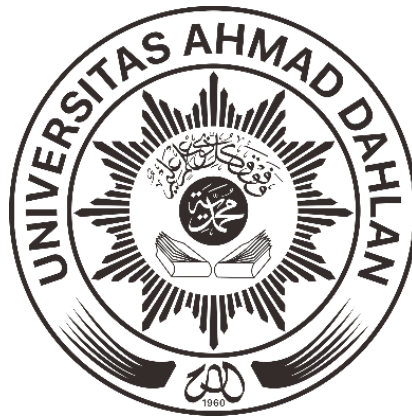


**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
*SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU  
*NOMOPHOBIA* DI SMAN 1 WALED**

**SKRIPSI**

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



Oleh  
Salsabila Syifa Alfarisy  
2000001165

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

**HALAMAN JUDUL**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
*SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU  
*NOMOPHOBIA* DI SMAN 1 WALED**

**SKRIPSI**

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

Disusun Oleh :

Nama : Salsabila Syifa Alfarisy  
NIM : 2000001165  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan

**YOGYAKARTA  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
SKRIPSI**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
*SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU  
*NOMOPHOBIA* DI SMAN 1 WALED**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Salsabila Syifa Alfarisy**

**2000001165**

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



Agungbudiprabowo, M.Pd  
NIPM. 199007272017091111142477

**SKRIPSI**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU  
NOMOPHOBIA DI SMAN 1 WALED**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Salsabila Syifa Alfarisy**  
**2000001165**

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, Juni 2024

Mengetahui,  
Kaprodi,

Irvan Budhi Handaka, M.Pd  
NIPM. 198804032012081111138129

Dosen Pembimbing,

Agungbudiprabowo, M.Pd  
NIPM. 199007272017091111142477

## SKRIPSI

# KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *NOMOPHOBIA* DI SMAN 1 WALED

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Salsabila Syifa Alfarisy**  
**2000001165**

Telah dipertahankan di depan  
Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan pada tanggal  
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan

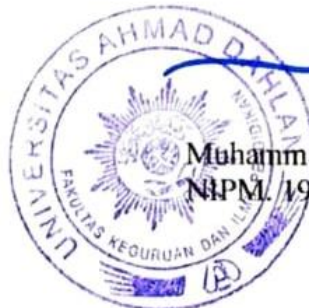
### SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

1. **Ketua** : Agungbudiprabowo, M.Pd
2. **Penguji 1** : Dr. Caraka Putra Bhakti, S.Pd., M.Pd
3. **Penguji 2** : Tri Sutanti, S.Pd., M.Pd

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

Yogyakarta, 24 Juni 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan  
Dekan,



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

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Syifa Alfarisy  
NIM : 2000001165  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : salsabila2000001165@webmail.uad.ac.id  
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* di SMA N 1 Waled

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjana 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 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, 3 Juni 2024  
Yang Menyatakan



Salsabila Syifa Alfarisy

## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Syifa Alfarisy

NIM : 2000001165

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Email : salsabila2000001165@webmail.uad.ac.id

Judul Tugas Akhir: Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*  
untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* di SMA N 1 Waled

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 (~~mengijinkan~~/~~tidak mengijinkan~~)\* karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repository Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

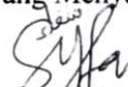
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Agungbudiprabowo, M. Pd  
NIPM. 199007272017091111142477

Yogyakarta, 3 Juni 2024  
Yang Menyatakan



Salsabila Syifa Alfarisy  
NIM 2000001165

## SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Syifa Alfarisy  
NIM : 2000001165  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Self-management* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* Di SMA N 1 Waled” ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi di 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, 03 Juni 2024

Penulis,



Salsabila Syifa Alfarisy  
NIM.2000001165



## MOTTO



إِنَّهُ لَا يَأْتِيَنَّكَ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ

“Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus dari rahmat Allah melainkan orang-orang yang kafur.”

(QS Yusuf: 87)

## PERSEMBAHAN



*Alhamdulillah*, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt. serta segala rahmat, hidayah serta petunjuk yang telah Allah Swt. limpahkan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Salawat serta salam senantiasa turunkan kepada Nabi Muhammad Saw. yang telah membawa umat manusia ke zaman yang terang. Atas perjuangan yang tidak mudah dan proses penelitian serta penyusunan skripsi yang cukup lama Alhamdulillah penyusunan skripsi ini terselesaikan dengan baik dan penyusunan skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku Darmini,S.E., Ummi tercinta yang telah memberikan doa restu dan dukungan yang tak terkira dan Alm.Asep Adam Farisy, Abi tersayang yang telah mendoakan saya dari alam barzah dan selalu menjadi motivasi saya untuk tetap berjuang untuk menyelesaikan skripsi.
2. Halimatussadiyah Alfarisy, Adik tersayang yang telah menghibur dan menyemangati keberhasilan sehingga tugas akhir ini di selesaikan dengan baik

## 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;
4. Agungbudiprabowo, S.Pd., M.Pd, Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan, petunjuk-petunjuk serta dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi;
5. Dr. Caraka Putra Bhakti, S.Pd., M.Pd. dan Tri Sutanti, S.Pd., M.Pd., selaku penguji 1 dan penguji 2 yang telah memberikan saran- saran yang berguna untuk perbaikan skripsi;
6. Seluruh Staf Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam penulisan skripsi;
7. Sukisna, S.Pd, Kepala SMA Negeri 1 Waled yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi;
8. Sri Rahayu, S.Pd., Guru Bimbingan dan Konseling kelas XII IPS SMA Negeri 1 Waled yang telah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian;

9. Darmini,S.E., Ummi tercinta yang telah memberikan doa restu dan dukungan yang tak terkira;
10. Alm.Asep Adam Farisy, Abbi tersayang yang telah mendoakan saya dari alam barzah dan selalu menjadi motivasi saya untuk tetap berjuang;
11. Halimatussadiyah Alfarisy, Adik tersayang yang telah menghibur dan menyemangati tetehnya;
12. Apriliani Istiqomah, Aisha Zuleyka, Fadhilah Salmaeka, Yesi Nila Sari, dan Nuri Cholidah Hanum selaku sahabat yang telah selalu menemani, berjuang bersama, memberikan bantuan dan dukungan;
13. 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 skripsi ini.

Yogyakarta, 03 Juni 2024

Penulis,



Salsabila Syifa Alfarisy

NIM.2000001165

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES .....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	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 Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
1.    Manfaat Teoritis.....	10
2.    Manfaat Praktis .....	11
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
A. Deskripsi Teoritik .....	12
1. <i>Nomophobia</i> .....	12
2.    Konseling Kelompok .....	24
3.    Pendekatan <i>Behavior</i> .....	32
4.    Teknik <i>Self-management</i> .....	36
5.    Konseling Kelompok Teknik <i>Self-management</i> .....	43

B. Kajian Penelitian Relevan.....	46
C. Kerangka Pikir .....	48
D. Hipotesis Penelitian .....	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	52
A. Jenis Penelitian .....	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	57
C. Subjek Penelitian .....	58
D. Variabel Penelitian.....	59
E. Definisi Operasional .....	60
F. Teknik dan <i>Instrument</i> Pengumpulan Data .....	62
G. Uji Reliabilitas dan Validitas <i>Instrument</i> .....	71
1. Uji Validitas .....	71
2. Uji Reliabilitas .....	73
H. Teknik Analisis Data .....	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	79
A. Persiapan Penelitian.....	79
B. Pelaksanaan Penelitian.....	81
C. Analisis Data Penelitian.....	235
D. Pengujian Hipotesis Penelitian .....	238
E. Pembahasan Penelitian .....	241
F. Keterbatasan Penelitian .....	245
BAB V PENUTUP.....	246
A. Kesimpulan .....	246
B. Saran .....	246
DAFTAR PUSTAKA .....	248

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pikir.....	50
-------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Waktu Penelitian .....	57
Tabel 2 Populasi Siswa Kelas XII IPS SMAN 1 Waled .....	58
Tabel 3 Skor Jawaban Responden Terhadap <i>Instrument</i> .....	63
Tabel 4 Kisi-Kisi Skala <i>Nomophobia</i> .....	63
Tabel 5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Nomophobia</i> .....	72
Tabel 6 Hasil Reliabilitas Skala <i>Nomophobia</i> .....	74
Tabel 7 Penilaian Kategorisasi Tingkat <i>Nomophobia</i> .....	75
Tabel 8 Norma Kategorisasi.....	82
Tabel 9 Kategorisasi Skala <i>Nomophobia Pre-test</i> .....	84
Tabel 10 Tabulasi Skor <i>Pre-test</i> Subjek Penelitian.....	85
Tabel 11 Tabulasi Skor Indikator <i>Nomophobia Pre-test</i> .....	87
Tabel 12 Tabulasi Skor <i>Post-test</i> Subjek Penelitian .....	233
Tabel 13 Tabulasi Skor Indikator <i>Nomophobia Post-Test</i> .....	234
Tabel 14 Tabulasi Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Subjek Penelitian.....	236
Tabel 15 Uji Normalitas.....	239
Tabel 16 Uji Hipotesis dengan <i>Paired-Sample T-Test</i> .....	241



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Skor <i>Pre-test</i> Skala <i>Nomophobia</i> .....	85
Grafik 2. Skor <i>Pre-test</i> Subjek.....	86
Grafik 3. Skor Indikator <i>Nomophobia Pre-Test</i> .....	87
Grafik 4. Skor <i>Post-test</i> Subjek.....	234
Grafik 5. Skor Indikator <i>Nomophobia Post-Test</i> .....	235
Grafik 6. Skor Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-test</i> Subjek .....	237

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing .....	253
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	254
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	255
Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Validasi Instrumen .....	256
Lampiran 5. Pedoman Wawancara Pendukung Studi Pendahuluan .....	257
Lampiran 6. Pedoman Observasi Pendukung Studi Pendahuluan .....	259
Lampiran 7. Lembar Uji Validitas Konten Skala <i>Nomophobia</i> .....	261
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Nomophobia</i> SPSS.....	271
Lampiran 9. Instrumen Skala Uji Coba.....	274
Lampiran 10. Kisi-kisi Instrumen Skala <i>Nomophobia</i> .....	277
Lampiran 11. Tabulasi Hasil Penelitian .....	283
Lampiran 12. Analisis Data .....	292
Lampiran 13. Pedoman Observasi Evaluasi Proses dan Hasil Layanan .....	293
Lampiran 14. Tabulasi Hasil Observasi Evaluasi Proses Layanan .....	294
Lampiran 15. Daftar Hadir Konseli .....	297
Lampiran 16. Lembar Kesiediaan Konseli.....	298
Lampiran 17. Lembar Kartu Harapan .....	304
Lampiran 18. Lembar Kontrak Perilaku .....	306
Lampiran 19. Lembar <i>Monitoring Diary</i> .....	312
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	329

Alfarisy.Salsabila Syifa. 2024. “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Self-management* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* di SMA N 1 Waled”. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

## ABSTRAK

Era globalisasi saat ini, teknologi dituntut untuk memudahkan setiap pekerjaan manusia, termasuk akses terhadap informasi. Salah satu contoh pemanfaatan teknologi adalah penggunaan *smartphone*. Munculnya *smartphone* di kalangan remaja yang temperamennya masih labil membuatnya sulit manajemen waktu, bahkan mengalami kecemasan ketika jauh dari *smartphone* sehingga tanpa disadari mereka ketergantungan dengan *smartphone* dan berdampingan dengan istilah *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*). Hal tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara guru BK dan observasi di SMA N 1 Waled, yang menunjukkan bahwa peserta didik selalu membawa *smartphone* ke manapun dan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi menyebabkan penurunan motivasi belajar dan menurunnya interaksi sosial antar peserta didik. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku *nomophobia* siswa kelas XII IPS SMA N 1 Waled.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian preeksperimental dengan rancangan *One Group pretest-posttest design*. Populasi berjumlah 170 orang siswa kelas XII IPS SMA N 1 Waled. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah subjek sebanyak 6 orang siswa kelas XII IPS SMA N 1 Waled. Pelaksanaan *treatment* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *nomophobia* dengan bentuk skala *likert* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 16. Adapun hasil uji validitasnya yaitu dari 35 item pernyataan, terdapat 5 item pernyataan yang gugur dan terdapat 30 item yang valid. Adapun hasil uji reliabilitas *Alpha Cronbach* dihasilkan nilai sebesar 0,848 yang menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel. Analisis data pada penelitian ini menggunakan *paired sample t-test* karena data berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif untuk mereduksi *nomophobia* siswa kelas XII IPS SMA N 1 Waled. Hal ini dibuktikan dari nilai rata-rata *pre-test* sebesar 106,2 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 84,2. Kemudian hasil uji hipotesis *paired sample t-test* menghasilkan nilai Sig (2-tailed) sebesar  $0,003 < \alpha (0,05)$ .

**Kata kunci:** konseling kelompok, *self-management*, *nomophobia*