide whether and how to modify them.*

Penjelasan yang telah dipaparkan dapat diartikan bahwa tujuan konseling kelompok yaitu untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri, untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain, untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal; untuk memperluas motivasi diri, percaya diri, menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya; untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan; untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain; untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana; untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikuti terus rencana ini; untuk belajar lebih efektif keahlian sosial; untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain; untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian, kejujuran, dan petunjuk; untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki; dan untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dapat membantu individu untuk belajar mendengarkan, menghargai, bertukar pendapat, ikut merasakan masalah yang dialami oleh anggota kelompok lain, belajar mengungkapkan pendapat, melatih kedisiplinan diri, belajar kepercayaan diri, mengembangkan keterampilan sosial, bertanggung jawab, dapat belajar mengubah perilaku negatif, serta belajar mencari solusi yang

bijaksana terhadap masalah yang dialami oleh diri sendiri ataupun orang lain.

4. Tahapan konseling kelompok

Konseling kelompok terdiri dari menjadi empat tahapan utama, yaitu Tahap Permulaan (*Beginning Stage*), Tahap Transisi (*Transition Stage*), Tahap Kegiatan (*Working Stage*), dan Tahap Pengakhiran (*Termination Stage*).

a. Tahap Awal (*Beginning Stage*)

Pada tahap awal konselor perlu mempersiapkan terbentuknya kelompok. Konselor melakukan upaya untuk menumbuhkan minat bagi konseli melalui pemberian penjelasan tentang adanya layanan konseling kelompok bagi para siswa, penjelasan pengertian, tujuan dan kegunaan konseling kelompok. Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok, tahap menentukan agenda, tahap menentukan norma kelompok dan tahap penggalian ide dan perasaan. Pada tahap ini umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai baik masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.

b. Tahap Transisi (*Transition Stage*)

Tahap transisi merupakan masa setelah proses pembentukan dan sebelum masa kegiatan. Tahap ini ditandai dengan ekspresi sejumlah emosi dan interaksi anggota. Masa ini merupakan masa yang produktif bagi anggota untuk memperbaiki sosialisasi di masa lalu yang tidak produktif, membuat pengalaman-pengalaman baru, dan menetapkan tempat dalam kelompok tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan dan keterampilan konselor dalam beberapa hal, yaitu kepekaan waktu, kemampuan melihat, perilaku anggota, dan mengenal suasana emosi di dalam kelompok. Pada tahap ini, konselor perlu mengenal suasana emosi setiap anggota kelompok.

c. Tahap Kegiatan (*Working Stage*)

Tahap ini merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok, yaitu para anggota memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas, dan mempraktikkan perilaku-perilaku baru. Hubungan antar anggota sudah semakin hangat, terjalin rasa saling percaya antar sesama anggota kelompok, rasa empati, saling mengikat dan berkembang lebih dekat secara emosional, dan kelompok tersebut akan menjadi kompak (kohesif). Selain itu, teknik-teknik konseling yang digunakan dalam konseling kelompok muncul dan diterapkan dalam tahap ini.

d. Tahap Pengakhiran (*Termination Stage*)

Pada tahap pengakhiran yang menjadi poin penting ketika konselor maupun anggota kelompok mampu mentransfer pengalaman belajar yang telah diperoleh selama proses konseling kelompok berlangsung ke dalam kehidupannya di luar lingkungan kelompok. Anggota kelompok berupaya merealisasikan rencana-rencana tindakan sampai mencapai standar perubahan perilaku yang diharapkan. Tidak semua anggota dapat dengan mudah merealisasikan rencana-rencana tindakan atau keputusan-keputusannya sehingga konselor dan sesama anggota kelompok perlu saling memberikan penguatan/dukungan.

Kegiatan anggota kelompok yang paling penting dalam tahap pengakhiran yaitu kemampuan merefleksikan pengalaman mereka di masa lalu, memproses kenangan, mengevaluasi apa yang telah mereka pelajari, menyatakan perasaan yang bertentangan, dan membuat keputusan kognitif. Secara umum dapat dikatakan bahwa pengakhiran kegiatan konseling kelompok tepat dilakukan pada saat-saat tujuan-tujuan individual anggota kelompok dan tujuan kelompok telah dicapai dan perilaku baru yang diharapkan telah dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari di luar kelompok.

Peranan konselor di tahap ini yaitu memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh anggota kelompok dan oleh kelompok, khususnya terhadap keikutsertaan para anggota kelompok secara aktif dan hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok.

5. Langkah Pelaksanaan Konseling Kelompok

Langkah pelaksanaan konseling kelompok meliputi rekrutmen anggota konseling kelompok, pelaksanaan kegiatan konseling kelompok, evaluasi, dan tindak lanjut konseling kelompok.

a. Rekrutmen anggota.

Anggota hendaknya dipilih secara homogen yang memiliki usia yang sepadan. Jumlah anggota kelompok yang ideal terdiri dari sekitar empat sampai dengan delapan anggota kelompok dengan satu pemimpin kelompok (bagi kelompok remaja).

b. Persiapan yang dilaksanakan.

Persiapan untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok yaitu menyediakan tempat yang nyaman bagi anggota kelompok dan tempat duduk ditata dengan pertimbangan memudahkan anggota kelompok untuk saling berinteraksi dan membuat *guideline* dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.

c. Pelaksanaan konseling kelompok.

Pelaksanaan konseling kelompok terdiri dari tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, dan tahap pengakhiran.

d. Evaluasi dan tindak lanjut.

Dalam melaksanakan evaluasi, konselor berfokus pada *out put* yang diperoleh anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok, perubahan perilaku yang terjadi pada anggota kelompok, dan tujuan konseling kelompok. Apabila masih ditemukan sejumlah permasalahan pada

anggota kelompok, maka tindak lanjut bisa dilakukan dalam bentuk konseling individual atau referal jika permasalahan yang dialami oleh konseli di luar jangkauan kemampuan konselor untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut.

C. Konseling Kelompok Berbasis *Self Management*

Konseling kelompok berbasis *self management* merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli dalam seting kelompok yang berfungsi penyembuhan dengan teknik *self management* yang digunakan pada tahap kegiatan (*working stage*). Suwardini, Dharsana, dan Suranata (2014) menjelaskan bahwa *self management* adalah “teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif”. *Self management* merupakan teknik yang dilakukan oleh konseli untuk menyusun, mengelola dan melaksanakan, serta bertanggungjawab terhadap keberhasilan dalam proses konseling. Konselor dalam hal ini membantu untuk mengarahkan dan memberi motivasi pada Konseli. Hal ini sejalan dengan dengan pendapat Sukadji (Komalasari, dkk, 2011) bahwa di dalam proses konseling, seorang konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program, dan sebagai motivator bagi konseli.

Gunarsa (2004) menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). *Self monitoring* merupakan suatu proses individu mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dalam interaksinya dengan lingkungan. Pada tahap ini biasanya individu mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*), dan menghasilkan konsekuensi. Pada tahap *self monitoring*,

remaja mengamati dan mencatat perilakunya yang menggambarkan *nomophobia*. Remaja yang mengalami *nomophobia* dengan sengaja mencatat perilakunya sendiri yang merupakan indikator dari *nomophobia* serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau lembar observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh remaja dalam mencatat perilakunya yaitu intensitas, frekuensi, dan durasi perilaku yang dimunculkan dalam kurun waktu tertentu. Terkait dengan penggunaan teknik *self management* untuk mereduksi *nomophobia*, maka remaja dapat mengobservasi perilakunya sendiri seperti intensitas mengecek *mobile phone*, durasi mengoperasikan *mobile phone*, hal yang dilakukan ketika battery habis, dan lain-lain. Selain itu, remaja mengendalikan penyebab terjadinya *nomophobia* dan menghasilkan konsekuensi-konsekuensi yang kemungkinan terjadi.

Self reward digunakan untuk membantu individu mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Hal ini digunakan untuk menguatkan dan meningkatkan perilaku yang diharapkan. *Self reward* dapat digunakan remaja untuk mengatur dan menghilangkan perilaku yang menggambarkan *nomophobia* melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Remaja menentukan penguatan atau hukuman bagi dirinya sendiri terkait dengan kemunculan perilaku *nomophobia*. Jika remaja mampu menghindari perilaku yang menggambarkan *nomophobia*, maka dia berhak memperoleh penguatan, sebaliknya jika perilaku yang menggambarkan *nomophobia* masih muncul, maka dia perlu mendapatkan hukuman atas perilakunya tersebut.

Adapun perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*) dilakukan untuk mengubah atau memperbaiki pikiran, perilaku, dan perasaan terkait dengan *nomophobia* sehingga pada akhirnya remaja dapat mengendalikan perilakunya ketika ada stimulus yang dapat mengarahkan remaja pada

perilaku *nomophobia* kembali (*stimulus control*). Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) merupakan sebuah kendali stimulus yang menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*gues*) atau *anteseden* atas respon tertentu.

Salah satu tujuan *self management* untuk membantu konseli membuang respon-respon lama yang merusak diri (maladaptif) dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat dan sesuai. Suwardini, dkk. (2014) menjelaskan bahwa *self management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Melalui teknik ini, individu diharapkan mampu mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik melalui proses belajar tingkah laku baru. Hal tersebut senada dengan pendapat Key (2010) bahwa *self management* adalah tentang menempatkan individu secara langsung untuk mengendalikan kondisi mereka. Pada proses konseling, konselor yang menggunakan teknik *self management* berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program, dan sebagai motivator bagi konseli sehingga tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli untuk mengarahkan dan memberi motivasi pada konseli (Sukadji dalam Komalasari, dkk, 2011).

D. Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mereduksi *Nomophobia* Siswa SMK

Upaya yang dilakukan untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa SMK yaitu melalui konseling kelompok teknik *self management*. Proses konseling dalam setting kelompok dapat memberi pengalaman belajar bagi remaja untuk bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan juga orang lain, memposisikan diri dalam situasi yang harus dipisahkan dari *mobile phone*, dan menyadari

bahwa interaksi langsung akan lebih menyenangkan dan menguntungkan. Remaja memperoleh pengalaman belajar untuk bertanggung jawab menghormati orang lain yang berada di dekatnya dalam satu kelompok. Kehadiran orang lain di sekitarnya menyebabkan terjadinya proses interaksi secara langsung. Remaja yang mengikuti proses konseling dalam seting kelompok, akan saling berdiskusi dan bertukar pikiran dengan lawan bicaranya terkait dengan perilaku *nomophobia*. Kesadaran ini akan mempengaruhi dan membuat remaja mampu berdiferensiasi pada saat apa mereka bisa memainkan *mobile phone* dengan bebas atau kapan mereka harus bisa melepaskan *mobile phonenya* sementara waktu.

Menurut Ngafifi (2014) setiap individu harus sadar akan dampak dahsyat teknologi seperti *mobile phone* agar tidak kecanduan karena teknologi bukan yang tertinggi dari segi kehidupan manusia. Hal ini membuat kesadaran remaja untuk bisa berinteraksi secara langsung dengan orang lain dan mengurangi penggunaan *mobile phone* pada saat bersama dengan orang lain. Kesadaran tersebut muncul karena remaja akan berinteraksi langsung dengan orang lain yang akan lebih menyenangkan.

Salah satu tujuan *self management* untuk membantu konseli membuang respon-respon lama yang merusak diri (maladaptif) dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat dan sesuai. Pada proses konseling, konselor yang menggunakan teknik *self management* berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program, dan sebagai motivator bagi konseli sehingga tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli untuk mengarahkan dan memberi motivasi pada konseli (Sukadji dalam Komalasari, dkk, 2011).

Self management terbagi menjadi beberapa tahap yaitu pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap

rangsangan (*stimulus control*). Pada tahap *self monitoring*, remaja mengamati dan mencatat perilakunya yang menggambarkan *nomophobia*. Remaja yang mengalami *nomophobia* dengan sengaja mencatat perilakunya sendiri yang merupakan indikator dari *nomophobia* serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau lembar observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh remaja dalam mencatat perilakunya yaitu intensitas, frekuensi, dan durasi perilaku yang dimunculkan dalam kurun waktu tertentu. Terkait dengan penggunaan teknik *self management* untuk mereduksi *nomophobia*, maka remaja dapat mengobservasi perilakunya sendiri seperti intensitas mengecek *mobile phone*, durasi mengoperasikan *mobile phone*, hal yang dilakukan ketika battery habis, dan lain-lain. Selain itu, remaja mengendalikan penyebab terjadinya *nomophobia* dan menghasilkan konsekuensi-konsekuensi yang kemungkinan terjadi.

Self reward digunakan remaja mengatur dan menghilangkan perilaku yang menggambarkan *nomophobia* melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Remaja menentukan penguatan atau hukuman bagi dirinya sendiri terkait dengan kemunculan perilaku *nomophobia*. Jika remaja mampu menghindari perilaku yang menggambarkan *nomophobia*, maka dia berhak memperoleh penguatan, sebaliknya jika perilaku yang menggambarkan *nomophobia* masih muncul, maka dia perlu mendapatkan hukuman atas perilakunya tersebut. Adapun perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*) dilakukan untuk mengubah atau memperbaiki pikiran, perilaku, dan perasaan terkait dengan *nomophobia* sehingga pada akhirnya remaja dapat mengendalikan perilakunya ketika ada stimulus yang dapat mengarahkan remaja pada perilaku *nomophobia* kembali (*stimulus control*).

Konseling kelompok teknik *self management* dapat mereduksi perilaku yang menggambarkan *nomophobia* pada remaja. Kemungkinan melemahnya perilaku *nomophobia* dapat terjadi karena adanya pengalaman

belajar yang diperoleh remaja dalam situasi kelompok yang mengharuskan remaja untuk berinteraksi dengan orang lain serta melemahnya perilaku *nomophobia* yang dihasilkan dari proses konseling yang melalui keempat tahapan teknik *self management*. Dengan demikian *self management* diasumsikan dapat mereduksi *nomophobia* pada remaja.

BAB IV

PANDUAN PELAKSANAAN

A. Sasaran Pengguna

Sasaran pengguna model konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi *nomophobia* adalah konselor sekolah dengan kriteria:

1. Berpendidikan minimal S1 Bimbingan dan Konseling.
2. Menguasai konsep-konsep dasar konseling, baik keterampilan dasar konseling maupun teori-teori konseling.
3. Aktif dalam berbagai macam kegiatan bimbingan dan konseling.

B. Peserta

Peserta/subjek yang dapat mengikuti konseling kelompok teknik *self management* adalah semua siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) baik kelas X, XI, maupun XII yang teridentifikasi memiliki *nomophobia* tinggi berdasarkan pengukuran dengan skala *nomophobia* yang diberikan konselor sebelum pelaksanaan kegiatan konseling kelompok teknik *self management*.

C. Instrumen

Keberhasilan konseling kelompok *self management* dalam mereduksi *nomophobia* dapat diketahui melalui skala *nomophobia* (lampiran 1). Data yang diperoleh dari skala tersebut dianalisis dengan analisis kuantitatif. Skala *nomophobia* terdiri dari 25 item pernyataan, yang terbagi dalam item positif dan item negatif. Pilihan jawaban yang telah disediakan sebagai berikut:

1. **SS (Sangat Sesuai)**, apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan keadaan yang dirasakan siswa/anggota kelompok.

2. **S (Sesuai)**, apabila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan keadaan yang dirasakan siswa/anggota kelompok.
3. **KS (Kurang Sesuai)**, apabila pernyataan tersebut **Kurang Sesuai** dengan keadaan yang dirasakan siswa/anggota kelompok.
4. **TS (Tidak Sesuai)**, apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan keadaan yang dirasakan siswa.

Adapun skor/bobotnya sebagai berikut:

Tabel 4.1 Skor/Bobot Item Instrumen

Kriteria	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4
Sesuai (S)	3
Kurang Sesuai (KS)	2
Tidak Sesuai (TS)	1

Adapun cara menganalisis sebagai berikut:

1. Hitunglah jumlah skor jawaban siswa/anggota kelompok dengan memberikan bobot atau nilai dari masing-masing jawaban setiap item.
2. Cocokkanlah jumlah skor dengan kategori skala *nomophobia* berikut ini:

Tabel 4.2 Kategori Skala *Nomophobia*

Rentangan	Kategori
82 - 100	Sangat Tinggi
69 - 81	Tinggi
57 - 68	Sedang
44 - 56	Rendah
25 - 43	Sangat Rendah

Menginterpretasikan hasil:

1. Siswa yang mendapatkan skor antara **25 - 43**, termasuk siswa yang memiliki tingkat *nomophobia* **sangat rendah**.
2. Siswa yang mendapatkan skor antara **44 - 56**, termasuk siswa yang

- memiliki tingkat *nomophobia* **rendah**.
3. Siswa yang mendapatkan skor antara **57 - 68**, termasuk siswa yang memiliki tingkat *nomophobia* **sedang**.
 4. Siswa yang mendapatkan skor antara **69 - 81**, termasuk siswa yang memiliki tingkat *nomophobia* **tinggi**.
 5. Siswa yang mendapatkan skor antara **82 - 100**, termasuk siswa yang memiliki tingkat *nomophobia* **sangat tinggi**.

D. Prosedur Umum Konseling Kelompok *Self Management*

Tabel 4.3 Prosedur Umum Konseling Kelompok *Self Management*

No.	Pertemuan	Rencana Kegiatan
1	Pertemuan ke 1 “ <i>Beginning Stage</i> ”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>) 2. Konselor menjelaskan tujuan mengundang konseli dalam sesi konseling, yaitu untuk mereduksi <i>nomophobia</i>. 3. Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar kesediaan konseli dalam mengikuti proses konseling kelompok. 4. Konselor dan konseli bersama-sama menyusun aturan-aturan yang berlaku selama proses konseling. 5. Konselor menjelaskan alasan melaksanakan proses konseling untuk mereduksi <i>nomophobia</i>. 6. Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan kesan-kesannya pada pertemuan pertama proses konseling. 7. Konselor memberikan umpan balik dan menyimpulkan hasil konseling pertemuan 1. 8. Konselor meminta konseli untuk mengisi jurnal refleksi diri konseling pertemuan 1. 9. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya. 10. Konselor menutup konseling pertemuan 1 dengan memberikan salam.
2	Pertemuan 2 “ <i>Transition Stage</i> ”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>). 2. Konselor meminta konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan 1. 3. Konselor memberikan motivasi kepada

		<p>semua konseli untuk saling terbuka dalam proses konseling.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Konselor membahas suasana yang terjadi dalam kelompok dan melihat kesiapan konseli untuk memasuki tahap konseling selanjutnya. 5. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap konseling selanjutnya. 6. Konselor meminta konselor untuk menyampaikan kesan-kesan pada pertemuan 2. 7. Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri. 8. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya. 9. Konselor menutup konseling pertemuan 2 dengan memberikan salam.
3	<p>Pertemuan 3 “Working Stage” - “Penerapan <i>Self Monitoring</i>”</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>). 2. Konselor meminta konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan 2. 3. Konselor menjelaskan gambaran konseling pertemuan 3. 4. Konselor menggali kejelasan masalah konseli dan faktor-faktor penyebabnya. 5. Konselor menjelaskan kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan oleh konseli dalam penerapan “<i>self monitoring</i>”. 6. Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri. 7. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya. 8. Konselor menutup konseling pertemuan 3 dengan memberikan salam.
4	<p>Pertemuan 4 “Working Stage” - “Penerapan <i>Self Reward</i>”</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>). 2. Konselor meminta konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan 3. 3. Konselor meminta konseli untuk menyerahkan hasil pengisian format pemantauan diri. 4. Konselor mendiskusikan hasil pengisian format pemantauan diri dengan konseli dan anggota kelompok yang lain. 5. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling pertemuan 4 (penerapan <i>self</i>

		<p><i>reward</i>).</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Konselor bersama dengan konseli menyusun konsekuensi-konsekuensi berdasarkan hasil pengisian format pemantauan diri. 7. Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk mematuhi konsekuensi-konsekuensi yang telah disusun. 8. Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri. 9. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya. 10. Konselor menutup konseling pertemuan 4 dengan memberikan salam.
5	<p>Pertemuan 5 “Working Stage” - “Penerapan Self Contracting”</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>). 2. Konselor meminta konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan 4. 3. Konselor menanyakan keberhasilan konseli dalam mematuhi <i>self reward</i> yang telah disusun. 4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling pertemuan 5 (penerapan <i>self contracting</i>). 5. Konselor bersama dengan konseli menyusun kontrak atau perjanjian diri (<i>self contracting</i>). Kontrak atau perjanjian diri tersebut berkaitan dengan hal-hal yang ingin diubah dari diri konseli terkait dengan <i>nomophobia</i>. 6. Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk melaksanakan dan mematuhi kontrak atau perjanjian diri yang telah disusun. 7. Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri. 8. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya. 9. Konselor menutup konseling pertemuan 5 dengan memberikan salam.
6.	<p>Pertemuan 6 “Working Stage” - “Penerapan Stimulus Control”</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>). 2. Konselor meminta konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan 5. 3. Konselor menanyakan keberhasilan konseli dalam mematuhi kontrak atau perjanjian diri yang telah disusun.

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling pertemuan 5 (penerapan <i>stimulus control</i>). 5. Mendiskusikan bersama konseli mengenai stimulus-stimulus yang menyebabkan perilaku <i>nomophobia</i> terjadi. 6. Konselor memberikan motivasi kepada konseli agar dapat mengontrol stimulus yang menyebabkan perilaku <i>nomophobia</i> terjadi. 7. Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri. 8. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya. 9. Konselor menutup konseling pertemuan 5 dengan memberikan salam.
7	Pertemuan 7 “ <i>Terminating Stage</i> ”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan baik (<i>rapport</i>). 2. Konselor meminta konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan 6. 3. Konselor menanyakan keberhasilan konseli dalam mengontrol stimulus-stimulus yang memunculkan perilaku <i>nomophobia</i>. 4. Konselor mengidentifikasi usaha konseli untuk mereduksi <i>nomophobia</i> dan hambatan-hambatannya. 5. Konselor meminta konseli untuk menjelaskan rencana tindakan yang akan dilakukan jika ada kemungkinan munculnya hambatan tersebut pasca proses konseling selesai. 6. Konselor menyampaikan kepada konseli bahwa proses konseling akan segera berakhir dan meminta konseli untuk menyampaikan kesan-kesan konseli selama mengikuti kegiatan selama tujuh kali pertemuan. 7. Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk selalu mengontrol dan menghindari stimulus yang dapat memunculkan perilaku <i>nomophobia</i> meskipun proses konseling telah selesai. 8. Konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli karena telah bersedia mengikuti proses konseling hingga selesai. 9. Konselor menutup kegiatan konseling dengan memberikan salam.

BAB V

URAIAN KEGIATAN KONSELING

A. Pertemuan 1 (*Beginning Stage*)

Tujuan : 1. Konseli dapat mengenal pemimpin dan anggota kelompok.
2. Konseli dapat mengetahui aturan yang harus dilakukan selama konseling.
3. Konseli dapat mengetahui gambaran secara umum konseling kelompok *self management* untuk mereduksi *nomophobia*.

Waktu : 60 menit

1. Membina hubungan baik (*rapport*)

Pembinaan hubungan baik di awal kegiatan antara konselor dengan konseli merupakan unsur yang sangat penting dalam hubungan interpersonal. Penciptaan *rapport* akan memungkinkan adanya kesatuan perasaan dan pemikiran untuk mencapai suatu tujuan. Jika *rapport* terbentuk dengan baik, maka akan timbul motivasi. Dengan demikian, interaksi selanjutnya diharapkan dapat berjalan dengan baik. Tahap awal kegiatan biasanya menjadi tahap paling sulit, bagi konselor maupun konseli. Konselor dan konseli dituntut mengusahakan suatu relasi yang dapat disepakati dan menciptakan suasana kondusif bagi hubungan yang akan dibentuk. Pada tahap ini, konselor dan konseli saling memperkenalkan diri dan menumbuhkan kepercayaan, keterbukaan, serta suasana yang hangat. Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk tidak merasa takut dalam mengikuti kegiatan konseling serta memotivasi konseli untuk saling percaya, saling terbuka, dan menciptakan suasana yang hangat pada setiap kali pertemuan konseling. Konselor juga menjelaskan kepada konseli bahwa pertemuan tersebut akan berlangsung selama beberapa kali.

2. Konselor menjelaskan tujuan mengundang konseli dalam sesi konseling, yaitu untuk mereduksi *nomophobia*.

Pada tahap ini konselor memberikan penjelasan kepada konseli tentang tujuan konselor mengundang konseli untuk mengikuti proses konseling. Konselor menyampaikan kepada konseli bahwa konseli yang diundang untuk mengikuti proses konseling merupakan konseli-konseli yang dinyatakan terpilih berdasarkan hasil pengisian skala *nomophobia* dan kegiatan konseling bertujuan mempersiapkan konseli agar dapat berkembang secara optimal. Contoh verbatim yang dapat digunakan oleh konselor sebagai berikut:

“Nah anak-anak, apakah ada yang tau tujuan ibu meminta kalian untuk hadir pada kesempatan kali ini? Baiklah ibu meminta kalian hadir di sini karena kalian merupakan anak-anak yang terpilih berdasarkan hasil pengisian angket yang telah kalian isi tempo yang lalu untuk mengikuti kegiatan yang bermanfaat ini. Oleh karena itu, marilah secara bersama-sama kita niatkan diri untuk mengikuti kegiatan ini secara bersungguh-sungguh sehingga kita dapat memperoleh manfaat dari kegiatan ini dengan maksimal.”

3. Konselor meminta konseli untuk mengisi lembar kesediaan konseli dalam mengikuti proses konseling kelompok.

Pengisian lembar kesediaan konseli penting dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui kesediaan dan komitmen konseli dalam mengikuti kegiatan konseling dari awal pertemuan hingga akhir pertemuan. Pada tahap ini konselor membagikan lembar kesediaan konseli dan meminta konseli untuk mengisinya. Berikut format lembar kesediaan konseli dalam mengikuti konseling.

**LEMBAR KESEDIAAN KONSELI DALAM MENGIKUTI
KONSELING KELOMPOK *SELF MANAGEMENT***

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
NIS :
Sekolah :
Kelas :
Umur :
Agama :
Jenis Kelamin :
No HP :

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian konseling mulai awal pertemuan hingga akhir pertemuan.

Mengetahui,
Konselor Sekolah

Yogyakarta,
Siswa

(.....)
NIP.

(.....)
NIS.

4. Konselor dan konseli bersama-sama menyusun aturan-aturan yang berlaku selama proses konseling.

Pada tahap ini, secara bersama-sama konselor dan konseli menyusun peraturan-peraturan yang harus ditaati oleh peserta dalam seluruh rangkaian pertemuan. Peraturan-peraturan tersebut disusun berdasarkan kesepakatan bersama. Berikut contoh peraturan yang dimaksudkan:

PERATURAN KELOMPOK

Selama kegiatan konseling, setiap peserta wajib mengikuti peraturan-peraturan kelompok sebagai berikut:

1. Apabila sudah menandatangani lembar kesediaan untuk mengikuti kegiatan konseling, konseli dilarang mengundurkan diri tanpa seizin dan kesepakatan dengan konselor.
2. Hadir tepat waktu pada setiap pertemuan sesuai dengan jadwal.
3. Selama proses konseling berlangsung, konseli dilarang meninggalkan ruangan.
4. Memperhatikan, menyimak, dan berpartisipasi aktif pada setiap kegiatan konseling.
5. Menghargai setiap pendapat yang disampaikan oleh peserta lain selama kegiatan konseling.
6. Terbuka, saling percaya, bertanggungjawab, dan sukarela.
7. Bersikap sopan selama kegiatan berlangsung.
8. Apabila konseli tidak dapat mengikuti pertemuan karena ada hal yang sangat penting, maka harus ada kesepakatan dengan konselor.

5. Konselor menjelaskan alasan melaksanakan proses konseling untuk mereduksi *nomophobia*.

Pada tahap ini, konselor menyampaikan kepada konseli tentang alasan dilaksanakannya kegiatan konseling kelompok untuk mereduksi *nomophobia*. Konselor menyampaikan hal tersebut tanpa menampakkan

bahwa konseli adalah individu yang bermasalah karena hal tersebut dapat mengurangi motivasi konseli untuk mengikuti kegiatan konseling. Konselor dapat menyampaikan penjelasan dengan menghubungkan kegiatan tersebut dengan kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh konseli, seperti kegiatan prakerin. Pada tahap ini pula konselor kembali memotivasi peserta untuk bersungguh-sungguh mengikuti konseling kelompok. Berikut ini contoh verbatim yang dapat digunakan konselor:

“Anak-anak, kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka mempersiapkan kalian mengikuti kegiatan Praktik Kerja Industri (Prakerin). Nah, pada pelaksanaan Prakerin nanti, kalian akan dihadapkan pada kondisi tidak memegang *handphone* sama sekali dalam kurun waktu tertentu yang cukup lama karena kalian harus fokus dengan kegiatan kalian selama Prakerin. Di sisi lain, kalian harus mempersiapkan diri untuk sering berinteraksi secara langsung dengan orang lain karena nanti di tempat prakerin kalian akan dihadapkan pada kondisi untuk selalu berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, mulai saat ini kita akan bersama-sama belajar mengurangi intensitas kita dalam memainkan *handphone* dan meningkatkan kualitas hubungan kita dengan orang-orang di sekitar kita dengan cara berinteraksi secara langsung. Inilah alasannya kegiatan ini perlu kita laksanakan dan perlu kalian ikuti dengan sungguh-sungguh. Apakah kalian sepakat dengan alasan tersebut?”

6. Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan kesan-kesannya pada pertemuan pertama proses konseling.

Pada tahap ini, konselor meminta konseli untuk mengungkapkan kesan-kesan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling pada pertemuan pertama. Kesan-kesan tersebut berfungsi untuk mengidentifikasi kesungguhan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling.

7. Konselor memberikan umpan balik dan menyimpulkan hasil konseling pertemuan 1

Pada tahap ini, konselor memberikan umpan balik terhadap kesan-kesan yang diberikan oleh konseli dan menyimpulkan proses konseling pada pertemuan pertama. Pada tahap ini pula, konselor kembali memotivasi konseli untuk tetap mengikuti kegiatan konseling dari pertemuan pertama sampai dengan terakhir.

8. Konselor meminta konseli untuk mengisi jurnal refleksi diri konseling pertemuan 1.

Pengisian jurnal refleksi diri dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana konseli memperoleh pengalaman belajar dari kegiatan yang telah berlangsung. Berikut format jurnal refleksi diri yang dapat digunakan:

Jurnal Refleksi Diri

1. Bagaimanakah perasaanmu setelah mengikuti kegiatan hari ini?

.....
.....
.....

2. Apa saja pelajaran berharga yang telah kamu peroleh dari kegiatan hari ini?

.....
.....
.....

9. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya.

Pada tahap ini, secara bersama-sama konselor bersama dengan konseli membahas jadwal pertemuan selanjutnya. Konselor dapat terlebih dahulu menawarkan kepada konseli untuk menentukan jadwal pertemuan selanjutnya. Namun jika ternyata sulit untuk menemukan hasil kesepakatan bersama, maka konselor berhak untuk menentukan jadwal pertemuan selanjutnya.

10. Konselor menutup konseling pertemuan 1 dengan memberikan salam.

Konselor mengakhiri sesi pertemuan 1 dengan mengucapkan salam dan memotivasi konseli untuk dapat hadir pada pertemuan selanjutnya.

B. Pertemuan 2

Tujuan : Konseli dapat menumbuhkan sikap terbuka dan percaya sesama anggota kelompok serta menumbuhkan situasi yang hangat dalam kelompok.

Waktu : 60 menit

1. Membina Hubungan Baik (*Rapport*)

Pada tahap ini konselor membuka kegiatan dengan memberikan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. Hal ini bertujuan untuk menjalin hubungan baik antara konselor dengan konseli (anggota kelompok).

2. Konselor meminta konseli menyampaikan refleksi pada pertemuan 1.

Konselor mendorong konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan pertama. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseli bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan konseling dan sejauh mana pengalaman belajar yang diperoleh konseli pada pertemuan sebelumnya.

3. Konselor memberikan motivasi kepada semua konseli untuk saling terbuka dalam proses konseling.

Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk saling terbuka, percaya, dan memberikan kehangatan selama proses konseling berlangsung. Adanya keterbukaan, kepercayaan, dan situasi yang hangat dapat menjadi faktor pendukung keberhasilan pelaksanaan proses konseling.

4. Konselor membahas suasana yang terjadi dalam kelompok dan melihat kesiapan konseli untuk memasuki tahap konseling selanjutnya.

Konselor membahas suasana yang terjadi dalam kelompok konseling. Suasana yang dimaksudkan yaitu ada tidaknya kohesivitas kelompok, keterbukaan, kepercayaan, dan situasi yang hangat. Apabila dalam kelompok konseling tersebut dirasa sudah muncul kohesivitas kelompok maka konselor dapat melanjutkan pada tahap selanjutnya tetapi jika kelompok tersebut masih belum mencapai kohesivitas kelompok maka konselor harus bertahan

dalam *beginning stage* dan menumbuhkan kembali kohesivitas kelompok tersebut.

5. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap konseling selanjutnya.

Jika kohesivitas kelompok telah terbentuk, maka konselor menanyakan kepada konseli tentang kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya. Berikut contoh verbatim yang dapat digunakan konselor pada tahap ini:

“Anak-anak, ibu merasa bangga karena kalian sudah bisa terbuka dan saling percaya satu sama lain sehingga tercipta situasi yang hangat dalam kelompok ini. Jika kalian dapat mempertahankan suasana seperti ini sampai dengan akhir pertemuan nanti maka dapat mendukung keberhasilan kegiatan yang akan kita lakukan. Oleh karena itu, tetaplah bertahan dan terus tingkatkan keterbukaan dan kepercayaan kalian satu dengan yang lain sehingga di akhir pertemuan nanti kita akan memperoleh manfaat yang luar biasa. Nak, apakah kalian sudah siap untuk memasuki tahapan berikutnya? Maksud ibu tahapan inti dari kegiatan yang kita laksanakan ini, dimana kalian akan mendapatkan pengalaman belajar yang lebih banyak lagi.“

6. Konselor meminta konselor untuk menyampaikan kesan-kesan pada pertemuan 2.

Konselor meminta konseli untuk menyampaikan kesan-kesan yang dirasakan oleh konseli pada pertemuan 2, dilanjutkan dengan pemberian umpan balik oleh konselor kepada konseli.

7. Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri.

Pengisian jurnal refleksi diri dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana konseli memperoleh pengalaman belajar dari kegiatan yang telah berlangsung. Berikut format jurnal refleksi diri yang dapat digunakan:

Jurnal Refleksi Diri

1. Bagaimanakah perasaanmu setelah mengikuti kegiatan hari ini?

.....
.....
.....

2. Apa saja pelajaran berharga yang telah kamu peroleh dari kegiatan hari ini?

.....
.....
.....

8. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya.

Pada tahap ini, secara bersama-sama konselor bersama dengan konseli membahas jadwal pertemuan selanjutnya. Konselor dapat terlebih dahulu menawarkan kepada konseli untuk menentukan jadwal pertemuan selanjutnya. Namun jika ternyata sulit untuk menemukan hasil kesepakatan bersama, maka konselor berhak untuk menentukan jadwal pertemuan selanjutnya.

9. Konselor menutup konseling pertemuan 2 dengan memberikan salam.

Konselor mengakhiri sesi pertemuan 2 dengan mengucapkan salam dan memotivasi konseli untuk dapat hadir pada pertemuan selanjutnya.

C. Pertemuan 3

Tujuan : Konseli dapat mengenali dan memantau perilakunya yang menggambarkan *nomophobia*.

Waktu : 60 menit

1. Konselor membuka pertemuan konseling dengan memberikan salam dan menanyakan kabar.

Pada tahap ini konselor membuka kegiatan dengan memberikan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. Hal ini bertujuan untuk menjalin hubungan baik antara konselor dengan konseli (anggota kelompok).

2. Konselor meminta konseli menyampaikan refleksi pada pertemuan 2.

Konselor mendorong konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan ke dua. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseli bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan konseling dan sejauh mana pengalaman belajar yang diperoleh konseli pada pertemuan sebelumnya.

3. Konselor menjelaskan gambaran konseling pertemuan 3.

Konselor memberikan penjelasan tentang kegiatan konseling pada pertemuan 3. Inti dari kegiatan pada pertemuan 3 yaitu dimana konseli akan melaksanakan *self monitoring* terkait dengan perilaku yang menggambarkan *nomophobia*.

4. Konselor menggali kejelasan masalah konseli dan faktor-faktor penyebabnya.

Pada tahap ini diawali dengan penjelasan konselor mengenai *nomophobia*, karakteristiknya, dan dampak yang ditimbulkan jika perilaku-perilaku yang menggambarkan *nomophobia* tetap dipertahankan oleh individu. Penjelasan tentang *nomophobia* dapat dilihat pada bagian kajian literatur tentang *nomophobia*. Setelah konselor memberikan penjelasan

tentang *nomophobia*, selanjutnya konselor menggali permasalahan konseli dan faktor-faktor penyebabnya terkait dengan *nomophobia*.

5. Konselor menjelaskan kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan oleh konseli dalam penerapan “*self monitoring*”.

Pada tahap ini, konselor memberikan format pemantauan diri kepada konseli dan memberikan penjelasan tentang tata cara pengisiannya. Format pemantauan diri tersebut dapat diisi oleh konseli di luar pertemuan konseling. Pada waktu-waktu yang telah ditentukan, konseli mencatat kemunculan perilaku yang menggambarkan *nomophobia*. Berikut contoh format pemantauan diri yang dapat digunakan konselor:

Tabel 5.1 Format Pemantauan Diri

Berikanlah tanda *tally* “*T*” untuk sekali kemunculan perilaku pada kolom frekuensi!

Hari/tanggal	Kemunculan Perilaku	Frekuensi
	1. Mengecek <i>handphone</i> untuk mengetahui ada atau tidaknya telepon atau pesan yang masuk.	
	2. Menerima telepon atau menelepon orang lain hanya untuk obrolan basa-basi.	
	3. Membuka media sosial (<i>facebook, tweeter, instagram, BBM, whatsapp, dll</i>) untuk sekedar melihat ada atau tidaknya notifikasi.	
	4. Membuka media sosial (<i>facebook, tweeter, instagram, BBM, whatsapp, dll</i>) untuk <i>update</i> status.	
	5. Membuka media sosial (<i>facebook, tweeter, instagram, BBM, whatsapp, dll</i>) untuk membalas atau mengirimkan pesan yang dikirim ke media sosial.	
	6. Membuka situs berita <i>online</i> .	
	7. Membuka situs belanja <i>online</i> .	
	8. Memainkan permainan yang ada di dalam <i>handphone</i> .	

	9. Menggunakan <i>charger</i> untuk mengisi baterai <i>handphone</i> .	
	10. Menggunakan <i>headset</i> untuk mendengarkan musik.	
	11. Membawa <i>charger</i> dan <i>headset</i> kemanapun pergi.	
	12. Menggunakan kamera untuk mengabadikan berbagai <i>moment</i> .	

6. Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri.

Pengisian jurnal refleksi diri dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana konseli memperoleh pengalaman belajar dari kegiatan yang telah berlangsung. Berikut format jurnal refleksi diri yang dapat digunakan:

Jurnal Refleksi Diri

1. Bagaimanakah perasaanmu setelah mengikuti kegiatan hari ini?

.....

2. Apa saja pelajaran berharga yang telah kamu peroleh dari kegiatan hari ini?

.....

7. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya.

Pada tahap ini, secara bersama-sama konselor bersama dengan konseli membahas jadwal pertemuan selanjutnya. Konselor dapat terlebih dahulu menawarkan kepada konseli untuk menentukan jadwal pertemuan selanjutnya. Namun jika ternyata sulit untuk menemukan hasil kesepakatan bersama, maka konselor berhak untuk menentukan jadwal pertemuan

selanjutnya.

8. Konselor menutup konseling pertemuan 3 dengan memberikan salam.

Konselor mengakhiri sesi pertemuan 3 dengan mengucapkan salam dan memotivasi konseli untuk dapat hadir pada pertemuan selanjutnya.

D. Pertemuan 4

Tujuan :Konseli dapat menyusun konsekuensi-konsekuensi berdasarkan hasil pengisian format pemantauan diri.

Waktu : 60 menit

1. Membina hubungan baik (*rapport*).

Pada tahap ini konselor membuka kegiatan dengan memberikan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. Hal ini bertujuan untuk menjalin hubungan baik antara konselor dengan konseli (anggota kelompok).

2. Konselor meminta konseli menyampaikan refleksi pada pertemuan 3.

Konselor mendorong konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan ke tiga. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseli bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan konseling dan sejauh mana pengalaman belajar yang diperoleh konseli pada pertemuan sebelumnya.

3. Konselor meminta konseli untuk menyerahkan hasil pengisian format pemantauan diri.

Pada tahap ini, konselor menanyakan tentang format pemantauan diri yang telah diisi oleh konseli di luar proses konseling. Kemudian konselor meminta konseli untuk menyerahkan hasil isian format pemantauan diri tersebut kepada konselor.

4. Konselor mendiskusikan hasil pengisian format pemantauan diri dengan konseli dan anggota kelompok yang lain.

Setelah menerima format pemantauan diri yang telah diisi oleh konselor, konselor bersama dengan konseli mendiskusikan hasil pengisian format pemantauan diri tersebut. Diskusi tersebut berkaitan dengan frekuensi kemunculan perilaku yang menggambarkan *nomophobia* dan dampaknya jika perilaku tersebut tidak segera dihilangkan dari diri konseli.

5. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling pertemuan 4 (penerapan *self reward*).

Pada tahap ini, konselor menjelaskan kepada konseli bahwa secara bersama-sama konselor dengan konseli akan menyusun konsekuensi-konsekuensi yang akan diterima oleh konseli jika mampu menghindari perilaku *nomophobia* atau ketika tidak dapat menghindari perilaku tersebut. Sebagai contoh, jika konseli mampu mencegah diri untuk tidak membuka *handphone* ketika nada dering *whatsappnya* berbunyi, maka konseli dapat menghadahi dirinya dengan menggunakan uang tabungannya untuk membeli makanan kesukaannya. Namun jika konseli tidak dapat mencegah dirinya untuk segera membuka *handphonenya* ketika nada dering *whatsappnya* berbunyi, maka konseli dapat memberikan ganjaran bagi dirinya misalnya tidak boleh menonton film kartun kesukaannya di televisi pada hari tersebut. Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk patuh dan taat terhadap konsekuensi-konsekuensi yang telah disusun bersama agar terjadi perubahan perilaku sesuai dengan yang diharapkan.

6. Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri.

Pengisian jurnal refleksi diri dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana konseli memperoleh pengalaman belajar dari kegiatan yang telah berlangsung. Berikut format jurnal refleksi diri yang dapat digunakan:

Jurnal Refleksi Diri

1. Bagaimanakah perasaanmu setelah mengikuti kegiatan hari ini?

.....
.....
.....

2. Apa saja pelajaran berharga yang telah kamu peroleh dari kegiatan hari ini?

.....
.....
.....

7. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya.

Pada tahap ini, secara bersama-sama konselor bersama dengan konseli membahas jadwal pertemuan selanjutnya. Konselor dapat terlebih dahulu menawarkan kepada konseli untuk menentukan jadwal pertemuan selanjutnya. Namun jika ternyata sulit untuk menemukan hasil kesepakatan bersama, maka konselor berhak untuk menentukan jadwal pertemuan selanjutnya.

8. Konselor menutup konseling pertemuan 4 dengan memberikan salam.

Konselor mengakhiri sesi pertemuan 4 dengan mengucapkan salam dan memotivasi konseli untuk dapat hadir pada pertemuan selanjutnya.

E. Pertemuan 5

Tujuan : Konseli dapat mengidentifikasi perilaku-perilaku yang ingin dihilangkan dan diganti dengan perilaku-perilaku baru yang diharapkan.

Waktu : 60 Menit

1. Membina hubungan baik (*rapport*).

Pada tahap ini konselor membuka kegiatan dengan memberikan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. Hal ini bertujuan untuk menjalin hubungan baik antara konselor dengan konseli (anggota kelompok).

2. Konselor meminta konseli menyampaikan refleksi pada pertemuan 4.

Konselor mendorong konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan ke empat. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseli bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan konseling dan sejauh mana pengalaman belajar yang diperoleh konseli pada pertemuan sebelumnya.

3. Konselor menanyakan keberhasilan konseli dalam mematuhi *self reward* yang telah disusun.

Pada tahap ini, konselor menanyakan komitmen dan keberhasilan konseli dalam mematuhi konsekuensi-konsekuensi yang telah disusun ketika muncul perilaku yang tidak dikehendaki maupun muncul perilaku yang dikehendaki.

4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling pertemuan 5 (penerapan *self contracting*).

Pada tahap ini, konselor memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan ke lima. Pada pertemuan tersebut, konselor mendorong konseli untuk menemukan perilaku-perilaku dalam diri konseli yang perlu diubah terkait dengan perilaku yang menggambarkan *nomophobia*. Kemudian jika konseli telah dapat mengungkapkan berbagai

perilaku yang ingin diubahnya, selanjutnya konseli diminta untuk menyusun kontrak atau perjanjian diri. Kontrak atau perjanjian diri tersebut berisi tentang catatan perilaku-perilaku yang sering dimunculkan oleh konseli dan konseli ingin menghilangkan perilaku-perilaku tersebut. Konselor meminta konseli untuk selalu mematuhi kontrak atau perjanjian diri tersebut agar tujuan utama konseli dalam mereduksi perilaku *nomophobia* dalam dirinya dapat tercapai dengan optimal.

5. Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri.

Pengisian jurnal refleksi diri dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana konseli memperoleh pengalaman belajar dari kegiatan yang telah berlangsung. Berikut format jurnal refleksi diri yang dapat digunakan:

Jurnal Refleksi Diri

1. Bagaimanakah perasaanmu setelah mengikuti kegiatan hari ini?

.....
.....
.....

2. Apa saja pelajaran berharga yang telah kamu peroleh dari kegiatan hari ini?

.....
.....
.....

6. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya.

Pada tahap ini, secara bersama-sama konselor bersama dengan konseli membahas jadwal pertemuan selanjutnya. Konselor dapat terlebih dahulu menawarkan kepada konseli untuk menentukan jadwal pertemuan selanjutnya. Namun jika ternyata sulit untuk menemukan hasil kesepakatan

bersama, maka konselor berhak untuk menentukan jadwal pertemuan selanjutnya.

7. Konselor menutup konseling pertemuan 5 dengan memberikan salam.

Konselor mengakhiri sesi pertemuan 5 dengan mengucapkan salam dan memotivasi konseli untuk dapat hadir pada pertemuan selanjutnya.

F. Pertemuan 6

Tujuan : Konseli dapat mengontrol stimulus yang dapat menyebabkan perilaku-perilaku *nomophobia* muncul kembali.

Waktu : 60 Menit

1. Membina hubungan baik (*rapport*).

Pada tahap ini konselor membuka kegiatan dengan memberikan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. Hal ini bertujuan untuk menjalin hubungan baik antara konselor dengan konseli (anggota kelompok).

2. Konselor meminta konseli menyampaikan refleksi pada pertemuan 5.

Konselor mendorong konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan ke lima. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseli bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan konseling dan sejauh mana pengalaman belajar yang diperoleh konseli pada pertemuan sebelumnya.

3. Konselor menanyakan keberhasilan konseli dalam mematuhi kontrak atau perjanjian diri yang telah disusun.

Pada tahap ini, konselor menanyakan keberhasilan konseli dalam mematuhi kontrak atau perjanjian diri yang telah disusun. Konselor memberikan motivasi kepada konseli agar selalu mematuhi kontrak atau perjanjian diri tersebut, baik di dalam proses konseling maupun di luar proses konseling.

4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling pertemuan 5 (penerapan *stimulus control*).

Pada tahap ini, konselor memberikan penjelasan kepada konseli bahwa kegiatan yang akan dilaksanakan selanjutnya yaitu mengidentifikasi stimulus-stimulus yang menyebabkan kemunculan perilaku *nomophobia*.

5. Mendiskusikan bersama konseli mengenai stimulus-stimulus yang menyebabkan perilaku *nomophobia* terjadi.

Konselor mendorong konseli untuk mengidentifikasi stimulus-stimulus atau hal-hal yang dapat menyebabkan munculnya perilaku *nomophobia*. Setelah stimulus-stimulus tersebut sudah teridentifikasi, konselor memberikan motivasi kepada konseli agar dapat mengontrol setiap stimulus sehingga konseli secara perlahan dapat menghilangkan perilaku *nomophobia*. Kontrol terhadap stimulus tersebut secara bersama-sama didiskusikan dengan kelompok. Sebagai contoh, konseli ingin segera membuka *handphone* ketika nada deringnya berbunyi. Sebagai kontrol terhadap stimulus tersebut, maka konseli dapat mengalihkan perhatiannya pada hal positif lainnya seperti mengerjakan tugas atau olahraga.

6. Konselor meminta konseli mengisi lembar refleksi diri.

Pengisian jurnal refleksi diri dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana konseli memperoleh pengalaman belajar dari kegiatan yang telah berlangsung. Berikut format jurnal refleksi diri yang dapat digunakan:

Jurnal Refleksi Diri

1. Bagaimanakah perasaanmu setelah mengikuti kegiatan hari ini?

.....
.....
.....

2. Apa saja pelajaran berharga yang telah kamu peroleh dari kegiatan hari ini?

.....
.....
.....

7. Konselor merencanakan dan menentukan jadwal pertemuan konseling selanjutnya.

Pada tahap ini, secara bersama-sama konselor bersama dengan konseli membahas jadwal pertemuan selanjutnya. Konselor dapat terlebih dahulu menawarkan kepada konseli untuk menentukan jadwal pertemuan selanjutnya. Namun jika ternyata sulit untuk menemukan hasil kesepakatan bersama, maka konselor berhak untuk menentukan jadwal pertemuan selanjutnya.

8. Konselor menutup konseling pertemuan 6 dengan memberikan salam.

Konselor mengakhiri sesi pertemuan 6 dengan mengucapkan salam dan memotivasi konseli untuk dapat hadir pada pertemuan selanjutnya.

G. Pertemuan 7

Tujuan : Konseli dapat mengidentifikasi hambatan-hambatan yang terjadi dalam rangka mereduksi *nomophobia*.

Waktu : 60 Menit

1. Membina hubungan baik (*rapport*).

Pada tahap ini konselor membuka kegiatan dengan memberikan salam dan menanyakan kabar kepada konseli. Hal ini bertujuan untuk menjalin hubungan baik antara konselor dengan konseli (anggota kelompok).

2. Konselor meminta konseli menyampaikan refleksi pada pertemuan 6.

Konselor mendorong konseli untuk menyampaikan refleksi pada pertemuan ke enam. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseli bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan konseling dan sejauh mana pengalaman belajar yang diperoleh konseli pada pertemuan sebelumnya.

3. Konselor menanyakan keberhasilan konseli dalam mengontrol stimulus-stimulus yang memunculkan perilaku *nomophobia*.

Pada tahap ini, konselor menanyakan keberhasilan konseli dalam mengontrol setiap stimulus yang dapat memunculkan perilaku *nomophobia*. Hal ini dengan tujuan untuk mengetahui sampai sejauh mana keberhasilan proses konseling yang telah berlangsung.

4. Konselor mengidentifikasi usaha konseli untuk mereduksi *nomophobia* dan hambatan-hambatannya.

Konselor mengidentifikasi hambatan-hambatan yang dialami oleh konseli dalam mengontrol setiap stimulus serta apa yang telah dilakukan oleh konseli dalam rangka menyelesaikan hambatan-hambatan tersebut.

5. Konselor meminta konseli menjelaskan rencana yang akan dilakukan jika kemungkinan ada hambatan pasca proses konseling selesai.

Konselor mendorong konseli menyusun rencana tindakan untuk menghadapi setiap hambatan yang muncul. Hal tersebut untuk

mempersiapkan konseli dalam menghadapi hambatan-hambatan yang muncul pasca kegiatan konseling.

6. Konselor menyampaikan kepada konseli bahwa proses konseling akan segera berakhir dan meminta konseli untuk menyampaikan kesan-kesan konseli selama mengikuti kegiatan selama tujuh kali pertemuan.

Proses konseling selama tujuh kali pertemuan akan segera berakhir. Konselor memberitahukan hal tersebut kepada konseli dan meminta konseli untuk menyampaikan kesan-kesan yang dirasakan oleh konseli selama mengikuti tujuh kali pertemuan.

7. Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk selalu mengontrol dan menghindari stimulus yang dapat memunculkan perilaku *nomophobia* meskipun proses konseling telah selesai.

Berakhirnya proses konseling bukan berarti berakhir pula tujuan utama konseli untuk mereduksi *nomophobia*. Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk tetap melakukan kontrol terhadap stimulus yang dapat memunculkan kembali perilaku-perilaku *nomophobia* pada diri konseli.

8. Konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli karena telah bersedia mengikuti proses konseling hingga selesai.

Konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli atas kesediaan konseli hadir selama tujuh kali pertemuan konseling.

9. Konselor menutup kegiatan konseling dengan memberikan salam.

Konselor mengakhiri sesi pertemuan 7 dengan mengucapkan salam dan memotivasi konseli untuk dapat hadir pada pertemuan selanjutnya.

BAB VI

PENUTUP

Model konseling kelompok berbasis *self management* dikembangkan dengan tujuan untuk membantu konselor dalam memfasilitasi konseli mereduksi *nomophobia*. Melalui setting kelompok, diharapkan konseli memperoleh pengalaman belajar untuk berinteraksi secara langsung dengan sesama anggota kelompok, sedangkan *self management* melalui empat *stage of self management*, diharapkan konseli dapat meningkatkan pengelolaan dirinya dalam menggunakan *mobile phone*.

DAFTAR RUJUKAN

- Behri, Leila., et al. (2016). The effect of self-management strategies on improving task performance in students with learning disabilities. *JARCM*, 4(1): 53-65.
- Bianchi, A. & Phillips, JG. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsycjoll Behav*, 8(1), 39-51.
- Bivin, J.B1., et.al. (2013). Nomophobia - Do We Really Need To Worry About?. *A cross sectional study on Nomophobia severity among male Under Graduate students of Health Sciences*. Vol -1.
- Bragazzi, N. L., & Puenete G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management* 7, pp.155-160.
- Cheever, N., et.al. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37:290-297.
- Corey, M.S. dan Corey, G. (2006). *Groups:Process and Practice*. Belmont, CA. Thomson Brooks/Cole.
- Corey, Gerald. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. Eighth Edition. USA: Broks/Cole Thompson
- Jacob, Ed.2006. *Group Counseling Strategies and Skill*. Fiveth edition. USA: Broks/Cole Thompson
- Falaye, A., & Afolayan, J.A. (2015). Self Management Techniques and Disclosure of Sero Status. *Journal of Education and Practice*, 6(18): 72-80.
- Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S.D. (1996). *Psikologi untuk Membimbing*. Jakarta:Gunung Mulia.
- Hanika, M. (2015). Phubbing Phenomenon in an Age Milenia (someone on *mobile phone* dependence on the environment). *Journal of Interaction*, 4(1).
- Hardiati, F. (2016). Interpersonal Communication Nomophobia Patient In Relationships of Friendship. *JOM FISIP*, 3(2)
- Isnaini, F. (2014). Strategi *Self-management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Tesis tidak diterbitkan: UMS*.
- Jeffrey, G., et al. (2012). *Mobile phone* Application Usage Amongst Students at a South African University. *IST-Africa*.
- Kalaskar, P.B. (2015). A study of awareness of development of *Nomophobia*

- condition in Smart Phone user Management Students in Pune city. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT*, 10:320-326.
- Keay, D.C. (2010). Self-management of Mental Health Problems. *WHO Regional Office for Europe*.
- King, A.L.S., Valença, A.M., et.al. (2013). *Nomophobia*: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29:140-144.
- King, et al. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*. 10: 28-35.
- King-Sears, M.E. (2006). Self-management for students with disabilities: the importance of teacher follow-up. *International Journal of Special Education*, 21(2):94-108.
- Komalasari, dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Lee, Y., et al. (2013). The dark side of smartphoen usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Science Direct*.
- Lucia, Anna., Martins, Alexandre., et.al. 2014. "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10:28-35.
- Mengwei, B. (2012). Linking Psychological Attributes to Smart Phone Addiction, Face-to-Face Communication, Present Absence and Social Capital. *The Chinese University of Hong Kong*.
- Ngafifi, M. (2014). Advances I Technology and Patterns of Human Life in Socio-cultural Perspective. *Journal of Educational Development : Foundation and Applications*, 2(1).
- Nurihsan, Juntika. (2007). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang*. Bandung: Refika Aditama.
- Nikhita, C., Jadhav, P., Shaunak, A. 2015. Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 9(11), 1-6
- Pavithra, M.B., et al. (2015). A Study On Nomophobia - Mobile Phone Dependence, Among Students Of A Medical College In Bangalore. *National Journal of Community Medicine*. 6(2): 340-344.
- Prastowo, Angga. (2014). Pengaruh Teknologi Ber-Mobile phone Terhadap Remaja. (Online),

- ([http://citizen6.liputan6.com/read/797577/pengaruh-teknologi-ber-m-obile phone-terhadap-remaja](http://citizen6.liputan6.com/read/797577/pengaruh-teknologi-ber-m-obile-phone-terhadap-remaja), diakses 30 April 2016).
- Sanyata, Sigit. (2010). Teknik dan Strategi Konseling Kelompok. *Jurnal Paradigma*, 5(9): 1-13.
- SecurEnvoy. (2012). *66% Of The Population Suffer From Nomophobia The Fear Of Being Without Their Phone*. (Online), (<https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>), diakses 30 April 2016).
- Sharma, N., et al. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707
- Suwardani, N.P, dkk. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Undiksa Bimbingan dan Konseling*. 2, 1.
- Wijayanti, C., & Muhari. (2012). Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi *Self-Management* untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain *Video Games*. Surabaya:Unesa.
- Winkel, W.S. dan Hastuti, M.M.S. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta:Grasindo.
- Yildirim, Caglar. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Graduate Theses and Dissertations. Iowa State University.

Lampiran 1 (Skala *Nomophobia*)

SKALA *NOMOPHOBIA*

IDENTITAS DIRI

Nama Sekolah :
Nama :
Kelas/Jurusan :
Jenis Kelamin :
Tanggal lahir/umur :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama.
2. Berilah tanda (√) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan ananda pada kolom yang tersedia dalam skala *nomophobia*, dengan empat alternatif jawaban.

SS : Apabila pernyataan tersebut diperkirakan 76%-100% sangat sesuai dengan keadaan ananda.

S : Apabila pernyataan tersebut diperkirakan 51%-75% sesuai dengan keadaan ananda.

KS : Apabila pernyataan tersebut diperkirakan 26%-50% kurang sesuai dengan keadaan ananda.

TS : Apabila pernyataan tersebut diperkirakan $\leq 25\%$ tidak sesuai dengan keadaan ananda.

Contoh :

No.	Pernyataan	Alternatif jawaban			
		SS	S	KS	TS
1	Saya cemas jika komunikasi dengan keluarga/teman melalui <i>handphone/mobile phone</i> menjadi terhambat.	√			

Berdasarkan contoh di atas, ananda memilih jawaban “SS” (tidak sesuai). Dengan demikian berarti pernyataan tersebut sangat sesuai dengan apa yang ananda lakukan.

3. Sebelum dikumpulkan, periksalah kembali jawaban ananda dan usahakan tidak ada nomor yang terlewatkan.

-----*Selamat Mengerjakan dan Terima Kasih*-----

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1	Saya cemas jika komunikasi dengan keluarga/teman melalui <i>handphone/mobile phone</i> menjadi terhambat.				
2	Saya khawatir jika keluarga/teman terkendala menghubungi saya karena <i>handphone/mobile phone</i> dalam keadaan <i>non-active</i> .				
3	Saya cemas jika terkendala menerima pesan teks (SMS/ <i>chat</i>) atau panggilan.				
4	Saya cemas jika hubungan dengan keluarga/teman menjadi jauh karena kendala komunikasi melalui <i>handphone/mobile phone</i> .				
5	Saya cemas jika <i>handphone/mobile phone</i> dalam keadaan <i>non-active</i> karena menghambat untuk mengetahui orang-orang yang berusaha menghubungi saya.				
6	Saya cemas apabila tiba-tiba sambungan terputus saat sedang berkomunikasi dengan keluarga/teman melalui <i>handphone/mobile phone</i> .				
7	Saya cemas jika terkendala mengakses media sosial.				
8	Saya cemas jika menemui hambatan untuk memeriksa pemberitahuan (<i>notifications</i>) di media sosial.				
9	Saya cemas jika terkendala mengecek email.				
10	Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk memainkan <i>handphone/mobile phone</i> daripada melakukan aktivitas lain ketika di rumah.				
11	Saya merasa nyaman berlama-lama menggunakan <i>handphone/mobile phone</i> karena tersedia berbagai aplikasi untuk mengakses informasi.				
12	Saya cemas jika menemui hambatan dalam mengakses informasi di <i>handphone/mobile phone</i> .				
13	Saya cemas apabila menemui hambatan untuk memperoleh berita dari				

	<i>handphone/mobile phone.</i>				
14	Saya cemas ketika keinginan saya menggunakan <i>handphone/mobile phone</i> tidak terpenuhi.				
15	Saya berlama-lama menggunakan <i>handphone/mobile phone</i> untuk mengakses informasi secara <i>online</i> .				
16	Saya merasa cemas ketika tiba-tiba kehabisan baterai <i>handphone/mobile phone</i> .				
17	Saya merasa cemas ketika <i>power bank</i> saya ketinggalan.				
18	Saya merasa panik jika kehabisan pulsa/kuota.				
19	Saya memeriksa <i>handphone</i> secara terus-menerus untuk memastikan sinyal/Wi-Fi terkoneksi dengan <i>handphone/mobile phone</i> saya.				
20	Kemampuan menggunakan <i>handphone/mobile phone</i> menjadi sebuah tuntutan di era sekarang.				
21	Saya merasa ingin memeriksa <i>handphone/mobile phone</i> secara terus-menerus setiap saat tanpa alasan yang jelas.				
22	Saya merasa kesal jika ada orang yang mengganggu saya ketika sedang menggunakan <i>handphone/mobile phone</i> .				
23	Saya memilih bermain <i>handphone/mobile phone</i> dalam waktu yang lama daripada mengerjakan tugas/PR.				
24	Saya menenangkan diri dengan cara bermain <i>handphone/mobile phone</i> ketika sedang mengalami masalah.				
25	Saya memainkan <i>handphone/mobile phone</i> ketika menjelang tidur hingga larut malam.				

Lampiran 2 (Lembar Kesiapan Konseli Mengikuti Konseling)

LEMBAR KESEDIAAN KONSELI DALAM MENGIKUTI KONSELING KELOMPOK *SELF MANAGEMENT*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
NIS :
Sekolah :
Kelas :
Umur :
Agama :
Jenis Kelamin :
No HP :

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian konseling mulai awal pertemuan hingga akhir pertemuan.

Mengetahui,
Konselor Sekolah

Yogyakarta,
Siswa

(.....)
NIP.

(.....)
NIS.

Lampiran 3 (Peraturan Kelompok)

PERATURAN KELOMPOK

Selama kegiatan konseling, setiap peserta wajib mengikuti peraturan-peraturan kelompok sebagai berikut:

9. Apabila sudah menandatangani lembar kesediaan untuk mengikuti kegiatan konseling, konseli dilarang mengundurkan diri tanpa seizin dan kesepakatan dengan konselor.
10. Hadir tepat waktu pada setiap pertemuan sesuai dengan jadwal.
11. Selama proses konseling berlangsung, konseli dilarang meninggalkan ruangan.
12. Memperhatikan, menyimak, dan berpartisipasi aktif pada setiap kegiatan konseling.
13. Menghargai setiap pendapat yang disampaikan oleh peserta lain selama kegiatan konseling.
14. Terbuka, saling percaya, bertanggungjawab, dan sukarela.
15. Bersikap sopan selama kegiatan berlangsung.
16. Apabila konseli tidak dapat mengikuti pertemuan karena ada hal yang sangat penting, maka harus ada kesepakatan dengan konselor.

Lampiran 4 (Format Pemantauan Diri)

Format Pemantauan Diri

Berikanlah tanda *tally* “T” untuk sekali kemunculan perilaku pada kolom frekuensi!

Hari/tanggal	Kemunculan Perilaku	Frekuensi
	1. Mengecek <i>handphone</i> untuk mengetahui ada atau tidaknya telepon atau pesan yang masuk.	
	2. Menerima telepon atau menelepon orang lain hanya untuk obrolan basa-basi.	
	3. Membuka media sosial (<i>facebook, tweeter, instagram, BBM, whatsapp, dll</i>) untuk sekedar melihat ada atau tidaknya notifikasi.	
	4. Membuka media sosial (<i>facebook, tweeter, instagram, BBM, whatsapp, dll</i>) untuk <i>update</i> status.	
	5. Membuka media sosial (<i>facebook, tweeter, instagram, BBM, whatsapp, dll</i>) untuk membalas atau mengirimkan pesan yang dikirim ke media sosial.	
	6. Membuka situs berita <i>online</i> .	
	7. Membuka situs belanja <i>online</i> .	
	8. Memainkan permainan yang ada di dalam <i>handphone</i> .	
	9. Menggunakan <i>charger</i> untuk mengisi baterai <i>handphone</i> .	
	10. Menggunakan <i>headset</i> untuk mendengarkan musik.	
	11. Membawa <i>charger</i> dan <i>headset</i> kemanapun pergi.	
	12. Menggunakan kamera untuk mengabadikan berbagai <i>moment</i> .	

Lampiran 5 (Jurnal Refleksi Diri)

Jurnal Refleksi Diri

1. Bagaimanakah perasaanmu setelah mengikuti kegiatan hari ini?

.....
.....
.....

2. Apa saja pelajaran berharga yang telah kamu peroleh dari kegiatan hari ini?

.....
.....
.....

Lampiran 6 (Lembar Pengamatan Proses Konseling (untuk Konselor))

Lembar Pengamatan Proses Konseling (untuk Konselor)

Aspek yang Diamati	Kemuculan		Keterangan
	Ya	Tidak	
Mendiskusikan kegiatan Kelompok dan tujuannya.			
Mengenalkan anggota kelompok.			
Menumbuhkan rasa saling percaya.			
Mendorong setiap anggota mengemukakan masalahnya.			
Menjelaskan kegiatan selanjutnya.			
Membangkitkan semangat para anggota.			
Mendorong setiap anggota untuk aktif berpartisipasi dalam diskusi.			
Mendorong setiap anggota untuk secara terbuka dengan penuh empati dalam mengemukakan tanggapan dan pandangannya.			
Merangsang dan mendorong anggota kelompok mengungkapkan masalah secara jelas			
Mengajak anggota kelompok untuk menentukan urutan pembahasan masalah anggota berdasarkan prioritas masalah.			
Mendorong anggota kelompok mengemukakan tanggapan dan/atau pandangannya terhadap masalah anggota kelompok			
Memberi penguatan terhadap setiap tanggapan dan/atau pandangan yang disampaikan anggota kelompok			
Memberi rangsangan mengenai cara penyelesaian masalah anggota kelompok.			
Mengajak dan mendorong setiap anggota kelompok menyampaikan kesimpulan hasil pembahasan			
Mendorong setiap anggota kelompok menyampaikan kegiatan tindak lanjut yang akan dilakukan setelah Konseling Kelompok			
Memberi penguatan atas kesimpulan dan kegiatan tindak lanjut yang disampaikan oleh setiap anggota kelompok			

Lampiran 7 (Lembar Pengamatan Proses Konseling (untuk Konseli))

Lembar Pengamatan Proses Konseling (untuk Konseli)

No	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak	Keterangan
1	Konseli dapat mengungkapkan masalah.			
2	Konseli aktif menjawab pertanyaan.			
3	Konseli aktif menyampaikan pendapat.			
4	Konseli menghargai pendapat yang diberikan oleh orang lain.			
5	Konseli melaksanakan tugas yang diberikan oleh konselor yang berkaitan dengan pelaksanaan konseling.			
6	Hasil konseling mendukung kegiatan belajar konseli.			
7	Hasil konseling membantu konseli berperilaku secara lebih positif dalam kehidupan sehari-hari.			

Lampiran 8 (Daftar Kehadiran)

**Daftar Kehadiran Konseling Kelompok Berbasis *Self Management*
untuk Mereduksi *Nomophobia***

Nama	Pertemuan						
	1	2	3	4	5	6	7
	Tanda Tangan						

Nomophobia “No Mobile Phone Phobia”

Fenomena *nomophobia* “No Mobile Phone Phobia” di kalangan remaja terjadi sebagai akibat perkembangan teknologi yang sangat pesat dan tidak diimbangi dengan kontrol dari diri remaja terhadap penggunaan *mobile phone*. *Nomophobia* merupakan “penyakit” remaja masa kini yang segera mungkin perlu mendapatkan intervensi agar tidak berpengaruh terhadap kehidupan remaja di masa mendatang. Buku ini membahas tentang fenomena *nomophobia* dan intervensi yang tepat melalui model konseling kelompok *self management* untuk mereduksi *nomophobia*.



Penerbit K-Media
Perum Pondok Indah Banguntapan
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta
kmedia.cv@gmail.com
Penerbit K-Media
www.kmedia.co.id

ISBN 978-602-451-103-6

