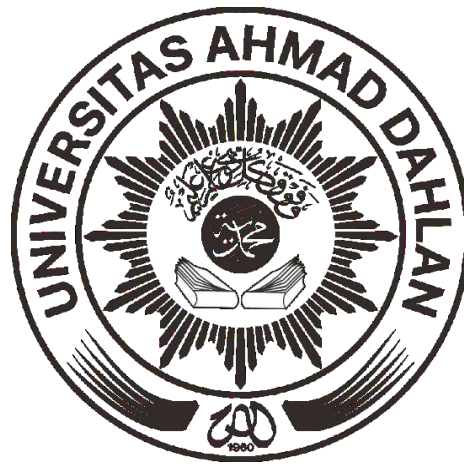


**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK REALITA  
UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA* PADA SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 1 BANGUNTAPAN**

**SKRIPSI**



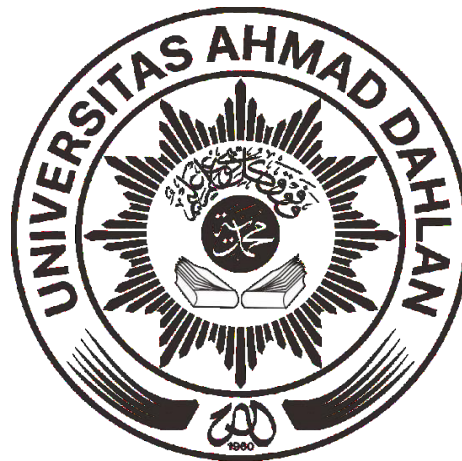
Oleh  
Annida Qurrotu 'Ainii  
1900001066

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA  
2024**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK REALITA  
UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA* PADA SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 1 BANGUNTAPAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan  
untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Annida Qurrotu 'Ainii  
1900001066

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK REALITA  
UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA* PADA SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 1 BANGUNTAPAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Annida Qurrotu Aini 1900001066**

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Dosen Pembimbing



**Dian Ari Widyastuti.S.Pd., M.Pd**

**NIPM. 19910118 201610 011 1212806**

**SKRIPSI**  
**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK REALITA**  
**UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA* PADA SISWA**  
**KELAS VIII SMP NEGERI 1 BANGUNTAPAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Annida Qurrotu 'Ainii 1900001066**

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan



Yogyakarta, Januari 2024

Mengetahui,  
Kaprosdi

A blue ink signature of Irvan Budi Handaka, consisting of stylized letters and a horizontal line extending to the left.

**Irvan Budi Handaka, S.Pd., M.Pd.**  
**NIPM.19880403 201208 111 1138129**

Dosen Pembimbing

A blue ink signature of Dian Ari Widyastuti, featuring a circular loop and several vertical strokes.

**Dian Ari Widyastuti, M.Pd.**  
**NIPM. 19910118 201610 011 1212806**

## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

# KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA* PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 BANGUNTAPAN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh  
**Annida Qurrotu 'Ainii 1900001066**

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

#### SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Dian Ari Widyastuti S.Pd., M.Pd  
Penguji 1 : Tri Sutanti, M.Pd.  
Penguji 2 : Aprilia Setyowati, S.Pd., M.Pd.



Yogyakarta, Januari 2024  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D  
NIPM. 19710317 200803 111 0763796

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annida Qurrotu 'Ainii  
NIM : 1900001066  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [annida1900001066@webmail.uad.ac.id](mailto:annida1900001066@webmail.uad.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Kelompok Realita Untuk  
Mereduksi Nomophobia Pada Siswa Kelas VIII  
SMP Negeri 1 Banguntapan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/ terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/ implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftarpustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, Januari 2024

Yang Menyatakan



Annida Qurrotu 'Ainii

NIM.190000106

## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annida Qurrotu 'Ainii  
NIM. : 1900001066  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [annida1900001066@webmail.uad.ac.id](mailto:annida1900001066@webmail.uad.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Kelompok Realita Untuk  
Mereduksi Nomophobia Pada Siswa Kelas VIII  
SMP Negeri 1 Banguntapan

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):

Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, Januari 2024

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Dian Ari Widyastuti, M.Pd  
NIPM. 19910118 201610 011 1212806

Penulis



Annida Qurrotu 'Ainii  
NIM.1900001066

## SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annida Qurrotu 'Ainii  
NIM. : 1900001066  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi "Keefektifan Konseling Kelompok Realita Untuk Mereduksi *Nomophobia* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan" adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuannya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, Januari 2024

Penulis,



Annida Qurrotu 'Ainii  
NIM.1900001066



## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”

(Ali ‘Imran :139)

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya dan karunia-Nya yang senantiasa mengiringi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan kepada :

Kedua Orangtua saya, (H. Sri Mulyono, M.Pd. dan HJ. Susilastri, S.Pd.) Orang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi. Yang telah memberikan dukungan material dan mendo'akan serta keikhlasannya demi pendidikan putrinya untuk menuntut ilmu setinggi-tingginya. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, terimakasih untuk semua doa dan dukungan ayah dan bunda sehingga saya dapat semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Selawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang telah membawa umat manusia ke zaman yang terang.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, dan dorongan selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T., Rektor Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di lembaga ini;
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd., M.Ed., Ph.D., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan tugas skripsi ini;
3. Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan serta dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi ini;
4. Dian Ari Widyastuti, S.Pd.,M.Pd, Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan, petunjuk-petunjuk serta dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi ini;

5. Tri Sutanti, M.Pd. dan Aprilia Setyowati, S.Pd., M.Pd. selaku penguji 1 dan penguji 2 yang telah memberikan saran-saran yang berguna untuk perbaikan skripsi ini.
6. Seluruh Staf Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam penulisan skripsi ini;
7. Harjana, M.Pd. Selaku Kepala Sekolah di SMP Negeri 1 Banguntapan yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
8. Jimmi Dwi Cahya, S.Pd, Selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Banguntapan yang telah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung.

Teriring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan pahala dan ridho Allah SWT. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan proposal skripsi ini.

Yogyakarta, Januari 2024

Penulis

Annida Qurrotu 'Ainii  
NIM.1900001066

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR</b>	
<b>PENELITIAN</b> .....	<b>11</b>
A. Landasan Teori.....	11
1. Nomophobia.....	11
a. Pengertian <i>Nomophobia</i> .....	11

b. Ciri-ciri <i>Nomophobia</i> .....	12
c. Aspek-aspek <i>Nomophobia</i> .....	13
d. Faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i> .....	15
e. Upaya Mereduksi <i>Nomophobia</i> melalui Pendekatan Realita.....	16
2. Konseling Kelompok Realita.....	18
a. Pengertian Konseling Kelompok Realita.....	18
b. Tujuan Konseling Kelompok Realita.....	20
c. Tahapan Koseling Kelompok Realita.....	22
3. Teknik Metafora.....	26
a. Pengertian Teknik Metafora.....	26
b. Ciri-ciri Teknik Metafora.....	29
c. Tujuan Teknik Metafora.....	29
d. Manfaat Pengguna Teknik Metafora.....	31
e. Tahapan Teknik Metafora Dalam Konseling.....	36
B. Kajian Penelitian Relevan.....	37
C. Kerangka Pikir.....	40
D. Hipotesis Penelitian.....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
A. Jenis Penelitian.....	45
1. Persiapan.....	45
2. <i>Pre Test</i> .....	45
3. <i>Treatment</i> .....	42
4. <i>Post Test</i> .....	47
5. Evaluasi.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
1. Populasi.....	48
2. Sampel.....	49

D.	Variabel Penelitian.....	50
E.	Definisi Operasional.....	50
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	51
	1. Teknik Pengumpulan Data.....	51
	2. Instrumen Pengumpulan Data.....	51
G.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	60
	1. Validitas Instrumen.....	60
	2. Reliabilitas Instrumen.....	67
H.	Teknik Analisa Data.....	68
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>70</b>
A.	Persiapan Penelitian.....	70
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	71
	1. Pelaksanaan <i>Pre Tes</i> .....	71
	2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Realita Dengan Teknik Metafora.....	73
	3. Pelaksanaan <i>Post Test</i> .....	92
C.	Analisa dan Penelitian.....	93
D.	Pengujian Hipotesis.....	95
	1. Uji Normalitas.....	95
	2. Uji Homogenitas.....	96
	3. Uji <i>Paired Sampel T-Test</i> .....	97
E.	Pembahasan Penelitian.....	98
F.	Keterbatasan Penelitian.....	102
<b>BAB V. PENUTUP.....</b>		<b>103</b>
A.	Kesimpulan.....	103
B.	Saran.....	103
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>105</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>109</b>

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pre Test – Post Tes</i> .....	44
Tabel 3.2 Populasi Penelitian.....	48
Tabel 3.3 Skoring Data Responden.....	52
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala <i>Nomophobia</i> Sebelum Uji Coba.....	52
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Pedoman Wawancara.....	59
Tabel 3.6 Hasil Expert Juggment terhadap Skala <i>Nomophobia</i> .....	60
Tabel 3.7 Hasil Validitas Konstruk dengan Rumus <i>Alpha Cronbach</i> .....	61
Tabel 3.8 Kisi-Kisi <i>Nomophobia</i> Setelah Uji Coba (Dengan Penomoran Baru).....	63
Tabel 3.9 Uji Uji Coba Reliabilitas.....	68
Tabel 4.1 Kategori Tingkat <i>Nomophobia</i> .....	72
Tabel 4.2 Tabulasi Skor <i>Pre Test Nomophobia</i> .....	73
Tabel 4.3 Skor Hasil <i>Post Test Nomophobia</i> .....	91
Tabel 4.4 Rekapitulasi Skor <i>Pre test dan Post test Nomophobia</i> .Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan	93
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	95
Tabel 4.6 Uji Homogenitas.....	96
Tabel 4.7 Hasil Statistic <i>Uji Paired Sampel t Test</i> .....	97



## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Kerangka Pikir.....	41
Gambar 4.1 Kategori Hasil <i>Pre test Nomophobia</i> .....	73
Gambar 4.2 Penurunan Skor <i>Nomophobia</i> Peserta Didik Melalui Konseling Kelompok Realita dengan Teknik Metafora...	94

## DAFTAR LAMPIRAN

		Hal
Lampiran	1. SK Pembimbing.....	110
Lampiran	2. Surat Ijin Penelitian.....	111
Lampiran	3. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	112
Lampiran	4. Penilaian hasil Validasi Skala.....	131
Lampiran	5. Skala Uji Coba 1.....	132
Lampiran	6. Tabulasi Hasil dan Uji Validitas Skala <i>Nomophobia</i> .....	135
Lampiran	7. Uji Reliabilitas Skala <i>Nomophobia</i> Sebelum Uji Coba..	136
Lampiran	8. Skala <i>Nomophobia</i> Setelah Uji Coba.....	137
Lampiran	9. Uji Reliabilitas Skala <i>Nomophobia</i> Setelah Uji Coba.....	140
Lampiran	10. Tabulasi Skor <i>Nomophobia</i> .....	141
Lampiran	11. Tabulasi Skor <i>Post-test</i> .....	149
Lampiran	12. Buku Panduan Konseling Kelompok.....	150
Lampiran	13. Dokumentasi.....	177

Annida Qurrotu A.(2024).Keefektifan Konseling Kelompok Realita Untuk Mereduksi Nomophobia Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul, Skripsi. Yogyakarta : Universitas Ahmad Dahlan

## ABSTRAK

Fakta gejala adanya *nomophobia* terjadi pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Banguntapan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 1 Banguntapan menunjukkan bahwa masih terdapat peserta didik yang mengalami *nomophobia* dengan gejala cemas ketika wifi/jaringan internet sedang tidak stabil di sekolah, ketika sekolah mengadakan razia siswa terlihat panik jika handphone-nya tidak langsung dikembalikan. Guna mengurangi *nomophobia* pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan diperlukan adanya dukungan dari semua pihak, khususnya kontribusi seorang pendidik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok realita untuk mereduksi *nomophobia* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Banguntapan.

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah Eksperimen dengan desain penelitian *Pre-Eksperimental Design* yang menggunakan model *one group pretest posttest design*. Penentuan subjek menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Banguntapan yaitu 5 orang peserta didik. Uji validitas menggunakan rumus product moment dengan bantuan SPSS versi 16. Uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *Alpha Cronbach*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *nomophobia*. Data yang terkumpul dalam bentuk kuantitatif (angka) kemudian dianalisis secara statistik. Penggunaan analisis data statistik pada penelitian ini menggunakan uji *paired sample t test*.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *paired sample t test*, diketahui nilai sig. (2 tailed) sebesar 0,000 ( $< 0,005$ ), maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan skor *pretest* dan *posttest* sehingga konseling kelompok realita efektif untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banguntapan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi bagi guru Bimbingan dan Konseling atau konselor untuk membantu siswa dalam mereduksi *nomophobia* melalui konseling kelompok realita.

Kata Kunci : *nomophobia*, konseling kelompok, realita