

Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Teknik Self Management

Dewi Sartika, Dody Hartanto, Mufied Fauziah, Kuswindarti

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti tentang upaya mengurangi nomophobia melalui konseling kelompok dengan pendekatan rational emotif behaviour therapy (REBT) teknik self management. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan angket. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nomophobia siswa mengalami penurunan setelah layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotif behaviour therapy (REBT) teknik self management. Untuk mengurangi nomophobia siswa guru BK akan melaksanakan tindak lanjut mengenai konseling kelompok pendekatan rational emotif behaviour therapy (REBT) teknik self management, terutama pada aspek tidak dapat informasi karena pada aspek tersebut mengalami penurunan paling sedikit dibandingkan aspek yang lain. Bagi peneliti hal lain apabila menggunakan variabel nomophobia lebih difokuskan pada aspek tidak dapat informasi karena aspek tersebut mengalami penurunan yang paling sedikit. Hal tersebut karena banyak siswa yang menganggap bahwa informasi merupakan hal yang sangat penting dan merupakan kebutuhan pokok sehari-hari.

Kata kunci : Nomophobia, konseling kelompok, pendekatan rational emotif behaviour therapy, self management

Abstract

his study aims to examine efforts to reduce nomophobia through group counseling with a rational emotive behavior therapy (REBT) approach to self-management techniques. This research is a counseling guidance action research. Methods of data collection using observation, interviews, and questionnaires. The data analysis technique used descriptive percentage analysis. The results showed that the level of student nomophobia decreased after group counseling services with a rational emotive behavioral therapy (REBT) approach to self-management techniques. To reduce nomophobia, BK teacher students will follow up on group counseling with a rational emotive behavior therapy (REBT) approach to self-management techniques, especially in this aspect it cannot experience a slight decrease compared to other aspects. For researchers, another thing when using the nomophobia variable is more on the aspect of not getting information because that aspect experiences the least decrease. This is because many students think that information is very important and is a basic daily need.

Key: Nomophobia, group counseling, rational emotive behavior therapy approach, self management

PENDAHULUAN

Kemajuan perkembangan teknologi memberikan dampak yang signifikan bagi kehidupan masyarakat, dampak tersebut datang dalam bentuk dampak positif maupun dampak negatif. Salah satu dampak positif dari kemajuan perkembangan teknologi antara lain kemudahan berkomunikasi melalui telepon genggam atau *smartphone*, namun hal ini dapat berdampak negatif jika Anda kecanduan *smartphone*. Pasalnya, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan dengan merebaknya *smartphone* murah. Masyarakat saat ini hidup di era *mobile* dimana perkembangan teknologi berupa *smartphone* dengan cepat diadopsi oleh semua kalangan baik orang dewasa maupun anak-anak.

Kecanduan perangkat atau *smartphone* bisa diistilahkan sebagai *nomophobia*. *Nomophobia* adalah kepanjangan dari kata *No Mobile phone Phobia*, jika dipahami sebagai kecemasan berlebihan saat jauh dari perangkat. Ketidakmampuan individu untuk mengatur diri sendiri dalam penggunaan *smartphone* menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecanduan yang membuat pecandu narkoba resah, cemas, dan cemas saat berada di rumah, jauh dari jangkauan *smartphone* (Muyana, et al., 2017).

Kecanduan gadget atau *smartphone* bagi penggunaanya bisa disebut dengan *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan kepanjangan dari kata *No Mobile phone Phobia Phobia* yang jika diartikan adalah kecemasan berlebihan saat jauh dari gadget. Ketidakmampuan individu untuk mengatur diri sendiri dalam penggunaan *smartphone* akan menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecanduan yang membuat pecandu narkoba resah, cemas, cemas saat berada di luar jangkauan *smartphone* (Muyana, dkk, 2017).

Nomophobia tidak hanya cemas ketika jauh dari gadget, tetapi orang-orang benar-benar sangat kecanduan gadget mereka, yang dapat menyebabkan kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, dan ketidaknyamanan. alasan orang menggunakan gadget untuk bekerja, bersosialisasi, mencari informasi, pendidikan, dan hiburan (Dasiroh, dkk, 2018). Penggunaan gadget di kalangan siswa mempengaruhi interaksi sosial siswa. Penggunaan gadget pada indikator tingkat kepemilikan, tingkat penggunaan, waktu dan lokasi dapat mempengaruhi nilai dan moral siswa jika penggunaannya tidak tepat, serta mampu mempengaruhi interaksi antara siswa dengan orang di sekitarnya (Lioni, dkk, 2017).

Nomophobia adalah ketakutan ketika individu terputus dari gadget dan dianggap sebagai salah satu bentuk kecemasan modern. Hal ini terjadi karena adanya interaksi antara manusia dan teknologi. Menurut Hardianti (2018), *nomophobia* merupakan gangguan yang dialami oleh orang yang memiliki gadget, sehingga dapat menimbulkan rasa khawatir yang berlebihan jika gadget tersebut tidak ada. Menurut Yildirim (2018), ada empat aspek *nomophobia*, yaitu: (1) merasa tidak mampu berkomunikasi, (2) kehilangan hubungan, (3) tidak dapat menemukan informasi, (4) menyerah kenyamanan. Perkembangan gadget membawa cara baru berkomunikasi di lingkungan sekolah, terutama bagi siswa. Media sosial tiba dan membuat komunikasi lebih instan dan tidak terbatas.

Pengidap *nomophobia* selalu mengalami kecemasan dan ketakutan yang berlebihan ketika mereka meletakkan *smartphone* mereka, sehingga mereka selalu membawanya kemanapun mereka pergi. baterai, selalu mengecek notifikasi yang masuk, mengupdate status atau melihat informasi terbaru di *smartphone* Anda.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini menjadi permasalahan bagi sebagian besar remaja. Hasil penelitian Andrew Przybylski yang dikutip oleh Dian Novita Sari, menunjukkan bahwa waktu ideal yang dapat digunakan masyarakat untuk menggunakan *smartphone* dalam sehari adalah 257 menit (± 4 jam). 17 menit). Oleh karena itu, jika *smartphone* digunakan lebih dari 4 jam 17 menit diyakini dapat mengganggu kerja otak yang menimbulkan emosi pada remaja.

Pada dasarnya emosi pada remaja sering naik turun, emosi yang labil hanya situasi sementara jadi anda harus menyadari bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring berjalannya waktu namun tidak mudah karena anda harus mewaspadai keadaan emosi saat itu dan tidak terlalu larut dalam emosi. Salah satu cara yang harus digunakan adalah kesabaran, menunggu emosi negatif mereda, lalu memikirkan menentukan respon yang bijak dan bertanggung jawab (reaksi yang tepat). Dengan bimbingan dari guru

dan orang tua, mereka dapat membantu mengontrol emosi dalam interaksi sosial dengan teman sebaya dan dalam interaksi dengan guru.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu adanya perlakuan khusus yang dapat dilakukan oleh konselor sekolah untuk membantu meringankan permasalahan yang dihadapi siswa. Konselor sekolah harus mampu melakukan berbagai fungsi bimbingan dan konseling, seperti pemahaman, pencegahan dan pertolongan. Pengentasan masalah terkait kecemasan jauh dari smartphone dapat dikurangi dengan layanan konseling kelompok. Menurut Wibowo (2019:32), konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dinamis, berpusat pada pikiran dan perilaku sadar. Proses tersebut mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan, orientasi realitas, pengungkapan diri atas perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling peduli, saling pengertian dan saling mendukung.

Dalam layanan konseling kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk mendiskusikan atau mengurangi suatu masalah yang mereka alami melalui penggunaan dinamika kelompok. Layanan ini dilakukan melalui beberapa tahapan sentral seperti pembentukan, transisi, aktivitas, penghentian. Dalam konseling kelompok ada beberapa pendekatan dan teknik yang dapat digunakan, seperti menurut Willis (2019:75), konseling REBT bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, pemikiran, keyakinan dan pandangan konseli menjadi pandangan rasional yang dapat digunakan. berkembang dan mencapai hasil yang optimal Aktualisasi diri.” Bagaimana menghentikan gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti ketakutan, dosa, kecemasan, rasa bersalah, kemarahan, kekhawatiran. Hal ini dapat diatasi melalui pendidikan dan pelatihan untuk dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan untuk membangun rasa percaya diri, nilai dan keterampilan, maka teknik manajemen diri dalam konseling kelompok dapat mengurangi kecemasan orang yang takut terutama dalam satu Proses Konseling yang sebenarnya hanya terdiri dari membantu konseli untuk mandiri dan keputusan akhir tetap dibuat oleh konseli, konselor hanya memberikan dorongan yang dapat membantu mengubah perilaku konseli yang bermasalah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tindakan (*action research*). Penelitian tindakan bimbingan dan konseling adalah penelitian tindakan yang dilakukan di kelas dengan tujuan untuk meningkatkan program layanan BK. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas XI yang berjumlah 5 peserta didik yang mengalami masalah nomophobia. Model penelitian ini terdiri dari studi pendahuluan, kemudian dilanjutkan dengan prosedur penelitian yang terdiri dari beberapa siklus dan setiap siklusnya terdiri dari empat langkah, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengadakan tindakan kepada siswa kelas XI disajikan dengan tabel distribusi frekuensi yang terbagi menjadi lima interval dan lima kategori Yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah untuk mengetahui tingkat *nomophobia* siswa.

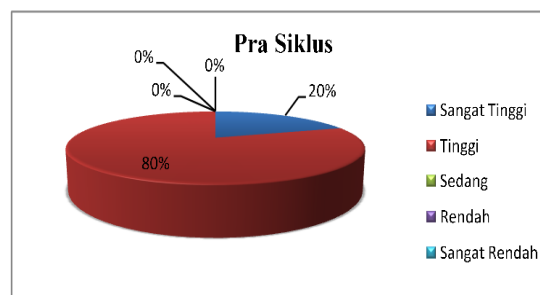
Tingkat Nomophobia sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotif behaviour therapy (REBT)* teknik *self management (Pra Siklus)*

Tabel. 1
Hasil Penelitian Pengamatan Kondisi Awal Nomophobia
(Pra Siklus)

No	Rentang skor %	F	%	Kategori
1	81% - 100%	1	20%	Sangat Tinggi
2	61% - 80%	4	80%	Tinggi
3	41% - 60%	0	0%	Sedang
4	21% - 40%	0	0%	Rendah
5	0% - 20%	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		5	100%	

Sumber: data primer diolah

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa kondisi awal nomophobia cenderung dalam kategori tinggi sebanyak 4 peserta didik atau 80%, kemudian pada kategori sangat tinggi terdapat 1 peserta didik atau 20%. Pada pra siklus ini tidak ada yang berada di kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Dari hasil tersebut dapat dibuat diagram batang sebagai berikut:



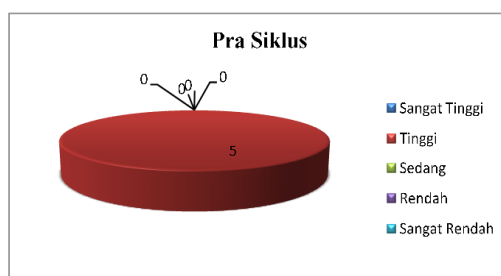
Gambar 4.1 Grafik Presentase Pengamatan Nomophobia pada Pra Siklus

Tabel 4.4
Hasil Penelitian Angket Kondisi Awal Nomophobia (Pra Siklus)

No	Rentang skor %	F	%	Kategori
1	81% - 100%	0	0%	Sangat Tinggi
2	61% - 80%	5	100%	Tinggi
3	41% - 60%	0	0%	Sedang
4	21% - 40%	0	0%	Rendah
5	0% - 20%	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		5	100%	

Sumber: data primer diolah

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa kondisi awal pada penilaian angket yang telah diberikan oleh peserta didik diketahui bahwa nomophobia memang cenderung dalam kategori tinggi sebanyak 5 peserta didik atau 100%. Dari hasil tersebut dapat dibuat diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.2 Grafik Presentase Hasil Angket Nomophobia Pada Pra Siklus

Peneliti melakukan observasi awal kepada 5 siswa dan menghasilkan data bahwa siswa memiliki kebiasaan yang buruk dalam penggunaan smartphonanya yang sesuai dengan ciri-ciri yang diutarakan oleh Pradana, Dkk (2018) yang menyatakan beberapa ciri-ciri orang yang mengalami *nomophobia* seperti: 1). Menghabiskan waktu yang cukup lama dengan smartphone, mempunyai satu smartphone atau lebih dan selalu membawa *charger*, 2). Merasa cemas atau gugup ketika smartphonanya tidak tersedia didekatnya, 3). Merasa kurang nyaman ketika ada gangguan pada smartphonanya, 4). Selalu melihat dan mengecek layar smartphone, 5). Tidak mematikan smartphone seharian, 6). Kurang nyaman jika berkomunikasi secara langsung, 7). Biaya yang dikeluarkan untuk smartphonanya cukup besar.

Menurut Harkin (2017) ciri yang paling utama individu mengalami gangguan smartphone yaitu kenyamanan. Artinya, individu sudah sangat nyaman dengan smartphonanya yang dijadikan sebagai pemenuhan kebutuhan pokok sehari-hari. Beberapa siswa saat observasi awal yang menyatakan bahwa sudah sejak kecil sudah diberikan smartphone oleh orangtua sehingga sampai sekarang selalu berdekatan dengan smartphonanya. Tingginya fenomena *nomophobia* disebabkan karena kurang mampu mengatur waktu dalam menggunakan smartphone dan kurangnya kontrol orang tua dalam membatasi penggunaan smartphone dan dukungan dari institusi pendidikan dengan tidak terdapat larangan membawa atau menggunakan smartphone saat jam pelajaran berlangsung. Interaksi individu dengan smartphone sangat mempengaruhi perilaku interpersonal dan kebiasaan sosial. (Sudarji, 2017)

Young (2018) mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *nomophobia* pada siswa seperti waktu yang tidak terjadwal, rendahnya kontrol dari orang tua dan dukungan dari guru dalam menggunakan smartphone. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mengakibatkan kecanduan bagi siswa. Ketidakmampuan individu untuk mengatur diri dalam menggunakan smartphone dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya yaitu ketergantungan terhadap smartphone sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari smartphone, fenomena tersebut disebut dengan *nomophobia* (Muyana, dkk, 2017). Menurut Choliz (2018) juga berpendapat bahwa individu yang kecanduan smartphone dapat menyebabkan terjadinya berbagai masalah, seperti minim toleransi, penarikan diri dari lingkungan, kesulitan untuk mengontrol perilaku, melarikan diri dari masalah lain, berperilaku negatif pada kehidupan sehari-hari, dan lain sebagainya.

Sorotan khusus ditujukan pada para siswa SUPM yang dibuktikan dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia yang menyatakan bahwa pengguna aktif smartphone kebanyakan merupakan remaja yang berkisar usia 16-21 tahun dengan jumlah presentase 39% (Yulianti, 2017). Fenomena lain yang dilakukan oleh para siswa yang seringkali mengoperasikan smartphone dengan tidak tepat, misalnya ketika berada pada suatu pembelajaran yang serius malah sibuk bermain dengan smartphone. Hal ini diperkuat oleh pendapat dari Pinchot, dkk (2018) bahwa smartphone dapat mempengaruhi perubahan perilaku dalam berkomunikasi sehari-hari dan diprediksi akan memunculkan dampak negatif pada penggunaannya seperti ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri dalam penggunaan smartphone.

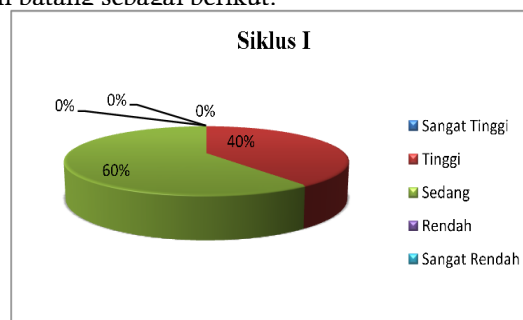
Tingkat Nomophobia setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotif behaviour therapy (REBT)* teknik *self management*

Tabel 4.5
Hasil Pengamatan Nomophobia Siklus I

No	Rentang skor	%	F	%	Kategori
1	81% - 100%	0	0%	Sangat Tinggi	
2	61% - 80%	2	40%	Tinggi	
3	41% - 60%	3	60%	Sedang	
4	21% - 40%	0	0%	Rendah	
5	0% - 20%	0	0%	Sangat Rendah	
Jumlah			5	100%	

Sumber: Data primer diolah

Berdasarkan tabel di atas, hasil pengamatan menunjukkan bahwa nomophobia pada siklus I sudah mengalami peningkatan yaitu nomophobia sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 3 peserta didik atau 60%, kemudian dalam kategori tinggi masih ada sebanyak 2 peserta didik atau 40%. Dari hasil tersebut dapat dibuat diagram batang sebagai berikut:

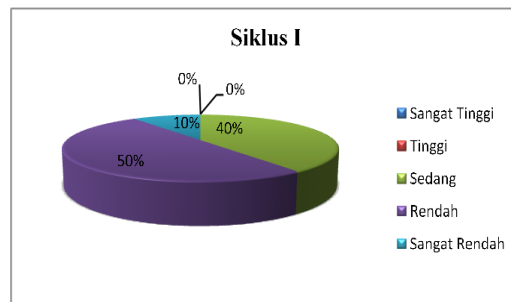


Gambar 4.3 Grafik Pengamatan Nomophobia Siklus I

Tabel 4.6
Hasil Angket Nomophobia pada Siklus I

No	Rentang skor		F	%	Kategori
		%			
1	81% - 100%	0	0%	Sangat Tinggi	
2	61% - 80%	1	20%	Tinggi	
3	41% - 60%	4	80%	Sedang	
4	21% - 40%	0	0%	Rendah	
5	0% - 20%	0	0%	Sangat Rendah	
Jumlah			5	100%	

Berdasarkan tabel di atas, hasil angket tentang nomophobia menunjukkan bahwa sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 4 peserta didik atau 80%, kemudian dalam kategori tinggi sebanyak 2 peserta didik atau 20%. Dari hasil tersebut dapat dibuat diagram batang sebagai berikut:



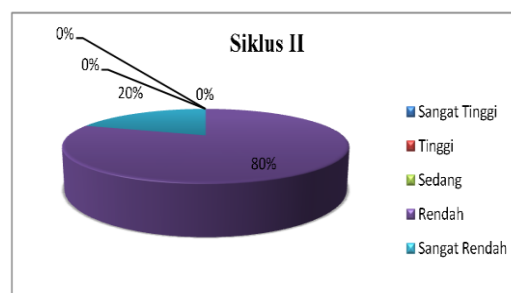
Gambar 4.5 Grafik Hasil Angket Nomophobia pada Siklus I

Tabel 4.7
Hasil Pengamatan Tingkat Nomophobia Siklus II

No	Rentang skor		F	%	Kategori
		%			
1	81%	- 100%	0	0%	Sangat Tinggi
2	61%	- 80%	0	0%	Tinggi
3	41%	- 60%	0	0%	Sedang
4	21%	- 40%	4	80%	Rendah
5	0%	- 20%	1	20%	Sangat Rendah
Jumlah			5	100%	

Sumber: Data primer diolah

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat nomophobia pada siklus II mengalami penurunan yang sangat baik yaitu tidak ada yang dalam kategori sangat tinggi, tinggi dan sedang, namun cenderung pada kategori rendah sebanyak 4 peserta didik atau 80%. Kemudian dalam kategori sedang terdapat 1 peserta didik atau 20%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat nomophobia pada siklus II nomophobia dalam kategori rendah. Dari hasil tersebut dapat dibuat diagram batang sebagai berikut:

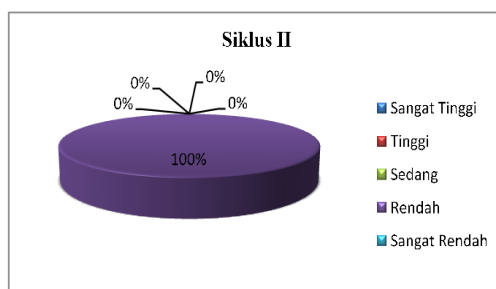


Gambar 4.6 Grafik Nomophobia Siklus II

Tabel 4.8
Hasil Angket Nomophobia pada Siklus II

No	Rentang skor %	F	%	Kategori
1	81% - 100%	0	0%	Sangat Tinggi
2	61% - 80%	0	0%	Tinggi
3	41% - 60%	0	0%	Sedang
4	21% - 40%	5	100%	Rendah
5	0% - 20%	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		5	100%	

Berdasarkan tabel di atas, hasil angket tentang nomophobia pada siklus II menunjukkan bahwa semua peserta didik dalam kategori rendah yaitu 5 peserta didik atau 100%. Dari hasil tersebut dapat dibuat diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.8 Grafik Hasil Angket Nomophobia pada Siklus I

Siklus I dan siklus II dengan melakukan layanan sebanyak 4 kali pertemuan dengan konseling kelompok teknik pendekatan *rational emotif behaviour therapy (REBT)* teknik *self management* tingkat Nomophobia pada peserta didik mengalami penurunan. Pendekatan *rational emotif behaviour therapy (REBT)* teknik *self management* yaitu salah satu teknik untuk membantu mengelola kebiasaan sehari-hari. Tujuan dari pendekatan dan teknik ini adalah untuk kemandirian siswa dalam mengarahkan perubahan perilaku yang lebih positif secara mandiri. Nursalim (2018) juga menyatakan bahwa *self management* adalah suatu proses dimana konseli dapat mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan suatu strategi, kombinasi strataegi. Keberhasilan pendekatan *rational emotif behaviour therapy (REBT)* teknik *self management* bergantung pada komitmen yang dimiliki anggota kelompok.

Perubahan hasil penelitian tingkat *nomophobia* pada siswa mengalami perubahan dari kategori tinggi menjadi kategori sedang. Dilihat dari indikatornya, penurunan terjadi pada setiap indikator. Penurunan tersebut bisa terjadi karena perlakuan layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotif behaviour therapy (REBT)* teknik *self management* yang memberikan pengetahuan bagi siswa agar dapat mengubah kebiasaannya buruknya. Menurut Feist & Feist (2017) mengemukakan bahwa individu harus memiliki kontrol sosial dan kontrol diri. Mengatur perilaku *nomophobia* harus didasari atas kontrol diri dan kontrol sosial yang saling bekerjasama dalam membentuk perilaku baru untuk mencegah siswa mengalami *nomophobia* karena apabila dibiarkan saja akan berdampak buruk bagi siswa terutama di beberapa bidang seperti bidang pribadi, sosial, belajar dan karirnya.

Tujuan yang telah tercapai selama pemberian layanan ini seperti siswa mampu untuk melakukan hal baru yang mereka anggap sulit dilakukan yaitu dengan mengatur dirinya untuk mengurangi tingkat

nomophobia. Hal sederhana untuk mengurangi kecemasan jauh dari smartphone yaitu dengan melaksanakan kegiatan lain yang lebih bermanfaat seperti menyalurkan hobi dan bersosialisasi dengan orang disekitar.

Peneliti memilih layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotif behaviour therapy (REBT)* teknik *self management* sebagai layanan untuk membantu menurunkan *nomophobia* pada siswa karena melalui layanan konseling kelompok kepribadian manusia dapat berkembang secara optimal. Perkembangan kepribadian manusia tersebut dapat terbentuk melalui interaksi yang sehat antar anggota kelompok yang sedang dalam perkembangan dengan lingkungannya. Selain dari pada itu, melalui layanan konseling kelompok siswa akan terbantu dalam mengentaskan masalah pribadi yang dialaminya. Dan dengan layanan konseling kelompok siswa mampu merencanakan serta mengarahkan dirinya, memiliki sikap pandangan hidup yang mandiri, berani mengungkapkan pendapat didepan umum, bersikap terbuka, lebih percaya diri, dan dapat bersosialisasi dengan baik sehingga mereka dapat berkembang secara optimal sesuai potensi yang dimiliki.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan terhadap hasil penelitian yang telah di bahas, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)* teknik *self management* dapat mengurangi *nomophobia* pada peserta didik kelas XI SMK SUPM Yamipura Suradadi Kabupaten Tegal. Yang awalnya tingkat *nomophobia* yaitu cenderung kategori tinggi, setelah adanya tindakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)* teknik *self management* pada peserta didik kelas XI SMK SUPM Yamipura Suradadi Kabupaten Tegal pada siklus I dalam kategori sedang dan siklus II menjadi kategori rendah. Dengan layanan ini siswa mampu merencanakan serta mengarahkan dirinya, memiliki sikap pandangan hidup yang positif dan mandiri, berani mengungkapkan pendapat didepan umum, bersikap terbuka, lebih percaya diri, dan dapat bersosialisasi dengan baik sehingga mereka dapat berkembang secara optimal sesuai potensi yang dimiliki melalui interaksi yang sehat antar anggota kelompok yang sedang dalam perkembangan dengan lingkungannya.

SARAN

Bagi konselor diharapkan dapat melaksanakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)* teknik *self management* kepada siswa sebagai alternatif untuk membantu menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa, terutama pada aspek tidak dapat informasi karena pada aspek tersebut penurunannya yang paling sedikit. Melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dapat berupa layanan informasi mengenai pentingnya manajemen diri terkait penggunaan smartphone di sekolah, layanan bimbingan kelompok mengenai manfaat manajemen diri terkait penggunaan gawai di sekolah, serta layanan konseling individu bagi siswa yang tidak bisa terkait penggunaan smartphone di sekolah.

Bagi peneliti lain diharapkan dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan referensi guna mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan *nomophobia* dengan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Adapun hal yang dapat menjadi fokus penelitian yaitu pada aspek tidak dapat informasi, karena pada aspek tersebut memiliki penurunan paling sedikit dibandingkan dengan aspek lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
Dasiroh Umi, Dkk. 2016. Fenomena *Nomophobia* Di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Univeritas Riau). Riau. *Medium Volume 6 No 1*

- Prayitno dan Amti, Erman. 2017. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita *Nomophobia* dalam Menjalinkan Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). *Jom Fisip Vol.3 No.2*: 1-14.
- Kurnanto, M, Edy. 2018. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Latipun. 2017. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Lioni T, Dkk. 2018. Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial. Lampung. *Jurnal*
- Muyana Siti, dkk. 2017. Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. Jogjakarta. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1) 62-71
- Nursalim. 2018. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta. Akademia permata
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2018. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tiara Asih, Ajeng dan Fauziah, Nailul. 2017. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari gawai (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. Semarang. *Jurnal Empati, April 2017 Volume 6 (Nomor 2)*, halaman 15 - 20
- Tohirin. 2017. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Watie, Errika. 2011. Komunikasi dan Media Sosial. Semarang. *THE MESSENGER*, Volume III, Nomor 1, Edisi Juli 2011
- Wibowo, Mungin Eddy. 2019. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press
- Winkel, W.S., dan Hastuti, Sri, 2016. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Baru
- Yildirim, C. (2018). Exploring the dimensions of nomophobia:Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertations*, 14005. IOWA State University.