

# Konseling Kelompok *Self Management*: Alternatif Solusi Untuk Mereduksi Nomophobia Pada Siswa di SMA Negeri 1 Kalasan

Aulia Miftahul Jannah<sup>1)</sup>, UlyaMustika<sup>2)</sup>, Aprilia Setyowati<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ahmad Dahlan, <sup>2</sup>Universitas Ahmad Dahlan, <sup>3</sup>Universitas Ahmad Dahlan

---

## Key Words:

konseling kelompok, *nomophobia*, *self management*.

---



---

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kebermaknaan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang digunakan sebagai alternatif tindakan untuk mereduksi *nomophobia*. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan desain studi kepustakaan atau "tinjauan literatur". Data yang dikumpulkan berupa data teks dari berbagai jurnal serta buku yang berhubungan dengan variabel yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu mengenai *nomophobia* dan konseling kelompok teknik *self management*. Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri, serta analisis data yang dilakukan dengan cara menghubungkan, membandingkan, menafsirkan dan bagian terakhir ialah menyimpulkan isi dari berbagai sumber yang digunakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa teknik *self management* dipandang dapat mereduksi *nomophobia* sebab *nomophobia* terjadi karena rendahnya pengelolaan diri individu khususnya ketika menggunakan *smartphonenya*. Konseling kelompok dengan teknik *self management* diharapkan mampu membantu remaja yang menderita *nomophobia* supaya bisa mengontrol dan mengelola diri dan pikirannya agar lebih bijak dalam menggunakan *smartphonenya* dan terhindar dari bahaya-bahaya yang ditimbulkan dari *nomophobia*.

---

**How to Cite:** Jannah., Mustika., Setyowati. (2022). KONSELING KELOMPOK SELF MANAGEMENT: ALTERNATIF SOLUSI UNTUK MEREDUKSI NOMOPHOBIA PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 KALASAN. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan*

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan zaman membawa teknologi semakin berkembang pesat dan semakin canggih, khususnya dalam bidang teknologi informasi. salah satu hasil dari perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi ialah berubahnya alat komunikasi sederhana yaitu telepon genggam menjadi ponsel pintar atau biasa disebut dengan smartphone. Selain digunakan dalam berkomunikasi smartphone juga menyajikan berbagai fitur serta aplikasi yang memberikan beragam kemudahan penggunaannya untuk melakukan berbagai kegiatan sehari-hari. Menurut Yildirim (2014) Smartphone adalah perangkat yang paling banyak digunakan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kepraktisan yang diberikan oleh smartphone mengakibatkan penggunaannya semakin meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan hasil penelitian oleh Devega (2017) menunjukkan hasil bahwa di Indonesia pada tahun 2017 diperkirakan terdapat sekiranya 60 juta pengguna aktif smartphone, dengan jumlah yang fantastis tersebut menjadikan Indonesia sebagai negara dengan taraf pengguna smartphone tertinggi di dunia diposisi keempat

sesudah China, India, dan Amerika (Wahyudi, 2015). Namun melalui kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* menyebabkan timbulnya masalah yaitu membuat banyak orang lebih fokus menggunakan *smartphone* daripada bersosialisasi atau berbiacara dengan orang di sekitarnya.

Penggunaan *smartphone* tentunya tidak dapat terlepas dari internet, hal ini sejalan dengan data dari Asosiasi Pengguna Jaringan Internet (APJII) yaitu “Pada tahun 2018 data pengguna internet paling tertinggi berdasarkan usia terdapat 91% di rentang usia 15-19 tahun dan tertinggi kedua terdapat sebesar 88,5% di rentang usia 20-24 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan, mahasiswa yang sedang kuliah berada di peringkat ketiga sebagai pengguna internet dengan persentase sebesar 92,6%, dan rata-rata paling tinggi selama lebih dari 8 jam waktu yang dihabiskan oleh pengguna internet di Indonesia dalam menggunakan internet perharinya dengan persentase sebesar 19,6% (APJII, 2018). Selanjutnya dari hasil survey APJII mengenai penetrasi pengguna internet dari tahun 2019-2020 (Q2) bahwa dari total populasi masyarakat Indonesia 266,91 juta orang terdapat sebanyak 196,71 juta jiwa pengguna internet, yaitu berkisar 73,7% masyarakat di Indonesia yang menjadi pengguna internet. Hal ini mengalami peningkatan dari hasil survei pada tahun 2018 yang di mana pengguna internet hanya berkisar 64,8% dari total populasi Indonesia 264,16 juta orang terdapat sebanyak 171,17 juta jiwa yang menjadi pengguna internet”.

Permasalahan lain juga akan muncul ketika seseorang sudah mulai terlena dalam menggunakan *smartphone* sehingga tidak mampu mengontrol intensitas penggunaannya, hal ini tanpa disadari akan mengakibatkan remaja mengalami *nomophobia*. *Nomophobia* adalah salah satu jenis *phobia* yang ditandai dengan kecemasan yang berlebihan jika seseorang kehilangan kontak dengan *smartphone*-nya (Sudarji, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahendra yang menyatakan bahwa di Indonesia sendiri pada tahun 2013 jumlah pengidap gangguan *nomophobia* mengalami peningkatan yang sangat signifikan yaitu sekitar 75% dengan kisaran usia 24-28 tahun (Rahayuningrum & Sary 2019). Hasil penelitian tersebut menunjukkan jika *nomophobia* bisa diderita oleh siapapun terlepas dari usia dan jenis kelamin individu.

King dkk., (2014) mendeskripsikan *nomophobia* sebagai perasaan takut yang disebabkan ketika ponsel atau internet tidak berada pada jangkauan. *Nomophobia* adalah ketergantungan pada *smartphone* yang dapat menimbulkan rasa takut yang berlebihan pada penggunaannya jika berjauhan serta tidak ada pada genggamannya (Prabandari dkk., 2017). Fenomena *nomophobia* ini melonjak secara massif, sehingga mendapatkan perhatian yang cukup serius di seluruh dunia. Penelitian yang dilakukan oleh Lembaga survey *secure envoy* di Inggris (Rahayuningrum & Sary, 2019) yang diikuti oleh 1000 partisipan. Hasil final survey pada penelitian ini menemukan bahwa ada sekitar 66% pengguna *smartphone* di Inggris akan merasa kecemasan saat kehilangan *smartphone*, selain itu survei ini juga menemukan jika gangguan *nomophobia* paling banyak ada pada kategori usia dengan rentang usia 18-24 tahun (77%) kemudian disusul oleh responden berusia 25-34 tahun (68%). Menurut Mahendra (Rahayuningrum & Sary, 2019) di Indonesia sendiri pada tahun 2013 jumlah pengidap gangguan *nomophobia* mengalami peningkatan yang sangat signifikan yaitu sekitar 75% dengan kisaran usia 28-24 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan jika *nomophobia* bisa diderita oleh siapapun terlepas dari usia dan jenis kelamin individu.

Permasalahan tentang kecanduan *nomophobia* seperti pada pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, terjadi pula di kalangan remaja terutama di remaja Sekolah Menengah

Atas. Kondisi remaja di masa SMA idealnya akan lebih suka melakukan interaksi sosial dengan lingkungannya dari pada menggunakan smartphoneya. Namun peneliti melihat fakta di lapangan justru sebaliknya dengan kondisi ideal yang seharusnya. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Kalasan masih banyak remaja yang menggunakan smartphoneya hanya untuk membuka media sosial ataupun bermain game, tentunya hal tersebut mempunyai dampak negatif yang menyebabkan rendahnya intensitas remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya secara nyata. Selanjutnya peneliti juga menemukan banyak siswa SMA Negeri 1 Kalasan yang memilih tertinggal dompet dari pada smartphoneya, selain itu banyak siswa yang sering merasa cemas dan khawatir ketika berjauhan dengan smartphoneya atau ketika tiba-tiba habis baterai maupun wifi tidak terkoneksi secara stabil. Begitu pentingnya smartphoneya bagi Sebagian siswa di SMA Negeri 1 Kalasan membuat siswa membawa smartphoneya ke kamar mandi dan bahkan dampak buruk dari fenomena nomophobia ini adalah banyak siswa yang malah bermain smartphoneya ketika jam pelajaran berlangsung, hal tersebut membuat sebagian guru mengeluh karena siswa jadi kurang memperhatikan materi yang sedang diberikan. Sejalan dengan penelitian Penelitian yang dilakukan oleh Lailatussa (2019) ini mengungkapkan bahwa kecenderungan nomophobia yang tinggi pada seorang remaja akan menimbulkan perasaan gelisah dan cemas jika tidak membawa smartphoneya di setiap saat.

Berdasarkan beberapa data dan penjelasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka diperlukan peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi permasalahan terkait nomophobia khususnya untuk siswa di SMA Negeri 1 Kalasan agar tidak semakin berkelanjutan. Peneliti melihat peluang yang dapat digunakan untuk mereduksi tingkat nomophobia pada remaja SMA melalui penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral teknik self management. Pada permasalahan nomophobia ini konseling kelompok dapat digunakan untuk mengentaskan permasalahan terkait nomophobia dimana dalam pemberian bantuannya konselor kepada individu dengan tujuan agar individu mampu menyelesaikan permasalahan sendiri, selain itu peneliti menerapkan pendekatan behavioral teknik self management untuk membantu individu mengontrol dan merubah tingkah lakunya ke arah yang lebih adaptif.

## **METODE**

Metode penelitian ini merupakan penelitian analisis deskriptif dengan menggunakan kajian literatur atau *literatur review*. Kajian literatur adalah teknik mengumpulkan informasi atau sumber tentang subjek tertentu. Pada penelitian ini peneliti mempelajari di sejumlah tempat termasuk jurnal - jurnal, buku, internet, atau sumber lainnya yang bertujuan untuk menghasilkan sebuah tulisan yang terkait dengan topik yaitu teknik *self management* dalam konseling kelompok sebagai salah satu alternatif tindakan untuk mereduksi *nomophobia*. Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri, serta analisis data dilakukan dengan cara menghubungkan, membandingkan, menafsirkan dan bagian terakhir ialah menyimpulkan isi dari berbagai sumber yang digunakan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Nomophobia merupakan suatu ketakutan yang dapat membuat individu mengalami kecemasan yang sangat berlebih, hal tersebut disebabkan karena individu tersebut tidak dapat

menjalin komunikasi melalui *smartphone*. Istilah yang digunakan dalam kata *nomophobia* berasal dari Inggris yaitu “No Mobile Phone” yang memiliki arti *phobia* atau ketakutan mendalam yang dialami oleh individu ketika jauh dari *smartphone*. *Nomophobia* juga dapat diartikan sebagai perubahan tingkah laku yang terpusat pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan (King, 2014).

King (2014) mendefinisikan istilah *nomophobia* sebagai perilaku yang menyimpang dan hal tersebut dapat dilihat dengan ketidaknyamanan dan kecemasan yang dialami oleh individu pada saat lepas dari *smartphone* miliknya. Individu yang merasakan ketakutan dan kecemasan yang sangat berlebih pada saat individu tersebut jauh dari *smartphone* diakibatkan karena mengalami *nomophobia*, hal tersebut dapat menyebabkan gangguan bagi diri individu itu sendiri maupun kepada masyarakat secara kontemporer. Perasaan cemas dan takut yang dialami oleh individu ditunjukkan dengan adanya perasaan gelisah, tidak nyaman, dan selalu gugup pada saat individu tersebut tidak menggunakan *smartphone* miliknya ataupun jika *smartphone* miliknya tidak dapat terhubung pada jaringan internet (Kanmani, Bhavani & Maragaatham, 2017).

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan ahli dapat dipahami bahwa *nomophobia* merupakan suatu kondisi yang dialami oleh individu pada saat individu tersebut jauh dari *smartphone* miliknya. Suatu hal yang menjadi pembeda antara individu yang terkena *nomophobia* atau tidak terkena *nomophobia*, dapat dilihat dari aktivitas yang dilakukan oleh individu tersebut yang selalu mementingkan *smartphone* miliknya dan tidak bisa jauh dari *smartphone* miliknya, bahkan saat individu tersebut ingin ke kamar mandi, *smartphone* miliknya selalu dibawa dan tidak lepas dari tangan. Individu yang mengalami *nomophobia* selalu mengotak atik *smartphone* walaupun tidak ada pesan atau telepon masuk. Individu yang mengalami *nomophobia* selalu hidup dengan rasa kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan, sehingga individu tersebut tidak dapat melakukan aktivitas tanpa menggunakan *smartphone* miliknya dan selalu membawanya kemanapun. Jadi dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *nomophobia* itu merupakan suatu kondisi yang dialami individu dengan merasakan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan pada saat individu tersebut jauh dari *smartphone*, hal inilah yang menyebabkan adanya gangguan yang dirasakan pada diri individu maupun masyarakat secara kontemporer.

Menurut Yildirim (2014) terdapat 4 indikator *nomophobia* diantaranya yaitu pertama, *not being able to communication* yaitu suatu kondisi dimana individu tidak bisa menjalin komunikasi dengan menggunakan *smartphone*. Hal ini juga bisa terjadi pada saat individu mengalami kecemasan dikarenakan tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, selain itu individu tersebut merasa gelisah pada saat tidak mampu menggunakan berbagai fitur dan aplikasi yang telah disediakan dalam *smartphone* sehingga menyebabkan individu tersebut merasa kebingungan pada saat tidak bisa menghubungi saudara, sahabat ataupun orang lain. Kedua, *losing connectedness* yaitu suatu kondisi ketika individu tidak bisa mengakses fitur yang ada di *smartphone* miliknya dikarenakan kehilangan konektivitas dari jejaring internet. Hal ini juga terjadi ketika individu merasa bingung pada saat kehilangan konektivitas karena tidak ada jaringan internet dan ketika *smartphone* miliknya kehabisan baterai sehingga individu tersebut selalu membawa *powerbank* kemanapun, selain itu individu juga menganggap telah kehilangan identitas diri karena tidak dapat membuka media sosial yang ada di *smartphone* miliknya. Ketiga, *not being able to acces information* ialah suatu kondisi dimana individu merasa kesulitan pada saat tidak bisa mengakses informasi yang terdapat pada *smartphone*

miliknya. Hal ini juga terjadi pada saat individu merasakan ketidaknyamanan yang disebabkan karena kehilangan akses dalam mendapatkan informasi, individu tersebut merasa cemas karena kurang puas dalam mengakses berbagai informasi yang disebabkan karena kurangnya pemahaman dalam menggunakan smartphone dan juga merasa gelisah pada saat sedang berusaha dalam mengetahui sebuah informasi penting di smartphone meski terkadang mengalami kesulitan dalam mengaksesnya. Oleh karena itu melalui penelitian ini, peneliti mencoba mengembangkan layanan bimbingan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk mereduksi nomophobia pada remaja.

Keempat, *giving up convenience* (memberikan kenyamanan) yaitu suatu kondisi pada saat individu sudah merasa lelah dan ingin menyerah akibat hilangnya rasa kenyamanan yang biasa dirasakan ketika menggunakan smartphone. Hal ini juga terjadi pada saat individu merasa nyaman pada saat menggunakan smartphone sehingga menyebabkan individu tersebut kehilangan kepedulian terhadap segala hal yang sedang terjadi di lingkungannya, lalu individu tersebut merasa stress jika terdapat larangan menggunakan smartphone ketika sedang berada dilingkungan tertentu. Dapat disimpulkan bahwa nomophobia memiliki empat indikator diantaranya yaitu ketika individu dapat menjalin komunikasi dengan orang lain, tidak dapat mengakses informasi, kehilangan koneksi internet, dan merasa larut dalam kenyamanan pada saat menggunakan smartphone.

Menurut Yildirim (2014) nomophobia memiliki beberapa ciri-ciri diantaranya yaitu selalu menghabiskan waktunya untuk menggunakan smartphone, mempunyai satu bahkan lebih smartphone, selalu membawa charger kemanapun dirinya pergi, dan cenderung memiliki kecemasan yang berlebihan pada saat tidak dapat menggunakan smartphone. Individu yang mengalami nomophobia akan merasa tidak nyaman ketika terkendala jaringan internet serta baterai lemah, selalu mengecek dan melihat layar smartphone untuk mencari tahu notifikasi pesan atau panggilan masuk. David Laramie menyebutnya dengan istilah *ringxiety*. *Ringxiety* ialah suatu kondisi dimana individu mengatur smartphone miliknya selalu berbunyi atau bergetar, tidak pernah mematikan smartphone dan selalu tersedia selama 24 jam, selain itu bahkan ketika tidur, smartphone miliknya selalu diletakkan di samping tempat tidurnya. Selain itu, individu tersebut akan merasa tidak nyaman apabila menjalin komunikasi dengan orang lain secara tatap muka dan lebih memilih untuk berkomunikasi melalui virtual.

Nomophobia memberikan dampak negatif pada kehidupan individu, diantaranya yaitu pertama, individu yang mengalami nomophobia akan cenderung mengalami stress, hal tersebut mengakibatkan individu tersebut merasa mudah meluapkan emosinya dan bisa berdampak pada perilakunya dalam bersosialisasi dengan orang lain disekitarnya. Kedua, individu yang menderita nomophobia selalu membawa smartphone miliknya kemanapun sehingga pikiran individu tersebut hanya terpusat pada smartphone, bahkan individu tersebut kurang fokus terhadap situasi disekitarnya dan juga individu tersebut menjadi kurang paham dengan aktivitas yang harus dilakukan. Ketiga, individu yang menderita nomophobia kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dikarenakan individu tersebut hanya berfokus pada layar smartphone miliknya saja. Individu tersebut menganggap bahwa dengan adanya smartphone ini dapat memudahkan dan menyingkat waktunya untuk mengirim pesan atau bertelepon dengan orang lain, hal ini bisa membuat diri individu bahagia karena dapat menjalin komunikasi tanpa harus bertemu dengan orang lain.

Nomophobia merupakan salah satu permasalahan yang harus segera mendapat penanganan khusus, penanganan tersebut dapat dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan

konseling untuk membantu pengetasan masalah nomophobia. Konselor diharapkan mampu untuk menjalankan fungsi bimbingan salah satunya adalah fungsi pengetasan. Pengetasan masalah mengenai kecemasan jauh dari smartphone atau nomophobia tersebut dapat dikurangi dengan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan satu kegiatan intervensi yang diberikan seorang guru BK atau konselor kepada Individu dengan permasalahan tertentu melalui situasi kegiatan kelompok (kristiani dan Widodo, 2015). Sedangkan menurut Adhiputra (2015), konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan kepada individu dengan memantaatkan situasi kelompok yang bersifat preventif dan perkembangan, serta ditujukan untuk memberikan Kenyamanan selama masa perkembangan dan pertumbuhan.

Disamping itu, layanan konseling kelompok juga memiliki beberapa tujuan, berdasarkan buku panduan penyelenggaraan bimbingan dan konseling yang diterbitkan oleh Kemendikbud, tujuan dari konseling kelompok adalah untuk memfasilitasi peserta didik atau konseli agar dapat membuat perubahan perilaku memngkonstruksi pikiran dan juga mengembangkan kemampuannya untuk menghadapi segala situasi di kehidupannya, dan membuat serta berkomitmen guna mencapai Keputusan yang bertanggung jawab dan bermakna melalui pemanfaatan situasi kelompok (Kemendikbud, 2016). Selain itu menurut Kristiani dan Widodo (2015) Konseling kelompok bertujuan untuk memperoleh kemampuan berkomunikasi dan interaksi sosial, berempati, berlatih berani untuk berpendapat dari setiap anggota serta menyelesaikan masala yang kelompok tersebut hadapi.

Konseling kelompok dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan yang berkaitan dengan masalah nomophobia yang dialami oleh individu. Pendekatan behavioral merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam proses konseling kelompok. Pendekatan behavioral melibatkan suatu hubungan perjanjian antara konselor dan konseli yang berhubungan dengan perilaku yang diharapkan (Musyirifin, 2020). Pendekatan behavioral bertujuan untuk mengubah perilaku atau memperbaiki dan memodifikasi perilaku ke arah yang lebih baik (Komalasari & Wahyuni, 2011).

Teknik yang digunakan oleh peneliti dalam konseling kelompok pada pendekatan behavioral adalah teknik *self management*. Dengan layanan konseling kelompok dengan teknik ini diharapkan akan berpengaruh pada perilaku dan dapat membantu konseli dalam mengembangkan kemampuannya untuk mengelola dirinya dan agar terhindar dari nomophobia. Menurut Suwanto, (2016) teknik *self management* merupakan pengamatan terhadap kepribadian dengan melibatkan mendorong penguatan positif dan perjanjian dengan diri sendiri untuk diubah. Sedangkan menurut Abdullah, dkk., (2016) “teknik *self management* ialah kekuatan psikologis dengan memberikan arahan lebih kepada individu dalam pengambilan suatu keputusan dan menentukan pilihan dengan menetapkan suatu cara efektif untuk mencapai suatu tujuan”. Rismanto (2016) juga mengungkapkan jika teknik *self management* memiliki tujuan untuk mendorong individu agar memiliki kemampuan dalam mengatur serta mengendalikan dan mengembangkan perilaku baru yang sudah dimiliki. Teknik *self management* merupakan sebuah bantuan kepada individu dalam pemantauan dirinya yaitu berupa pemantauan serta penguatan diri pada sasaran perilaku (Ulfa, 2017).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* antara lain perhatian terhadap waktu, kemudia bagaimana keadaan lingkungan di sekitar, keadaan ekonomi, perhatian yang diberikan kepada waktu, pendidikan terakhir, dan tergantung kondisi di lingkungan sekitarnya (Supriyati, 2013). *Self management* ketika mengatur tingkah laku

seorang individu ada kaitannya antara kesadaran dan keterampilan dalam mengatur tingkah laku individu (Suwanto, 2016). *Self management* memiliki tujuan yaitu untuk membantu individu atau konseli mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang dialaminya Menurut Alamri (2015) *Self management* dalam prosesnya melakukan komitmen antara diri sendiri dengan konselor yang nantinya dapat memodifikasi perilaku konseli sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dan apa yang sudah diharapkan dengan suatu kombinasi teknik. Kemudian Sa'diyah dkk., (2017) menjelaskan bahwasanya ada beberapa tahap-tahap pengelola diri antara lain (1) Tahap pertama yaitu konseli dapat mengobservasi dan menilai tingkah lakunya sendiri dan selanjutnya dicatat supaya mudah diteliti. (2) Tahap kedua yaitu penilaian atau evaluasi diri konseli dengan membandingkan catatan yang telah ditulis sebelumnya dengan tingkah laku yang baru atau telah berubah. (3) Tahap ketiga atau terakhir yaitu pemberian reward sebagai penguatan untuk konseli agar dapat atau mampu mengontrol perilakunya, selain reward diberikan juga punishment kepada diri sendiri.

Selain itu, menurut Nursalim (2015) menjelaskan bahwa *self management* memiliki tiga strategi atau tahapan yang harus ditempuh ketika akan melaksanakan konseling meliputi, Tahapan pertama yaitu *Self Monitoring* (pemantauan diri). Menurut Gunarsa (Riskayanti, 2019) Proses pelaksanaan dengan cara melakukan pengamatan dan pencatatan untuk dirinya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Pada tahap ini konseli melakukan pengamatan dan pencatatan mengenai perilaku bermasalah yang dialami dirinya dengan memperhatikan frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku, kemudian melakukan pengendalian terhadap masalah yang dihadapi (anecedent) serta menghasilkan konsekuensi atau apa akibat dari perilaku bermasalah yang terjadi. Kesimpulannya self monitoring ini dilakukan agar konseli mampu untuk memahami perilaku bermasalah yang sedang terjadi pada dirinya, sehingga memperoleh penyebab terjadi masalah tersebut, kemudian melakukan pengendalian terhadap masalah yang dihadapi.

Selanjutnya, untuk tahap kedua yaitu Stimulus Control (Pengendalian diri). Suatu langkah dalam menyusun rencana untuk keterlaksanaannya tingkah laku tertentu yang didukung oleh kondisi lingkungan. Karena lingkungan merupakan tanda penyebab dari respond tertentu. Kesimpulannya stimulus control merupakan proses rangsangan untuk mengetahui perilaku bermasalah individu yang sedang dilakukan saat ini yang kemudian memberikan dorongan untuk individu merenungkan cara mengontrol gangguan atau masalah yang terjadi akibat dari rangsangan pada lingkungannya.

Tahapan terakhir yaitu Self Reward (Penghargaan diri). *Self reward* atau memberikan penghargaan diri dilakukan untuk meningkatkan respond yang diharapkan dan ditujukan, berfungsi untuk mempercepat tingkah laku baru dilakukan. Kesimpulannya langkah-langkah perubahan perilaku baru yang sudah disusun dapat diberikan respond atau penghargaan yang positif sehingga tujuan dapat segera terlaksana untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik dapat dimiliki.

Terdapat beberapa contoh penelitian terdahulu, yang digunakan peneliti sebagai acuan dalam penyusunan penelitian ini. Pertama penelitian yang dilakukan oleh Permatasari, Yusmansyah, dan Widiastuti (2019) diperoleh data bahwa terdapat penurunan kecenderungan nomophobia pada anggota kelompok setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* sebesar 31,3%. Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum dan Sarry (2019) diperoleh data bahwa lebih dari 61,2% remaja yang mengalami tingkat kecemasan sedang serta lebih dari separuh 67,3% remaja mengalami

nomophobia sedang sehingga terhadapt hubungan antara tingkat kecemasan terhadap nomophobia. Terakhir adalah penelitian yang dilakukan oleh Ramaita, Armaita, dan Vandelis (2019) yaitu diperoleh data bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia) pada mahasiswa program S1 keperawatam stikes piala sakti parimanan.

Sebagai hasil dari beberapa pandangan yang telah diungkapkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi *self management* dapat digunakan untuk mengelola, mengatur, dan mengendalikan remaja untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Dengan teknik *self management* ini diharapkan mampu dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi oleh remaja yang sudah kecanduan dengan smartphone atau nomophobia. Teknik *self management* pada konseling kelompok dapat membantu seorang remaja untuk mengatur dan mengelola diri dan pikirannya agar lebih bijak dalam menggunakan smartphonanya dan terhindar dari bahaya-bahaya yang ditimbulkan dari kecanduan smartphone atau nomophobia. Dalam proses konseling kelompok, konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling *Self management* berakhir diharapkan remaja mampu mengubah perilaku, pikiran, maupun perasaannya agar memiliki kontrol yang baik atas perilakunya dan bisa mengatur intensitas penggunaan smartphone.

## KESIMPULAN

*Nomophobia* diakibatkan oleh kecanduan seseorang terhadap *smartphone* dan rasa cemas dan gelisah yang timbul akibat *smartphone* yang jauh dari genggaman. Kecanduan seseorang terhadap *smartphone* dikarenakan akan ketidakmampuan dalam mengontrol dirinya terhadap penggunaan *smartphone*. *Nomophobia* itu sendiri jika terus saja dibiarkan akan sangat membahayakan bagi siapapun yang terkena *Nomophobia*, khususnya pada remaja. Peran guru bimbingan dan konseling atau konselor disini sangat dibutuhkan untuk membantu konseli agar dapat keluar dari masalahnya khususnya *nomophobia*. Layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk membantu pengetasan masalah *nomophobia* adalah konseling kelompok teknik *self management*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif melalui desain studi kepustakaan atau kajian literatur, teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa khususnya di SMA Negeri 1 Kalasan, karena penggunaan teknik *self management* ini mampu membantu individu dalam mengontrol dan merubah tingkah lakunya ke arah yang lebih adaptif, selain itu dengan penerapan teknik *self management* tersebut mampu memberikan sebuah kebermanfaatan yang dapat memudahkan guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan layanan yang dapat mereduksi *nomophobia* pada remaja.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk Pengenalan Lapangan Persekolahan



II, Universitas Ahmad Dahlan yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kalasan. Kami menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, cukup sulit bagi kami untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Oleh sebab itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Aprilia Setyowati, M.Pd sebagai Dosen Pendamping Lapangan.
2. Bapak Imam Puspadi S.Pd sebagai Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kalasan
3. Bapak dan Ibu Guru SMA N 1 Kalasan yang telah membimbing kami selama kegiatan PLP II.
4. Teman kelompok yang sudah berpartisipasi dan berkontribusi dalam PLP II ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, N. (2015). (2015). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebog tahun 2014/2015).
- APJII. (2019). Buletin APJII Edisi-40 2019. 6. <https://apjii.or.id/survei>
- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Budyatna, M. (2011). Teori komunikasi antar pribadi.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenia (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42-51.
- Jaelani, A. Q. (2019). Strategi Meningkatkan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Siswa. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 13(1), 97–106. <https://doi.org/10.24090/komunika.v13i1.2056>
- Kanmani, A., Bhavani, U., & Maragatham, R. S. (2017). *Nomophobia—An insight into its psychological aspects in India. The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-15.
- Kemendikbud. 2016. Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Dasar. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- King, A.L.S. etc. all. 2014. —*Nomophobia*ll: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Journal of Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10: 28-35.
- Kristiani, L. N., & Widodo, B. (2015). Efektifitas konseling kelompok Adlerian dalam mengatasi perilaku egosentris pada siswa remaja. *Educatio Vitae*, 2(1).
- Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). Teori dan teknik konseling. Jakarta: Indeks.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017, August). *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini*. In *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 2).
- Nursalim, Mochamad. (2015). Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling. Jakarta: Erlangga.

- Pradana, P.W., Muqtadiroh, F.A., Nisafani, A.S. 2016. Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi *Nomophobia* Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 1(5).
- Permatasari, I., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2019). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan *Nomophobia* Siswa SMA. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5).
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi tingkat kecemasan remaja terhadap *nomobile phone (nomophobia)* di sma negeri kota padang. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2).
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (*nomophobia*). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289846.
- Riskayanti, Desi. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Peserta Didik Kelas Xi Ma Al-Khairiyah Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019/2020. 2019. PhD Thesis. UIN Raden Intan Lampung.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik *Self management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 67. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>.
- Sharen, G., & Iis Kurnia, N. (2015). Intensitas Penggunaan *Smartphoneterhadap* Perilaku Komunikasi. *Universitas Telkom Bandung. Jurnal sosioteknologi*, 14(2).
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10.
- Sudarji, S. 2017. Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10 (1).
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan KonselingIndonesia)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>