

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era modern ini, perkembangan teknologi di era kontemporer telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan manusia. Salah satu efek yang cukup besar adalah peningkatan ketergantungan terhadap perangkat digital, khususnya dalam akses informasi dan komunikasi. Kehidupan yang semakin terhubung dengan internet menciptakan berbagai fenomena baru, salah satunya adalah *nomophobia* atau *no mobile phone phobia*.

Ketersediaan internet yang mudah diakses telah mengubah cara individu berinteraksi dengan teknologi. Internet kini bukan sekadar alat pencarian informasi, tetapi juga menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari, mulai dari komunikasi, hiburan, hingga pendidikan. Remaja sebagai kelompok yang aktif dalam penggunaan internet, sering kali mengandalkan perangkat digital mereka untuk berbagai kebutuhan, termasuk belajar dan bersosialisasi. Seiring dengan itu, peran perangkat komunikasi semakin berkembang, dan salah satu teknologi yang paling berpengaruh dalam perubahan ini adalah *smartphone*.

Smartphone tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat komunikasi sederhana, tetapi telah berevolusi menjadi perangkat multifungsi yang mendukung berbagai aktivitas. Dengan adanya berbagai fitur canggih dan akses ke beragam aplikasi, *smartphone* menjadi perangkat utama dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja. Mereka menggunakannya untuk bermain *games*, menonton video, mendengarkan musik, hingga mencari

informasi pendidikan. Namun, meskipun memiliki banyak manfaat, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat berakibat negatif, salah satunya adalah kecanduan yang dapat memicu *nomophobia*.

Menurut (Muyana, 2018), *nomophobia* adalah kondisi di mana seseorang tidak mampu mengatur dan mengontrol penggunaan *smartphone* nya, sehingga menimbulkan berbagai dampak buruk seperti kecemasan, stress, dan rasa takut ketika jauh dari *smartphone*. Yildirim (Siswanto, 2019) mendefinisikan *nomophobia* sebagai gangguan psikologis yang menyebabkan individu merasa khawatir secara berlebihan saat tidak memiliki akses ke *smartphone*. Selain itu, Yildirim mengidentifikasi empat aspek utama dari *nomophobia*: (1) ketidakmampuan berkomunikasi, (2) kehilangan koneksi sosial, (3) kesulitan mencari informasi, dan (4) ketergantungan pada kenyamanan.

Mereka yang mengalami *nomophobia* sering menunjukkan tanda-tanda seperti tidak pernah menonaktifkan *smartphone*, selalu memeriksa pesan atau panggilan, membawa *smartphone* ke mana pun, bahkan menggunakannya pada waktu yang tidak tepat (Hardianti, 2019). Secara fisik, mereka juga dapat mengalami gejala seperti gejala sosial, psikis, dan fisik yang apabila dirangkum akan menjadi sangat ketergantungan pada *smartphone*.

Fenomena ini juga terlihat pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Bandung. Hasil dari wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa beberapa siswa sering menggunakan *smartphone* secara diam-diam saat proses pembelajaran berlangsung, menghabiskan lebih banyak waktu berinteraksi di internet, hingga

menunjukkan penurunan prestasi belajar karena lebih fokus bermain *smartphone* di waktu luang. Hal ini membuktikan bahwa siswa memiliki kemampuan mengontrol diri yang rendah penggunaan *smartphone*.

Kurangnya kemampuan untuk mengendalikan diri menjadi salah satu penyebab utama *nomophobia*. Menurut Yuwanto (Rahmi, 2022) , rendahnya kontrol diri merupakan aktivitas signifikan yang mendorong terjadinya *nomophobia*. Sebaliknya, mereka memiliki kontrol diri yang baik cenderung dapat mengontrol perilaku mereka sehingga tidak mudah mengalami ketergantungan pada *smartphone*. (Asih, 2018) juga antara pengendalian diri dan kecemasan terhadap perangkat digital, di mana tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Upaya untuk mengatasi masalah terkait penggunaan *smartphone* melalui peran pendidikan, karena tujuan pendidikan adalah mendidik siswa untuk berperilaku sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku. Namun, dalam mencapai tujuan ini, masih banyak tantangan yang muncul dapat memengaruhi kualitas pendidikan di Indonesia. Salah satu contohnya adalah di SMK Muhammadiyah 2 Bandung, yang tidak terlepas dari berbagai masalah yang dihadapi siswa, baik di bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karir.

Dalam rangka mendukung keberhasilan proses intervensi yang dirancang, digunakan metode bimbingan yang disesuaikan dengan permasalahan siswa yang menjadi sasaran layanan. Penyesuaian metode ini bertujuan agar pelaksanaan bimbingan berjalan secara efektif dan mampu menjawab permasalahan yang dihadapi siswa. Penelitian ini difokuskan pada

siswa kelas XI yang menunjukkan gejala *nomophobia*, yaitu kondisi kecemasan berlebihan ketika tidak dapat menggunakan atau mengakses ponsel. Sehingga diperlukan pendekatan bimbingan yang tepat guna membantu mereka mengurangi ketergantungan terhadap *smartphone* dan membentuk perilaku digital yang lebih seimbang.

Seperti yang disebutkan sebelumnya, *nomophobia* disebabkan oleh ketidakmampuan siswa untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*. Oleh karena itu, peneliti akan menggunakan pendekatan *self management* untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* mereka. *Self management* menurut Komalasari (Azizah, 2020), adalah proses dimana seseorang mengatur perilakunya sendiri. Teknik ini melibatkan orang dalam beberapa atau semua komponen utama, seperti menetapkan perilaku saran, memantau perilaku, memilih proses, dan mengevaluasi keefektifan proses tersebut.

Mengubah perilaku individu melalui latihan siswa sendiri, bukan orang lain, untuk meningkatkan pengendalian diri saat menggunakan *smartphone* dikenal sebagai *self management*. Teknologi ini dianggap tepat karena *nomophobia* berkaitan dengan pengendalian diri dan kecemasan karena *smartphone* tidak dapat digunakan. Komalasari (Hafni, dkk., 2018) menyatakan bahwa pengendalian diri adalah salah satu cara untuk membantu seseorang mengatur perilakunya secara mandiri.

Individu dengan pengendalian diri yang baik mampu memahami stimulus yang sedang berlangsung, dan berusaha untuk mengurangi efek yang

tidak diinginkan. Pengendalian diri yang baik dapat membantu orang menghindari *nomophobia* saat menggunakan *smartphone* dan tidak terlalu bergantung pada kemudahan yang ditawarkan teknologi.

Salah satu metode pendekatan behavioral adalah *self management*, yang berpendapat bahwa setiap tindakan dapat diamati dan perilaku baru dapat menggantikan perilaku lama (Fatimah, 2022). Metode ini berpendapat orang-orang memiliki kemampuan untuk bertindak baik atau buruk dan memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol bagaimana mereka berperilaku, serta memengaruhi cara orang berperilaku. Manajemen diri menurut Skinner adalah yang melibatkan tindakan yang dikendalikan serta pengendali. Dalam perilaku orang yang mengendalikan, menggunakan strategi pengelolaan diri termasuk sebelum serta setelah sikap yang akan diubah. Selain itu, teknik pengelolaan diri dimaksudkan untuk membantu siswa mengendalikan dan mengubah perilaku mereka sendiri dengan latihan yang menggabungkan elemen seperti penghargaan diri, pemantauan diri, perencanaan, dan evaluasi diri (Azizah, 2020).

Sehingga diperlukan upaya untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia* di kalangan remaja, khususnya siswa SMK. Oleh karena itu, untuk membantu remaja remaja atau meminimalkan kecenderungan *nomophobia*, mereka perlu mengembangkan pemahaman tentang diri mereka sendiri guna mencegah masalah ini sejak awal. Berdasarkan fakta yang dihadapi remaja saat ini terkait penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, yang beresiko menimbulkan *nomophobia*.

Menurut (Prayitno., 2017), bimbingan kelompok adalah layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu mengembangkan wawasan, sikap, dan keterampilan. Melalui interaksi, anggota kelompok saling berbagi pengalaman, memberi dukungan, dan belajar bersama.

Dalam Q.S Al-Asr/103:3 :

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝۳

“Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.”

Sesuai dengan Al-Qur'an Surah Al-Asr ayat 3 mengenai saling nasehat menasehati dalam hal kebenaran dan kesabaran, bimbingan bisa dijadikan alternatif penting dalam membantu individu untuk memecahkan masalahnya. Bimbingan kelompok yaitu suatu pemberian bantuan kepada individu yang membutuhkan bantuan untuk bisa menggalakan potensi diri dan mengambil keputusan yang baik atas masalah yang dihadapi.

Bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan berbagai teknik, tetapi dalam konteks ini, teknik manajemen diri dianggap lebih cocok karena *nomophobia* mengarah pada kecemasan ketika tidak menggunakan *smartphone*, yang berkaitan dengan kontrol diri. Bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* ini adalah pengembangan dari model kognitif perilaku yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif. Teknik *self-management* ini dianggap efektif dalam mengurangi kecenderungan *nomophobia*, dan dengan bimbingan kelompok teknik *self-management* ini, siswa yang mengalami kecenderungan *nomophobia*

dapat mengontrol diri mereka sendiri dengan mengarahkan perilaku mereka ke kegiatan yang lebih positif. Peneliti tertarik memilih judul skripsi dari masalah di atas. “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self management* untuk Menurunkan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Bandung.”

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini, maka masalahnya adalah remaja merasa cemas dan tidak nyaman ketika tidak mengoperasikan *smartphone*, hal ini disebut *nomophobia*.

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bagaimana efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk menurunkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Bandung.”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Bandung.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik *self management* agar dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas pendekatan tersebut.

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi akademisi, penelitian ini dapat menjadi kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, terutama terkait penerapan teknik *self management* sebagai salah satu pendekatan untuk mengatasi permasalahan psikologis akibat penggunaan teknologi.
2. Bagi peneliti berikutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan pertimbangan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut, baik dengan memperluas variabel yang diteliti, memperdalam desain eksperimen, maupun menguji efektivitas intervensi lain terhadap masalah *nomophobia*.
3. Bagi guru bimbingan dan konseling, penelitian ini memberikan gambaran tentang efektivitas teknik pengelolaan diri yang dapat digunakan sebagai alternatif strategi dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri siswa, khususnya terkait dengan penggunaan *smartphone*.
4. Bagi siswa, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengatur penggunaan *smartphone* secara bijak, melatih disiplin diri, serta meminimalisir dampak negatif *nomophobia* terhadap aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari.
5. Bagi orang tua, penelitian ini dapat menjadi masukan untuk lebih memahami pentingnya pendampingan dan pengawasan dalam penggunaan

perangkat digital anak di rumah, sekaligus mendorong terjalinnya komunikasi yang baik antara orang tua, anak, dan pihak sekolah dalam membentuk kebiasaan positif.

E. Kerangka Penelitian

Kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan kompulsivitas penggunaan *smartphone* seperti yang telah diungkapkan oleh Yildirim (2015) mengarah pada gangguan kecemasan baru yang disebut *nomophobia*. Berdasarkan Securenvoy (Burhanettin Ozdemir , Ozlem Cakir, 2018) istilah *nomophobia*, adalah singkatan untuk *No Mobile Phone Phobia* dan itu pertama kali diperkenalkan atau diciptakan pada sebuah kajian riset yang dilakukan pada tahun 2008 oleh *Post Office United Kingdom* (Inggris) untuk menyelidiki kecemasan-kecemasan yang diderita oleh para pengguna ponsel. *Nomophobia* memiliki dampak, sehingga perlu untuk mendapatkan perhatian dari berbagai pihak.

Layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang yang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu.

Sukaji (Komalasari., 2022) menjelaskan bahwa *Self management* merupakan suatu metode di mana individu mengambil peran aktif dalam mengatur perilaku mereka sendiri.

Kanfer dalam jurnal (Suhartini, 1992) , *self management* terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu: *self monitoring* (pemantauan diri), *self evaluation* (evaluasi diri), dan *self reinforcement* (penguatan diri sendiri). Melalui proses ini,

individu mampu mengenali pola perilaku yang tidak adaptif dan melakukan koreksi secara sadar.

Kerangka operasional penelitian ini menggambarkan bagaimana bimbingan kelompok dengan teknik self managemnet dapat menuerunkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Dalam penelitian ini :

Variabel Independen: Bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Variabel Dependen: Kecenderungan nomomophobia pada siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Bandung.

Indikator variabel operasional dalam penelitian ini disusun untuk menjelaskan aspek-aspek yang dapat diukur dari setiap variabel penelitian sebagai berikut:

1. Indikator untuk bimbingan kelompok teknik *Self management* (variabel independen)

Pelaksanaan layanan ini mencakup beberapa aspek penting yang menjadi dasar dalam proses *self management* siswa. Aspek-aspek tersebut dapat dilihat para uraian berikut:

- a. Identifikasi pemicu *nomophobia* : kemampuan siswa mengenali faktor-faktor yang menyebabkan ketergantungan pada *smartphone*.
- b. Penyusunan strategi *self management* : penerapan teknik pengelolaan diri, termasuk pengaturan waktu penggunaan *smartphone*.
- c. Monitoring dan evaluasi penggunaan *smartphone* : kemampuan siswa untuk memonitor dan mengevaluasi penggunaan ponsel secara berkala.

2. Indikator untuk kecenderungan *nomophobia* (variabel dependen)

Pelaksanaan layanan ini mencakup beberapa aspek penting yang menjadi dasar dalam kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Aspek-aspek tersebut dapat dilihat pada uraian berikut:

- a. Kecemasan saat tidak dapat mengakses *smartphone* : individu merasa cemas atau gelisah ketika *smartphone* tidak dapat digunakan atau diakses.
- b. Kehilangan konektivitas : individu merasa terisolasi atau tidak dapat terhubung dengan orang lain ketika *smartphone* tidak ada.
- c. Ketergantungan pada *smartphone* untuk aktivitas sehari-hari : individu merasa tidak nyaman saat tidak memilikinya.
- d. Kecemasan terhadap kehilangan akses ke informasi : Individu khawatir mereka tidak dapat akses kepada semua informasi penting atau media sosial yang ada di *smartphone* mereka.

Kerangka pikir adalah dasar penelitian yang dibuat dari informasi kepustakaan, temuan observasi, dan teori. Dalam penelitian ini, *nomophobia*, juga dikenal sebagai "*fobia* telepon tanpa telepon", adalah kecemasan atau perasaan tidak nyaman yang muncul ketika tidak menggunakan *smartphone*, dan hal ini mengganggu aktivitas remaja saat mereka menjadi siswa sekolah. Secara harfiah, *nomophobia* adalah ketakutan untuk tidak menggunakan *smartphone*.

Hal ini disebabkan oleh munculnya produk teknologi baru, seperti *smartphone* yang terhubung ke internet. Di masa lalu, satu-satunya perangkat

yang tersedia hanyalah telepon dengan kemampuan komunikasi, seperti telepon dan mengirim pesan singkat. Namun saat ini dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat telah merubahnya menjadi *smartphone* dengan berbagai kemudahan yang telah disediakan didalamnya bagi penggunanya.

Smartphone, khususnya yang terhubung ke jaringan internet dan berbagai aplikasi, dapat menawarkan banyak keuntungan dan memudahkan pengguna. Akan tetapi, banyaknya kemudahan dan akses tak terbatas dapat menjadi masalah. Oleh karena itu, harus mengimbangi kemampuan diri sendiri dalam menggunakan *smartphone* juga dapat berdampak negatif, satu diantaranya adalah menjadi terlalu tergantung pada *smartphone* sehingga membuat takut dan gelisah ketika mereka tidak menggunakannya.

Nomophobia, yang merujuk pada kecemasan atau ketergantungan berlebihan terhadap ponsel, telah menjadi fenomena yang semakin banyak dialami oleh remaja, termasuk siswa. Ketergantungan terhadap ponsel, baik untuk komunikasi, hiburan, atau akses informasi, dapat memicu kecemasan yang meningkat ketika siswa tidak dapat mengakses perangkat mereka. Hal ini mengarah pada gangguan dalam kesejahteraan psikologis siswa, interaksi sosial, dan konsentrasi mereka di sekolah (Yildirim, 2015).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Yildirim, 2015), ditemukan bahwa kecenderungan *nomophobia* terutama dipengaruhi oleh faktor kecemasan sosial, kehilangan konektivitas, dan ketergantungan yang semakin tinggi terhadap ponsel. Kecemasan yang muncul ketika ponsel tidak dapat diakses dapat mengganggu kesehatan mental siswa, memperburuk perasaan

terisolasi, serta menghambat kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang lain, yang dapat berdampak pada kinerja akademik mereka.

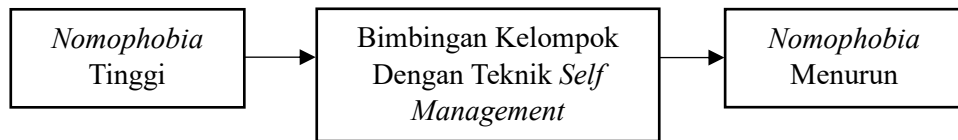
Untuk mengatasi masalah ini, bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *Self management* bisa menjadi solusi yang efektif. Teknik *Self management* membantu siswa dalam mengelola waktu dan kebiasaan mereka dalam menggunakan *smartphone*, serta memberikan keterampilan untuk mengurangi kecemasan terkait dengan ketidakmampuan mengakses *smartphone*. Sebagai salah satu pendekatan dalam bimbingan kelompok menawarkan kesempatan bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman dan belajar bersama-sama untuk mengatasi ketergantungan terhadap *smartphone*.

Dalam konteks ini, penggunaan teknik *Self management* dalam bimbingan kelompok yang difasilitasi oleh guru BK atau oleh peneliti diharapkan dapat membantu siswa mengurangi ketergantungan terhadap *smartphone* dan menurunkan kecemasan mereka terkait dengan penggunaannya. Dengan pembelajaran keterampilan pengelolaan diri yang lebih baik, siswa diharapkan dapat mengelola penggunaan *smartphone* mereka dengan cara yang lebih sehat, serta memperoleh manfaat dari peningkatan kesejahteraan mental dan sosial mereka.

Proses penelitian ini dimulai mengukur kecenderungan *nomophobia* siswa melalui kuesioner. Setelah dilakukan intervensi bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*, pengukuran kecenderungan *nomophobia* akan diulang untuk menilai apakah terdapat penurunan signifikan dalam

kecemasan yang berkaitan dengan keterantungan terhadap *smartphone*, yang menjadi tujuan utama dari penelitian ini.

Secara sederhana, kerangka pikir dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1.1 Kerangka pikir

F. Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian ini disusun secara sistematis agar penelitian dapat berjalan sesuai prosedur dan menghasilkan data yang benar. Adapun tahapan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Lokasi penelitian

Penelitian dilakukan di SMK Muhammadiyah 2 Bandung. Sekolah terletak di Jl. Cilengkrang II No.7, Kelurahan Palasari, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat 40615. Pemilihan tempat penelitian ini didasarkan pada pertimbangan dimana SMK tersebut data-data objektif yang diperlukan selama penelitian.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma dalam penelitian ini adalah positivistik, yang berpijak pada asumsi bahwa realitas dapat diukur dan dijelaskan secara objektif melalui angka. Paradigma ini digunakan karena tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis dan menjelaskan hubungannya antar variabelitas melalui data empiris untuk dapat diuji secara statistik. Menurut Creswell dalam (Sugiyono., 2019) pendekatan ini menekankan pada objektivitas, pengukuran, dan

generalisasi hasil yang diperoleh dari data kuantitatif. Paradigma positivistik sesuai dengan karakteristik penelitian eksperimen karena memungkinkan peneliti mengamati dan menganalisis dampak dari suatu perlakuan terhadap subjek penelitian secara sistematis dan terukur (Indrawati, 2021).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena fokus utamanya adalah mengukur pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain melalui data numerik yang dianalisis dengan teknik statistik. Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti untuk menguji hipotesis secara objektif dengan menggunakan alat ukur yang telah diuji validitas dan reabilitasnya (Sugiyono., 2019). Selain itu, pendekatan ini memberikan peluang untuk melakukan generalisasi terhadap populasi yang lebih luas berdasarkan sampel yang diteliti (Riyanto, 2021).

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*pre-eksperimen*). Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap subjek tertentu tanpa menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest Posttest Design*, yaitu desain eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok, dimana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan (Sugiyono., 2019).

Dalam desain ini, pengukuran awal atau *pretest* (O_1) dilakukan untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian. Kemudian subjek diberikan perlakuan atau intervensi tertentu (X), diikuti oleh pengukuran akhir atau

posttest (O_2) untuk melihat perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Desain ini memungkinkan peneliti untuk melihat pengaruh langsung dari intervensi meskipun tidak melibatkan kelompok kontrol (Hidayati., 2019)

Untuk mengetahui tingkat *nomophobia* pada siswa, penelitian menggunakan desain *one-group pretest-postes*. Siswa diukur dengan skala *nomophobia* sebelum dan setelah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Tabel 1.1 Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Layanan	<i>Post-test</i>
<i>Eksperimen</i>	O_1	X	O_2

4. Jenis Data dan Sumber Data

Dalam penelitian ini, jenis data kuantitatif yang digunakan adalah data atau informasi dalam bentuk angka atau bilangan yang diberikan kepada responden melalui angket skala *likert*. Data kuantitatif ini kemudian dianalisis dengan menggunakan sistem statistik atau program statistik.

Pada penelitian ini berasal dari subjek yang memenuhi kriteria penelitian. Data dikumpulkan melalui instrumen penelitian yang telah divalidasi, seperti kuesioner atau skala pengukuran yang relevan dengan variabel penelitian. Siswa SMK Muhammadiyah 2 Bandung menggunakan penyebaran angket untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

5. Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian ini ditetapkan agar sesuai dengan fokus penelitian dan mampu mengumpulkan data yang relevan. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Populasi

Menurut Ma'ruf Abdullah (Abdullah., 2015), populasi merupakan sekumpulan unit yang karakteristiknya menjadi objek kajian dalam sebuah penelitian. Karena populasi terlalu besar, peneliti harus mengambil sampel dari sebagian darinya. Dengan kata lain, populasi mencakup semua elemen yang menjadi sasaran penelitian dan hasil temuan akan diberlakukan terhadap populasi tersebut. Populasi bisa terdiri dari individu, kelompok, lembaga, wilayah, atau organisasi yang menjadi sumber data. Oleh karena itu, populasi merupakan sasaran utama dalam penelitian dan sampel diambil dari populasi tersebut. Berdasarkan pengertian ini, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Jurusan SMK Muhammadiyah 2 Bandung yang telah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, yang berjumlah 33 orang.

b. Sampel

Menurut (Sanusi, 2011) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang telah dipilih secara selektif untuk mewakili keseluruhan populasi dalam penelitian, dengan harapan bahwa karaktersitik sampel dapat mencerminkan ciri-ciri populasi. Jadi, sampel merupakan gambaran dari populasi yang dijadikan fokus penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam

penelitian ini menggunakan teknik metode *random sampling*, karena siswa/i yang menerima layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *self management*. Menurut (Arikunto, 2017), seluruh populasi dapat dijadikan sampel jika jumlah subjeknya kurang dari 100 orang. Oleh karena itu, sampel penelitian ini adalah seluruh populasi, yaitu 33 siswa/, dengan kriteria sebagai berikut: 1) Siswa SMK Muhammadiyah 2 Bandung, 2) Siswa kelas XI, 3) Baik laki-laki maupun perempuan.

6. Teknik Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan memanfaatkan instrumen berupa angket dan skala psikologis yang dirancang untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah perlakuan. Data diperoleh melalui dua tahap pengukuran, yakni *pretest* yang dilakukan sebelum pertemuan diberikan serta *posttest* setelah perlakuan selesai. Langkah ini bertujuan untuk menilai perubahan pada dua variabel utama : kemampuan *self management* dan tingkat kecenderungan *nomophobia*. Instrumen yang terdiri atas dua variabel alat ukur utama :

a. Skala *self management*

Dirancang untuk mengidentifikasi kemampuan individu dalam mengatur mental, emosional, perilaku untuk mencapai tujuan. Instrumen ini merujuk pada konsep *self management* dari Kanfer (Suhartini,1992), yang memandang *self management* sebagai suatu proses pengaturan diri yang melibatkan tiga komponen inti, yaitu *self monitoring* (pemantauan terhadap perilaku sendiri), *self evaluation* (penilaian terhadap perilaku berdasarkan

standar tertentu), dan *self reinforcement* (pemberian konsekuensi terhadap diri sendiri). Berdasarkan teori tersebut, item dalam angket disusun mengacu pada indikator seperti kesadaran diri terhadap tindakan, kemampuan meregulasi emosi, serta penerapan strategi pribadi dalam mengatasi hambatan dan menyelesaikan tugas.

b. *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*

Menggunakan ini untuk mengukur tingkat ketergantungan atau kecemasan seseorang terhadap keberadaan dan akses terhadap *smartphone*. Instrumen ini dikembangkan oleh (Yildirim, 2015), dan telah divalidasi dalam berbagai konteks penelitian. *NMP-Q* terdiri dari sejumlah pernyataan yang merepresentasikan empat dimensi *nomophobia*, yaitu: ketakutan tidak dapat berkomunikasi, kecemasan kehilangan konektivitas internet, ketergantungan terhadap akses informasi, dan ketidaknyamanan karena kehilangan fungsi perangkat. Respon peserta diberikan dalam bentuk skala likert, yang mencerminkan tingkat intensitas kecemasan mereka.

7. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar tepat serta konsisten dalam mengukur variabel yang diteliti. Adapun penjelasan sebagai berikut:

a. Validitas

Menurut (Sugiyono., 2019) Validitas adalah ukuran yang menunjukkan sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Jika instrumen penelitian dapat digunakan untuk mengukur objek

yang diteliti secara tepat, maka instrumen tersebut dianggap valid. Menyatakan juga menjelaskan bahwa validitas berkaitan dengan ketepatan dan kebenaran alat ukur dalam memperoleh data yang sesuai dengan kenyataan di lapangan.

Untuk menguji validitas instrumen, dapat digunakan teknik analisis korelasi antara skor setiap item dengan skor total. Teknik yang umum digunakan dalam uji validitas adalah *Pearson Product Moment*. Jika hasil korelasi item terhadap skor total lebih besar dari nilai r tabel, maka item tersebut dinyatakan valid (Sugiyono., 2019).

b. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsisten hasil suatu instrumen jika digunakan berulang kali dalam kondisi yang sama. Alat dianggap reliabel jika dapat menghasilkan informasi yang konsisten dan stabil sdari waktu ke waktu. Dengan kata lain, reliabilitas berkaitan dengan kepercayaan terhadap alat ukur yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono., 2018).

Salah satu teknik *Cronbach's Alpha* adalah metode untuk mengukur. Metode ini digunakan untuk menguji konsisten internal instrumen, yaitu sejauh mana item-item dalam kuesioner saling berkaitan. Instrumen dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh lebih dari 0,60. Jika nilainya berada antara 0,60 sampai 0,79 maka reliabilitas tergolong cukup, sedangkan jika nilainya lebih dari 0,80 maka reliabilitasnya tergolong tinggi atau sangat reliabel (Sugiyono., 2018).

Untuk menghitung dan menganalisis uji reliabilitas, program *Statistical Package for Social Science*, atau SPSS, digunakan. Rumus *alpha-crombach* digunakan untuk uji validitas, dan hasilnya dinyatakan valid.

8. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian, dengan analisis data maka dapat membuktikan hipotesis. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif. Analisis data tersebut dilakukan dengan menggunakan teknik statistik perangkat lunak yaitu *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Teknik ini dipilih untuk memberikan gambaran yang lengkap tentang pengaruh perlakuan terhadap variabel-variabel yang diteliti, baik dari segi perubahan skor, kekuatan hubungan, maupun prediksi antar variabel. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data menggunakan:

a. Uji t (*Paired Sample T-test*)

Uji t berpasangan digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* pada kelompok yang sama. Uji t digunakan untuk melihat efektivitas intervensi terhadap penurunan tingkat *nomophobia* atau peningkatan *self management*. Uji ini bekerja dengan membandingkan rata-rata dua skor yang berpasangan dan menguji apakah perbedaan tersebut disebabkan oleh perlakuan atau hanya terjadi secara kebetulan (Sugiyono, 2019)

b. Uji Regresi linear

Analisis regresi linear digunakan untuk mengetahui sejauh mana satu variabel independen dapat memprediksi variabel dependen. Dalam konteks ini, misalnya untuk mengetahui apakah *self management* dapat memprediksi tingkat *nomophobia*. hasil analisis regresi memberikan informasi mengenai arah hubungan, serta signifikansi kontribusi variabel independen terhadap perubahan pada variabel dependen (Ghozali, 2018).

