

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGURANGI  
*NOMOPHOBIA* DI SMA NEGERI 2 LANGSA**

**SKRIPSI**

Diajukan Oleh:

**RACHMIATI**

**NIM : 3022017041**

**PROGRAM STUDI**

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**



**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) LANGSA**

**1443 H/2022 M**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut  
Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)  
Bimbingan Dan Konseling Islam**

**Oleh:**

**RACHMIATI**  
**NIM: 3022017041**

**Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I**



**DEDY SURYA, M.Psi**  
**NIP. 19910717201801 1 001**

**Pembimbing II**



**SYIVA FITRIA, BA, S.Psi, M. Sc**  
**NIP. 19930228201903 2 018**

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Faakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa. Dinyatakan Lulus dan Diterima Sebagai Tugas Akhir Penyelesaian Program Sarjana (S-1) Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam

Pada hari/tanggal:  
Selasa, 16 Agustus 2022 M  
18 Muharram 1444 H

**PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI**

**Ketua**



Dedy Surya, M. Psi  
NIP. 19910717 201801 1 001

**Sekretaris**



Syiva Fitria, M. Sc  
NIP. 19930228 201903 2 018

**Penguji I**



Dr. Muhammad Nasir, MA  
NIP. NIP. 19730301 200912 1 001

**Penguji II**



Marimbun, M.Pd  
NIP. 19881124 201903 1 004

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah**  
**Institut Agama Islam Negeri Langsa**



  
Dr. Muhammad Nasir, MA  
NIP. 19730301 200912 1 001

## SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RACHMIATI

NIM : 3022017041

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Dsn. Nelayan Desa Sukarejo Kec. Langsa Timur Kab. Kota Langsa

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi *Nomophobia* di SMA Negeri 2 Langsa”** adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 20 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan,



RACHMIATI  
Nim: 3022017041

## ABSTRAK

**Rachmiati, 2022, Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi *Nomophobia* di SMA Negeri 2 Langsa, Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa.**

*Nomophobia* atau “*No Mobile Phone Phobia*” yaitu penyakit yang tidak bisa jauh-jauh dari *smartphone* merupakan suatu perasaan kecemasan yang dialami seorang individu terhadap ponselnya, sehingga diperlukan upaya untuk menangani permasalahan tersebut. Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi *nomophobia* pada siswa di SMA Negeri 2 Langsa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif *pre experimental design*, subjek penelitian berjumlah 10 orang siswa/i yang direkrut menggunakan *purposive random sampling* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*) yang diadopsi dari Yildirim dan Correia dalam bentuk skala *likert*. Data yang dikumpulkan di analisis menggunakan uji *t* (*paired sample t-test*), hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan tingkat *nomophobia* rata-rata berada pada kategori sangat tinggi, setelah diberi perlakuan terdapat tingkat *nomophobia* berada pada kategori rendah, analisis uji *t* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberi perlakuan ( $t(9): 16.153, \rho < 0.001$ ) dimana *pretest* lebih tinggi ( $M=86.30$ ) daripada hasil *posttest* ( $M=59.90$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok secara signifikan efektif dalam mengurangi tingkat *nomophobia* di SMA Negeri 2 Langsa.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, *Nomophobia*, *Smartphone*, Pelajar

## **KATA PENGANTAR**

### **Bismillahirrahmanirrahim**

Alhamdulillah rabbil 'alamiin, penulis ucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang karena karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang telah menjadi tugas dan tanggung jawab setiap mahasiswa di akhir masa perkuliahannya.

Shalawat dan salam selalu dihadiahkan kepada junjungan alam Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabat dan para tabi'innya. Penulis bersyukur kepada Ilahi Rabbi yang telah memberikan hidayah-Nya dan juga inayah-Nya, sehingga skripsi ini yang berjudul **Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi *Nomophobia* di SMA Negeri 2 Langsa** dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Penulis menyadari ketidaksempurnaan skripsi ini dikarenakan keterbatasan waktu, kemampuan, serta keterbatasan pengalaman yang penulis miliki dalam penyajiannya. Dengan petunjuk dan bantuan serta bimbingan yang diberikan kepada penulis dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat diselesaikan sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, penulis hanturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dedy Surya, M.Psi., selaku pembimbing pertama dan Ibu Syiva Fitria, M.Sc., selaku pembimbing kedua dalam penulisan skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan mengoreksi serta memberikan saran-saran selama penyusunan skripsi ini.

2. Bapak Dr. H. Muhammad Nasir, MA., selaku dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, juga para dosen yang telah mendidik selama perkuliahan, serta seluruh civitas akademik yang banyak membantu penulis selama menempuh pendidikan hingga selesai.
3. Keluarga tercinta yaitu kedua orang tua, Ayahanda Asnawawie dan Ibunda Irma Wisna yang senantiasa mendoakan, mengasihi, memotivasi, memfasilitasi, dan selalu memberikan dukungan penulis dalam setiap langkah kehidupan. Adik tersayang Muhammad Fachrol dan Fauzal Amri yang selalu membantu dan memberi semangat.
4. Para sahabat yang selalu setia dan sabar mendengarkan keluh kesah kegelisahan selama penyusunan skripsi ini, Anggun Santoso, Indah Nur Rizky, Haura Tahani, S.Pd., Nur Alfina Ulya, SH., Fitri Yuliani, S.Sos., Halimatun Syakdyah, Selly Apriani, Ayu Wulandari, S.Sos., Anggun Pratiwi, Maulidanur, Devi Agustina, Dessy Rahmawati, Irfansyah, S.Ag., Irfan, S.Ag., serta teman-teman seperjuangan khususnya jurusan BKI yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang tak bosan-bosannya memotivasi dan memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepada seluruh pihak yang telah berjasa baik secara langsung maupun tidak langsung demi kelancaran penyusunan skripsi ini, semoga semua kebaikan tersebut dicatat sebagai amalan disisi-Nya.

Skripsi ini telah disusun sedemikian rupa, namun apabila masih terdapat kekurangan dimohonkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dimasa

akan datang. Akhirul kalam penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi wawasan ilmu pengetahuan untuk kita semua.

Langsa, 20 Juli 2020

Penulis,

**RACHMIATI**  
**3022017041**



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Sistematika Pembahasan .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Nomophobia.....	8
a. Definisi Nomophobia.....	8
b. Aspek-Aspek Nomophobia.....	11
c. Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Nomophobia.....	12
2. Bimbingan Kelompok.....	13
a. Definisi Bimbingan Kelompok.....	13
b. Tujuan bimbingan kelompok .....	15
c. Asas layanan bimbingan kelompok .....	17
d. Fungsi layanan bimbingan kelompok .....	18
e. Isi layanan bimbingan kelompok.....	18
f. Aspek-aspek bimbingan kelompok yang akan dilakukan.....	19
B. Penelitian Yang Relevan .....	20
C. Kerangka Konseptual .....	24

D. Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
C. Identifikasi Variabel.....	29
D. Definisi Operasional.....	30
E. Populasi dan Sampel .....	31
1. Populasi .....	31
2. Sampel .....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Instrumen Penelitian.....	32
1. Uji Validitas .....	34
2. Uji Reabilitas.....	34
H. Pelaksanaan Skoring .....	34
I. Prosedur Pelaksanaan Perlakuan.....	37
J. Teknik Analisis Data.....	41
1. Uji Prasyarat Analisis Data.....	41
2. Uji Hipotesis .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Data.....	43
1. Hasil Pretest Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Nomophobic .....	44
2. Hasil Posttest Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Nomophobic .....	46
B. Analisis Data .....	49
1. Analisis Uji Prasyarat.....	49
2. Analisis Uji Hipotesis .....	52
3. Perbedaan Hasil Pretest Dan Posttest Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Nomophobia .....	52
C. Pembahasan.....	55

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	
<b>DAFTAR RIYAWAT HIDUP .....</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indikator Skala <i>Nomophobia</i> .....	33
Tabel 2. Skala <i>likert nomophobia</i> .....	35
Tabel 3. Kategori tingkat <i>nomophobia</i> .....	36
Tabel 4. Pelaksanaan Penelitian.....	39
Tabel 5. Hasil <i>Pretest</i> Bimbingan Kelompok .....	44
Tabel 6. Hasil <i>Posttest</i> Bimbingan Kelompok.....	46
Tabel 7. Nilai M, Sd, Std.Error Mean Pretest Dan Posttest .....	50
Tabel 8. Hasil korelasi.....	51
Tabel 9. Uji Signifikansi <i>t-Test</i> .....	51
Tabel 10. hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> bimbingan kelompok.....	52
Tabel 11. Perbedaan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> bimbingan kelompok.....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	28
Gambar 2. Hubungan antar variabel .....	30
Gambar 3. <i>pretest</i> aspek <i>nomophobia</i> .....	45
Gambar 4. <i>Posttest</i> aspek <i>nomophobia</i> .....	48
Gambar 5. Normal Q-Q Plot of Pretest dan posttest.....	49
Gambar 7. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Bimbingan Kelompok dalam mengurangi <i>Nomophobia</i> .....	48
Gambar 8. Hasil penurunan aspek <i>nomophobia</i> <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	49
Gambar 9. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Nomophobia</i> .....	50

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Di era serba digital yang menghadirkan kemudahan dalam perkembangan teknologi informasi menjadikan kemajuan teknologi informasi bergerak semakin cepat dan canggih. Hal ini bisa kita rasakan dalam kehidupan sehari-hari dengan munculnya dan semakin berkembangnya kecanggihan dari berbagai macam teknologi seperti *smartphone*.

Di Indonesia pengguna ponsel mencapai 93% dan 77% diantaranya adalah pengguna *smartphone*. Pada tahun 2014, Indonesia menempati posisi 5 besar dengan pengguna aktif *smartphone* sebanyak 47 juta orang. Di Inggris, sebuah organisasi riset yang meneliti hampir 53% pengguna *smartphone* cenderung mengalami kecemasan ketika menghadapi jangkauan jaringan yang kurang, kehabisan baterai, dan ketika kehilangan *smartphone* mereka.<sup>1</sup>

Disisi lain *smartphone* mempunyai fungsi penting untuk kehidupan sehari-hari agar lebih praktis seperti menjadi sumbernya informasi, komunikasi jarak jauh, mengedit foto atau video, jejaring sosial, mengabadikan moment dan lainnya.<sup>2</sup> Hal ini menyebabkan individu mengalami ketergantungan dalam menggunakan *smartphone* dan menimbulkan perasaan cemas apabila jauh dari *smartphone* tersebut.

---

<sup>1</sup> Muhammad Anshari, "Kecanduan Ponsel Cerdas dan Nomophobia Di Kalangan Remaja" *University Brunei Darussalam Bandar Seri Begawan*, Vol. 14, No, 3 (2019): h.87

<sup>2</sup> Desy Eka Suwarni, "Perbedaan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Remaja Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert", Skripsi Psikologi Universitas Negeri Semarang, 2019, h. 1

*No Mobile Phone Phobia* biasa dikenal dengan *nomophobia* yaitu penyakit yang tidak bisa jauh-jauh dari *smartphone* merupakan suatu bentuk ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap ponselnya, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika gadget nya tidak ada di dekatnya. Orang yang mengalami *Nomophobia* akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone* nya dibandingkan berinteraksi dengan orang lain.<sup>3</sup> Kecemasan merupakan hal wajar yang dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari,<sup>4</sup> namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus pada pengguna *smartphone*, maka tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka dari itu kecemasan jauh dari *smartphone* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan pada 130 mahasiswa kedokteran di India, menunjukkan bahwa ada 73% mahasiswa yang sebenarnya mengalami *nomophobia* tetapi mereka tidak menyadarinya, dan baru sadar setelah dilakukan penelitian.<sup>5</sup> King dalam Sharma menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan ketakutan modern tidak bisa berkomunikasi jika tidak melalui telepon seluler (*mobile phone*) atau internet.<sup>6</sup> Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan

---

<sup>3</sup> Umi Dasiroh, dkk., "*Fenomena Nomophobia di kalangan Mahasiswa*", Medium, Vol.6 No.1, h.2

<sup>4</sup> Sutardjo Wiramihadja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika aditama, 2005), h. 66

<sup>5</sup> Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. *Rising Concern of Nomophobia Amongst Indian Medical Student*, International Journal of Research in Medical Sciences, (2015), h. 705

<sup>6</sup> Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. *Rising Concern of Nomophobia Amongst Indian Medical Student*, International Journal of Research in Medical Sciences, (2015), h. 707

bahwa *nomophobia* merupakan perasaan cemas yang dikarenakan ponsel, internet, ataupun perangkat komputer yang harus berada jauh dari pemilikinya.

Hasil data fenomena *nomophobia* juga terjadi di SMA Negeri 2 Langsa, *nomophobia* dianggap biasa saja dikarenakan pada zaman saat ini semua orang menggunakan *smartphone* dari berbagai kalangan dan terasa aneh atau kerap dikatakan tidak gaul jika tidak mempunyai *smartphone*. Meskipun penggunaan *smartphone* dianggap hal yang wajar bagi sebagian orang, tetapi sekitar kita akan merasa tidak nyaman jika lawannya menggunakan *smartphone* secara terus menerus atau sepanjang interaksi berlangsung, dan sayangnya mereka para siswa-siswi juga tidak dapat membagi waktu belajar mereka ketika sudah bermain *smartphone*. Fenomena *nomophobia* di SMA Negeri 2 Langsa ini juga diperkuat dari hasil data yang diberikan oleh Iqna Prastyta terkait nama-nama siswa-siswi yang kedapatan membawa dan memainkan *smartphone* di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil dari data tersebut, Iqna Prastyta menyatakan problem-problem yang dialami siswa-siswi yang salah satunya adalah *nomophobia*, beliau mengatakan bahwa siswa-siswi tidak dapat menggunakan *smartphone* secara efektif sehingga membuat waktu belajar terganggu, karena pernah terdapat berulang kali siswa yang sedang asyik bermain dengan *smartphone* nya pada saat jam belajar berlangsung.<sup>7</sup>

*Nomophobia* dapat diatasi melalui layanan bimbingan dan konseling, salah satunya adalah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dapat

---

<sup>7</sup> Iqna Prastyta, Guru BK SMA N 2 Langsa, wawancara pada tanggal 14 Juni 2021



membantu konseli dalam mengembangkan pribadi, keterampilan hubungan sosial, kegiatan pembelajaran, pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.<sup>8</sup> Menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada konseli dalam bentuk kelompok sehingga menjadikan kelompok tersebut besar, berdaya dan mandiri.<sup>9</sup> Bimbingan kelompok itu sendiri, bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi dan pemecahan masalah pribadi yang mengganggu, serta mendorong berkembangnya perasaan, pemikiran, pendapat, wawasan dan sikap yang dapat mendukung perilaku yang lebih efektif.<sup>10</sup>

Berdasarkan dari fenomena yang terjadi maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada siswa-siswi SMA Negeri 2 Langsa dengan judul **Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Nomophobia di SMA Negeri 2 Langsa.**

## **B. Identifikasi Masalah**

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan ini dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut :

1. Pembelajaran menjadi tidak efektif diakibatkan oleh adanya siswa-siswi yang tidak bisa membatasi dalam memainkan *smartphone* nya.
2. Hasil belajar siswa yang menjadi menurun akibat terlalu fokus pada

---

<sup>8</sup> Daryanto & Mohammad Farid, “ *Bimbingan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum*”, (Yogyakarta: Gava Media, 2015), h. 57.

<sup>9</sup> Tarmizi, “ *Bimbingan Konseling Islami*”, (Medan : Perdana Publishing, 2018), h. 91.

<sup>10</sup> Sisca Folastris & Itsar Bolo Rangka, “*Prosedur Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Panduan Praktis Menyeluruh*”, (Bandung: Mujahid Press, 2016), h. 17.

*smartphone* nya bukan pada pelajarannya

3. Guru yang kewalahan

### **C. Rumusan masalah**

Dari uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana gambaran *nomophobia* sebelum diberikan bimbingan kelompok di SMA Negeri 2 Langsa?
2. Bagaimana gambaran *nomophobia* setelah diberikan bimbingan kelompok di SMA Negeri 2 Langsa?
3. Bagaimana efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi *nomophobia* di SMA Negeri 2 Langsa?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran *nomophobia* sebelum diberikan bimbingan kelompok.
2. Untuk mengetahui gambaran *nomophobia* setelah diberikan bimbingan kelompok.
3. Untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi *nomophobia*.

## **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut :

### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan kontribusi ilmu atau referensi ilmiah bagi jurusan Bimbingan Konseling Islam, khususnya mengenai *nomophobia*.

### b. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh :

- 1) Bagi peneliti pribadi, sebagai penambah wawasan pengetahuan.
- 2) Bagi siswa, penelitian ini semoga bermanfaat dalam meningkatkan motivasi serta dapat dijadikan pedoman untuk mengurangi *nomophobia*.
- 3) Bagi guru BK atau guru pembimbing, penelitian ini dapat dijadikan pedoman referensi agar kedepan tidak banyak lagi siswa-siswi di sekolah yang mengalami *nomophobia*.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi jika ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi *nomophobia*.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Bab I Pendahuluan, pada bab ini berisikan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, penjelasan istilah, kerangka teori, dan juga kajian terdahulu.

Bab II Landasan Teori, pada bab ini menguraikan tentang teori-teori yang melandasi dan mendukung penelitian yang didalamnya membahas mengenai efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi *nomophobia* di SMA Negeri 2 Langsa

Bab III Metode Penelitian, pada bab ini akan menguraikan mengenai jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional, instrumen penelitian, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian, pada bab ini akan memaparkan secara khusus tentang hasil penelitian yang telah penulis kaji terkait mengenai efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi *nomophobia* di SMA Negeri 2 Langsa

Bab V Penutup, bab ini berisikan kesimpulan dan saran serta diakhiri dengan daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kerangka Teoritis

##### 1. *Nomophobia*

###### a. Definisi *Nomophobia*

*Nomophobia* berasal dari bahasa Inggris yaitu “*No Mobile phone phobia*” yang diartikan sebagai phobia apabila tidak didekat *smartphone*. *Nomophobia* adalah ketakutan kehilangan *smartphone* yang menunjukkan ketidaknyamanan atau kecemasan ketika jauh dari *smartphone* atau kontak komputer.<sup>11</sup> Menurut King, kehadiran teknologi membawa dampak pada perilaku yang dihasilkan dari interaksi individu dengan teknologi. Salah satu bentuk perubahan perilaku yang disebabkan dari kehadiran teknologi adalah *nomophobia*.<sup>12</sup>

Yildirim dan Correia, menjelaskan *nomophobia* adalah bentuk kecemasan karena tidak mampu berkomunikasi melalui ponsel atau internet. *Nomophobia* disebut sebagai phobia baru di era modern yang mengacu pada perilaku atau gejala yang berhubungan dengan *agoraphobia*, yaitu takut menjadi sakit dan tidak segera mendapatkan bantuan dari orang lain.<sup>13</sup> Sedangkan menurut Pavintra, *nomophobia*

---

<sup>11</sup> Yildirim, C., “*Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*”, *Graduate Theses and Disertat*, 2014., h. 98

<sup>12</sup> King, A. L., Valenca, A., Silva, A., Baczynski, T., D, M. C., & Nardi, A., “*Nomophobia: Dependency On Virtual Environments Or Social Phobia?*”, *Computers In Human Behavior*, 2013., H. 143

<sup>13</sup> Yildirim, C., “*Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*”, *Graduate Theses and Disertat*, 2014., h. 110

adalah perasaan takut apabila *smartphone* berada diluar jangkauan. *Nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kesedihan, kegelisahan, ketidakmampuan melakukan hal lain yang disebabkan oleh *smartphone* yang berada diluar jangkauan.<sup>14</sup>

*Nomophobia* adalah gejala yang mengganggu seseorang tanpa memandang usia, seseorang akan mengalami ketakutan atau kecemasan saat jauh dari *smartphone* nya dan saat tidak bisa mengakses internet yang ada pada *smartphone*. Individu yang mengalami gejala *nomophobia* ini memiliki ciri-ciri klinis yaitu seperti menggunakan *smartphone* secara terus menerus dan intens, selalu membawa powerbank kemana-mana dikarenakan cemas jika tidak dapat menggunakan *smartphone* yang dimilikinya, selalu melihat kearah *smartphone* untuk melihat notifikasi yang masuk, lebih memilih berkomunikasi melalui dunia maya daripada secara langsung, dan biasanya pengguna rela mengeluarkan biaya besar dalam menggunakan *smartphone*.<sup>15</sup>

*Nomophobia* adalah akibat dari perkembangan teknologi baru yang memungkinkan pengguna komunikasi virtual atau maya, yang dianggap sebagai salah satu gangguan yang terjadi pada masyarakat digital dan mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegelisahan dan juga kekhawatiran yang disebabkan ketika tidak dapat menggunakan atau jauh

---

<sup>14</sup> Pavitrha M.B., "A Study On *Nomophobia Mobile Phone Dependence, Among Student Of A Medical College In Bangalore*". National Journal Of Community Medicine, 6(2), 340

<sup>15</sup> Nadya Atikah Putri, *Hubungan antara self control dengan kecenderungan nomophobia (no mobile phone phobia) pada mahasiswa* (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2019), h. 9-10.

dari ponsel atau *smartphone*. Secara umum yang dapat dikatakan sebagai gangguan patologis yang diakibatkan oleh perkembangan teknologi komunikasi.<sup>16</sup>

Menurut King, *nomophobia* dianggap sebagai sebuah gangguan dunia modern yang digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan karena tidak tersedianya ponsel, PC atau perangkat komunikasi virtual lainnya pada penggunaannya. Gejala *nomophobia* juga dapat menunjukkan adanya gangguan mental yang telah ada sebelumnya, mungkin harus diselidiki, didiagnosis dan juga diobati karena gejala *nomophobia* timbul pada individu dalam gangguan kecemasan.<sup>17</sup>

Menurut Yildirim, individu bisa dikatakan *nomophobia* apabila mereka mengalami kecemasan saat berada di suatu tempat dimana kondisi tersebut tidak ada sinyal atau jaringan internet, kekurangan paket data atau disaat kehabisan baterai. Keadaan tersebut akan membuat individu merasa cemas yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang yang diakibatkan dari penggunaan *smartphone* yang terus-menerus. Penggunaan *smartphone* yang demikian dapat menyebabkan

---

<sup>16</sup> Bragazzi, N. L., & Puente, G.D., "A proposal for including nomophobia in the new DSM-V", *Psychology Research and Behavior Management*, 2014, h. 255-260

<sup>17</sup> King, A. L., Valenca, A., Silva, A., Baczynski, T., d, M. C., & Nardi, A., "Nomophobia: Depedency on virtual environments or social phobia?", *Computers in Human Behavior*, 2013., h. 140-144

perubahan fungsi *smartphone* dari hanya sekedar symbol biasa menjadi kebutuhan yang harus digunakan.<sup>18</sup>

Berdasarkan pengertian yang dituliskan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa sifat kecenderungan *nomophobia* adalah perasaan cemas, khawatir, gelisah dan takut apabila jauh dari *smartphone* yang dimilikinya dan dianggap sebagai gangguan fobia modern karena diakibatkan oleh interaksi manusia dengan kecanggihan teknologi komunikasi saat ini yaitu *smartphone*.

**b. Aspek-aspek *Nomophobia***

Menurut Yildirim aspek-aspek dari *nomophobia* sebagai berikut :

1. *Not being able to communicate* (Perasaan tidak dapat berkomunikasi)

Aspek ini mengacu perasaan cemas ketika individu kehilangan komunikasi secara instan dengan orang-orang dan ketika tidak bisa menggunakan jaringan yang dapat untuk berkomunikasi secara intens dengan orang lain.

2. *Losing connectednes* (Kehilangan Konektivitas)

Aspek yang kedua ini mengacu perasaan cemas pada individu ketika *smartphone* tidak memiliki konektivitas dan terputusnya jaringan dari kegiatan online terutama pada social media.

3. *Not being able to access information* (Tidak dapat mengakses informasi)

---

<sup>18</sup> Yildirim, C., “*Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*”, *Graduate Theses and Disertat.*, 2014, h. 110



Aspek yang ketiga ini menggambarkan ketidaknyamanan individu karena kehilangan akses untuk mencari dan mendapatkan informasi melalui *smartphone*.

4. *Giving up convenience* (Menyerah pada kenyamanan)

Dan aspek yang keempat ini yaitu berhubungan dengan perasaan menyerah individu pada *smartphone* karena *smartphone* telah memberikan kenyamanan serta keinginan untuk terus keinginan dan memanfaatkan kenyamanan memiliki *smartphone* sehingga ketika individu tidak dapat menggunakan *smartphone* nya, ia akan merasa tidak nyaman.<sup>19</sup>

**c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Nomophobia***

Menurut Bianchi dan Philips dalam Yildirim mengatakan bahwa prediksi psikologis dari gangguan *nomophobia* ialah usia muda, harga diri rendah, efikasi diri rendah, pandangan negatif kepada diri sendiri, gairah yang tidak teratur, urgensi, impulsif, pencarian sensasi. Selain dari itu faktor lainnya yang mempengaruhi *nomophobia* ialah jenis kelamin, *extroversi* dan *neurotisme*.<sup>20</sup>

Sedangkan menurut Yurwanto mengatakan bahwa beberapa faktor penyebab *smartphone* adalah :

a. Faktor Internal

---

<sup>19</sup> *Ibid.*, h. 130-132

<sup>20</sup> *Ibid.*, h. 137

Faktor internal yaitu faktor yang paling beresiko menyebabkan individu menjadi ketergantungan dengan *smartphone*. Faktor ini disebabkan karena tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi dan kontrol diri yang rendah.

b. Faktor Situasional

Faktor situasional yaitu faktor yang menyebabkan individu menjadi ketergantungan dan menjadikan *smartphone* sebagai media *coping*. Faktor ini mencerminkan situasi psikologis yang mengarah pada keadaan penggunaan *smartphone* karena stress, merasa sedih, kesepian, kecemasan, dan kejenuhan belajar.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial menjelaskan bahwa *smartphone* menjadi sarana dan kebutuhan untuk berinteraksi dan menjaga hubungan dengan orang lain yang menyebabkan individu menjadi intens dalam penggunaan *smartphone*.

d. Faktor Eksternal

Faktor eksternal menggambarkan bahwa faktor ini terjadi akibat paparan media teknologi yang menyediakan kecanggihan *smartphone* dan tersedianya beragam fasilitas *smartphone* sehingga mempengaruhi individu untuk memiliki dan menggunakan *smartphone*.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Yurwanto, L., *Mobile Phone Addict* (Surabaya: CV. Putra Media Nusantara, 2010), h.

## 2. Bimbingan Kelompok

### a. Definisi Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok ialah layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok.<sup>22</sup>

Kelompok yang baik adalah kelompok yang diwarnai oleh semangat yang tinggi, kerja sama yang lancar dan mantap, serta adanya saling mempercayai antara anggota-anggotanya.<sup>23</sup>

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok.<sup>24</sup>

Menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada konseli secara bersama-sama atau

---

<sup>22</sup> Daryanto, dan Mohammad Farid, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Gava Media, 2015), h. 57

<sup>23</sup> Prayitno, dkk., *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling kelompok* (Bogor : Ghalia Indonesia, 2017), h. 33

<sup>24</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah dan Madrasah berbasis Integritas* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), h. 170

berkelompok agar kelompok itu menjadi besar dan kuat serta mandiri.<sup>25</sup>

Layanan bimbingan kelompok ini bertujuan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli.<sup>26</sup>

Menurut Sukardi, bimbingan kelompok diartikan untuk memungkinkan seseorang secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber yang dapat bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu, pelajar, anggota keluarga maupun masyarakat.<sup>27</sup>

Menurut Wibowo, bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok, dimana pemimpin kelompok menyiapkan dan menyediakan informasi serta mengarahkan diskusi kepada anggota kelompok agar menjadi lebih sosial serta untuk membantu anggota-anggota kelompok dalam mencapai tujuan bersama.<sup>28</sup>

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan para ahli, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika tersebut, mengajak untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan nilai-nilai tentang hal tersebut dan mengembangkan

---

<sup>25</sup>Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1995), h. 61.

<sup>26</sup>Achmad dkk., *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), h.17

<sup>27</sup> Lilis Satriah, *Bimbingan dan konseling kelompok Seting Masyarakat* (Bandung: Fokusmedia, 2017), h.4

<sup>28</sup> *Ibid.*, h. 5

langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok.

#### **b. Tujuan Bimbingan kelompok**

Dalam melaksanakan suatu kegiatan tujuan pencapaian tentunya selalu ada, begitu pula dengan layanan bimbingan kelompok. Winkel dan Hastuti menyebutkan tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerjasama dalam kelompok guna mencapai berbagai tujuan yang bermakna bagi partisipan.<sup>29</sup>

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi atau berkomunikasi seseorang terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkukung serta tidak efektif. Melalui bimbingan kelompok hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara. Pikiran yang buntu dan beku dapat dicairkan dan didinamikan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru. Persepsi yang menyimpang dan sempit dapat diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, kesadaran dan

---

<sup>29</sup> Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di sekolah Teori dan Praktik* (Yogyakarta: Deepublish, 2016), h. 136

penjelasan. Sikap yang tidak objektif, tidak terkendali dan tidak efektif digugat dan didobrak serta diganti menjadi sikap baru yang lebih efektif.<sup>30</sup>

Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal.<sup>31</sup>

### **c. Asas Layanan Bimbingan Kelompok**

Adapun asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok antara lain adalah:

- 1) Asas kerahasiaan, semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan apa saja data dan informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak boleh atau tidak layak diketahui oleh orang lain. Para peserta berjanji tidak akan membicarakan hal-hal yang bersifat rahasia diluar kelompok.
- 2) Asas keterbukaan, semua peserta bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran dan apa saja yang dirasakannya dan dipikirkannya, tidak merasa takut, malu ataupun ragu-ragu dan

---

<sup>30</sup> Prayitno, *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2017), h. 134

<sup>31</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah dan Madrasah berbasis Integrita* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), h. 172

bebas berbicara tentang apa saja baik tentang dirinya, sekolah, pergaulan, keluarga, dan sebagainya.

- 3) Asas kesukarelaan, semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa diperintah ataupun malu-malu atau dipaksa oleh teman yang lain atau pemimpin kelompok.
- 4) Asas kenormatifan, semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok harus sesuai dengan norma adat, norma agama, norma hukum, norma ilmu, dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.<sup>32</sup>

#### **d. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok**

Adapun layanan bimbingan kelompok berfungsi untuk mengembangkan potensi atau kemampuan pada diri individu serta membantu individu untuk mampu memahami potensi yang dimilikinya.

Berikut fungsi layanan bimbingan kelompok, yaitu:

- 1) Fungsi pemahaman, yaitu membantu individu untuk memahami potensi atau kemampuan yang ada pada dirinya dan pada lingkungannya. Dengan adanya fungsi ini diharapkan individu dapat memahami potensi yang dimilikinya dan berinteraksi dengan lawan komunikasi yang baik.
- 2) Fungsi pengembangan, yaitu dimana fungsi ini dilakukan oleh bantuan konselor/pemimpin kelompok untuk membantu

---

<sup>32</sup> Prayitno, dkk., *Layanan Bimbingan kelompok dan Konseling Kelompok Yang Berhasil*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017), h. 238

mengembangkan potensi individu. Melalui fungsi ini diharapkan individu mampu mengembangkan kemampuan dirinya secara mantap dan mampu menerapkannya di lingkungan sekitar.<sup>33</sup>

#### **e. Isi Layanan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok membahas materi ataupun topik-topik umum, baik topik tugas maupun topik bebas. Namun, topik yang paling sering diberikan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu topik tugas. Topik tugas yaitu topik yang diberikan oleh pembimbing/pemimpin kelompok kepada peserta kelompok. Sedangkan topik bebas adalah suatu topik yang dibahas secara bebas oleh peserta kelompok. Peserta kelompok nantinya akan secara bergiliran mengemukakan topik secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas terlebih dahulu dan seterusnya.<sup>34</sup>

Topik-topik yang dibahas dalam layanan bimbingan kelompok baik topik tugas maupun topik bebas dapat mencakup bidang-bidang pengembangan kepribadian, hubungan sosial, pendidikan, karir, kehidupan berkeluarga, kehidupan beragama, dan lain sebagainya.

#### **f. Aspek-Aspek Bimbingan Kelompok Yang Akan Dilakukan**

Metode dan teknik yang dilakukan dalam bimbingan kelompok ini adalah metode latihan. Dimana latihan dalam bimbingan kelompok adalah metode atau teknik yang dapat melibatkan aktivitas-aktivitas

---

<sup>33</sup> Naili Faizatis Syifa, *Konsep dan Penggunaan Teknik Modeling Dalam Bimbingan kelompok dan Field Trip Industry* (Jawa Timur: Pernal Edu Kreatif, 2021), h.32

<sup>34</sup> Azam, *Bimbingan*, h. 137



yang terstruktur, terencana dan terukur, baik dalam hal durasi, materi dan resikonya.<sup>35</sup> Teknik latihan ini dapat digunakan saat memulai bimbingan kelompok di awal sesi, pada akhir sesi atau di pertengahan sesi. Adapun beberapa jenis latihan yaitu :

- a. Menulis (*written*), latihan menulis dapat berupa aktivitas tulis menulis.
- b. Gerak (*movement*), latihan gerak mengisyaratkan peserta untuk melakukan suatu hal yang bersifat fisik, seperti peregangan dan berdiri.
- c. Lingkaran (*rounds*) latihan ini dapat membantu mengumpulkan informasi yang dibutuhkan oleh konselor, karena konselor memiliki akses terhadap kelompok.
- d. Fantasi, latihan ini digunakan untuk pengembangan dan terapi kelompok, fantasi berguna agar anggota kelompok lebih sadar akan perasaan, harapan, keraguan dan ketakutan mereka.
- e. Keputusan kelompok, dimana latihan ini mengisyaratkan para anggota kelompok untuk bekerja sama dalam menangani suatu masalah.
- f. Sentuhan (*touching*), merupakan latihan dimana melibatkan beberapa sentuhan, seperti *hand squeeze*, karya wisata, *homeroom* program dan sosiodrama.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Lilis Satriah, *Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Bandung : Fokusmedia, 2017), h. 35

<sup>36</sup> *Ibid.*, h. 35-37

## B. Penelitian Yang Relevan

Penulis menyadari bahwa tidak ada penelitian yang murni berangkat dari ide dan teori pribadi. Namun demi keaslian sebuah karya ilmiah perlu dikemukakan untuk membedakan dengan hasil penelitian yang lain. Kajian terdahulu bertujuan untuk dapat mengetahui tulisan-tulisan yang sebelumnya pernah ditulis yang berkaitan dengan judul yang akan dibahas, juga bertujuan sebagai bahan perbandingan yang menggambarkan keistimewaan judul yang akan dibahas oleh peneliti, berikut peneliti akan coba memberikan gambaran beberapa tulisan yang berkaitan diantaranya :

1. Siti Muyana dan Dian Ari Widyastuti, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, pada tahun 2018. Penelitian ini berupa jurnal dengan judul “*Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini*”.<sup>37</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji mengenai penggunaan *smartphone* dikalangan remaja sehingga menimbulkan *nomophobia*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja tanpa *smartphone* meningkatkan tekanan dan kecemasan pada individu. Remaja yang terkena *nomophobia* akan merasa lebih cemas saat *smartphone* tidak ada didekatnya daripada menghadapi kehidupan sehari-hari. Eksistensi remaja dalam kehidupan sehari-hari ditunjukkan melalui keaktifan *smartphone* hingga lupa bahaya yang dihadapi pada dirinya. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti ingin

---

<sup>37</sup> Siti Muyana dan Dian Ari Widyastuti, “*Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini*”, Jurnal Fokus Konseling, Vol.4 No.1 (2018). h.62.

mengetahui bagaimana Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi *Nomophobia* di SMA Negeri 2 Langsa, dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *pre-eksperimental* dengan *desain one group pretest dan posttest*.

2. Ananda Rullyta Avesiana Pitaloka, Universitas Islam Indonesia, pada tahun 2020. Penelitian ini berupa skripsi yang berjudul “*Hubungan antara Kontrol Diri dan Nomophobia pada Mahasiswa*”.<sup>38</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa. Hasil dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi *Nomophobia* di SMA Negeri 2 Langsa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre-eksperimental* dengan *desain one group pretest dan posttest*.
3. Ramaita, dkk, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Piala Sakti, pada tahun 2019. Penelitian ini berupa jurnal dengan judul “*Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan*”. Penelitian terdahulu ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan ketergantungan *smartphone* terhadap kecemasan (*nomophobia*) pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Piala Sakti Pariaman. Jenis penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *crosssectional*, penelitian ini dilakukan di STIKes Piala Sakti Pariaman pada

---

<sup>38</sup> Ananda Rullyta Avesiana Pitaloka, “*Hubungan antara Kontrol Diri dan Nomophobia pada Mahasiswa*”, (Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2020), h. 27

tanggal 20 September s/d 27 September 2018. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Random Sampling* dengan jumlah sampel 50 orang. Alat pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner ketergantungan *smartphone* dan kuesioner kecemasan (*nomophobia*) pada mahasiswa. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan chi-square. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan yang bermakna antara ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (*nomophobia*) pada mahasiswa program studi S1 keperawatan stikes piala sakti pariaman tahun 2018 dengan  $p$  value  $0.002 < 0,05$ . Hendaknya dalam menggunakan *smartphone* harus lebih bijak dan bisa mengatur waktu sehingga tidak mengalami *nomophobia*. Gunakan *smartphone* untuk hal-hal positif seperti mencari data atau materi mengenai perkuliahan ataupun pengetahuan lain.<sup>39</sup> Perbedaan dengan penelitian ini yang berjudul Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi *Nomophobia* di SMA Negeri 2 Langsa, dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* peneliti melakukan pengukuran dengan 4 kali pertemuan siklus dengan 2 kali pengukuran *pretests-posttest*.

4. Ajeng Tiara Asih, dkk, Universitas Diponegoro, pada tahun 2017. Penelitian ini berupa jurnal dengan judul “*Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro*”.

---

<sup>39</sup> Ramaita, dkk., “*Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro*”, *Jurnal Kesehatan*, Vol.10 No.2 (2019). h.89

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 457 mahasiswa dengan sampel penelitian 110 mahasiswa. Penentuan sampel penelitian menggunakan *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri dan skala kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) yang masing-masing terdiri dari 28 aitem dan 36 aitem dengan nilai  $\alpha = .859$  dan  $\alpha = .921$ . Analisa data menggunakan analisis regresi sederhana yang menunjukkan hasil  $r_{xy} = -.398$  pada  $\rho = .030$  ( $\rho < .05$ ), artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Undip mengalami tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) rendah karena memiliki kontrol diri yang tinggi. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4.3% sedangkan sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini.<sup>40</sup> Ditengah kecanggihan yang sedang berkembang dalam menunjang segala aspek kebutuhan manusia, tanpa sadar membuat pengguna *smartphone* merasa cemas apabila jauh dari jangkauan pemiliknya. Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi *Nomophopia* di SMA Negeri 2 Langsa, dengan jumlah populasi dalam

---

<sup>40</sup> Ajeng Tiara Asih, dkk, *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro*, Jurnal Empati. Vol.6 No.2 (2017). h.15

penelitian ini sebanyak 157 siswa dengan sampel penelitian menjadi 10 siswa. Penentuan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*.

Berdasarkan dari hasil penelitian-penelitian diatas, belum terdapat fenomena khusus mengenai efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi *nomophobia* yang tujuannya untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi *nomophobia*. Oleh karena itu penelitian ini memenuhi unsur ilmiah dan belum pernah diteliti.

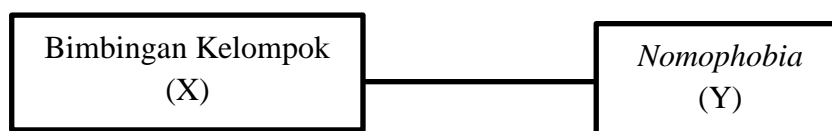
### **C. Kerangka Konseptual**

Siswa-siswi yang memiliki tingkat *nomophobia* tinggi perlu mendapatkan bantuan untuk mengurangi tingkat *nomophobia* dalam dirinya, sehingga masing-masing individu dapat menjalani aktivitas sehari-hari yang lebih efektif. Siswa-siswi yang memiliki tingkat *nomophobia* tinggi dapat menghambat proses belajar dalam mencapai hasil optimal di sekolah, apabila siswa-siswi yang tidak dapat mengontrol dirinya dengan *smartphone* mereka akan mengalami keterhambatan dalam pencapaian dan tujuan yang diinginkan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok adalah sebuah layanan yang dilaksanakan secara berkelompok. Di Dalam bimbingan kelompok siswa-siswi belajar untuk mengontrol diri secara bersama-sama sehingga dapat membuat keakraban satu sama lainnya. Bimbingan kelompok menjadi sarana untuk siswa-siswi mengeluarkan pendapat, ide, saran tanggapan tentang suatu permasalahan yang dibahas.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya *nomophobia* adalah kondisi yang memberikan dampak negatif bagi penggunaannya, dimana penyebabnya adalah kecanduan yang bersumber dari *smartphone*. Kecanduan seseorang terhadap *smartphone* dikarenakan ketidakmampuan seseorang mengontrol dirinya terhadap *smartphone*. Dalam pembahasan yang sedang menjadi problematika dalam penelitian ini yaitu *nomophobia*, bimbingan kelompok yang bersifat membantu individu maupun kelompok dalam permasalahan dengan tujuan mengurangi, mengatasi dan menghilangkan membuat kedua variabel ini saling terhubung.

Dengan dilaksanakan bimbingan kelompok diharapkan siswa dapat mengurangi *nomophobia*. Adapun penulis gambarkan kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu masalah, apabila peneliti melakukan penelitian permasalahan dengan seksama serta menetapkan anggapan dasar, lalu setelah itu membuat teori sementara yang kebenarannya masih perlu diuji.

Maka hipotesis penelitian ini yaitu:

1. -  $H_a$  : tidak terdapat tingkat *nomophobia* yang tinggi pada siswa  
-  $H_0$  : terdapat tingkat *nomophobia* yang tinggi pada siswa

2. -  $H_a$  : tidak terdapat perbedaan tingkat nomophobia setelah diberikan bimbingan kelompok
  - $H_0$  : terdapat perbedaan tingkat nomophobia setelah diberikan bimbingan kelompok
3. -  $H_a$  : tidak terdapat perbedaan tingkat nomophobia sebelum dan setelah bimbingan kelompok
  - $H_0$  : terdapat perbedaan tingkat nomophobia sebelum dan setelah bimbingan kelompok



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilaksanakan ini bersifat penelitian eksperimen yaitu sebuah penelitian yang dilakukan agar mengetahui akibat dari perilaku yang secara sengaja diberikan oleh peneliti, hal ini bertujuan untuk mengukur keefektifan bimbingan kelompok terhadap upaya pengurangan *nomophobia*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental design*, dimana desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Dikarenakan masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi, hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen.

Peneliti menggunakan rancangan *pre experimental* dengan bentuk *One Group Pretest- Posttest Design*. Peneliti menggunakan desain ini karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol atau kelompok pembanding. Pada desain ini, ada pretest sebelum diberikan perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui dengan akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Adapun *design* tekniknya sebagai berikut :

$$O_1 - X_1 - X_2 - X_3 - X_4 - O_2$$

Ket:  $O_1$  = pretest

$X$  = perlakuan

$$O_2 = \text{posttest}^{41}$$

## B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Langsa, waktu penelitian berlangsung selama kurang lebih 3 minggu, dari 11 April 2022 hingga 27 April 2022 sebanyak 5 sesi pertemuan. Hasilnya akan diilustrasikan menjadi sebuah hasil penelitian dalam bab IV pada skripsi. Alasan mengambil lokasi ini karena ditemukannya siswa dengan tingkat *nomophobia* yang tinggi.

## C. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yang pertama disebut variabel bebas yaitu sebuah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Kedua ialah variabel bebas yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.<sup>42</sup>

Variabel bebas(x) : Bimbingan Kelompok

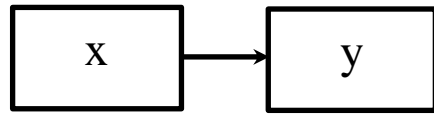
Variabel terikat(y) : *Nomophobia*

Peneliti menetapkan *nomophobia* sebagai variabel terikat (y), dan bimbingan kelompok sebagai variabel (x). Hubungan variabel x ( bimbingan kelompok) dan variabel y ( *nomophobia*) dapat digambarkan sebagai berikut:

---

<sup>41</sup> Seniati, Yulianto dan Setiadi, *Psikologi Eksperimen*, ( Jakarta: Indeks, 2018), h. 119

<sup>42</sup> Liche Seniati, dkk., *Psikologi Eksperimen*, ed. Sebastianus Darwin, 5 ed. (Jakarta: Indeks, 2011), h.50



Variabel x dapat mempengaruhi variabel y

Gambar 2. Hubungan antar variabel

#### D. Definisi Operasional

Untuk memperjelas fokus dari penelitian yang akan dilakukan, maka penulis telah merancang definisi operasional dari variabel yang akan diteliti, yaitu sebagai berikut:

##### 1. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok ialah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh pemimpin kelompok terhadap anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok agar mencapai tujuan tertentu. Dalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berinteraksi mengutarakan pendapat, memberikan saran, tanggapan, dan lain-lain sehingga individu dapat mencapai perkembangan yang terbaik. Bimbingan kelompok berfokus untuk mengembangkan potensi diri, pengendalian diri, penyesuaian diri serta mengontrol diri.

##### 2. *Nomophobia*

*Nomophobia* adalah sebuah rasa takut untuk berada diluar jaringan ponsel dan telah dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi dan komunikasi khususnya *smartphone*. Orang yang menderita *nomophobia* ini akan hidup dengan kekhawatiran dan selalu was-was dalam meletakkan *smartphone* sehingga selalu membawanya kemanapun pergi. Yang diukur melalui aspek komunikasi, aspek konektivitas, aspek informasi dan aspek kenyamanan.

## **E. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang bertujuan untuk mengambil kesimpulan tentang objek keseluruhan.<sup>43</sup> Maka yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa-siswi di lingkungan SMA Negeri 2 Langsa yang berjumlah 157 orang siswa-siswi kelas XI dan kelas XII.

### **2. Sampel**

Sampel adalah wakil dari jumlah populasi yang ada, atau bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi.<sup>44</sup> Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan adalah *purposive sampling*, karena dengan teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Dalam penelitian ini saya mendapatkan sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu melihat keefektifan bimbingan kelompok dalam mengurangi *nomophobia*. Kriteria sampel yaitu remaja berusia 16-18 tahun, siswa dari SMA Negeri 2 Langsa, memiliki kecenderungan tingkat *nomophobia*, dan bersedia mengisi surat pernyataan (*form consent*) sebagai bentuk pernyataan kesediaan untuk mengikuti serangkaian tahapan eksperimen yang dilaksanakan. Sampel yang diambil berjumlah 10 orang dengan persentase 80% perempuan dan 20% laki-laki.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

---

<sup>43</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h.96

<sup>44</sup> Sugiyono Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 118

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu menggunakan kuesioner berupa daftar pernyataan berdasarkan aspek *nomophobia* yang peneliti adopsi dari Yildirim dan Correia. Dengan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai tolak ukur untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan dan pernyataan. Dan penelitian ini sudah pernah dilakukan sebelumnya dengan menggunakan

### **G. Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan mengenai pribadi dirinya.<sup>45</sup>

Kuesioner ini berbentuk skala *likert*, skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok dimana setiap item memiliki gradasi nilai dari yang sangat positif sampai sangat negatif.<sup>46</sup> Penelitian ini mengukur skala *likert* dengan 5 pilihan jawaban.

Skala *nomophobia* ini terdiri dari 20 item dalam kuesioner yang telah disediakan, bertujuan dalam mengungkapkan tingkat *nomophobia* yang dimiliki responden. Semakin tinggi skor total yang dimiliki responden, maka semakin tinggi tingkat *nomophobia* yang dimiliki responden.

Tabel 1. Indikator Skala *Nomophobia*

---

<sup>45</sup> Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian Edisi Revisi* (Jakarta : Rineka Cipta, 2005), h. 102

<sup>46</sup> Sugiyono Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 120

<b>Indikator/Aspek</b>	<b>Aitem</b>	<b>Total</b>
Tidak dapat berkomunikasi	10,11,12,13,14,15	6
Kehilangan Konektivitas	16,17,18,19,20	5
Tidak dapat mengakses informasi	1,2,3,4	4
Hilangnya kenyamanan	5,6,7,8,9	5
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>

Skala *nomophobia* disusun dengan 20 aitem pernyataan yang terdiri dari 20 aitem *favorable*. Selanjutnya skala *nomophobia* yang telah disusun ini disebar kepada siswa-siswi yang ada di lingkungan SMA Negeri 2 Langsa melalui kuesioner secara langsung, pada data yang telah diisi dan dikumpulkan selanjutnya dilakukan uji validitas dan uji realibilitas dengan aplikasi SPSS 22.0. Hal ini untuk melihat valid atau tidak validnya setiap aitem, lalu melihat tingkat reliabilitas data pada skala *nomophobia*.

### **1. Uji Validitas**

Sugiyono menjelaskan bahwa instrument dapat dinyatakan valid apabila digunakan untuk mengukur sesuatu yang sebenarnya diukur.<sup>47</sup> Hal yang sama juga diungkapkan oleh Arikunto mengatakan bahwa validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dari instrument.<sup>48</sup>

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala *nomophobia* yang diadopsi dari Yildirim. Validitas skala *nomophobia* sebesar 0,538.

### **2. Uji Reliabilitas**

---

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 38

<sup>48</sup> Arikunto dan Suharsimi, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h.23

Suatu instrumen akan dapat dikatakan reliabel jika instrumen dapat digunakan beberapa kali dan data yang diperoleh juga tetap sama. Jika nilai koefisien reliabel tinggi dan mendekati nilai 1,00 maka dapat dikatakan pengukuran itu reliabel.<sup>49</sup>

Tingkat *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) yang diadopsi dari Yildirim nilai realibilitas sebesar 0,941. Hal ini sebagaimana dari adopsi instrumen pada variabel *nomophobia* dengan aspek-aspek yang sesuai teori Yildirim.

## H. Pelaksanaan Skoring

Dalam penelitian ini skala *nomophobia* menggunakan skala *likert*. Menurut Riduwan, skala likert digunakan untuk mengatur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang kejadian atau gejala sosial.<sup>50</sup> Menggunakan skala likert maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi aspek-aspek lalu dijabarkan lagi menjadi indikator yang dapat diukur, dan dari indikator yang disusun dapat dijadikan tolak ukur untuk aitem instrumen.<sup>51</sup>

Tabel 2. Skala *likert nomophobia*

No	Pernyataan	Skor
1	Tidak pernah (TP)	1
2	Jarang (JR)	2
3	Kadang-kadang (KK)	3
4	Sering (S)	4
5	Selalu (S)	5

<sup>49</sup> Abdul Muhid, *Analisis Statistik*, (Sidoarjo: Zifatma Jawara, 2012), h. 84

<sup>50</sup> Riduwan, *Dasar Dasar Statistika*, (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 38

<sup>51</sup> *Ibid*, h.39

Untuk menyusun tabel kriteria menggunakan aturan yang sama dengan dasar jumlah skor responden, yaitu dicari skor tertinggi atau persentase skor tertinggi, skor terendah atau persentase skor terendah, dan jarak interval.<sup>52</sup> Adapun perhitungannya yaitu:

Skor tertinggi	= 5 x 20 = 100
Skor terendah	= 1 x 20 = 20
Rentang	= 100 – 20 = 80
Interval	= 80 : 5 = 16
Persentase skor tertinggi	= $\frac{5}{5}$ x 100% = 100%
Persentase skor terendah	= $\frac{1}{5}$ x 100 = 20%
Rentang persentase	= 100% - 20% = 80%
Interval persentase	= 80% : 5 = 16%

Tabel 3. Kriteria tingkat *nomophobia*

No	Skor	Persentase skor	Kriteria
1	85 – 100	84% - 100%	Sangat tinggi
2	69 – 84	68% - 83%	Tinggi
3	53 – 68	52% - 67%	Sedang
4	37 – 52	36% - 51%	Rendah
5	20 – 36	20% - 35%	Sangat rendah

Tabel kriteria tingkat *nomophobia* diambil dari referensi Widoyoko dan Eko Saputro<sup>53</sup>

<sup>52</sup> Widoyoko dan Eko Saputro, *Teknik Penyusunan instrumen Pendidikan*. (Yogyakarta: Pustaka belajar), h. 12

<sup>53</sup> *Ibid.*, h.12



## I. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Rancangan prosedur pelaksanaan dalam penelitian ini meliputi:

1. Peneliti menerjemahkan skala penelitian, menyusun daftar pernyataan yang terdiri dari aspek dan indikator *nomophobia*, kemudian skala yang telah diterjemahkan dikonsultasikan kepada pembimbing.
2. Membagikan kuesioner skala *nomophobia* pada siswa-siswi SMA Negeri 2 Langsa
3. Mengumpulkan subjek sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian ini.
4. Melakukan eksperimen layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi *nomophobia*. Kegiatan ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Pertemuan pertama akan dilakukan pretest berupa pengisian skala *nomophobia*. Pertemuan kedua, ketiga, keempat dan kelima merupakan sesi eksperimen, subjek akan diberikan perlakuan untuk mengurangi *nomophobia*. Adapun perlakuan diberikan dalam bentuk bimbingan kelompok yang setiap sesi mendiskusikan topik objek *nomophobia*<sup>54</sup> (lihat tabel 4). Pada pertemuan keenam subjek akan diminta mengisi skala *nomophobia* kembali setelah dilakukannya eksperimen yang dijadikan sebagai *posttest*. Adapun rincian pelaksanaan bimbingan kelompok dalam mengurangi *nomophobia* yaitu sebagai berikut :

- a. Tahapan pembentukan

---

<sup>54</sup> Yildirim, C., "Exploring the dimensions of *nomophobia*: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research", *Graduate Theses and Disertat.*, 2014, h. 130

- 1) Menerima subjek secara terbuka dan mengucapkan terimakasih.
- 2) Berdoa.
- 3) Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.
- 4) Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.
- 5) Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok.
- 6) Perkenalan.

Tahap ini bertujuan untuk membangun suatu hubungan yang mendukung kegiatan. Pemimpin kelompok membangun hubungan yang baik dengan anggota kelompok dalam kegiatan, serta menciptakan suasana yang menyenangkan dalam situasi kelompok yang mengarah pada keterlibatan anggota kelompok agar aktif dalam kegiatan kelompok.

b. Tahap Peralihan

- 1) Menjelaskan kembali kegiatan kelompok.
- 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.
- 3) Menentukan topik yang akan dibahas dalam kelompok.

c. Tahapan kegiatan

Tahapan ini merupakan inti dari tahap bimbingan kelompok dengan tujuan yang ingin dicapai, yaitu akan dibahas secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan komunikasi, menanggapi pendapat, mengajukan pendapat, sabar dan tanggung jawab, serta mampu memecahkan masalah yang ditemukan di kelompok.

d. Tahap penyimpulan

- 1) Anggota kelompok menyimpulkan tentang topik yang telah dibahas.
- 2) Anggota kelompok memiliki gambaran mengenai arah sikap yang harus dijalankan.

e. Tahap pengakhiran

- 1) Menjelaskan bahwa bimbingan kelompok akan diakhiri.
- 2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing individu
- 3) Pembahasan kegiatan lanjutan meliputi pesan serta tanggapan anggota kelompok, ucapan terimakasih, berdoa, dan perpisahan.

Tabel 4. Pelaksanaan Penelitian

No	Topik Pembahasan	Jadwal Pelaksanaan
1	<i>Pretest</i>	31 Maret 2022
2	Apa itu Nomophobia?	11 April 2022
3	Aspek komunikasi	15 April 2022
4	Aspek hubungan / konektivitas	19 April 2022
5	Aspek informasi dan kenyamanan	23 April 2022
6	<i>Posttest</i>	27 April 2022

## **J. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Prasyarat Analisis Data**

Uji prasyarat atau dikenal juga sebagai uji asumsi yang akan digunakan dalam penelitian adalah uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berasal dari distribusi yang normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro wilk*, karena jumlah sampel  $< 50$ . Data termasuk berdistribusi normal apabila nilai hitung lebih besar dari nilai tabel *wilk* signifikansi 5%.

### **2. Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*). Metode ini digunakan untuk melihat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* sebelum dan setelah subjek diberikan bimbingan kelompok. Dengan hipotesis yang diajukan jika nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% maka menolak  $H_0$ , namun sebaliknya jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% maka tidak menolak  $H_0$ .<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> Riduwan, *Dasar Dasar Statistika, ed.* Prama Dwija Iswara (Bandung: Alfabeta, 2010),h. 216

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini membahas tentang deskripsi data bimbingan kelompok dalam mengurangi nomophobia. Selanjutnya akan diuraikan analisis data untuk menjawab hipotesis dalam penelitian dan dilanjutkan dengan pembahasan mengenai permasalahan. Dan tujuan penelitian yang berkaitan dengan menurunnya nomophobia melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa-siswi SMA Negeri 2 Langsa.

#### A. Deskripsi Data

Pada tanggal 31 Maret 2022 peneliti mengantar surat izin penelitian di SMA Negeri 2 Langsa langsung kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Langsa, beliau mengizinkan untuk dilakukan penelitian pada hari itu juga, dan sesuai kesepakatan surat balasannya akan diberikan pada tanggal 22 April 2022.

Peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan jenis penelitian *pre experimental*, penelitian ini menggunakan dua variabel yang terdiri dari variabel bebas yaitu bimbingan kelompok dan variabel terikat yaitu *nomophobia*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Langsa, menggunakan *purposive random sampling* sebagai teknik pengambilan sampel, kriteria sampel yaitu remaja berusia 16-18 tahun dengan ( $M= 16.70$   $Me= 17.00$   $SD= 0.675$ ), siswa SMA Negeri 2 Langsa, memiliki kecenderungan tingkat *nomophobia*, bersedia mengisi surat pernyataan kesediaan mengikuti bimbingan kelompok. Subjek *nomophobia* ditinjau dari jenis kelamin lebih banyak perempuan daripada laki-laki dengan persentase 80% perempuan dan 20% laki-laki. Dalam penelitian ini juga

akan ditinjau aspek *nomophobia* yang paling tinggi sebelum bimbingan kelompok dan aspek *nomophobia* yang berkurang setelah bimbingan kelompok.

Pada tanggal 11 April 2022 peneliti kembali datang ke sekolah setelah memberikan *pretest* dan memberikan data hasil *pretest* kepada guru BK untuk mengkonfirmasi siswa yang menjadi subjek didalam bimbingan kelompok, subjek berjumlah 10 orang. Dan pada hari itu juga peneliti melaksanakan ekprerimen, peneliti mengumpulkan subjek diruang kelas yang kosong sesuai arahan dari kepala sekolah SMA Negeri 2 Langsa. Setelah seluruh subjek berkumpul dalam satu ruangan peneliti langsung memulai rangkaian kegiatan yang telah dipersiapkan oleh peneliti. Peneliti menjelaskan tentang prosedur bimbingan kelompok yang akan dilakukan selama 4 sesi, dalam proses ini terjadi diskusi untuk pertimbangan waktu pelaksanaan bimbingan kelompok. Dari hasil diskusi pada pertemuan pertama, maka pertemuan selanjutnya akan berlangsung setelah 4 hari dari pertemuan sebelumnya. Kemudian subjek mengisi surat pernyataan sebagai bukti kesediannya mengikuti bimbingan kelompok hingga selesai. Dan dihari pertama peneliti juga langsung memberikan materi berupa definisi *nomophobia* agar subjek mampu memahami definisi serta mampu memahami bentuk permasalahan yang mereka hadapi.

Pertemuan kedua, tanggal 15 April 2022 pada sesi ini peneliti sekaligus pemimpin kelompok membuka diskusi dengan materi aspek komunikasi, dari hasil diskusi kedua ini para subjek mampu menganalisis bentuk-bentuk aspek komunikasi yang efektif dan tidak efektif.

Pertemuan ketiga, 19 April 2022 sesi ini membahas tentang aspek hubungan/konektivitas yang melibatkan diskusi tentang bagaimana jika mereka ditempatkan pada posisi yang tidak dapat mengakses *smartphone* yang mereka miliki, serta bagaimana cara mengatasinya.

Pertemuan ke empat 23 April 2022, pada sesi ini membahas materi yang berkaitan tentang aspek komunikasi dan kenyamanan, dimana subjek diajak untuk membuat komitmen untuk membatasi diri dalam penggunaan *smartphone*. Pertemuan keempat ini adalah sesi terakhir bimbingan kelompok, setelah selesai diskusi subjek diminta untuk mengisi kertas evaluasi selama mengikuti sesi eksperimen.

Pada tanggal 27 April 2022 peneliti kembali lagi menemui subjek bimbingan kelompok dengan memberika kuesioner yang sebelumnya pernah mereka isi sebagai *pretest* dan kuesioner yang akan diisi kedua kalinya sebagai *posttest* untuk dapat melihat keefektifan bimbingan kelompok dalam mengurangi tingkat *nomophobia* pada subjek.

### **1. Hasil *Pretest* Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi *Nomophobia***

Tujuan dilakukan *pretest* pada siswa-siswi SMA Negeri 2 Langsa ialah untuk mengetahui gambaran awal kondisi *nomophobia* sebelum diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok. Data *pretest* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

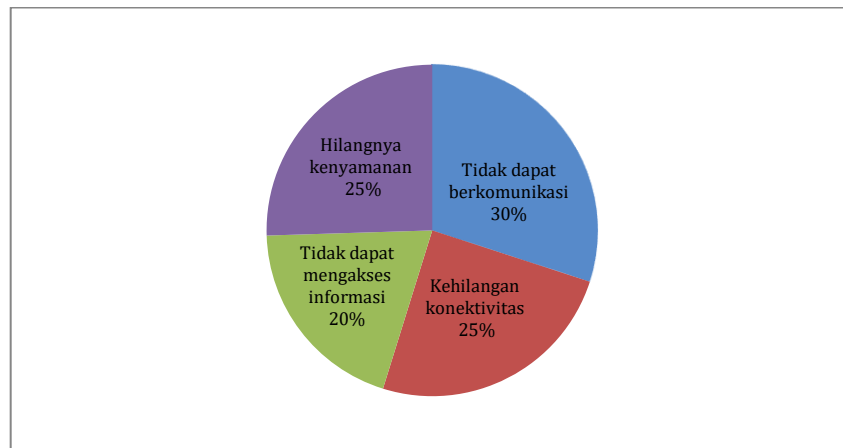
Tabel 5. Hasil *Pretest* Bimbingan Kelompok

Responden	<i>Pretest</i>	
	Skor	Kategori
SNR	89	Sangat tinggi
DR	88	Sangat tinggi
AR	89	Sangat tinggi
AD	87	Sangat tinggi
SM	88	Sangat tinggi
RUP	77	Tinggi
HL	80	Tinggi
PN	90	Sangat tinggi
AG	84	Tinggi
AP	91	Sangat tinggi
<b>Skor Total</b>	<b>863</b>	
<b>Rata-rata</b>	<b>86.3</b>	

Dari tabel diatas memperlihatkan skor tingkat *nomophobia* siswa-siswi *pretest* bimbingan kelompok dari masing-masing siswa-siswi berkategori tinggi dan sangat tinggi. Hasil skor total dan nilai rata-rata tingkat *nomophobia* siswa-siswi sebelum dilakukan bimbingan kelompok sebesar 86.3, berdasarkan kriteria persentase tingkat *nomophobia* berkategori sangat tinggi.

Untuk melihat aspek yang paling tinggi saat sebelum dilakukannya bimbingan kelompok dapat dilihat melalui grafik dibawah ini:





Gambar 3. *pretest* aspek nomophobia

Dari grafik diatas, hasil *pretest* mengemukakan bahwa aspek nomohobia yang di alami siswa-siswi yang paling tinggi pada *pretest* yaitu aspek tidak dapat berkomunikasi, lalu aspek hilangnya kenyamanan, aspek kehilangan konektivitas dan yang terendah aspek tidak dapat mengakses informasi.

Aspek tidak dapat berkomunikasi mengacu kepada perasaan cemas seseorang ketika tidak mampu berkomunikasi secara langsung kepada orang lain. Aspek hilangnya kenyamanan berhubungan dengan perasaan seseorang yang lebih memilih berinteraksi dengan *smartphone* nya daripada lingkungannya. Aspek kehilangan konektivitas yaitu perasaan cemas apabila *smartphone* yang dimiliki tidak dapat berfungsi karena hilangnya akses dari kegiatan online. Dan aspek tidak dapat mengakses informasi adalah gambaran ketidaknyamanan seseorang karena kehilangan akses untuk mendapatkan informasi melalui *smartphone*.

Ditinjau dari jenis kelamin hasil data *pretest* menunjukkan bahwa tingkat nomophobia paling tinggi terjadi pada perempuan ( $M=86.88$ ), dan laki-laki ( $M=84.00$ ).

## 2. Hasil *Posttest* Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi *Nomophobia*

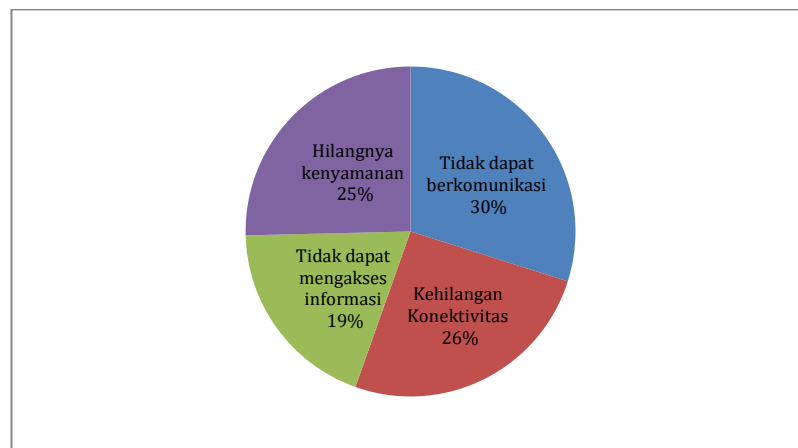
Tujuan dilakukan *posttest* pada siswa-siswi SMA Negeri 2 Langsa ialah untuk mengetahui gambaran kondisi nomophobia setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok. Data *posttest* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil *Posttest* Bimbingan Kelompok

Responden	<i>Pretest</i>	
	Skor	Kategori
SNR	55	Sedang
DR	62	Sedang
AR	63	Sedang
AD	59	Sedang
SM	63	Sedang
RUP	51	Rendah
HL	46	Rendah
PN	67	Sedang
AG	68	Sedang
AP	65	Sedang
<b>Skor Total</b>	<b>599</b>	
<b>Rata-rata</b>	<b>59.9</b>	

Tabel diatas memperlihatkan bahwa skor nomophobia setelah dilakukan bimbingan kelompok siswa-siswi pada *posttest* mengalami penurunan dari skor *pretest*. Pada saat *pretest* kondisi nomophobia berkategori sangat tinggi dengan skor rata-rata 86.3, kemudian setelah diberikan perlakuan dan diberikan *posttest* terlihat terjadi penurunan menjadi sedang dengan skor rata-rata 59.9.

Dan untuk melihat aspek yang paling banyak mengalami penurunan dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 4. *Posttest* aspek *nomophobia*

Dari keempat aspek *nomophobia* yang paling banyak mengalami penurunan adalah aspek tidak dapat berkomunikasi, lalu aspek kehilangan konektivitas, aspek hilangnya kenyamanan dan aspek tidak dapat mengakses informasi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok memberi efektivitas dalam penurunan tingkat *nomophobia*.

Angka penurunan aspek *nomophobia* ini terjadi karena dilakukannya bimbingan kelompok dengan materi diskusi yang sesuai dengan aspek yang menjadi latar belakang tingkat *nomophobia*. Maka dari

hasil tersebut terjadi penurunan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* bimbingan kelompok pada subjek.

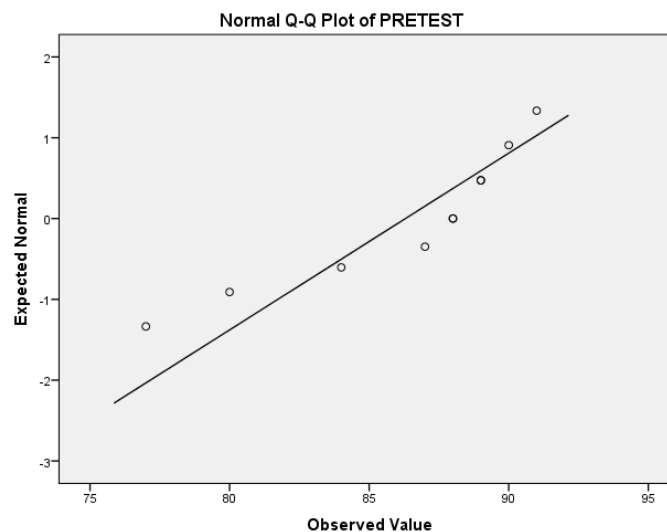
Aspek tidak dapat berkomunikasi mengalami penurunan sebesar 30,88%, aspek hilangnya kenyamanan mengalami penurunan sebesar 32,72%, aspek kehilangan konektivitas dengan angka penurunan sebesar 28,50%, dan aspek tidak dapat mengakses informasi sebesar 32,35%.

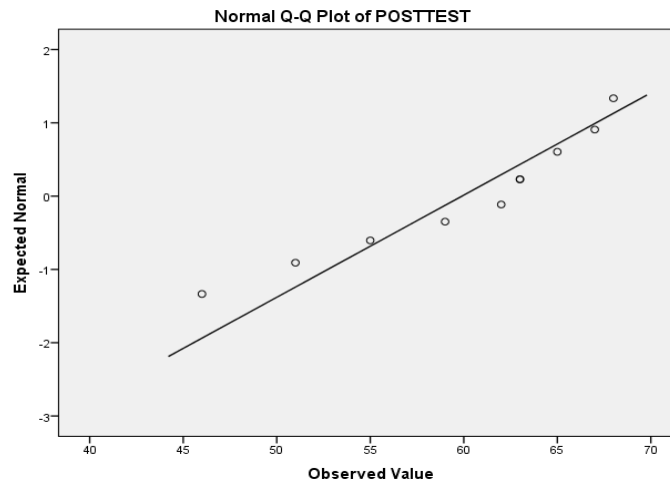
## B. Analisis Data

### 1. Analisis Uji Prasyarat

Uji prasyarat pada penelitian ini menggunakan uji normalitas. Data *pretest* dan *posttest* yang terkumpul dari 10 subjek diolah dengan aplikasi SPSS 20 maka ditemukan nilai hitung sebesar 0.057 pada *pretest* dan 0.304 pada *posttest* dan hasil dari data dasar pengambilan keputusannya apabila nilai signifikansinya  $>0.05$  maka data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian dapat dilihat bahwa nilai hitung *pretest* dan *posttest*  $>0.05$  dan dikatakan berdistribusi normal.

Gambar 5. *Normal Q-Q Plot of Pretest dan Posttest*





Berdasarkan gambar diatas terlihat titik-titik yang menyebar pada sekitaran garis diagonal. Garis diagonal merupakan gambaran keadaan ideal data berdistribusi normal. Dalam plot terlihat titik-titik menyebar berada dekat bahkan ada yang menempel pada garis diagonal, sehingga dari sebaran titik-titik ini menggambarkan sebaran data berdistribusi normal.

## 2. Analisis Uji Hipotesis

Data *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari skala *nomophobia* dalam penelitian ini telah terkumpul dengan waktu penelitian selama 6 kali pertemuan. Pertemuan pertama *pretest*, pertemuan kedua, ketiga, keempat dan kelima bimbingan kelompok dan yang keenam yaitu *posttest*. Selanjutnya data yang terkumpul digunakan untuk membuktikan hipotesis yang telah diperkirakan dalam penelitian ini. Uji hipotesis yang digunakan yaitu uji t (*paired sample t-test*), data diolah dengan bantuan aplikasi SPSS 20 sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Hipotesis *Paired Sample t-Test*

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	86.30	4.572	1.446
Posttest	59.90	7.172	2.268

Uji Hipotesis *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai rata-rata dengan 10 subjek pada skala kecenderungan nomophobia pada *pretest* yaitu 86.30 dengan standar deviasi 4.572 dan standar error pada angka 1.446, dan pada *posttest* diperoleh nilai mean 59.90 dengan standar deviasi 7.172 dan standar error 2.268.

Selanjutnya hasil korelasi dan uji signifikansi *t-test* diolah dengan aplikasi SPSS 20 akan disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 8. Hasil korelasi

N	Correlation	Sig.
10	0.696	0.025

Tabel 9. Uji Signifikansi *t-Test*

	<b>t-test for Equality of Mean</b>			
	<b>Mean</b>	<b>T</b>	<b>Df</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>
<i>Pretest- Posttest</i>	26.400	16.153	9	$p < 0,001$

Tabel diatas menjelaskan perbedaan rata-rata antara mean *pretest-posttest* yang telah dilakukan sebesar 26.400, sehingga dapat terlihat dengan jelas penurunan rata-rata *pretest-posttest* dari 86.30 ke 59.90. Dijelaskan

pula bahwa nilai pada  $t_{hitung}$  yaitu 16.153 dan nilai 2 *tailed* pada taraf signifikansi 5% yaitu 2.57053, dari hasil yang telah diuraikan maka  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% atau  $16.153 > 2.57053$  sehingga  $H_a$  yang diajukan dapat diterima, hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sehingga bimbingan kelompok efektif menurunkan *nomophobia*.

### 3. Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Bimbingan Kelompok dalam mengurangi *Nomophobia*

Tabel 10. hasil *pretest* dan *posttest* bimbingan kelompok

Responden	Pretest		Posttest		Ket.
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
SNR	89	Sangat tinggi	55	Sedang	Menurun
DR	88	Sangat tinggi	62	Sedang	Menurun
AR	89	Sangat tinggi	63	Sedang	Menurun
AD	87	Sangat tinggi	59	Sedang	Menurun
SM	88	Sangat tinggi	63	Sedang	Menurun
RUP	77	Tinggi	51	Rendah	Menurun
HL	80	Tinggi	46	Rendah	Menurun
PN	90	Sangat tinggi	67	Sedang	Menurun
AG	84	Tinggi	68	Sedang	Menurun
AP	91	Sangat tinggi	65	Sedang	Menurun
<b>Skor Total</b>	<b>863</b>		<b>599</b>		

<b>Rata-rata</b>	<b>86.3</b>	<b>59.9</b>
------------------	-------------	-------------

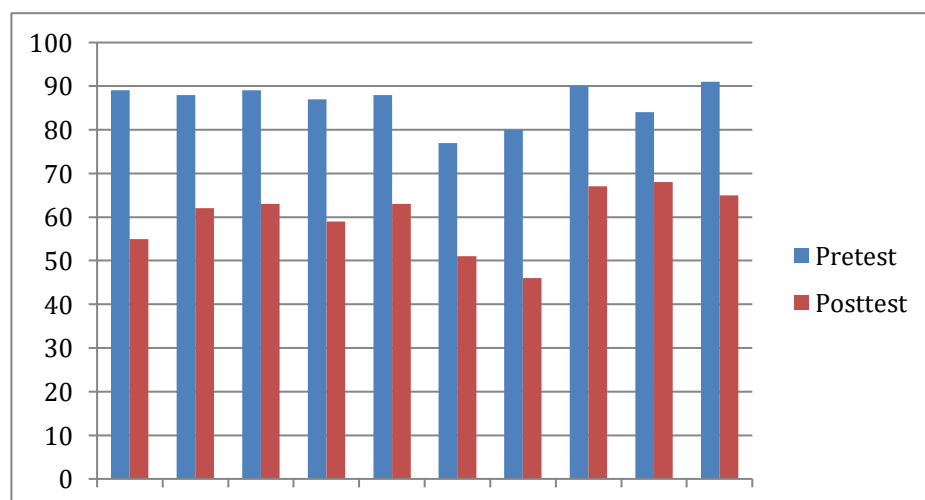
Skor *nomophobia* setelah dilakukan bimbingan kelompok pada hasil *posttest* terlihat dari tabel diatas mengalami penurunan dari skor *pretest*. Pada saat *pretest* tingkat *nomophobia* berkategori sangat tinggi dengan skor rata-rata 86.3, kemudian setelah diberikan perlakuan dan diberikan *posttest* terlihat penurunan signifikan menjadi sedang dengan skor rata-rata 59.9.

Perbedaan tingkat *nomophobia* dari hasil pengolahan data *pretest* dan *posttest* bimbingan kelompok melalui SPSS 20 sebagai berikut:

Tabel 11. Perbedaan *pretest* dan *posttest* bimbingan kelompok

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.Deviation</b>
<i>Pretest</i>	10	86.30	4.572
<i>Posttest</i>	10		7.172

Tabel diatas menunjukkan bahwa 10 subjek bimbingan kelompok mengalami penurunan skor *pretest* dan *posttest* atau mengalami penurunan tingkat *nomophobia* setelah diberikan bimbingan kelompok. Untuk melihat kondisi *nomophobia* pada siswa-siswi sebelum diberi perlakuan bimbingan kelompok dan sebelum diberi perlakuan bimbingan kelompok dapat dilihat pada gambar grafik berikut.

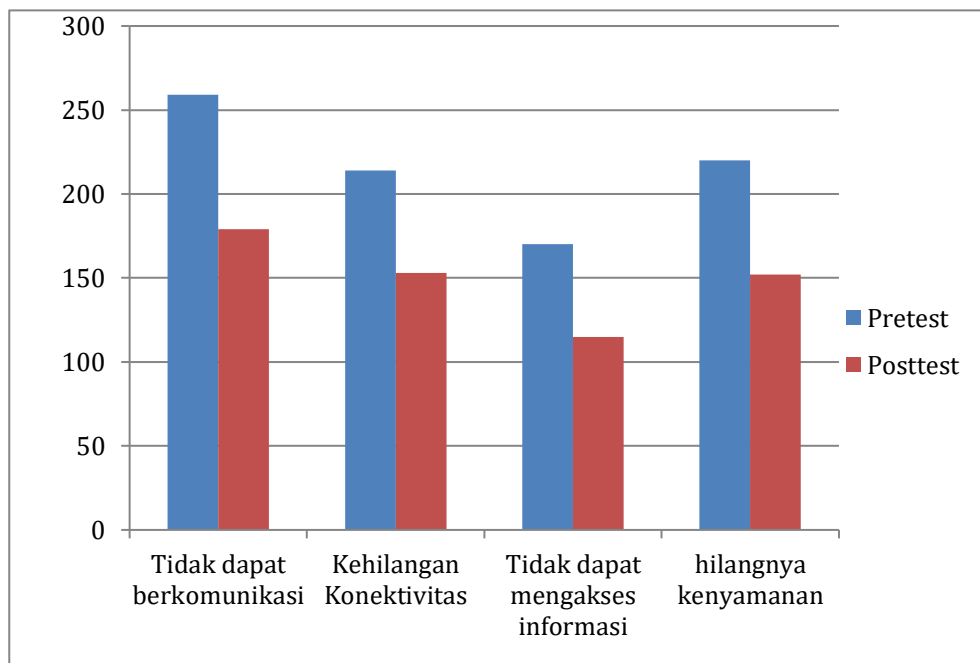




Gambar 7. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Bimbingan Kelompok dalam mengurangi *Nomophobia*

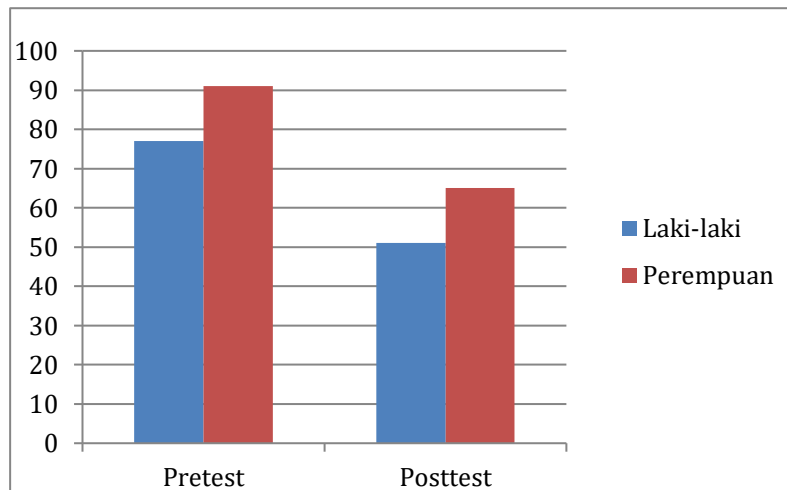
Gambar diatas dapat dipahami bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada bimbingan kelompok dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari 10 siswa-siswi yang diberikan bimbingan kelompok semuanya mengalami penurunan tingkat *nomophobia*.

Dan untuk melihat aspek yang paling banyak mengalami penurunan dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 8. Hasil penurunan aspek *nomophobia* *Pretest* dan *Posttest*

Dan ditinjau dari jenis kelamin tingkat *nomophobia* *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 9. Hasil *Pretest* dan *Posttest* *Nomophobia*

Dari gambar diatas dapat dilihat hasil pengurangan tingkat *nomophobia* pada perempuan sebesar 30,61% dan pada laki-laki sebesar 30,95%.

### C. Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok efektif secara signifikan menurunkan kecenderungan *nomophobia*. Dilakukannya bimbingan kelompok dalam penelitian ini untuk menurunkan tingkat *nomophobia* dari masing-masing individu, dengan menurunnya tingkat *nomophobia* individu mampu lebih efektif dalam penggunaan *smartphone*. Temuan ini juga didukung dalam penelitian Arung Kunto Kanigoro

bahwa bimbingan kelompok efektif dalam menurunkan tingkat *nomophobia*.<sup>56</sup> Pada penelitian ini tak jauh berbeda hasilnya namun hanya saja berbeda layanan yang digunakan, pada penelitian Arung Kunto menggunakan layanan konseling kelompok.

Pada penelitian Siti Muyana dan Dian Ari juga dikaji mengenai penggunaan *smartphone* dimana penggunaan *smartphone* dapat menimbulkan *nomophobia*.<sup>57</sup> Di penelitian ini tujuannya sama untuk melihat tingkat *nomophobia* dari penggunaan *smartphone* tetapi didalam penelian ini hanya melihat pengaruh *smartphone* terhadap tingkat *nomophobia* tidak diberikan perlakuan apapun. Penelian Rullyta Avesiana Pitaloka meneliti tentang hubungan control diri terhadap *nomophobia*, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara control diri dan *nomophobia* pada seseorang.<sup>58</sup> Dan pada penelian Ramaita meneliti tentang ketergantungan *smartphone* terhadap kecemasan,<sup>59</sup> penelitian ini membahas penggunaan *smartphone* secara lebih bijak agar mampu mengatur waktu sehingga tidak mengalami *nomophobia*. Penelitian ini serupa dengan penelitian penulis yang membahas tentang kecemasan individu terhadap *smartphone*. Kecemasan adalah hal wajar yang dialami individu, tetapi ketika kecemasan terjadi secara terus

---

<sup>56</sup>Arung Kunto Kanigoro, “Keefektifan Konseling Kelompok dengan teknik Self Management untuk menurunkan tingkat Nomophobia pada Siswa Kelas XI IPS di SMA N 1 Banyumas”, (Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2020), h. 82

<sup>57</sup>Siti Muyana dan Dian Ari Widyastuti, *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit remaja masa kini*, Jurnal focus konseling, Vol.4 No.1 (2018), h. 34

<sup>58</sup> Ananda Rullyta Avesiana Pitaloka, *Hubungan Antara Control Diri Dan Nomophobia Pada Mahasiswa*, (Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2020), h. 27

<sup>59</sup> Ramaita,dkk. *Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro*, Vol.10 No.2 (2019), h.89

menerus pada pengguna smartphone maka itu hal yang tidak normal, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang disebut *nomophobia*.

Hasil *pretest* memperlihatkan bahwa tingkat *nomophobia* pada siswa-siswi berkategori tinggi, hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata skor *pretest* sebesar 86.30 yang telah diolah dengan SPSS 20. Setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok terlihat perubahan pada siswa-siswi mengalami penurunan tingkat *nomophobia*, hal ini dibuktikan dengan rata-rata skor *posttest* sebesar 59.90 yang berada pada kategori rendah. Hal ini berarti bimbingan kelompok berhasil menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa-siswi dengan mengubah persepsi dan tindakan melalui materi-materi yang didiskusikan pada kegiatan bimbingan kelompok. Dimana materi yang dibahas pada diskusi bimbingan kelompok mencakupi tentang definisi *nomophobia*, aspek komunikasi, aspek hubungan/konektivitas, aspek informasi dan kenyamanan, yang berdasarkan indikator/aspek *nomophobia* dengan masing-masing jarak waktu 4 hari disetiap pertemuan.

Dari hasil *posttest* aspek *nomophobia* mengalami penurunan disetiap aspeknya, dimana aspek tidak dapat berkomunikasi terjadi penurunan 30,88%, aspek kehilangan konektivitas terjadi penurunan 28,50%, aspek tidak dapat mengakses informasi terjadi penurunan 32,35%, dan aspek hilangnya kenyamanan terjadi penurunan 32,72%. Dengan demikian terbukti bahwa layanan bimbingan kelompok dalam efektif mengurangi *nomophobia* pada siswa-siswi.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan mengenai bimbingan kelompok dalam mengurangi nomophobia sebagai berikut:

1. Hasil pretest menunjukkan bahwa terdapat tingkat nomophobia yang tinggi pada siswa SMA Negeri 2 Langsa, dengan hasil skor total nilai rata-rata tingkat nomophobia sebesar 86.3 berkategori sangat tinggi.
2. Hasil posttest setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok menunjukkan tingkat nomophobia terjadi penurunan dengan skor rata-rata sebesar 59.9 berkategori sedang.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh setelah dilakukan analisis statistik, uji hipotesis dan pembahasan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat *nomophobia* yang signifikan pada bimbingan kelompok. Terlihat penurunan nilai mean antara *pretest* dan *posttest* sebesar 26.400. Bimbingan kelompok memberi pengaruh yang signifikan terhadap penurunan *nomophobia*, dan di uji menggunakan uji t diketahui hasil  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% atau  $16.153 > 2.57053$  sehingga  $H_a$  yang diajukan dapat diterima, hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sehingga bimbingan kelompok efektif menurunkan *nomophobia*.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan, ada beberapa saran yang dapat diajukan sebagai tindak lanjut penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti pribadi, sebagai penambah wawasan pengetahuan.
2. Bagi siswa, penelitian ini semoga bermanfaat dalam meningkatkan motivasi serta dapat dijadikan pedoman untuk mengurangi *nomophobia*.
3. Bagi guru BK atau guru pembimbing, penelitian ini dapat dijadikan pedoman referensi agar kedepan tidak banyak lagi siswa-siswi di sekolah yang mengalami *nomophobia*.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi jika ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi *nomophobia*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, Muhammad, 2019. *“Kecanduan Ponsel Cerdas dan Nomophobia Di Kalangan Remaja” University Brunei Darussalam Bandar Seri Begawan*, Vol. 14, No, 3.
- Arikunto, Suharsimi, 2005. *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi, 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta,
- Azam, Ulul, 2016. *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di sekolah Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Deepublish.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G.D., “A 2014. proposal for including nomophobia in the new DSM-V”, *Psychology Research and Behavior Management*.
- Daryanto & Mohammad Farid, 2015. *“ Bimbingan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum”*, Yogyakarta: Gava Media.
- Afdal, Prayitno, 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling kelompok*, Bogor : Ghalia Indonesia.
- Asih, Tiara dan Ajeng, 2017. Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro, *Jurnal Empati*. Vol.6 No.2.
- Siti Miswaton, dan Umi Dasiroh, “Fenomena *Nomophobia* di kalangan Mahasiswa”, *Medium*, Vol.6 No.1.
- Ramaita, 2019. “Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro”, *Jurnal Kesehatan*, Vol.10 No.2.
- Et al, Prayitno, 2017. *Layanan Bimbingan kelompok dan Konseling Kelompok Yang Berhasil*, Bogor: Ghalia Indonesia.
- Farid, Mohammad dan Daryanto, 2015. “Bimbingan Konseling”, Yogyakarta: Gava Media.
- Itsar Bolo Rangka & Sisca Folastrri, 2016. *“Prosedur Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Panduan Praktis Menyeluruh”*, (Bandung: Mujahid Press.

- Kanigoro, Kunto dan Arung, “*Keefektifan Konseling Kelompok dengan teknik Self Management untuk menurunkan tingkat Nomophobia pada Siswa Kelas XI IPS di SMA N 1 Banyumas*”.
- King, A. L., Valenca, A., Silva, A., Baczynski, T., d. M. C., & Nardi, A., 2013. “Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?”, *Computers in Human Behavior*.
- Liche Seniati, Aries Yulianto, dan Bernadette N. Setiadi, 2011. *Psikologi Eksperimen*, ed. Sebastianus Darwin, 5 ed. Jakarta: Indeks.
- Muhid, Abdul, 2012. *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatma Jawara.
- Nurihsan, Juntika dan Achmad, 2005. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, Bandung: PT. Refika Aditama.
- Pitaloka, Avesiana, Rullyta dan Ananda, *Hubungan antara Kontrol Diri dan Nomophobia pada Mahasiswa*, Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Prayitno, 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno, 2017. *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Putri, Atikah dan Nadya, 2019. *Hubungan antara self control dengan kecenderungan nomophobia (no mobile phone phobia) pada mahasiswa* (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel, Surabaya).
- Riduawan, Riduwan, 2010. *Dasar Dasar Statistika*, ed. Prama Dwija Iswara, Bandung: Alfabeta.
- Riduwan, 2010. *Dasar Dasar Statistika*, ed. Prama Dwija Iswara, Bandung: Alfabeta.
- Saputro, Eko dan Widoyoko, *Teknik Penyusunan instrumen Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Satriah, Lilis, 2017. *Bimbingan dan konseling kelompok Seting Masyarakat*, Bandung: Fokusmedia.
- Seniati, Yulianto, dan Setiadi, *Psikologi Eksperimen*.



- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. 2015. *Rising Concern of Nomophobia Amongst Indian Medical Student*, International Journal of Research in Medical Sciences,
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulyanto, Sulyanto 2011. *Ekonometrika Terapan- Teori dan Aplikasi dengan SPSS*. Yogyakarta: Andi.
- Suwarni, Eka dan Desy, 2019. *Perbedaan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Remaja Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert*, Skripsi Psikologi Universitas Negeri Semarang.
- Syifa, Faizatis dan Naili, 2021. *Filosofi, Konsep dan Penggunaan Teknik Modeling Dalam Bimbingan kelompok dan Field Trip Industry*, Jawa Timur: Pernal Edu Kreatif.
- Tarmizi, 2018. “ *Bimbingan Konseling Islami*”, Medan : Perdana Publishing.
- Tohirin, 2007. “*Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah dan Madrasah berbasis Integritas*”, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widyastuti, Ari, Dian, dan Muyana, Siti, 2018. *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit remaja masa kini*, *Jurnal focus konseling*, Vol.4 No.1.
- Wiramihadja, Sutardjo, 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: Refika aditama,
- Yildirim, C., 2014. “*Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*”, *Graduate Theses and Disertat*.
- Yurwanto, L., 2010. *Mobile Phone Addict*, Surabaya: CV. Putra Media Nusantara.



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA  
NOMOR 319 TAHUN 2021

T E N T A N G

PERPANJANGAN KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA NOMOR 0338 TAHUN 2021 TANGGAL 18 OKTOBER 2021 TENTANG PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA

- Menimbang : a. bahwa Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Nomor 0338 Tahun 2021 tentang Penunjukan Pembimbing Skripsi Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa telah berakhir masa berlakunya pada tanggal 18 Oktober 2021.  
b. bahwa untuk kelancaran penyusunan skripsi mahasiswa pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa, maka dipandang perlu menunjuk kembali pembimbing skripsi;  
c. bahwa sehubungan dengan hal tersebut pada huruf a dan b perlu ditetapkan dalam Keputusan Dekan

- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;  
3. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;  
6. Peraturan Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;  
7. Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor: 10 Tahun 2015, Tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa;  
8. Peraturan Menteri Agama Indonesia Nomor 14 Tahun 2017 Tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Langsa;  
9. Hasil Seminar Proposal Mahasiswa tanggal 13 Maret 2019

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA TENTANG PERPANJANGAN SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA NOMOR 0338 TAHUN 2021 TANGGAL 18 OKTOBER 2021 .

KESATU : Menunjuk dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa:

1. **Dedy Surya, M.Psi**

(sebagai Pembimbing I / Materi)

2. **Syiva Fitria, M. Sc**

(sebagai Pembimbing II / Metodologi)

Untuk membimbing skripsi:

Nama : **Rachmiati**

Tempat / Tgl. Lahir : **Langsa/ 11 Mei 1999**

NIM : **3022017041**

Jurusan/Fakultas : **Bimbingan dan Konseling Islam / Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah**

Judul Skripsi : ***Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Nomophobia di SMA Negeri 2 Langsa***

- KE DUA : Bimbingan harus diselesaikan selambat-lambatnya selama 6 (enam) bulan terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- KETIGA : Kepada pembimbing tersebut di atas diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada Institut Agama Islam Negeri Langsa sesuai DIPA Nomor: 025.04.2.888040/2022. Tanggal 24 Desember 2021;
- KEEMPAT : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan

Ditetapkan di Langsa  
Tanggal 04 Juli 2022  
05 Dzulhijjah 1443 H

Dekan,  
  
MUHAMMAD NASIR





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI ( IAIN ) LANGSA**

**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

Kampus Zawiyah Cot Kala, Jln. Meurandeh - Kota Langsa –Provinsi Aceh

Telp. 0641-23129 Fax. 0641-425139 Website. <http://www.iainlangsa.ac.id>

E-mail : [info@iainlangsa.ac.id](mailto:info@iainlangsa.ac.id)

Nomor : B-0666/FUAD/TL.1/11/2021  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : *Mohon Izin Untuk Penelitian Ilmiah*

Langsa, 29 November 2021

Yth,

**Kepala SMA Negeri 2 Langsa**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami maklumkan kepada Bapak/ Ibu bahwa Mahasiswa kami yang tersebut di bawah ini :

N a m a : Rachmiati  
N I M : 3022017041  
Semester : IX (Sembilan)  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
A l a m a t : Jln. Simpang Uyok, Desa Sukarejo Dsn. Nelayan

Bermaksud mengadakan penelitian di Kantor/Wilayah yang Bapak/Ibu Pimpin, sehubungan dengan penyusunan Skripsi berjudul : *“Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Nomophobia di SMA Negeri 2 Langsa”* Untuk kelancaran penelitian dimaksud kami mengharapkan Kepada Bapak/Ibu berkenan memberikan bantuan sepenuhnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku, segala biaya penelitian dimaksud ditanggung yang bersangkutan.

Demikian harapan kami atas bantuan serta perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bid. Akademik

  
Nawawi Marhaban



**PEMERINTAH ACEH  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 2 LANGSA**

Jalan : Jend. Ahmad Yani Km. 4 Kota Langsa Kode Pos 24411

Telp / HP: 081265711443, Faksimil (0641) .....

Email : [sman2langsa85@gmail.com](mailto:sman2langsa85@gmail.com) Website: [www.sman2langsa.sch.id](http://www.sman2langsa.sch.id)

Nomor : 11. 253 / SB/IV/ 2022

Langsa, 22 April 2022

Lamp. : -

Hal : **Telah Melaksanakan Penelitian Ilmiah**

Kepada Yth :

**Dekan Fakultas Usluhammad Adab  
dan Dakwah**

**Institut Agama Islam Negeri  
( IAIN ) Langsa**

Di -

Tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat Saudara Nomor : B-0666/FUAD/TL.1/11/2021 Tanggal 29 November 2021, Tentang Mohon Izin Untuk Penelitian Ilmiah Untuk Untuk penyusunan Skripsi, atas nama :

Nama : **Rachmiati**

NIM : 3022017041

Jurusan / Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : **Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Nomophobia  
di SMA Negeri 2 Langsa**

Nama tersebut diatas Telah Melaksanakan Penelitian Ilmiah dengan baik di SMA Negeri 2 Langsa.

Demikian surat ini kami perbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala Sekolah  
  
**Drs. Suhafrinal, M.Pd**  
NIP. 19670303 199203 1 004