

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI
NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS X DI SMK
MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan**



Kartika Yuniar

2000001046

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

2024

HALAMAN JUDUL

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI
NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS X DI SMK
MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi

Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Strata Satu (S1) Pendidikan

Disusun Oleh :

Nama : Kartika Yuniar
NIM : 2000001046
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI
NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS X DI SMK
MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

KARTIKA YUNIAR
2000001046

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

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Aprilia Setyowati', is written over the printed name and NIPM numbers.

Aprilia Setyowati, M.Pd
NIPM. 19920429 20170101 11175545

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI
NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS X DI SMK
MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

KARTIKA YUNIAR
2000001046

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, 07 Maret 2024

Mengetahui,
Kaprodik BK,

Irvan Budhi Handaka, M.Pd
NIPM. 19880403 20120811 11138129

Dosen Pembimbing,

Aprilia Setyowati, M.Pd
NIPM. 19920429 20170101 11175545

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI
NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS X DI SMK
MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Kartika Yuniar
2000001046

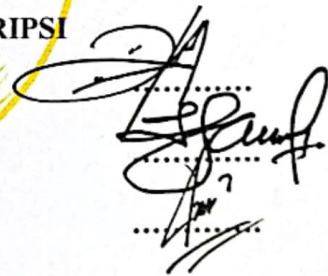
Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

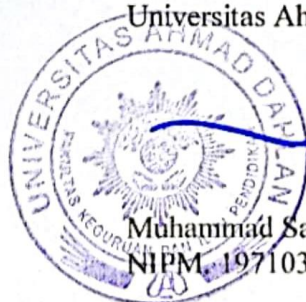
Ketua : Aprilia Setyowati., M.Pd.

Penguji 1 : Hardi Prasetiawan, M.Pd.

Penguji 2 : Mufied Fauziah, M,Pd.



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



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D
NIPM. 19710317 200803 111 10763796

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kartika Yuniar
NIM : 2000001046
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Siswa Kelas X Di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta” adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya 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, 07 Maret 2024

Penulis,



Kartika Yuniar

NIM. 2000001046

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kartika Yuniar
NIM : 2000001046
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : kartika2000001046@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Siswa Kelas X Di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta

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 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 daftar pustaka.

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, 07 Maret 2024



Kartika Yuniar

NIM. 2000001046

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kartika Yuniar
NIM : 2000001046
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : kartika2000001046@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Siswa Kelas X Di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta

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.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Aprilia Setyowati., M.Pd.
NIPM. 19920429 20170101 11175545

Yogyakarta, 07 Maret 2024
Penulis



Kartika Yuniar
NIM. 2000001046

MOTTO

بِإِنِّهِ الْوَسْطَىٰ

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN



Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan semua karunia-Nya serta memberikan kemudahan dan petunjuk kepada penulis sehingga dapat menjalankan penelitian dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga tercurah pada Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan banyak inspirasi dalam kehidupan penulis.

Alhamdulillah skripsi ini dapat terselesaikan dan dengan segala rasa terimakasih, saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orangtua yang sangat saya cintai, Bapak Dede Dahman, ST. dan Ibu Suri Suhartini, SE. atas segala doa dan dukungan yang telah diberikan baik secara rohani, jasmani maupun materi untuk selama ini.
2. Teman teman seperjuangan dan seperbimbingan, terimakasih atas support dan dukungan selama mengerjakan skripsi ini.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Siswa Di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta” dapat berjalan dengan lancar dan saya pribadi ingin mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya untuk:

1. Prof. Dr. Muchlas Arkanuddin, M.T. selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan.
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd, M.Ed, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.
3. Irvan Budhi Handaka, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus selaku dosen wali yang senantiasa membimbing dan memberikan arahan selama menempuh perkuliahan di Universitas Ahmad Dahlan.
4. Aprilia Setyowati, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, bantuan, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
5. Hardi Prasetiawan, M.Pd. selaku dosen penguji I yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna menyempurnakan penulisan skripsi.
6. Mufied Fauziah, M.Pd. selaku dosen penguji II yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna menyempurnakan penulisan skripsi.
7. Dr. Akhmad Fajar Prasetya, M.Pd. selaku dosen ahli validator yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan kepada penulis dalam penyusunan instrumen penelitian.

8. Devi Ilmia Sari, S,Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian serta membimbing penulis selama kegiatan penelitian.
9. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu proses penelitian dalam skripsi ini.
10. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis baik secara moril maupun materil.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu penulis berharap adanya kritik, saran, dan usulan demi perbaikan penelitian di masa mendatang.

Yogyakarta, 07 Maret 2024



Kartika Yuniar

NIM. 2000001046

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. LANDASAN TEORI	11
1. <i>Nomophobia</i>	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>	14
2. Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	16
a. Pengertian Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	16

b.	Tujuan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	18
c.	Tahap Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	19
d.	Manfaat Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	20
B.	Kajian Penelitian Relevan	22
C.	Kerangka Pikir	24
D.	Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III	METODE PENELITIAN.....	29
A.	Jenis Dan Desain Penelitian	29
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C.	Populasi dan Sampel	31
D.	Variabel Penelitian	33
E.	Definisi Operasional.....	33
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	34
G.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	37
H.	Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A.	Persiapan Penelitian	44
B.	Pelaksanaan Penelitian	45
C.	Analisis Penelitian.....	60
D.	Pengujian Hipotesis.....	62
E.	Pembahasan Penelitian.....	64
F.	Keterbatasan Penelitian	68
BAB V	PENUTUP	70
A.	Kesimpulan	70
B.	Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	26
-----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian <i>One Grup pretest Posttest</i>	30
Tabel 3. 2 Skoring Data Responden	35
Tabel 3. 3 Kisi Kisi Instrumen Skala <i>Nomophobia</i> Sebelum Uji Coba	36
Tabel 3. 4 Hasil Uji Coba Validitas Instrumen	38
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Skala <i>Nomophobia</i> Setelah Uji Coba	39
Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Reliabilitas	41
Tabel 4 1 Kategori <i>Nomophobia</i>	47
Tabel 4 2 Kategorisasi Hasil <i>Pretest</i> Perilaku <i>Nomophobia</i>	47
Tabel 4 3 Skor <i>Pretest</i> Perilaku <i>Nomophobia</i>	48
Tabel 4 4 Tabulasi skor <i>Posttest</i> Perilaku <i>Nomophobia</i>	59
Tabel 4 5 Deskripsi Skor <i>Nomophobia</i> Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta.....	60
Tabel 4 6 Hasil Uji Normalitas Data <i>Nomophobia</i> Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta	62
Tabel 4 7 <i>Paired Samples Statistics</i>	63

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Kategori Hasil <i>Pretest</i> Perilaku <i>Nomophobia</i>	48
Grafik 4. 2 Perubahan Skor <i>nomophobia</i> pada Siswa Melalui Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	77
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 3 Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	80
Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Validasi Skala.....	81
Lampiran 5 Penilaian Hasil Validasi Skala.....	82
Lampiran 6 Skala Uji Coba.....	87
Lampiran 7 Tabulasi Hasil Validitas.....	90
Lampiran 8 Tabulasi Hasil Uji Coba.....	91
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas.....	92
Lampiran 10 Skala Setelah Uji Coba.....	93
Lampiran 11 Tabulasi Hasil <i>Pretest</i>	96
Lampiran 12 Tabulasi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Subjek Terpilih.....	97
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas Data.....	98
Lampiran 14 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	99
Lampiran 15 Form Tugas.....	100
Lampiran 16 Daftar Kehadiran Siswa.....	106
Lampiran 17 Lembar Evaluasi Proses.....	107
Lampiran 18 Lembar Evaluasi Hasil.....	119
Lampiran 19 Dokumentasi.....	131

Yuniar, Kartika. (2024). " Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mereduksi *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X Di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya fenomena di sekolah yang menggambarkan ada beberapa siswa yang mengalami *nomophobia*, atau bisa disebut dengan kecemasan yang terlalu berlebihan saat siswa tidak mengoperasikan *smartphone*. Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi dan wawancara di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta, bahwasanya masih ada siswa yang mengoperasikan *smartphone* melebihi batas waktu yang ditentukan, sehingga prestasi belajarnya menurun akibat tidak bisa mengatur waktu yang baik antara bermain *smartphone* dengan belajar. Maka dari itu, tujuan dilakukannya penelitian ini ialah untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa dengan layanan konseling kelompok teknik *self management*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian *Pre-Eksperimental Design* dengan menggunakan model *One Group Pretest Posttest Design*. Penelitian dilakukan di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Subjek penelitian adalah kelas X dan menggunakan *purposive sampling* untuk pengambilan subjeknya yaitu sejumlah 6 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *nomophobia* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Dari hasil validitas instrumen menunjukkan bahwa dari 32 item terdapat 7 item butir pernyataan yang tidak valid menghasilkan 25 item valid. Sedangkan uji reliabilitas dengan *Alpha Cronbach* 0.872, menunjukkan bahwa skala *nomophobia* reliabel. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil rata rata *pretest* 75 dan *posttest* 60 sehingga penurunan *nomophobia* siswa sebesar 20% setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-test* diperoleh *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar $0.001 < a (0,05)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima menunjukkan adanya penurunan yang signifikan antara tingkat perilaku *nomophobia* siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*. Berdasarkan hasil temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mereduksi *nomophobia* siswa kelas X SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

Kata Kunci: Konseling kelompok, *Self Management*, *Nomophobia*