

ABSTRAK

Aliya Dwi Oktapyani (1214010018): “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Kecenderungan *Nomophobia* (*No Mobilr Phone Phobia*) (penelitian di SMK Muhammadiyah 2 Bandung)”

Kemajuan teknologi informasi membawa dampak terhadap gaya hidup remaja, termasuk kecenderungan bergantung secara berlebihan pada *smartphone*. Kondisi ini memunculkan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yaitu ketakutan saat tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone*. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi ini adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan dengan teknik *self management* dalam menurunkan kecenderungan *nomophobia*.

Self management adalah suatu prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri (Komalasari., 2022). *Nomophobia* adalah ketakutan atau kecemasan berlebihan yang dialami seseorang ketika mereka tidak dapat mengakses atau menggunakan ponsel (Yildirim, 2015).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Data dikumpulkan melalui angket *self management* dan *nomophobia*, kemudian di analisis menggunakan uji *paired sample t-test* dan regresi sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam menurunkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Hal ini dibuktikan melalui uji *paired sample t-test* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada variabel *self management* ($t = -2,345$; $p = 0,025$) dan *nomophobia* ($t = 9,391$; $p = 0,000$), serta analisis regresi menunjukkan pengaruh signifikan *self management* terhadap *nomophobia* dengan kontribusi 34,9% ($R^2 = 0,349$; $p = 0,000$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti peningkatan kemampuan *self management* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa.

Kata Kunci : *Self Management*, *Nomophobia*, Bimbingan kelompok.