

**ANALISIS *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGATASI
SISWA KECANDUAN *HANDPHONE* (*NOMOPHOBIA*)
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
BONDOWOSO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



ABDURRAHMAN WAHID

NIM : D20193048

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2023**

**ANALISIS *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGATASI
SISWA KECANDUAN *HANDPHONE* (*NOMOPHOBIA*)
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
BONDOWOSO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:
Abdurrahman Wahid
NIM : D20193048

Disetujui Pembimbing

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**
Dr. Minan Jauhari, S.Sos.I, M.Si.
NIP 197808102008101004

**ANALISIS SELF MANAGEMENT DALAM MENGATASI
SISWA KECANDUAN *HANDPHONE* (*NOMOPHOBIA*)
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
BONDOWOSO**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelara Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos)

Fakultas Dakwah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Hari : Senin


Tanggal: 20 November 2023


Tim Penguji

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris


Muhammad Ardinsyah, M.Ag
NIP.197612222006041003


Dhama Suroyva, M.I.kom
NIP.198806272019032009

Anggota:

1. Siti-Raudhatul Jannah S.Ag. M. Med.kom

2. Dr. Minan Jauhari, S.Sos.I, M.Si

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah



Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
NIP.197302272000031001

MOTTO

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ ۗ وَإِلَيْهِ

النُّشُورُ ﴿١٥﴾

Artinya: Dialah yang menjadikan bumi untuk kamu yang mudah dijelajahi, maka jelajilah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Dan hanya kepada-Nyalah kamu (kembali setelah) dibangkitkan. (Q.S Al-Mulk ayat 15)¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Departemen Agama Republik Indonesia, “*Al-Quran dan Terjemahan*, “ 2021.

PERSEMBAHAN

1. Pintu surgaku, Umi Maryam yang sangat berperan dalam penyelesaian program studi penulis, Umi memang tidak sempat merasakan pendidikan di bangku kuliah, tetapi semangat dan doa yang selalu Umi berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studi, peluk manis untuk umi tersayang.
2. Panutanku, Abi Kusnadi yang tegas mendidik penulis beliaua juga tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku kuliah. Namun motivasi dan dorongannya, membuat penulis dapat menyelesaikan studi sampai sarjana.
3. Ahmad Siddiq dan semua saudara terimakasih telah mengingatkan penulis untuk rajin dan tekun selama menjalankan studi. Terimakasih juga untuk Nanda, Ici, Ica, Raka, Reihan ponakan yang menjadi *mood boster* dan menjadi alasan untuk pulang ke rumah di setiap minggunya
4. *My best patner* Rohimatul Fitria sahabat seperjuangan yang selalu *mensupport* dan menemani penulis saat suka maupun duka. Terimakasih telah menyaksikanku dan semangat bersama hingga saat ini dan sampai nanti.
5. Sahabat sahabatku yang sudah berjuang bersama Silvia Eka Prasanti, Imron Maulana Ishak, Hakimatul Azizah Ainun Umi, Moh Yusron Rosyadi yang telah menemani dan memberi warna pada saat penulis kuliah hingga selesai studi.
6. Sobat karib Enviro Barend Hartono, terimakasih sudah memberikan kontribusi baik waktu dan tenaga saat penulis menyelesaikan tugas akhir.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan ridha-Nya telah menurunkan kitab suci Al-Qur'an sebagai pedoman dalam berdakwah yang berfungsi sebagai rahmatan lil alamin. Allah yang maha mengetahui hakikat dan makna yang terkandung didalamnya. Shalawat serta salam telah tercurah limpahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita dari jaman kegelapan menuju jaman yang terang benderang hingga saat ini.

Atas izin Allah SWT, peneliti dapat menyelesaikan karya sederhana ini yaitu skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember dengan judul “Analisis *Self Management* Pada Siswa Yang kecanduan *Handphone (Nomophobia)* di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso”

Peneliti menyadari banyaknya kekurangan dalam penelitian skripsi ini tidak terlepas dari adanya kendala dan hambatan-hambatan lainnya. Namun dengan adanya keterlibatan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan bantuan, bimbingan, kritik, dan saran kepada peneliti bagi skripsi ini, maka pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

3. Muhammad Ardiansyah, M.Ag. selaku kaprodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membantu mengarahkan dalam proses pengajuan judul skripsi.
4. Dr. Minan Jauhari, S.Sos.I, M.Si., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan meluangkan waktunya dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dosen Fakultas Dakwah khususnya program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah menyalurkan ilmunya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.
6. Tim penguji Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
7. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan dan dukungannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini terdapat banyak kekurangan didalamnya untuk menuju titik kesempurnaan, maka dari itu sangat diperlukan adanya kritik dan saran yang dapat membangun dan penulis berharap skripsi ini dapat berbuna sebagai tambahan ilmu pengetahuab serta dapat memberikan manfaat bagi semua pihak dan dapat dijadikan implikasi selanjutnya bagi mahasiswa.

Jember, 12 September 2023
Penulis,
Abdurrahman Wahid
Nim. D20193107

ABSTRAK

Abdurrahman Wahid, 2023: “*Analisis Self Management Pada Siswa yang Kecandua Handphone (Nomophobia) di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso*”

Kata Kunci: *Self Management, Nomophobia, Handphone*

Self Management adalah salah satu teknik yang terdapat pada konseling *cognitive behavior* teknik yang diberikan kepada konseli yang sedang belajar keterampilan baru sehingga dapat mengatur diri mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan mengajarkan konseli agar dapat mengatur dirinya sendiri. *Nomophobia* merupakan ketergantungan individu terhadap *handphone* yang berdampak pada kegiatan sehari-hari dengan *handphone* nya yang mereka sukai. Seseorang yang mengalami kecanduan *handphone* tidak mampu mengatur dirinya dalam menggunakan *handphone*, mereka akan merasa cemas dan khawatir bila tidak bisa mengakses *handphone* serta mengabaikan kehidupan sosialnya.

Fokus masalah yang diangkat dalam peneliti ini adalah : 1) Bagaimana fenomena kecanduan *handphone (nomophobia)* pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso ? dan 2) Bagaimana tindakan konselor dalam mendampingi siswa *nomophobia* di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso dengan *self management* ?.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan jenis penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive*. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi, serta untuk keabsahan data menggunakan triangulasi teknik dan sumber. Analisis data yang digunakan sesuai dengan model milles dan huberman meliputi reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kemudian tahap penelitian menggunakan tahap pra lapangan, tahap kegiatan lapangan, dan tahap analisis data.

Hasil dari penelitian ini adalah: 1) Siswa dan siswi Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Bondowoso tidak sedikit yang terpapar kecanduan *handphone*. Beberapa faktor penyebab siswa SMAN 1 Bondowoso terpapar kecanduan *handphone*. Faktor-faktor ini bisa diklasifikasi ke dalam dua kategori, yakni faktor eksternal dan faktor internal. 2) Dalam menerapkan *self management*, guru bimbingan konseling beserta beberapa murid melakukan beberapa hal, di antaranya ialah pemantauan diri, hadiah diri, perjanjian diri, serta penguasaan terhadap rangsangan.

DAFTAR ISI

	Hal.
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Istilah.....	10
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Penelitian Terdahulu	13
B. Kajian Teori	22
1. <i>Nomophobia</i> Sebagai Problem Sosial	22
2. <i>Self Management</i> Sebagai Bimbingan Konseling	32

BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	37
B. Lokasi Penelitian.....	38
C. Subjek Penelitian.....	38
D. Sumber Data.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Analisis Data	42
G. Keabsahan Data.....	46
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	48
A. Gambaran Obyek Penelitian	48
B. Penyajian Data dan Analisis.....	51
C. Pembahasan Temuan.....	68
BAB V PENUTUP	85
DAFTAR PUSTAKA	86
Lampiran	
1. Surat keaslian tulisan	
2. Matrik penelitian	
3. Pedoman penelitian	
4. Surat izin penelitian	
5. Jurnal penelitian	
6. Surat selesai penelitian	
7. Dokumentasi penelitian	
8. Biodata penulis	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 banyak yang menggunakan *handphone* pada saat waktu istirahat, banyak siswa yang asik dengan *handphone* dari pada berinteraksi dengan teman sebayanya mekipun mereka duduk bersama di kantin mereka asik dengan sosial media, *game* dan grup *Whatsapp*. Grup *Whatsapp* yang dimiliki oleh siswa beranggotakan dari siswa yang duduk bersama, mereka lebih memilih asik mengobrol melalui grup dari pada langsung berinteraksi dengan temannya. *Handphone* yang digunakan oleh siswa secara berlebih dan tidak bisa mengontrol dirinya dalam penggunaan *handphone* sehingga siswa bisa berperilaku kecanduan *handphone* (*nomophobia*). Namun pada kenyataannya siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso bisa manajemen waktu penggunaan *handphone* dengan baik dengan menggunakan *self management*.

Kasus yang ada di Bondowoso pada tahun 2018 adalah dua remaja SMP dan SMA, H dan A yang berumur di bawah usia 15 tahun juga usia \pm 17 tahun, berobat di rumah sakit umum selama hampir 1 bulan dokter Koesnadi, Bondowoso, Jawa Timur bagian poli jiwa. Dokter jiwa rumah sakit mengatakan mereka dirawat karena kecanduan *handphone*, dua remaja yang tidak mau sekolah akhirnya dibawa ke rumah sakit umum mereka juga mengalami perubahan perilaku di rumahnya. Perilaku dari dua remaja tersebut yaitu seringkali sendirian dan mengurung di dalam kamar dengan asik

bermain *handphone*. Ketika dokter menyarankan untuk tidak bermain *handphone* terlebih dahulu membuat remaja tersebut marah dan tangan yang gemetar seperti orang sakau, kemudian dua remaja tersebut memukul meja dan menendang lemari. Remaja tersebut merasa terjebak pada perangkat yang mereka miliki yaitu *handphone*. Remaja awalnya hanya tertarik untuk bermain, tetapi pada saat yang sama mereka rentan terpapar dan sering meniru konten negatif kekerasan atau pornografi yang pada *handphone* mereka, dari hal tersebut remaja menjadi penasaran.²

Salah satu guru bimbingan konseling di SMA Negeri 1 Bondowoso mengatakan banyak masalah di masa remaja salah satu kenakalan remaja seperti mabuk, geng motor dan kecanduan *handphone*. Kecanduan *handphone* adalah suatu permasalahan yang semestinya dituntaskan pada saat ini hampir semua kegiatan orang pada zaman era 5.0 ini menggunakan *handphone*, kalangan remaja paling rentan kecanduan *handphone* remaja karena cocok dengan ciri-ciri remaja yang selalu ingin mencobala hal hal baru yang ada di perangkat *hendpohne* dan internet. Saat ini remaja seringkali malas untuk bertindak, menyendiri, tidak terlalu ramah, menjadi pribadi yang tertutup dan bahkan sering mengurung di kamar yang merugikan kesehatan dan psikologis. Remaja sulit mengendalikan emosinya karena sulit dipisahkan oleh

² <https://www.liputan6.com/news/read/3230086/kecanduan-smartphone-2-pelajar-di-bondowoso-alami-gangguan-jiwa>

handphone sehingga sering mengabaikan orang disekitarnya seperti orang tua, teman bahkan guru di sekolah.³

Memasuki era 5.0 yang ditandai dengan otomatisasi dan ekonomi digital. Munculnya robot cerdas, super komputer, dan data besar merupakan tanda memasuki era 5.0. Perubahan teknologi, informasi dan komunikasi telah membuat perbedaan di banyak bidang, termasuk bidang pendidikan. Pada era 5.0 tidak terpaku pada faktor produksi namun juga terpaku pada pemecahan masalah dengan bantuan integrasi ke dalam ruang fisik dan virtual. Konsep era 5.0 bertujuan untuk membuat kehidupan masyarakat lebih nyaman dan berkelanjutan. Era 5.0 ini pun mampu didefinisikan menjadi konsep yang berfokus dalam manusia berdasarkan teknologi masyarakat.⁴

Era digital adalah zaman mayoritas masyarakat di era ini memakai sistem digital pada kesehariannya. Era digital yang telah sebagai komponen dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada kalangan generasi muda akan benar-benar mengubah gaya hidup kita termasuk pola belajar dan pola komunikasi.⁵

Pada era ini ditandai dengan berkembangnya teknologi khususnya dibidang media informasi yang memberikan banyak manfaat namun disamping itu penggunaan yang berlebihan juga akan berdampak buruk.

³ Hasil wawancara bersama guru BK di SMA Negeri 1

⁴ Izzatun Ni'mah, *Literasi Digital untuk Furu di Era Society 5.0*, Vol 2, No 1, International journal of Disabilitas and Social Inclusion (IJODASI), hal 28

⁵ Puji Rahayu, *Pengaruh Era Digital Terhadap Perkembangan Bahasa Anak*, vol 2, Al-Fathim, 2019, hal. 48

Adanya perkembangan teknologi ini membuat siswa juga merasakan adanya perkembangan teknologi, banyak siswa yang sudah menggunakan gadget dari penggunaan gadget tersebut siswa akan sering menghabiskan waktunya untuk menggunakan *handphone*.

Telepon genggam telah diperkenalkan pada dunia serta Indonesia sesuai dengan perkembangan yang ada. Pada zaman tahun 1980 masih sebagai barang eksklusif namun pada era tahun 2000 sebagai produk dengan harga murah bahkan terjangkau dalam golongan kelas bawah. Alat komunikasi (*handphone*) sebagai komponen utama pada kehidupan keseharian baik pada daerah pedesaan maupun pada perkotaan.⁶

Handphone sendiri pada zaman sekarang merupakan barang yang sudah banyak dimiliki oleh masyarakat Indonesia dari berbagai macam kalangan perkotaan dan pedesaan, bahkan perekonomian tinggi maupun menengah dan tak luput juga kalangan siswa hal yang lumrah untuk memiliki *smart phone*.

Handphone sudah merubah pikiran juga budaya masyarakat Indonesia. Mereka seperti bersaing untuk mengikuti trend merek terbaru pada tiap tipe *smartphone*. Budaya kehidupan pun berubah seakan-akan sangat bergantung kepada *handphone* dengan demikian susah terlepas dari tangan sedikit pun. Kapanpun *handphone* selalu mengikuti. *Handphone* sangat mempunyai manfaat dalam kehidupan namun apabila lalai serta kurang bijak ketika

⁶ Hj. Amaliyah Nasrudin, MA., *Pengaruh Media Handphone dalam Pendidikan Karakter di Sekolah*, Azzamedia, Jakarta, 2016, hlm 3

memakainya maka *handphone* yang akan mengendalikan hidup. Sejalan dengan firman Allah pada surat Al-Furqan Ayat 30 seperti berikut ini:

وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا ﴿٣٠﴾

Artinya : Berkatalah Rasul: “Ya Tuhanku, sesungguhnya kaumku menjadikan Al Quran itu sesuatu yang tidak diacuhkan

Dalam ayat tersebut, Rasulullah mengadu kepada Allah dengan berkata, “Ya Tuhanku, sesungguhnya kaumku menjadikan Al-Qur’an ini sesuatu yang tidak perlu dihiraukan. Mereka tidak beriman kepadanya, tidak memperhatikan janji dan peringatan-nya. Bahkan mereka berpaling darinya dan menolak mengikuti-nya. Kemudian Allah menyuruh rasul-Nya berlaku sabar dan tabah menghadapi kaumnya.

Hasil survei penggunaan TIK juga berimplikasi dalam bidang sosial budaya masyarakat pada negara Indonesia membuktikan bahwa umumnya masyarakat Indonesia telah mempunyai *smartphone*. Totalnya hampir mencapai 2/3 pada total masyarakat Indonesia maupun dua kali lipat dibanding dengan yang tidak mempunyai *smartphone*.⁷

Apabila ditinjau berdasarkan pulau per pulau, terlihat bahwa penduduk di pulau Jawa memiliki persentase pemilik *smartphone* tertinggi dibandingkan dengan kepemilikan perangkat sejenis di pulau lain. Hal ini dikarenakan tersedianya jalur komunikasi yang baik dan harga *smartphone* yang murah di Pulau Jawa

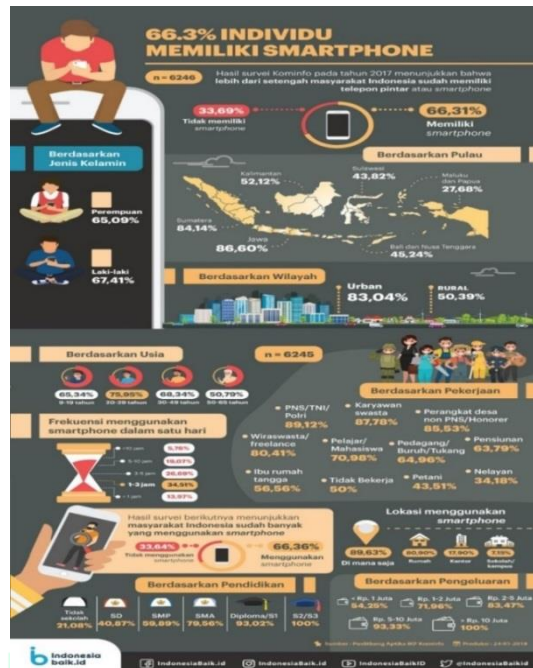
⁷ <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/10/apjii-penetrasi-internet-indonesia-capai-7702-pada>

Survei lain menemukan bahwa masyarakat dengan kelompok usia 20-29 tahun merupakan kelompok usia dengan tingkat penetrasi ponsel tertinggi sebesar (75,95%). Namun jika dilihat, proporsi pemilik pada semua kelompok umur telah mencapai lebih dari 50% dari total penduduk pada kelompok umur tersebut. Situasi ini menunjukkan bahwa *smartphone* populer tidak hanya di kalangan anak-anak dan remaja saja, tetapi juga di kalangan orang tua.

Ditinjau pada kepemilikan menurut jenis kelamin, mampu terlihat bahwa laki-laki lebih banyak menguasai telepon genggam daripada perempuan, meskipun selisihnya tidak terlalu besar, yaitu hanya 2,32%. Kemudian semua anggota kelompok diklat S2/S3 memiliki *smartphone*. Masyarakat yang terdapat dalam kelompok tingkatan pendidikan yang lain pun membuktikan bahwa level pendidikan pun tidak menghambat maupun menghalangi dalam mengadopsi teknologi.⁸

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁸ <https://indonesiabaik.id/infografis/663-masyarakat-indonesia-memiliki-smartphone-8>



Gambar 1.1
Hasil Survey oleh kominfo

Penggunaan *handphone* pada siswa menunjukkan aksi berbeda pada perilaku pertama yaitu perilaku gaya hidup, gaya hidup adalah aktivitas yang dibudidayakan oleh semua manusia juga sangat erat kaitannya dengan perkembangan teknologi. Semakin banyak perkembangan waktu dan teknologi yang canggih maka jangkauan gaya hidup akan lebih luas dalam kehidupan sehari-hari mereka⁹

Fungsi dan fitur yang ditawarkan *smartphone* sangat beragam dan dapat membantu kegiatan sehari-hari yang dilaksanakan lewat perangkat anda seperti kirim pesan, telepon, periksa atau kirim email, cari informasi di dunia

⁹ Siti Badriah, *Fungsi Handphone di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga*, Surabaya.

maya, mengelola rencana kegiatan, menjelajahi internet, berbelanja *online*, bermain *game*, dan banyak lagi.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan menghasilkan efek samping yang dapat mempengaruhi aktivitas individu pada kehidupan keseharian. Dengan demikian membutuhkan management diri (*self management*) ketika seseorang menggunakan *smartphone*, agar bisa membatasi dan menghindari dampak negatif dari penggunaan *smartphone*, maka dari itu *Self Management* merupakan faktor penting untuk manajemen saat menggunakan *handphone*.

Kecanggihan *handphone* sangat penting untuk mendukung kegiatan kehidupan sehari-hari dan kurangnya management diri dapat membuat siswa rentan terhadap kecanduan *handphone* serta mengalami kecemasan saat jauh dari *handphone* atau bisa disebut dengan *Nomophobia*, maka dari itu manajemen diri (*self management*) sangat diperlukan agar bisa terhindar dari kecemasan atau kecanduan akibat *handphone*.

Ketika tidak membawa ponsel pada genggamannya orang tersebut nantinya menghadapi cemas, galau, bisa juga stres. Situasi itu diketahui juga dengan definisi *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)*.¹⁰ *Handphone* yang digunakan oleh siswa, salah satunya adalah sebagai gaya hidup sehari-hari, trend penggunaan *handphone* pada teman sebaya juga akan memunculkan gengsi yang tinggi jika tidak menggunakan *smartphone* yang terbaru atau yang tercanggih.

¹⁰ https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/104/mengenal-nomophobia-dan-cara-mengatasinya

Penggunaan *handphone* yang digunakan secara berlebih dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada siswa dan dapat mengganggu aktivitas pada kehidupan sehari-hari, maka dari itu manajemen diri (*self management*) sangat dibutuhkan oleh siswa agar dapat mengendalikan diri dalam menggunakan *handphone* yang berlebih serta dapat mengurangi dampak negatif dari penggunaan *handphone*. Berdasarkan fokus penelitian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Analisis *Self Management* Dalam Mengatasi Siswa Kecanduan *Handphone* (*Nomophobia*) Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso”

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian dalam konteks penelitian diatas, maka fokus penelitian ini adalah

1. Bagaimana fenomena kecanduan *handphone* (*Nomophobia*) pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso sebagai problem sosial ?
2. Bagaimanakah tindakan konselor dalam mendampingi siswa *nomophobia* di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso dengan *self management*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian tersebut adapun tujuan pada penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab dari kecanduan *handphone* pada siswa di SMA 1 Bondowoso dan mengetahui implementasi *Self Management* pada anak yang kecanduan *handphone* (*Nomophobia*)

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi terhadap pengguna *handphone* apabila dipakai dengan berlebih tanpa adanya management diri (*self management*) yang dapat menyebabkan kecanduan *handphone* (*Nomophobia*).
- b. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi terhadap konselor dan guru bimbingan konseling tentang pendamping siswa *nomophobia* dengan tindakan manajemen diri (*Self Management*).

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memperbanyak serta memperdalam ilmu, pengalaman, dan wawasan yang sangat bermanfaat kepada masyarakat, khususnya pada siswa maupun mahasiswa yang menggunakan *handphone* yang mampu memunculkan kecanduan atau *Nomophobia* untuk mampu management dirinya dengan baik dengan demikian tidak bergantung dalam *handphone*.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu sebagai koleksi kajian, referensi, serta bahan evaluasi untuk peneliti berikutnya khususnya di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah bermuat tentang definisi istilah-istilah penting yang sebagai fokus perhatian peneliti di dalam judul penelitian. Dengan tujuan

untuk tidak terdapat kesalahpahaman terhadap arti istilah seperti yang dimaksud bagi peneliti.¹¹ Adapun definisi istilah yang dipakai pada penelitian ini seperti berikut:

1. *Self Management*

Self Management maupun manajemen diri merupakan keahlian individu guna manajemen diri atau mengendalikan diri terhadap sebuah perlakuan yang sedang dilakukan ataupun yang segera dilakukan, dengan tujuan agar dirinya terdorong untuk menghindari kegiatan yang kurang diharapkan.

Dalam penelitian ini *Self Management* adalah kemampuan dalam diri siswa untuk mengendalikan serta manajemen kecanduan *handphone* di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso.

2. Kecanduan *Handphone* (*Nomophobia*)

Kecanduan *handphone* atau *Nomophobia* adalah sebuah situasi ketakutan cemas yang terjadi ketika seseorang lupa atau tidak membawa ponselnya, ketika ponsel tidak ada di tangannya dan orang tersebut merasa cemas, bingung bahkan stres.

Nomophobia dalam penelitian ini adalah siswa yang tidak bisa lepas dari *handphone*, jika siswa tersebut lepas dari *handphonenya* siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso akan merasa cemas.

¹¹ Tim Penyusun IAIN Jember, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (jember:, IAIN Jember Press, 2020), 45-46.

F. Sistematika Pembahasan

Urutan percakapan berisi gambaran perkembangan percakapan postulasi mulai dari bagian awal hingga bagian akhir. Konfigurasi untuk menyusun percakapan yang disengaja adalah dalam cerita yang menjelaskan, tidak seperti daftar bab.¹²

- Bab I : Pendahuluan, yang meliputi konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, pengertian istilah, dan sistematika pembahasan.
- Bab II : Tinjauan Pustaka, yang meliputi teori dan penelitian sebelumnya.
- Bab III : Bab metode penelitian ini membahas tentang berbagai pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, metode pengumpulan data, analisis data, validitas data, dan tahapan penelitian.
- Bab IV : Dalam bentuk penyajian dan analisis data, bab ini memberikan gambaran tentang objek penelitian, penyajian data, dan pembahasan temuan (analisis data).
- Bab V : Penutup dengan saran dan kesimpulan. Bab ini memberikan saran konstruksi terkait penelitian dan memberikan gambaran umum tentang temuan penelitian.

¹² Tim Penyusun IAIN Jember, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember, IAIN Jember Press, 2020), 91.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Kajian penelitian terdahulu sangat utama untuk dilaksanakan sebagai referensi bagi peneliti guna memahami perbedaan maupun persamaan penelitian yang nantinya diangkat oleh peneliti dengan penelitian terdahulu, sehingga nantinya tidak terjadi pengulangan dan peniruan penulisan karya ilmiah, pada penelitian ini peneliti mendasarkan pada 3 penelitian terdahulu yang berkaitan dengan “Analisis *Self Management* pada Siswa yang Berkecanduan *handphone (Nomophobia)* di Sekolah Menengah Atas 1 Bondowoso”. Berikut beberapa kajian skripsi yang ditulis oleh peneliti lain, diantaranya:

1. Skripsi program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang oleh Ika Zuliyana, dengan judul, “*Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Nomophobia Pada Siswa*”, tahun 2017. Fokus masalah dalam penelitian adalah apakah terdapat dampak layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* guna mengurangi *nomophobia* dalam siswa kelas VIII C di SMP Negeri 11 Kota Magelang. Metode yang dipakai pada penelitian merupakan metode kuantitatif, metode tersebut memakai penelitian eksperimen. Desain penelitian yang dipakai yaitu eksperimen murni. Tujuan penelitian eksperimen ini adalah untuk menyelidiki apakah ada hubungan sebab

akibat dan seberapa kuat hubungan sebab akibat tersebut dengan cara melakukan kegiatan tertentu pada kelompok eksperimen dan mengadakan kelompok kontrol guna pembandingan. Cara pengumpulan data yang dilaksanakan pada penelitian ini menggunakan metode memberikan angket, metode angket ini memberikan pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab. Angket jenis tertutup dipilih pada penelitian ini adalah angket yang dibuat dengan menyediakan jawaban agar responden dapat memberi tanda dalam jawaban yang dipilih sebanding pada kondisi yang ada. Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan, mampu diperoleh sebuah kesimpulan bahwa *nomophobia* adalah tindakan menggunakan *handphone* secara berlebihan sehingga dapat menyebabkan siswa memeriksa ponselnya sepanjang waktu yang beresiko tidak memperhatikan situasi sekitarnya dan kurang fokus selama tahapan belajar mengajar serta hanya santai saja dengan *handphone* nya.

Penanganan untuk mengurangi masalah ini contohnya dengan layanan konseling kelompok memakai *self management*. Konseling kelompok menggunakan metode manajemen diri guna pemecahan masalah melalui manajemen diri setiap anggota kelompok tempat di mana siswa mengarahkan perubahan perilaku mereka. Siswa diperintahkan untuk mengubah diri sendiri sehingga dapat membimbing dirinya sendiri dari perilaku negatif kecanduan *handphone* (*Nomophobia*) dan perkembangan perilaku dengan mengamati diri kita sendiri dan memperhatikan tindakan kita, (pikiran, perasaan, tindakan) dan interaksi dengan peristiwa

lingkungan dan menentukan sendiri sebuah respon positif yang diinginkan untuk mencapai kepribadian yang optimal¹³

2. Skripsi program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, oleh Arung Kunto Kanigoro, dengan judul, “*Kefektifan Konseling kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas*”, tahun 2020. Fokus masalah dalam skripsi ini adalah bagaimana gambaran tentang *nomophobia* siswa IPS kelas XI. Kelas XI SMA Negeri 1 Banyumas. Cara yang dipakai pada penelitian merupakan metode kuantitatif penelitian ini menggunakan kuantitatif dikarenakan data yang digunakan pada penelitian ini memakai angka serta analisisnya memakai statistika dan bersifat *pra experimental design*. Penelitian tersebut mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, mampu diperoleh kesimpulan bahwa dengan kecanduan *handphone* atau *nomofobia* pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Banyumas sebelum melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* mendapatkan hasil 71,11% termasuk pada kategori tinggi¹⁴
3. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, oleh Sheren Pakpahan, dengan judul, “*Hubungan Antara kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa SMAN 1 Tarutung*”, tahun 2022.

¹³ Ika Zuliana, *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Nomophobia Pada Siswa*, (Skripsi: Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020)

¹⁴ Arung Kunto Kanigoro, “*Kefektifan Konseling kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas*”, (Skripsi: Universitas Negeri Semarang, 2020)

Fokus masalah dalam skripsi ini adalah apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada siswa SMAN 1 Tarutung. Metode yang dipakai pada penelitian ini merupakan metode pendekatan kuantitatif yang menyajikan hasil pada bentuk angka. Pendekatan korelasi ini untuk melihat hubungan antara satu beberapa perubahan. Metode pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini merupakan metode pemakaian angket (kuesioner). Kuesioner adalah sebuah metode pengumpulan data dilaksanakan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk ditanggapi responden. Menurut hasil penelitian yang sudah dilaksanakan bisa ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* dalam siswa SMAN 1 Tarutung dengan makna semakin rendah kontrol diri sehingga semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* dalam siswa SMAN 1 Tarutung, secara umum hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri tergolong sedang cenderung rendah serta kecenderungan *nomophobia* tergolong tinggi. Siswa di SMA 1 Tarutung masih memiliki kontrol diri yang rendah yang berakibatkan kecenderungan menggunakan *handphone* tinggi (*Nomophobia*).¹⁵

4. Skripsi Bimbingan dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makasar, oleh Fatimah Azzahrah Ayu, dengan judul, “Penerapan Konseling Kelompok

¹⁵ Sheren Pakpahan, *Hubungan Antara kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa SMAN 1 Tarutung* (Skripsi: Universitas Medan Area, 2022)

dengan Teknik Self-Management Untuk Merrduksi Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang Kabupaten Banteang", tahun 2022. Fokus masalah dalam skripsi ini adalah bagaimana gambaran tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang?, bagaimana gambaran pelaksanaan penerapan teknik *self management* untuk mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang?, apakah penerapan Teknik *self management* dapat mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang?. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif jenis penelitian *eksperimerintal* dengan model *quasi ekperimental design*. Berdasarkan hasil penelitian ini mampu diperoleh kesimpulan bahwa penerapan Teknik *self management* secara signifikan dapat mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang ditandai siswa mampu mengontrol penggunaan *handphone*.¹⁶

5. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, oleh Intan Permatasari, dengan judul, *Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan Tahun Pelajaran 2019/2020*, tahun 2019. Fokus masalah dalam skripsi ini adalah apakah penggunaan bimbingan kelompok teknik *self managemet* dapat menurunkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa

¹⁶ Fatimah Azzahrah Ayu, *Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management Untuk Merrduksi Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pa'jukukang Kabupaten Banteang*, (Skripsi: Universitas Negeri Makasar, 2022)

kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun Pelajaran 2019/2020. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah metode *quasi experimental* dengan *time series design*. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mampu memperoleh kesimpulan layanan bimbingan kelompok teknik *self managemt* dapat menurunkan kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan tahun Pelajaran 2019/2020.¹⁷



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹⁷ Intan Permatasari, *Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan Tahun Pelajaran 2019/2020*. (Skripsi: Universitas Lampung, 2019)

Tabel 2.1
Orisinilitas Penelitian

No	Nama dan Judul	Nama Tesis/Skripsi/Jurnal dan tahun	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas
1.	Ika Zuliyana, <i>Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Nomophobia Pada Siswa</i>	Skripsi program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang 2017	1).Membahas tentang <i>Nomophobia</i> pada siswa 2). Teknik <i>Self Managementy</i> ang dipakai pada penelitian ini	1). Mengambil metode konseling kelompok pada penelitian ini 2). Menggunakan metode penelitian kuantitatif	
2.	Arung Kunto Kanigoro, <i>“Kefektifan Konseling kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas</i>	Skripsi program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2020	1).Membahas <i>Nomophobia</i> pada siswa SMA 2). Menggunakan teknik <i>Self Managementd</i> alam penelitian tersebut.	1). Memakai teknik konseling kelompok pada self management 2).Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitaif	
3.	Sheren Pakpahan, dengan judul, <i>”Hubungan Antara kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia</i>	Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area 2022	1).Membahas kecanduan <i>handphone(Nomophobia)</i> pada siswa SMA	1). Menggunakan teknik kontrol diri 2). Metode penelitian menggunakan kuantitaif	

No	Nama dan Judul	Nama Tesis/Skripsi/Jurnal dan tahun	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas
	<i>Pada Siswa SMAN 1 Tarutung</i>				
4.	Fatimah Azzahrah Ayu, dengan judul, <i>“Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management Untuk Merrduksi Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1Pa’Jukukan g Kabupaten Banteang”</i>	Skripsi Bimbingan dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makasar 2022	1).Membahas tentang <i>Nomophobia</i> pada siswa 2). Teknik <i>Self Managementy</i> ang dipakai pada penelitian ini	1). Memakai teknik konseling kelompok pada self management 2).Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitaif	
5.	Intan Permatasari, <i>“Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedongtataan Tahun</i>	Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas lampung 2019	1).Membahas tentang <i>Nomophobia</i> pada siswa 2). Teknik <i>Self Managementy</i> ang dipakai pada penelitian ini	1). Memakai teknik konseling kelompok pada self management 2).Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitaif	

No	Nama dan Judul	Nama Tesis/Skripsi/Jurnal dan tahun	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas
	<i>Pelajaran 2019/2020</i> ”.				

Adapun kelebihan dari penelitian yang dilakukan peneliti mampu menciptakan *rapport* kepada setiap siswa dan guru bimbingan konseling yang ada di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso yang akan diteliti. Menciptakan *rapport* yang baik akan membangun hubungan yang akrab dengan setiap siswa dan guru bimbingan konseling akan membuat lebih efektif dan menambah wawasan yang lebih luas serta mendalam saat melakukan penelitian.

Memiliki kepekaan terhadap obyek penelitian, kepekaan ini dilihat dari awal saat peneliti datang ke Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso dengan peneliti mengamati dengan seksama dan melihat langsung gejala gejala kecanduan *handphone* pada siswa.

Penelitian ini juga memiliki kelebihan mampu menggali sumber data dengan observasi dan wawancara yang nantinya akan dianalisa data kualitatif agar berkesinambungan. Hasil penelitian ini juga bisa mengkomunikasikan kepada msyarakat luas.

B. Kajian Teori

1. *Nomophobia* Sebagai Problem Sosial

a. Memahami kecanduan *Handphone* (*Nomophobia*)

Nomophobia merupakan sebuah singkatan pada Bahasa Inggris “*no mobilephone phobia*” yang didefinisikan sebagai rasa takut berada jauh dengan ponsel (Rosales-Huamani et al., 2019). *Nomophobia* merupakan gangguan masyarakat modern, digital serta virtual yang mengarah dalam perasaan ketidaknyamanan, kecemasan terkait dengan ketidak mampuan untuk mengakses ponsel (Sezer & Atilgan, 2019).¹⁸

Berdasarkan dari definisi tersebut kecanduan *handphone* atau *nomophobia* merupakan perilaku individu yang menyimpang di zaman yang modern ini, yang menggambarkan ketidaknyamanan individu ketika jauh dari *handphone* yang dapat membuat kecemasan terhadap individu tersebut.

Kecanduan *handphone* atau *Nomophobia* ini merupakan kondisi individu dengan kondisi tidak dapat terlepas dari *handphone* nya dimanapun, saat *handphone* tidak di bawanya individu tersebut akan merasakan kecemasan yang berlebih.

Cemas dan gelisah ketika individu jauh dari *handphonenya*, seorang individu merasa khawatir, panik dan takut ketika *handphone* dalam genggamannya tetapi tidak bisa mengaksesnya.

Nomophobia adalah ketakutan serta kecemasan tidak mampu memakai ponsel maupun ponsel pintar, juga itur yang terdapat di dalamnya (Correia & Yildirim, 2015). Stewart Fox-fMills adalah orang pertama yang memperkenalkan *nomophobia* sebagai pakar Public

¹⁸ Labbaika Fadhilah. dkk, *Nomophobia di Kalangan Remaja*, vol 7, Jurnal Diversita, 2021, hal 24.

Relation untuk UK Post Office, yang meminta bantuan YouGov untuk melaksanakan survei tentang penggunaan ponsel cerdas di Inggris pada saat itu di Tahun 2008 (Jackman, 2008). Correia dan Yildirim (2015) menerangkan bahwa *nomophobia* tersusun pada perilaku yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone*, yang disebut perilaku *nomophobia*.¹⁹

Individu yang mengalami *nomophobia* atau kecanduan *handphone* akan selalu mementingkan *handphone* dan tidak bisa terlepas dari *handphonenya*, individu yang kecanduan *handphone* pasti membawa *handphone* nya ke manapun dia pergi.

Nomophobia adalah rasa takut yang sangat mendalam pada era saat ini yang mampu membuat individu merasakan cemas berlebihan karena dipengaruhi tidak bisa komunikasi melalui *handphone*. Kata *nomophobia* ini berawal pada Inggris yang singkatannya itu “*No Mobile Phone*”, dimana bermakna pobia maupun ketakutan berlebih apabila jauh dari *handphone* yang digenggamnya. *Nomophobia* tersebut adalah makna yang memperlihatkan perubahan tingkah laku yang berfokus dalam penggunaan *handphone*.²⁰

Nomophobia sendiri merupakan kecemasan berlebih yang terjadi di zaman sekarang yang dapat membuat orang merasakan

¹⁹ Andrea Maria Agniwijaya & Hamidah, *Perilaku Nomophobic Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*, vol 8, Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 2019, hal 77.

²⁰ Faizatun Milianti Fahriah, *Pengembangan Layanan Bimbingan Kelompok teknik Self Management Dengan komik Strip Untuk Mengalihkan Nomophobia Siswa SMPN 16 Yogyakarta*, Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Islami, 2021, hal 403

cemas yang berlebih ketika jauh dari *handphone* nya dan tidak bisa mengakses *handphone* yang dibawanya.

Jika anda tidak memegang ponsel pada genggamannya, seseorang merasa cemas, bingung, dan bahkan stres. Kondisi ini disebut juga dengan *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*).²¹. Seseorang yang kecanduan *handphone* tetap bermain *handphone* meskipun tidak terdapat pesan maupun panggilan, dia khawatir ketika pengguna *handphone* tidak dapat menggunakan *handphonenya*, sehingga dia selalu membawa *handphone* ke manapun dia pergi.

Nomophobia juga mereka yang mengalami kecemasan ketika ada pada sebuah lokasi maupun situasi yang sulit sinyal, kehabisan pulsa bahkan kehabisan baterai pada *handphone* nya. Pada kondisi tersebut individu merasakan kecemasan yang berlebih yang dapat mengganggu konsentrasinya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

²¹ https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/104/mengenal-nomophobia-dan-cara-mengatasinya

b. Karakteristik Kecanduan *Handphone* (*Nomophobia*)

Nomophia atau kecanduan *handphone* memiliki beberapa ciri ciri, Bragazzi dan Puente (2014) menerangkan bahwa adanya bagaimana ciri-ciri orang yang telah memperlihatkan gejala *nomophobia* misalnya yang terdapat pada berikut ini:²²

- 1) Orang yang mengalami *nomophobia* ini umumnya diperlihatkan dengan senantiasa menghabiskan waktu dengan menggunakan *handphone*.
- 2) Mempunyai satu *handphone* atau lebih dari satu *handphone* yang dimilikinya.
- 3) Selalu membawa *charger handphone* kemanapun pergi.
- 4) Merasakan cemas serta gugup ketika *handphonenya* tidak mampu dipakai, tidak dapat terhubung ke internet dan *handphonenya lowbat*, serta senantiasa merasakan marah jika berada pada lokasi yang bertuliskan dilarang membawa *handphone*.
- 5) Selalu melihat dan mengecek *handphone* setiap saat meskipun hanya sekedar melihat notifikasi.
- 6) Selalu menjaga *handphone* agar aktif selama 24 untuk berjaga-jaga jika ada pesan atau panggilan yang masuk bisa langsung diterima.
- 7) Sulit berinteraksi dengan orang lain karena merasa kurang nyaman dan cemas saat berkomunikasi secara tatap muka langsung

²² Faizatun Milianti Fahriah, *Pengembangan Layanan Bimbingan Kelompok teknik Self Management Dengan komik Strip Untuk Mengalihkan Nomophobia Siswa SMPN 16 Yogyakarta*, Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Islami, 2021, hal 405.

sehingga lebih memilih sering berkomunikasi menggunakan *handphone*.

c. Aspek-aspek Kecanduan *Handphone*(*Nomophobia*)

Kecanduan *handphone* atau *nomophobia* juga memiliki beberapa aspek yang menurut Yildirim (2014), Bragazzi dan Puante (2014) serta Gezgin (2016) adanya 4 komponen *Nomophobia* yang contohnya seperti berikut ini²³:

1) Tidak bisa berkomunikasi (*Not being able to communication*)

Tidak dapat berkomunikasi memakai *handphone*, komponen ini merujuk pada rasa hampa ketika tidak dapat komunikasi dengan cepat untuk orang lain dan rasa cemas ketika tidak mampu mengoperasikan aplikasi maupun fitur dalam *handphone*.

2) Hilangnya Koneksi (*Losing connectedness*)

Aspek ini yaitu ketika individu tidak dapat mengakses apapun karena kehilangan konektivitas internet dan merasa cemas saat tidak bisa mengakses *handphonenya* secara langsung.

3) Tidak mampu mencari informasi (*Not being able to access information*)

Pada aspek ini ketika individu yang menggunakan *handphone* tidak bisa mencari informasi melalui *handphonenya* atau kehilangan akses dalam mendapatkan informasi.

²³ Faizatun Milianti Fahriah, *Pengembangan Layanan Bimbingan Kelompok teknik Self Management Dengan komik Strip Untuk Mengalihkan Nomophobia Siswa SMPN 16 Yogyakarta*, Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Islami, 2021, hal 405.

4) Memberikan kenyamanan (*Giving up convenience*)

Aspek selanjutnya ini berkaitan terhadap perasaan yang nyaman dengan *handphone* karena telah memberikan kenyamanan dalam memiliki *handphone* dan keinginan untuk terus menikmati kenyamanan menggunakan *handphone*, akibatnya ketika individu jauh dari *handphone* ia akan merasa gelisan dan tidak nyaman.

d. Faktor Faktor Kecanduan *Handphone* (*Nomophobia*)

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kecanduan *handphone* atau *nomophobia*. Ada faktor secara psikologis dan biologis yang dapat mengakibatkan kecanduan *handphone*. Berdasarkan Yildirim 2014 ada berbagai faktor yang mampu mempengaruhi diantaranya seperti berikut :

1) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin ini mempengaruhi seseorang berperilaku kecanduan *handphone* atau *nomofobia*, Beberapa riset

menjelaskan pria lebih banyak menggunakan *handphone* daripada wanita. Pria lebih tertarik untuk sering menggunakan *handphone* karena banyak teknologi terbaru yang ingin dicobanya.

2) Harga Diri

Faktor ini bagaimana mempertahankan dirinya dengan *handphone* nya jika memiliki sikap yang baik dalam menggunakan *handphone* nya maka akan baik juga ia mengakses fitur yang ada di *handphone* nya.

3) Usia

Usia merupakan salah satu faktor pendukung kecanduan *handphone* atau *nomophobia*. Brickfield (2012) menjelaskan orang yang muda lebih banyak menggunakan *handphone* dibandingkan dengan orang tua.

4) Ekstraversi

Faktor ini merupakan sikap dari individu yang minat lebih mengarah pada alam luar dan fenomena sosial daripada dirinya sendiri dan pengalamannya termasuk juga minat pada *handphone* yang tinggi.

5) Neurotisme

Neurotisme merupakan kepribadian yang mengarah pada emosional yang negatif, seperti kecemasan, kemarahan dan depresi terhadap rangsangan yang ada termasuk rangsangan untuk menggunakan *handphone* setiap saat.

Ada beberapa pendapat ahli yang mengatakan beberapa faktor lain dari kecanduan *handphone*, yaitu menurut Yuwanto²⁴

1) Faktor Internal

Faktor dengan risiko tertinggi menyebabkan manusia Kecanduan *smartphone* dan *Nomophobia*, rendahnya kontrol diri dan kebiasaan bercengkeraman tinggi dengan *handphone*,

²⁴ Listyo Yuwanto, *development of Mobile Phone Addict Scale*, Anima, Indonesian Psychological Journal, Vol 27, No 4, 2022.

kenikmatan pribadi inilah faktor internal yang dapat membuat kecanduan *handphone*.

2) Faktor Eksternal

Faktor ini terlaksana akibat terpaan media teknologi yang menyempurnakan *handphone* misalnya iklan, fitur dalam *handphone* juga mempengaruhi kepemilikan dan penggunaan *handphone*.

3) Faktor Sosial

Faktor yang menjadikan *smartphone* menjadi alat keperluan guna memelihara hubungan dan berinteraksi, hal ini yang dapat berdampak kuat pada individu untuk terus menggunakan *handphone* setiap saat.

4) Faktor Situasional

Faktor ini mendeskripsikan keadaan psikologis individu yang condong ke situasi pemakaian *smartphone* misalnya stress, sedih, kesepian, gelisah, bosan yang mampu menimbulkan perasaan nyaman saat memakai *smartphone* serta membuat kecanduan kepada penggunaannya.

e. *Nomophobia* sebagai probroblem sosial

Penderita *nomophobia* menghabiskan lebih banyak waktu dengan membuka jejaring sosial atau bermain di ponsel pintarnya. Mereka akan terjebak dengan kebahagiaan yang mereka dapatkan di dunia maya. Penderita *nomophobia* lebih mementingkan interaksi di

dunia maya dibanding dengan komunikasi *face to face* dengan teman di dunia nyata.²⁵

Berdasarkan definisi tersebut *handphone* memberikan peluang dan kenyamanan bagi setiap penggunanya banyak akses kemudahan yang bisa dinikmati serta bisa mendapatkan informasi dengan sangat mudah. *Handphone* juga memberi akses hiburan yang dapat membuat penggunanya bahagia, dengan adanya *handphone* setiap pengguna mempunyai rasa nyaman dalam aktivitas sehari-hari saat mengakses *handphone*.

Nomophobia juga bisa menyerang anak-anak dalam dunia pendidikan. Mereka yang saat ini lebih banyak menggunakan *handphone* dalam pembelajaran cenderung akan mengalami *nomophobia*. *Nomophobia* ini juga memberikan keresehan dalam belajar. Banyak yang tidak fokus dalam belajar, motivasi belajar menjadi rendah, terjadinya prokrastinasi akademik. Secara sosial orang dengan *nomophobia* akan kesulitan untuk berinteraksi sosial secara langsung karena lebih memilih untuk menyendiri.²⁶

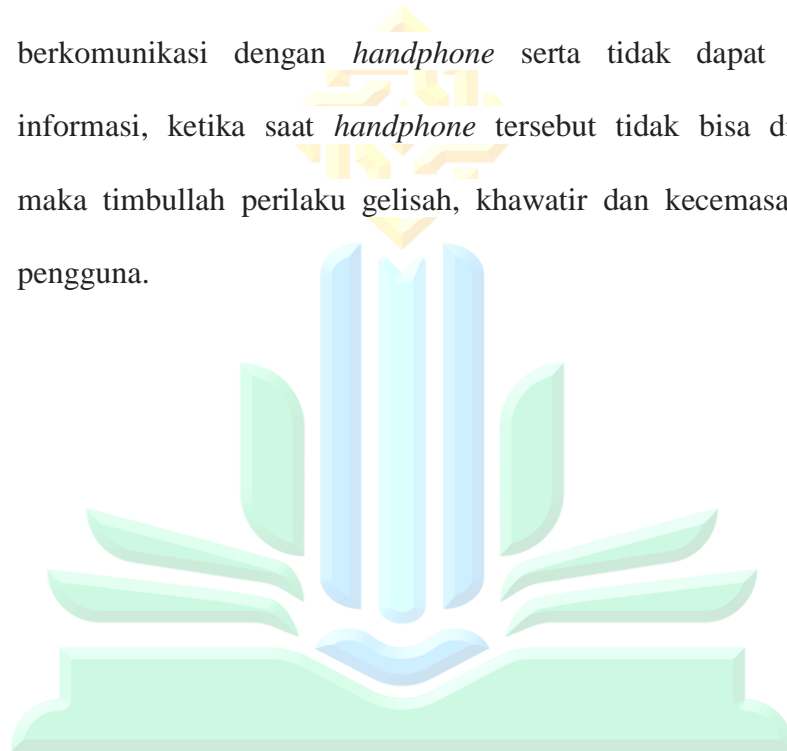
Akses dan kemudahan yang diberikan *handphone* membuat komunikasi disekitar kita menjadi terganggu, setiap individu akan sibuk dengan *handphone* yang ada digengamannya bahkan tidak

²⁵ Nurlaili Dina Hafni, *Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern*, Vol 6, No 2, Jurnal al-Hikmah, 2018, hal 47

²⁶ <https://lp2m.uinbanten.ac.id/2023/02/26/nomophobia-no-mobile-phone-phobia-ditinjau-dari-jenis-kelamin-budaya-akademik-fakultas-di-universitas-islam-negeri-sultan-maulana-hasanuddin-banten/>

memiliki ketertarikan dan kepedulian dengan kegiatan dan orang-orang di sekitar.

Ketika *handphone* yang dimiliki digunakan secara berlebihan akan membuat seseorang mengalami kecanduan *handphone*. Kecemasan dan ketakutan yang dialami karena tidak bisa berkomunikasi dengan *handphone* serta tidak dapat mengakses informasi, ketika saat *handphone* tersebut tidak bisa dioperasikan maka timbulah perilaku gelisah, khawatir dan kecemasan terhadap pengguna.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

2. *Self Management* Sebagai Bimbingan Konseling

a. Memahami *Self Management*

Self Management adalah suatu tahapan mengubah tindakan individu itu sendiri secara langsung dengan memakai sebuah strategi maupun gabungan pada berbagai strategi.²⁷

Self Management sebagai kontrol diri melalui stimulus yang dihasilkan dari respon pada individu itu sendiri dan stimulus tersebut dibangkitkan oleh diri sendiri. *Self Management* berkaitan dengan kesadaran untuk mengatur diri sendiri yang dipengaruhi oleh keadaan sekitar.

Teknik konseling *self management* ini merupakan teknik yang dibuat untuk membantu konseli agar dapat mengendalikan dirinya melalui pengawasan dirinya sendiri.

Prijosaksono (2001:85) menjelaskan tentang definisi manajemen diri tersebut merupakan niat dalam diri guna memanfaatkan keseluruhan yang terdapat pada diri yang meliputi jasmani maupun rohani yang dengan tujuan guna beradaptasi terhadap lingkungan yang nyata.²⁸

Self Management dapat dikatakan penyesuaian diri terhadap lingkungan dan dapat mengelola semua situasi yang sedang dihadapi dan harus mengelola keadaan tersebut. *Self Management* adalah sebuah

²⁷ Siska Novra Elvina, *Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribada yang efektif*, vol 2, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2019, hal 132

²⁸ Ibid, hal 411

kemampuan individu untuk manajemen tingkah laku dan mentalnya dengan baik dengan tujuan menjadi individu yang lebih baik.

Dapat disimpulkan *self management* merupakan sebuah metode konseling yang memberikan kesempatan kepada konseli agar dapat memanajemen dan mengelola diri sebaik mungkin dengan menggunakan stimulus dari dirinya sendiri agar menjadi lebih baik.

b. Aspek-aspek *Self Management*

Self Management merupakan serangkaian teknik konseling untuk merubah perilaku individu agar lebih termanajemen dan memiliki perilaku yang baik, *Self Managemet* memiliki beberapa aspek yaitu *self monitoring*, *self reward*, *self contracting*, *stimulus control*.²⁹

1) Pemantaun Diri (*Self Monitoring*)

Pemantauan diri adalah salah faktor faktor yang dapat membangun hubungan yang baik dalam hubungan interpersonal agar individu dapat menampilkan kesan yang tepat.

2) Hadiah Diri (*Self Reward*)

Self reward adalah bentuk kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk mengapresiasi pencapaian yang telah diperoleh diri sendiri agar bisa lebih baik lagi ke depannya.

²⁹ Siska Novra Elvina, *Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupa Pribada yang efektif*, vol 2, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2019, hal 133

3) Perjanjian dengan diri sendiri (*Self Contracting*)

Self Contracting merupakan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri tahapan ini untuk mengubah perilaku individu dengan meninjau akibat maupun tujuan yang diharapkan.

4) Penguasaan Terhadap Rangsangan (*Stimulus Control*)

Stimulus Control merupakan tahap penilaian pemakaian manajemen diri dalam tindakan yang ditargetkan dalam akhir periode, metode tersebut guna mempertahankan tindakan baru yang diinginkan oleh individu.

c. Tujuan *Self Management*

Self Management adalah metode konseling *behavioral* yang merupakan konseling yang berfokus pada tingkah laku yang di kontrol oleh faktor faktor dari luar yang memiliki tujuan³⁰

1) Menciptakan Perilaku Baru

Perilaku baru disini setiap individu di harapkan dapat menciptakan perilaku yang lebih baik.

2) Menghapus Perilaku yang tidak sesuai

Menghapus perilaku pada individu yang tidak sesuai dengan harapan menciptakan perilaku yang baru dan lebih baik.

³⁰ Siska Novra Elvina, *Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupa Pribada yang efektif*, vol 2, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2019, hal 132

3) Mempertahankan perilaku yang diinginkan

Mempertahankan perilaku yang diinginkan disini yaitu perilaku yang sudah di ciptakan sebelumnya dapat di pertahankan oleh setiap individu.

d. Tahapan Tahapan Konseling *Self Management*

Self Management sendiri mempunyai beberapa tahapahan yaitu sebagai berikut :

- 1) Konseling harus mengidentifikasi sasaran perilaku dan harus tau penyebab dan akibatnya.
- 2) Konseling harus dapat mengidentifikasi perilaku yang akan diperbaiki dan mengetahui penyebabnya.
- 3) Strategi harus dibuat oleh konseli untuk menejemen diri dan menjelaskannya.
- 4) Konseling harus memilih salah satu maupunlebih dari strategi *self management*.
- 5) Konseli membuktikan langsung untuk memakai teknik *self management*.
- 6) Konselor memberikan intruksi dan model konseling *self management* kepada konseli.
- 7) Konseling memahami kembali strategi yang dipilih.
- 8) Konseling menjalankan strategi yang dipilih untuk memperbaiki perilakunya.
- 9) Konseling mencatat selama strategi *self management* yang dipilihnya.

- 10) Konselor dan konseli bertemu untuk diperiksa dan membuat revisi.
- 11) Konseling membuat catatan dan data untuk perjanjian pada diri sendiri untuk tetap membuat keajuan pada perilaku yang sudah di ubah.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian ini mampu didefinisikan menjadi sebuah metode ilmiah guna memperoleh data pada tujuan serta fungsi khusus.³¹ Cara yang baik memungkinkan peneliti mendapatkan data sesuai dengan penelitian yang nantinya dilaksanakan serta memperoleh hasil penelitian yang mampu dipertanggung jawabkan.

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan guna mengetahui fenomena apa yang dialami pada subyek penelitian contohnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll, secara holistik serta menggunakan metode deskripsi dalam berupa kata-kata dan bahasa, dalam sebuah gagasan khusus yang alamiah serta dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.³²

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Data yang diterima berupa kata-kata, gambar dan bukan angka. Untuk mendapatkan gambaran penyajian, laporan penelitian berupa kutipan-kutipan data, data tersebut bisa berasal dari teks wawancara, catatan maupun memorandum serta dokumen resmi lainnya. Dalam penelitian deskriptif kualitatif, digunakan pertanyaan dengan kata tanya “mengapa”, “untuk alasan apa” dan “bagaimana hal itu terjadi”.³³

Pemilihan jenis kualitatif deskriptif karena data-data yang diperlukan bentuk informasi tentang sebuah fenomena yang terjadi. Peneliti pun

³¹ Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D, (Bandung: CV. Alfabeta, 2014), 2

³² Lexy J Meleong, Metodologi penelitian Kualitatif, (Bandung:2020PT.Remaja Rosdakarya,), 6

³³ Lexy J Meleong, Metodologi Penelitian Kualitatif.

menggambarkan mengenai objek yang diteliti secara sistematis dengan mencatat seluruh hal yang berhubungan dengan objek yang diteliti. Penelitian ini dilakukan pada SMAN 1 Bondowoso.

B. Lokasi Penelitian

Peneliti melakukan penelitian di SMA 1 Bondowoso, Jl. Letnan Rantam, Tegalbatu Utara, Badean, Kecamatan Bondowoso, Kabupaten Bondowoso, Provinsi Jawa Timur. Alasan peneliti mengambil lokasi di lembaga tersebut, alasan penelitian mengambil penelitian dikarenakan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan SMA Negeri 1 Bondowoso dengan setiap siswa wajib mengisi buku harian siswa agar bisa manajemen waktu dengan baik.

C. Subjek Penelitian

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive* menurut Sugiono adalah teknik pengambilan sampel dengan pemilihan atau pertimbangan tertentu di lapangan. Metode pengambilan sampel sumber data dari sudut pandang tertentu, Perkembangan tertentu ini contohnya individu itu yang dianggap tahu mengenai apa yang kita inginkan, dengan demikian memudahkan peneliti meneliti obyek maupun kondisi yang diteliti.³⁴

Adapun kriteria dalam pemilihan subyek penelitian dengan menggunakan *Purposive* dalam penelitian ini ialah :

³⁴ Sugiono, 219

1. Orang yang mengetahui keadaan dan kondisi *Nomophobia* yang berada di SMAN 1 Bondowoso.
2. Orang yang mengetahui aktivitas keseharian siswa yang berada di SMAN 1 Bondowoso.
3. Orang yang menerapkan metode *Self Management*.
4. Orang yang mengalami *Nomophobia*.
5. Siswa kelas X

Pada penjelasan tersebut, mampu diambil kesimpulan bahwa pada penelitian ini, subyek penelitian yang dipakai merupakan *Purposive*, karena peneliti memilih orang yang mampu memberikan informasi serta data yang terkumpul mempunyai kepenuhan. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah Kepala Sekolah, Guru BK, dan beberapa siswa yang SMAN 1 Bondowoso.

D. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah kata-kata atau tindakan bisa juga berupa data tambahan seperti dokumentasi dan lain-lain.³⁵ Dalam penelitian ini sumber data yang digunakan adalah sumber data primer dan sekunder.

³⁵ Lexi Moleong, 3

1. sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini merupakan hasil dari pengamatan wawancara, catatan lapangan yang diperoleh langsung dari wawancara.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah kajian dokumen yang sifatnya tertulis, gambar maupun elektronik yang disimpan ataupun diterbitkan untuk kemudian dianalisis dan hasilnya ditulis dalam bentuk karya ilmiah.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperoleh merupakan data yang penting pada penelitian guna memilih metode pengumpulan data yang cocok serta sesuai dalam hal ini peneliti memiliki teknik-teknik pengumpulan data dengan:

1. Observasi

Observasi partisipan pasif (*Passive Participation*) digunakan sebagai teknik observasi. Dalam metode ini, peneliti tiba di tempat yang diteliti tetapi tidak berpartisipasi pada aktifitas itu.³⁶ Dalam teknik observasi ini, peneliti membagi observasi menjadi dua tahap. Pertama, peneliti secara sistematis mengamati dan mencatat kultur literasi. Kedua, ketika penelitian sedang berjalan, peneliti mencatat keadaan-keadaan yang berkaitan terhadap keseringan siswa menggunakan *Handphoned* di sekolah.

³⁶ Sugiono, 227

Menggunakan observasi yang dilaksanakan dalam penelitian ini memperoleh data-data mengenai:

- a. Keseringan siswa bermain *handphone* saat di sekolah.
- b. Faktor siswa sering menggunakan *handphone*.
- c. Hasil dari buku harian siswa untuk mengurani siswa menggunakan *handphone* secara berlebih di SMAN 1 Bondowoso.
- d. Kelebihan dan kelemahan *self management* pada siswa yang kecanduan *handphone*.
- e. Siswa kelas X

2. Metode Wawancara

Teknik wawancara yang dipakai pada penelitian ini semiterstruktur (*Semistruktur Interview*). Jenis wawancara tergolong pada kategori *in-Depth Interview*, pelaksanaannya lebih bebas, terbuka, serta pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat serta ide-idenya.³⁷

Wawancara tersebut dilaksanakan terhadap guru bimbingan konseling dan beberapa siswa yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti memahami dengan topik penelitian ini. Data yang diperoleh dalam metode ini adalah :

- a. Keseringan siswa bermain *handphone*.
- b. Faktor siswa kecanduan *handpone*.
- c. Penerapan *self management* di SMAN 1 Bondowoso.

3. Dokumentasi

³⁷ Sugiono, Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R7D, 233

Pada penelitian ini, teknik dokumentasi dibutuhkan agar mendapatkan sebuah data maupun dokumen penunjang informasi yang diperlukan terkait tema yang diusung pada penelitian ini, seperti sejarah di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso, visi dan misi serta foto kegiatan pada saat penelitian.

F. Analisis Data

Analisis data adalah tahapan yang sangat penting dalam suatu penelitian dikarenakan analisis data memungkinkan peneliti untuk memberikan makna dan pemahaman serta berperan menjadi pemecah masalah penelitian. Analisis tersusun atas tiga fase aktivitas yang terlaksana dengan beriringan misalnya: kondensasi data, penyajian data, penarikan kesimpulan/verifikasi.³⁸

Data penelitian kualitatif didapatkan pada sumber yang berbeda dengan memakai metode pengumpulan data yang berbeda. Menganalisis data membutuhkan daya kreatif dan keterampilan intelektual yang besar. Tiap peneliti mencari metodenya sendiri yang menurutnya sesuai dengan sifat penelitiannya.

Teknik analisis yang dipakai peneliti merupakan analisis deskriptif kualitatif dengan memakai model interaksi Miles Huberman dan Saldana. Menurut Miles dan Huberman, pemaparan aktifitas pada analisis data kualitatif dilakukan bersifat interaktif dan berkesinambungan hingga akhir,

³⁸ Miles, Matthew B, dkk. *Qualitative Data Analysis : A Methods Sourcebook*, (London:SAGE,2014),9

sehingga data menjadi jenuh. Analisis data peneliti dilakukan dalam beberapa langkah, seperti di bawah ini:

1. *Data Collection* (Pengumpulan Data)

Koleksi data merupakan tahapan pengumpulan data-data yang berkaitan pada penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti seperti tentang kecanduan *handphone* di SMAN 1 Bondowoso. Dalam tahapan ini peneliti menghimpun seluruh data yang diduga serta diyakini mempunyai keterkaitan terhadap perhatian penelitian.

2. *Data Condensation* (Kondensasi Data)

Kondensasi data mengacu dalam tahapan menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstraksi uga mentransformasi data yang ada dalam catatan lapangan atau juga transkrip pada penelitian ini dijelaskan seperti berikut ini:

a. *Selecting*

Peneliti semestinya bertindak secara selektif, seperti penentuan dimensi- dimensi mana yang lebih penting, hubungan-hubungan mana yang lebih bermakna serta pada konsekuensinya, informasi apa yang mampu diperoleh dalam proses ini. Peneliti menghimpun semua informasi tersebut guna memperkuat penelitian.

b. Focusing

Berfokus pada data adalah bentuk pra-analisis. Dalam fase ini, peneliti memusatkan perhatian pada data-data yang berkaitan dengan perumusan masalah penelitian. Langkah ini adalah sambungan pada langkah seleksi data. Peneliti hanya memberi batasan menurut rumusan masalah.

c. Abstracting

Abstraksi adalah upaya untuk membuat ringkasan inti, proses serta pertanyaan-pertanyaan yang mesti dijaga agar senantiasa terdapat didalamnya. Dalam fase ini, informasi yang dikumpulkan dilakukan evaluasi terutama mengenai kualitas dan kelayakan informasi tersebut.

d. Simplifying and Transforming

Data pada penelitian ini kemudian disederhanakan erta ditransformasikan dengan metode, yaitu dengan seleksi yang ketat melalui ringkasan maupun penjelasan singkat, dengan

mengkategorikan data menjadi model yang lebih besar, dan sebagainya. Untuk mempermudah data, peneliti mengumpulkan data dari tiap tahapan konteks sosial ke dalam sebuah tabel

3. *Display Data (Penyajian Data)*

Penyajian merupakan kumpulan informasi terdiri untuk memberikan kemungkinan terdapatnya pernarikan kesimpulan serta

mengambil tindakan. ³⁹Ketika meninjau penyajian, kita kita mampu mengetahui apa yang terjadi erta apa yang mesti dilaksanakan.

4. *Conclusion drawing and verification* (Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi)

Menarik kesimpulan/ verifikasi, aktifitas analisa ketiga yang penting yaitu pengambilan kesimpulan juga verifikasi. Pada awal pengumpulan data, seorang penganalisis kualitatif mulai mencari makna dari sesuatu, mencatat keteraturan, penjelasan, alur sebab akibat, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, serta proposisi.

Seorang peneliti yang kompeten bersikap longgar tentang penanganan kesimpulan dan tetap terbuka serta skeptis, namun kesimpulannya telah tersedia, awalnya ambigu, kemudian bertambah lebih rinci serta mempunyai alasan yang kuat. Kesimpulan-kesimpulan akhir mungkin tidak mampu menggapai sampai setelah pengumpulan data selesai, bergantung dalam ukuran kumpulan catatan lapangan, pengkodean, penyimpanan, serta teknik pengambilan ulang yang digunakan, keterampilan peneliti, dan kebutuhan penyandang dana, tetapi umumnya kesimpulan tersebut sering dirumuskan terlebih dahulu di awal. meskipun peneliti mengklaim telah berjalan secara induktif ⁴⁰

³⁹ Matthew, Miles, dan A. Michael Huberman. *Analisis data Kualitatif*. (Jakarta: UI-Press, 2007), 17

⁴⁰ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam perspektif Rencana Penelitian*, (Jogjakarta: Ar Ruzz Media, 2014), 249

G. Keabsahan Data

Validitas data merupakan konsep yang membuktikan validitas serta keadaan data pada sebuah penelitian. Untuk menguji keakuratan data yang didapatkan peneliti memakai triangulasi. Triangulasi merupakan cara yang memadukan teknik pengumpulan data yang berbeda dengan sumber data yang terdapat.⁴¹ Teknik triangulasi yang dipakai pada penelitian yang dilaksanakan yaitu riangulasi sumber juga metode. Karena didasarkan pada jenis penelitiannya adalah penelitian kualitatif, tahapan yang dilaksanakan peneliti yaitu dengan membandingkan maupun memverifikasi informasi baik yang didapatkan pada sumber lain

1. Triangulasi Metode

Triangulasi metode dilaksanakn menggunakan teknik mengecek data dalam sumber yang serupa dengan metode yang berbeda. Contohnya, data didapatkan menggunakan wawancara kemudian dicek menggunakan observasi maupun dokumentasi.⁴² Dalam hal ini peneliti berupaya membandingkan data dari hasil wawancara, hasil observasi juga dokumentasi.

2. Triangulasi Sumber

Dengan adanya triangulasi sumber data peneliti melaksanakan pencarian data yang serupa dalam sumber data yang berbeda. Contohnya, selain menanyakan kepada siswa, peneliti pun melakukan konfirmasi

⁴¹ Sugiono, *Kuantitatif & Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 241

⁴² Sugiono, *Kuantitatif & Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 274

permasalahan yang serupa bagi guru bimbingan konseling atau kepala sekolah.⁴³

3. Uji Konfirmabilitas (*Confirmability*)

Uji Konfirmabilitas pada penelitian kualitatif diartikan uji objektivitas penelitian. Penelitian disebut objektif jika hasil penelitian disetujui oleh banyak pihak. Uji konfirmabilitas menggunakan teknik hasil penelitian dikaitkan terhadap tahapan ketika melaksanakan penelitian.⁴⁴



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁴³ Musfiqon, *Panduan Lengkap Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Prestasi Putakarya, 2012), 169

⁴⁴ Sugiono, *Kuantitatif & Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 298

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Konteks Penelitian

1. Sejarah SMA Negeri 1 Bondowoso

SMA Negeri 1 Bondowoso berdiri pada Tanggal 1 Juli 1980 Berdasarkan keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 0206/O/1980 tanggal 30 Juli 1980. Saat itu Kepala Sekolah yang pertama yaitu Bapak Guntur Ananto Diarjo. Pada waktu itu SMA Negeri 1 Bondowoso masih belum memiliki Gedung sendiri sehingga prose belajar mengajar menempati SMPP (Sekolah Menengah Persiapan Pembangunan) yang beralamat di Jalan Situbondo (Saat ini menjadi SMAN 1 Tenggarang).

SMA Negeri 1 Bondowoso menempati Gedung SMPP ini dari tahun 1980 sampai dengan tahun 1981. Penentuan nama SMAN 1 Bondowoso berdasarkan surat dari Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Kantor Wilayah Provinsi Jawa Timur No. 043/I04.4.2/E5.81 tanggal 5 Januari 1981 bahwa SMAN 1 Bondowoso adalah SMA Negeri yang dihidupkan Kembali dari SMPP (Sekolah Menengah Persiapan Pembangunan). Pada tahun 1982 SMAN 1 Bondowoso menempati Gedung di jalan Letjen Suprpto (Saat Ini SMA Negeri 2 Bondowoso) sampai dengan tahun 1983. Baru pada tahun 1984 SMA Negeri 1 Bondowoso memiliki Gedung sendiri yang beralamat di Jalan Curahdami Nomor 1294 Kelurahan Badean Kecamatan

Bondowoso sampai dengan sekarang. Saat ini, Penamaan Jalan Curahdami telah diganti dengan Jalan Letnan Rantam.

handphone bagi siswa dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran, juga rentan untuk mengalami dampak negative dari penggunaan siswa yang berlebih. Terlebih adanya pandemi Covid-19 menyebabkan frekuensi penggunaan *handphone* pada siswa meningkat pada saat pembelajaran di rumah terlebih sekarang sudah mulai aktif belajar di sekolah.

Saat ini di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso memiliki kebijakan setiap siswa diperbolehkan membawa *handphone* ke sekolah untuk menunjang pembelajaran di kelas. Guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso ada yang memperbolehkan siswanya menggunakan *handphone* pada saat pembelajaran untuk mengakses informasi yang berhubungan dengan mata pelajaran. Siswa juga bebas menggunakan *handphone* pada saat jam istirahat di lingkungan Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso.

2. Visi dan Misi SMA Negeri 1 Bondowoso

Visi :

Unggul dalam mutu berbasis teknologi Informatika yang berakhlak dan berbudaya

Misi :

- a. Menumbuhkembangkan intelektualitas dan akhlak peserta didik
- b. Mengembangkan minat, bakat dan kreativitas peserta didik agar tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang dimiliki.
- c. Menerapkan dan mengembangkan kurikulum untuk pencapaian target maksimal.
- d. Menumbuh kembangkan kinerja, kesadaran dan tanggung jawab moral tenaga pendidik sebagai pengajar dan figur teladan
- e. Mengembangkan prestasi kerja tenaga kependidikan demi tercapainya prestasi yang optimal.
- f. Mengadakan dan meningkatkan sarana prasarana pendidik agar mencapai daya dukung pendidikan yang optimal.
- g. Mengembangkan sikap yang harmonis antar seluruh komponen hingga tercapai sinergi edukatif yang konkrit.
- h. Mengembangkan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam pembelajaran dan administrasi sekolah.
- i. Membangun kepercayaan dan kepedulian alumni terhadap almamaternya.
- j. Mengembangkan jalinan/kemitraan dengan lembaga-lembaga lain, baik yang bergerak di bidang pendidikan maupun di bidang lainnya.

B. Penyajian Data dan Analisis

1. Fenomena *Nomophobia* dan Faktor Penyebab Siswa SMA Negeri 1 Bondowoso Mengalami Kecanduan *Handphone*(*Nomophobia*)

Fenomena *nomophobia* yang terjadi pada siswa SMAN 1 Bondowoso terkategori sebagai permasalahan sosial. Beberapa narasumber yang diwawancarai dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling dan siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso menjelaskan kemunculan gejala-gejala psikologi sebagai dampak dari *nomophobia*. Gejala-gejala psikologi tersebut, di antaranya seperti kecemasan, kebingungan, ketidaktenangan, dan lain sebagainya. Beberapa gejala psikologi ini tentu berimplikasi kepada minat, motivasi, serta hasil belajar siswa.

Karakteristik *nomophobia* pada siswa SMAN 1 Bondowoso yaitu senantiasa menghabiskan waktunya dengan *handphone*, mempunyai lebih dari satu *handphone*, selalu membawa *charger*, dan selalu menjaga *handphone* aktif selama 24 jam, serta sulit berinteraksi dengan teman sebayanya yang ada di SMA 1 Bondowoso.

Paparan *nomophobia* sebagai permasalahan sosial yang terjadi pada SMAN 1 Bondowoso akan diulas secara spesifik pada hasil wawancara di bawah berikut.

Menurut Prasetyo Mardi, siswa SMAN 1 Bondowoso banyak yang terpapar adiksi *handphone*. Adiksi ini memicu beberapa gejala psikologi,

di mana siswa merasa cemas, gelisah, serta tidak tenang jika tidak mengonsumsi *handphone*.

“Kalau ditanya berapa, jawabannya banyak. Para siswa yang kecanduan *handphone* itu kelihatan. Biasanya ditandai dengan perasaan-perasaan gelisah, cemas, serta tidak tenang. Tanda-tanda ini bisa ditemukan pada beberapa siswa di sekolah ini”⁴⁵.

Dari penjelasan Prasetyo Mardi di atas, dapat diketahui, jika *nomophobia* sebagai permasalahan sosial pada siswa SMAN 1 Bondowoso ditandai dengan kondisi psikologis kecemasan, kegelisahan, serta ketidaktenangan jika harus jauh dari *handphone*.

Nomophobia sebagai permasalahan sosial dialami oleh Alzam Maarif. Menurut Alzam Ma'arif, dirinya merasa was-was jika jauh, atau bahkan sama sekali tidak mengonsumsi *handphone*. Keterangan ini direkam dalam cuplikan wawancara berikut.

“Saya selalu merasa was-was kalau tidak ada *handphone*. Sehari saja sering pegang *handphone* dari pada tidak pakai *handphone*.”⁴⁶

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui jika *nomophobia* sebagai permasalahan sosial kecanduan *handphone* yang dirasakan Alzam Maarif ialah merasa was-was. Perasaan was-was ini membuat Alzam selalu membutuhkan *handphone* di setiap waktunya.

Nomophobia sebagai permasalahan sosial yang dialami oleh Qodir ialah merasa gelisah dan tidak tenang jika jauh, atau bahkan sama sekali tidak mengonsumsi *handphone*. Keterangan ini direkam dalam cuplikan wawancara berikut.

⁴⁵ Riski Wijaya, 2023.

⁴⁶ Hasil wawancara dengan Alzam Maarif, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

“Saya selalu merasa gelisah dan tidak tenang kalau tidak ada *handphone*. Waktu sehari-sehari saya kebanyakan dibuat untuk bermain *handphone* dari pada tidak pakai *handphone*.”⁴⁷

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui jika *nomophobia* sebagai permasalahan sosial yang dirasakan Qodir ialah merasa gelisah dan tidak tenang. Perasaan gelisah dan tidak tenang ini membuat Qodir selalu membutuhkan *handphone* di setiap waktunya.

Nomophobia sebagai permasalahan sosial yang dialami oleh Riski Wijaya ialah merasa tidak tenang dan gelisah jika jauh, atau bahkan sama sekali tidak mengonsumsi *handphone*. Keterangan ini direkam dalam cuplikan wawancara berikut.

“Sering merasa tidak tenang dan gelisah kalau tidak ada *handphone*. Setiap harinya saja saya biasa pakai untuk bermain *Handphone* dari pada tidak pakai *handphone*.”⁴⁸

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui jika *nomophobia* sebagai permasalahan sosial yang dirasakan riski Wijaya ialah merasa tidak tenang dan gelisah. Perasaan tidak dan gelisah ini membuat Riski Wijaya selalu membutuhkan *handphone* di setiap waktunya.

Siswa-siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso tidak sedikit yang terpapar kecanduan *handphone*, atau dalam istilah lain disebut *Nomophobia*, hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling dan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti. Sekolah Mengengah Atas Negeri 1 Bondowoso tidak pernah melarang siswanya untuk membawa *handphone* ke sekolah, guru-guru yang ada

⁴⁷ Hasil wawancara dengan Qodir, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

⁴⁸ Hasil wawancara dengan Riski Wijaya, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

terutama guru bimbingan Konseling, Prasetyo Mardi berkewajiban meniadakan siswa-siswa agar sebisa mungkin meminimalkan konsumsi *handphone*.

Dari kegiatan wawancara kepadanya diperoleh beberapa hasil sebagai berikut:

“Dari dulu kita tidak pernah melarang siswa membawa *handphone* ke sekolah, apalagi dari beberapa guru menggunakan beberapa aplikasi dalam proses belajarnya.”⁴⁹

Dari keterangan di atas dapat diketahui jika SMAN 1 Bondowoso tidak pernah melarang para siswanya membawa *handphone* di lingkungan sekolah. *handphone* sendiri sering difungsikan oleh para guru sebagai media pembelajaran untuk mengakses materi pelajaran, atau hal-hal lain yang berkaitan dengan materi pelajaran.

Sekalipun SMAN 1 Bondowoso tidak melarang para siswanya membawa *handphone*, ihwal ini tidak mengindikasikan konsumsi *handphone* secara tidak terbatas. Menurut Prasetyo Mardi, konsumsi *handphone* di lingkungan sekolah tetap ada batasan, lebih-lebih dalam kegiatan belajar mengajar. Pembatasan penggunaan *handphone* bergantung kepada kebijakan guru yang mengajar siswa.

“Tergantung gurunya. Ada beberapa guru yang menyuruh siswa untuk menonaktifkan *handphone* nya, ada yang menyuruh untuk menaruhnya di depan meja, ada yang mempersilakannya sebagai proses pembelajaran.”⁵⁰

⁴⁹ Hasil wawancara dengan Prasetyo Mardi, guru BK SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 9-06-2023.

⁵⁰ Prasetyo Mardi, 2023.

Dari wawancara di atas, Prasetyo Mardi menjelaskan jika konsumsi *handphone* di SMAN 1 Bondowoso tetap memiliki batasan. Pembatasan ini dimaksudkan agar para siswa lebih serius dalam mengikuti pembelajaran, serta lebih serius dalam menyimak penjelasan guru. Sebagian guru ada yang mempersilahkan siswa untuk mengonsumsi *handphone*, mengingat beberapa guru menggunakan aplikasi-aplikasi tertentu dalam proses belajar mengajarnya. Sebagian guru lain ada yang menginstruksikan para siswa untuk menseting mode *handphone*-nya menjadi mode *silence*, dan sebagian guru lain ada yang menyuruh para siswa untuk menaruh *handphone* nya di meja guru.

Pada saat istirahat, para siswa dipersilahkan untuk menggunakan *handphone*-nya masing-masing. Tidak seperti pada saat jam pelajaran, penggunaan *handphone* pada saat istirahat tidak ada pembatasan. Itulah sebabnya, para siswa banyak yang mengalokasikan waktu istirahatnya dengan bermain *handphone*, sebagian lagi ada yang menghabiskan waktu istirahatnya dengan bersosialisasi dengan teman sejawatnya.

“Pada saat istirahat, para siswa biasanya banyak yang mengonsumsi *handphone*. Persentase konsumsi *handphone* ini sekitar 60% banding 40%. 60%nya mengonsumsi *handphone*, sementara 40%nya tidak. Konsumsi *handphone* ini tidak ada larangan dari kami. Hanya saja, ketika waktu pembelajaran dimulai, para siswa diharuskan untuk meletakkan *handphone*-nya.”⁵¹

Dari hasil wawancara di atas diketahui jika para siswa banyak yang memanfaatkan waktu istirahatnya dengan mengonsumsi *handphone*. Bisa

⁵¹ Prasetyo Mardi, 2023.

dibilang, persentase siswa yang mengonsumsi *handphone* lebih banyak dari pada siswa yang tidak mengonsumsi *handphone*. Hanya saja, pada saat proses belajar mengajar dimulai, para siswa diwajibkan untuk meletakkan *handphone*-nya, sesuai dengan instruksi guru.

Prasetyo Mardi juga menerangkan, jika konsumsi *handphone* di lingkungan sekolah masih bisa dilakukan pembatasan. Itu disebabkan guru beserta dirinya yang turun langsung untuk mengamati dan memantau siswa agar waktunya tidak terlalu dialokasikan dengan mengonsumsi JP.

“Kalau di sekolah, konsumsi *handphone* masih bisa dikendalikan. Pihak sekolah, guru, serta saya sendiri yang mengamati dan memantau siswa agar tidak terlalu banyak mengonsumsi *handphone*. Dari pihak sekolah, para siswa sudah difasilitasi dengan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini bisa difungsikan sebagai peminimalan konsumsi *handphone* siswa. Saya sendiri juga ditugaskan untuk mengawasi dan mengevaluasi siswa agar tidak sampai terlalu sering mengonsumsi *handphone*. Masalahnya kalau siswa sudah tidak lagi di sekolah, sehingga kami tidak bisa mengawasi mereka.”⁵²

Penjelasan Prasetyo Mardi di atas cukup menjelaskan jika lingkungan sekolah sejatinya telah menstimulasi para siswa agar mengurangi, atau bahkan tidak mengonsumsi *handphone*. Masalahnya adalah ketika siswa berada di luar lingkungan sekolah. Kondisi ini memungkinkan siswa tidak ada yang mengawasi, serta membatasi pengonsumsiannya kepada *handphone*.

Narasumber kedua yang penulis pilih sebagai informan penelitian adalah Alzam Maarif, salah satu siswa SMAN 1 Bondowoso yang terpapar

⁵² Prasetyo Mardi, 2023.

kecanduan *handphone*. Kegiatan wawancara memperlihatkan beberapa hasil sebagai berikut:

Saat ditanya faktor-faktor penyebab dirinya kecanduan game, Alzam Maarif menjawab game dan perempuan menjadi faktor utama Alzam kecanduan *handphone*.

“Saya kira faktornya ada dua, game dan perempuan. Hari-hari saya habiskan untuk itu. Kalau gak ngame, pasti *chat-an* sama perempuan.”⁵³

Narasumber ketiga yang penulis pilih sebagai informan penelitian adalah Qodir, salah seorang siswa SMAN 1 Bondowoso yang terpapar kecanduan *handphone*. Kegiatan wawancara memperlihatkan beberapa hasil sebagai berikut:

Saat ditanya faktor-faktor penyebab dirinya kecanduan game, Qodir menjawab game menjadi faktor utama Qodir kecanduan *handphone*.

“Faktornya game. Kebanyakan waktu sehari-hari saya habiskan untuk bermain game.”⁵⁴

Qodir menjelaskan jika kecanduan *handphone* yang dialaminya sekarang tidak lagi separah dulu. Menurutnya, dirinya yang dulu hampir tidak dapat menahan diri untuk bermain *handphone*. Pada saat sekarang, Qodir mengaku telah dapat mengontrol bermain *handphone*, sehingga waktu-waktunya tidak lagi banyak dialokasikan untuk bermain *handphone*.

“Kalau sekarang sudah berkurang. Kurangnya karena saya dapat banyak masukan dari pak Prasetyo. Beliau sering mengingatkan

⁵³ Prasetyo Mardi, 2023.

⁵⁴ Prasetyo Mardi, 2023.

saya agar tidak terlalu sering mengonsumsi *handphone*. Beliau juga sering memberikan *treatment* agar konsumsi *handphone* bisa berkurang.”⁵⁵

Dari penjelasan di atas, Qodir mengakui jika kontribusi guru bimbingan konseling dalam meminimalkan kecanduan *handphone* berperan penting. Kontribusi guru bimbingan konseling itulah yang membuatnya sadar, jika waktunya bisa dimanfaatkan kepada hal-hal yang lebih bermanfaat dari sekadar bermain *handphone*.

Narasumber keempat yang penulis pilih sebagai informan penelitian adalah Riski Wijaya, salah seorang siswa SMAN 1 Bondowoso yang terpapar kecanduan *handphone*. Kegiatan wawancara memperlihatkan beberapa hasil sebagai berikut:

Saat ditanya faktor-faktor penyebab dirinya kecanduan game, Riski Wijaya menjawab kebosanan, tidak ada pekerjaan, dan game menjadi faktor utama Riski Wijaya kecanduan *handphone*.

“Faktornya gabut, gak ada kerjaan, *game*. Tapi kayaknya yang paling kuat *game*. Waktu sehari-hari saya saja habiskan untuk bermain *game*.”⁵⁶

Riski Wijaya menjelaskan jika kecanduan *handphone* yang dialaminya sekarang tidak lagi separah dulu. Menurutnya, dirinya yang dulu hampir tidak dapat menahan diri untuk bermain *handphone*. Pada saat sekarang, Riski Wijaya mengaku telah dapat mengontrol bermain *handphone*, sehingga waktu-waktunya tidak lagi banyak dialokasikan untuk bermain *handphone*.

⁵⁵ Prasetyo Mardi, 2023.

⁵⁶ Hasil wawancara dengan Riski Wijaya, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

“Kalau sekarang sudah gak terlalu. Sya dapat banyak masukan dari pak Prasetyo, kalau terlalu sering mngonsumsi *handphone* itu gak baik. Beliau juga sering memberikan treatment agar konsumsi *handphone* bisa berkurang.”⁵⁷

Dari penjelasan di atas, Riski Wijaya mengakui jika kontribusi guru bimbingan konseling dalam meminimalkan kecanduan *handphone* berperan penting. Kontribusi guru bimbingan konseling itulah yang membuatnya sadar, jika waktunya bisa dimanfaatkan kepada hal-hal yang lebih bermanfaat dari sekadar bermain *handphone*.

Guru bimbingan konseling sebagai konselor memiliki kontribusi untuk menyadarkan siswa untuk memanfaatkan waktu yang ada dengan hal yang lebih bermanfaat dari pada bermain *handphone*, serta memastikan siswa mendapatkan dukungan dan mengoptimalkan potensi siswa.

2. Penerapan *Self Managemen* untuk Menangani Fenomena *Nomophobia* pada Siswa di SMA Negeri 1 Bondowoso

Guru bimbingan konseling SMAN 1 Bondowoso memiliki cara tersendiri untuk menyembuhkan siswa yang kecanduan *handphone*. Sekalipun tindakan penyembuhan dari kecanduan ini, jika dipersentasekan tidak sampai 100%, setidaknya cara-cara yang dilakukan guru bimbingan konseling berhasil menyadarkan siswa dari konsumsi dan kecanduan *handphone* berlebihan. terapi yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling dengan cara mendekati siswa dan mangajak untuk menerapkan *self managemet* pada siswa, terapi ini dilakukan rutin satu minggu sekali

⁵⁷ Riski Wijaya, 2023.

dengan siswa. Beberapa langkah penyembuhan tersebut, di antaranya ialah:

“Penyembuhan itu kebanyakan pakai penyadaran sih, mas. Kalau pun ada semacam teguran atau peringatan, itu pun dengan secara halus, jadi dalam hal ini tidak ada paksaan-paksaan begitu. Kita ingatkan siswa kalau terlalu banyak konsumsi *handphone* itu tidak bagus, apalagi sampai kecanduan.”⁵⁸

Pada dasarnya, guru bimbingan konseling SMAN 1 Bondowoso tidak memiliki *treatment* khusus untuk menyembuhkan siswa dari kecanduan *handphone*. Cara-cara yang dilakukannya kebanyakan mengarah *sharing*, pengingatan, dan penyadaran.

“Kalau *treatment* khusus untuk menyembuhkan kecanduan *Handphones* ih gak ada. Kebanyakan saya menyembuhkan siswa dari penyakit *nomophobia* itu dengan *sharing*, pengingatan, dan penyadaran. Ada juga saya menyuruh mereka agar tidak bereaksi dengan cepat ketika ada notifikasi. Saya suruh mereka untuk menunggu 10-15 menit, baru kemudian bisa dilihat.”⁵⁹

Dari penjelasan guru bimbingan konseling di atas dapat diketahui, sejatinya guru bimbingan konseling SMAN 1 Bondowoso tidak menggunakan *treatment-treatment* khusus untuk menyembuhkan siswa dari *nomophobia*. Dengan kata lain, cara-cara yang dilakukan guru BK untuk menyembuhkan siswa dari kecanduan *handphone* menggunakan cara-cara konvensional, yaitu dengan *sharing*, pengingatan, dan penyadaran. Meski begitu, penulis melihat adanya *treatment* khusus yang dilakukan oleh guru BK. *Treatment* khusus tersebut ialah *slow respons* terhadap *handphone* yang mendapat notifikasi. Melalui *treatment* ini,

⁵⁸ Riski Wijaya, 2023.

⁵⁹ Riski Wijaya, 2023.

secara tidak langsung guru bimbingan konseling mengajarkan penyampingan *handphone*.

Selain itu, guru bimbingan konseling juga menjelaskan, jika kecanduan *handphone* bisa diselesaikan dengan beberapa kegiatan di sekolah, seperti sosialisasi dengan teman, atau mengikuti program ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah.

“Selain itu, saya juga ingatkan kepada para siswa jika ada banyak sekali kegiatan di sekolah yang lebih bermanfaat dari pada bermain *handphone*. Jadi eman-eman kalau waktu bersekolah dihabiskan dengan main *handphone* terus. Padahal banyak kegiatan yang lebih bermanfaat dari sekadar bermain *handphone*, di antaranya seperti mengobrol dengan teman, atau mengikuti kegiatan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.”⁶⁰

Dalam mengusahakan penanggulangan siswa yang kecanduan *handphone*, guru bimbingan konseling juga menerapkan *self management*. *Self management* di sini dimaksudkan untuk mengelola atau mememanajementi diri agar tidak, atau meminimalkan konsumsi *handphone* secara berlebihan. Adapun langkah-langkah guru BK dalam menerapkan *self management* pada siswa yang kecanduan *handphone* ialah:

“Yang pertama dilakukan ialah bagaimana mereka terbuka dan merasa nyaman dengan saya. Pada langkah ini, saya mencoba untuk menyapa mereka, mengajak mereka bercanda, mengajak mereka berbicara, yang pada intinya mengarah kepada hubungan keakraban. Kalau sudah di tahap ini, baru mereka mau berbicara masalah-masalahnya, utamanya masalah kecanduan *handphone*. Nah, dari sini saya usulkan mereka untuk melakukan *self management*.”

Sayangnya, guru bimbingan konseling tidak menjelaskan bagaimana langkah-langkah secara spesifik dalam menerapkan *self*

⁶⁰ Riski Wijaya, 2023.

management untuk menanggulangi siswa-siswa dari kecanduan *handphone*. Langkah-langkah spesifik tersebut secara gamblang dijawab oleh beberapa siswa SMAN 1 Bondowoso, di antaranya ialah pemantauan diri, hadiah diri, perjanjian diri sendiri, dan penguasaan terhadap rangsangan.⁶¹ Langkah Langkah di atas dilakukan semua oleh siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso dengan pengawasan guru bimbingan konseling.

Pada saat penulis melakukan konfirmasi apakah dalam menerapkan *self management* guru bimbingan konseling melakukan empat hal di atas, guru bimbingan konseling menjawab iya.

“Iya, saya melakukan itu. Pemantauan diri dengan cara membuat buku kegiatan laporan harian. Hadiah diri bisa berupa benda atau non benda, bisa berupa baju, *handphone*, makanan, atau jalan-jalan, tamasya, dan lain sebagainya. Perjanjian diri sendiri, bahwa siswa harus memiliki kedisiplinan diri untuk membatasi konsumsi *handphone*. Terakhir adalah penguasaan terhadap rangsangan. Cara ini dilakukan dengan tidak merespons dengan cepat *handphone* yang menerima notifikasi. Pembukaan *handphone* yang terdapat notifikasi bisa dilakukan dengan menunggu 10 sampai 15 menit, baru boleh membuka *handphone*. Begitu seterusnya.”⁶²

Menurut Alzam, dalam ikhtiar meminimalkan konsumsi *handphone*, guru BK juga menerapkan *self management*. Cara-cara yang dilakukan dalam menerapkan *self management* ini ialah pemantauan diri, hadiah diri, perjanjian diri dan penguasaan terhadap rangsangan.

“*Self Management* yang diajarkan Pak Prasetyo ada beberapa, seperti pemantauan diri, hadiah diri, perjanjian diri, dan penguasaan

⁶¹ Hasil wawancara dengan siswa SMAN 1 Bondowoso, Alzam Maarif, Qodir, dan Riski Wijaya pada tanggal 10-06-2023.

⁶² Hasil wawancara dengan Prasetyo Mardi, guru BK SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 11-06-2023.

terhadap rangsangan. Ini yang diajarkan pak Prasetyo agar bisa mengendalikan kecanduan *handphone*.⁶³

Salah satu bentuk dari *treatment* yang dibuat oleh guru BK agar meminimalisasi konsumsi *handphone* ialah pengisian jadwal kegiatan harian. *Treatment* ini dimaksudkan untuk memantau siswa, sejauh mana dirinya dapat menahan diri untuk mengonsumsi *handphone*.

“Kalau *treatment*nya disuruh mengisi buku harian. Buku ini berisi kegiatan-kegiatan apa saja yang kita lakukan selama di rumah. Biasanya kalau kita terlalu banyak mengonsumsi *handphone*, Pak Prasetyo akan mengingatkan, konsumsi *handphone* nya lebih dikurangi lagi ya!, begitu.”⁶⁴

Saat ditanya keefektifan *self management* untuk menanggulangi kecanduan *handphone*, Alzam menjelaskan:

“Efeknya sembuh. Kalau dulu rasanya saya terlalu sering mengonsumsi *handphone*. Kalau sekarang sudah tidak. Waktu saya sekarang malah lebih banyak bersosialisasi dengan teman dari pada bermain *handphone*.⁶⁵

Menurut Qodir, dalam ikhtiar meminimalkan konsumsi *handphone*, guru bimbingan konseling juga menerapkan *self management*. Cara-cara yang dilakukan dalam menerapkan *self management* ini ialah pemantauan diri, hadiah diri, perjanjian diri, dan penguasaan terhadap rangsangan.

“Pak Prasetyo mengajarkan *self management*. Kalau tidak salah, *self management* ini ada beberapa, seperti pemantauan diri, hadiah diri, perjanjian diri, dan penguasaan terhadap rangsangan. Ini yang diajarkan pak Prasetyo agar bisa mengendalikan kecanduan *handphone*.⁶⁶

⁶³ Alzam Ma'arif, 2023.

⁶⁴ Alzam Ma'arif, 2023.

⁶⁵ Alzam Ma'arif, 2023.

⁶⁶ Qodir, 2023.

Salah satu bentuk dari *treatment* yang dibuat oleh guru bimbingan konseling agar meminimalkan konsumsi *handphone* ialah pengisian jadwal kegiatan harian. *Treatment* ini dimaksudkan untuk memantau siswa, sejauh mana dirinya dapat menahan diri untuk mengonsumsi *handphone*.

“Pak Prasetyo menyuruh saya untuk mengisi buku harian. Buku ini berisi kegiatan-kegiatan apa saja yang kita lakukan selama di rumah. Biasanya kalau kita terlalu banyak mengonsumsi *handphone*, Pak Prasetyo akan mengingatkan, konsumsi *handphone* nya lebih dikurangi lagi, begitu”⁶⁷

Selain pengisian buku kegiatan sehari-hari sesuai instruksi dari guru bimbingan konseling, Qodir juga menerapkan *self management* untuk mengurangi konsumsi *handphone*. *Self management* tersebut ialah hadiah kepada diri sendiri berupa jalan-jalan.

“Ada. *Self reward* yang saya lakukan biasanya *healing-healing*, bukan berupa barang”⁶⁸.

Saat ditanya keefektifan *self management* untuk menaggulangi kecanduan *handphone*, Qodir menjelaskan:

“Efeknya sembuh. Kalau dulu rasanya saya terlalu sering mengonsumsi *handphone*. Kalau sekarang sudah tidak. Waktu saya sekarang malah lebih banyak bersosialisasi dengan teman dari pada bermain *handphone*.”⁶⁹

Menurut Riski Wijaya, dalam ikhtiar meminimalkan konsumsi *handphone*, guru bimbingan konseling juga menerapkan *self management*.

Cara-cara yang dilakukan dalam menerapkan *self management* ini ialah

⁶⁷ Qodir, 2023.

⁶⁸ Qodir, 2023.

⁶⁹ Qodir, 2023.

pemantauan diri, hadiah diri, perjanjian diri, dan penguasaan terhadap rangsangan.

“Pak Prasetyo mengajarkan *self management*, ada pemantauan diri, hadiah diri, perjanjian diri, dan penguasaan terhadap rangsangan. Ini yang diajarkan pak Prasetyo agar bisa mengendalikan kecanduan *handphone*.”⁷⁰

Salah satu bentuk dari *treathment* yang dibuat oleh guru bimbingan konseling agar meminimalkan konsumsi *handphone* ialah pengisian jadwal kegiatan harian. *Treathment* ini dimaksudkan untuk memantau siswa, sejauh mana dirinya dapat menahan diri untuk mengonsumsi *handphone*.

“Pak Prasetyo menyuruh saya untuk mengisi buku harian. Buku ini berisi kegiatan-kegiatan apa saja yang saya lakukan selama di rumah. Biasanya kalau kita terlalu banyak mengonsumsi *handphone*, Pak Prasetyo akan mengingatkan, konsumsi *handphone* nya lebih dikurangi lagi, begitu”⁷¹

Selain pengisian buku kegiatan sehari-hari sesuai instruksi dari guru bimbingan konseling, Riski Wijaya juga menerapkan *self management* untuk mengurangi konsumsi *handphone*. *Self management* tersebut ialah hadiah kepada diri sendiri berupa jalan-jalan.

“*Self rewerd* saya ya *healing-healing* itu sudah”⁷²
Saat ditanya keefektifan *self management* untuk menaggulangi

kecanduan *handphone*, Riski Wijaya menjelaskan:

“Efeknya sembuh. Kalau dulu rasanya saya terlalu sering mengonsumsi *handphone*. Kalau sekarang sudah tidak.”⁷³

⁷⁰ Riski Wijaya, 2023.

⁷¹ Riski Wijaya, 2023.

⁷² Riski Wijaya, 2023.

⁷³ Riski Wijaya, 2023.

Kelebihan dan Kekurangan *self managemet* untuk Menangani Fenomena *nomophobia* pada siswa di SMA Negri 1 Bondowoso.

Dalam menerapkan *self management*, guru bimbingan konseling menjelaskan adanya kelebihan dan kelemahan. Kelebihan dari penerapan *self management* ialah:

“Dalam jangka pendek, *self management* bisa dengan cepat diterima oleh siswa, sehingga siswa bisa lebih cepat sembuh dari kecanduan *handphone*.”⁷⁴

Berbicara kelemahan, penerapan *self menegement* tentu tidak luput dari kelemahan. Kelemahan penerapan cara ini, di antaranya ialah:

“Kekurangannya dalam jangka menengah atau panjang. Siswa sering kali sikap pendisiplinannya memudar, karena pendekatan kita dalam menggunakan *self managenent* ini kan kebanyakan pakai kesadaran diri dan monitoring eksternal. Kalau mereka masih sadar dan ada orang lain yang memantau mereka, mereka gak bakal memakai *handphone*. Tapi kalau sudah kesadaran diri dan monitoring eksternalnya gak ada, di sini ada kecenderungan siswa kembali lagi main, bahkan kecanduan *handphone*.”⁷⁵

Menurut Alzam, penerapan *self management* dari guru bimbingan konseling kepada dirinya menuai kelebihan dan kelemahan. Kelebihan dan kelemahan ini dapat diketahui dari hasil wawancara di bawah berikut.

“Kalau kelebihanannya, saya dapat sadar dan lebih dapat menghargai waktu dan bisa lepas dari *handphone*. Kalau kelemahannya, saya kira sulit untuk diterapkan dalam jangka waktu yang lama.”⁷⁶

Berdasarkan penyampaian di atas, kelebihan penerapan *self management* yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling terbukti ampuh dalam mengurangi kecanduan *handphone*. Adapun sisi

⁷⁴ Riski Wijaya, 2023.

⁷⁵ Riski Wijaya, 2023

⁷⁶ Alzam Ma'arif, 2023.

kelemahannya ialah sulitnya *self management* tersebut untuk diterapkan pada jangka waktu yang lama. Dalam hal ini, kesulitan yang dihadapi Alzam adalah konsistensi jangka panjang dalam menerapkan *self management*.

Menurut Qodir, penerapan *self management* dari guru bimbingan konseling kepada dirinya menuai kelebihan dan kelemahan. Kelebihan dan kelemahan ini dapat diketahui dari hasil wawancara di bawah berikut.

“Kalau kelebihannya, saya dapat mengurangi konsumsi *handphone* secara berlebihan. Kalau kelemahannya, saya kira sulit dalam penerapannya.”⁷⁷

Berdasarkan penyampaian di atas, kelebihan penerapan *self management* yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling terbukti ampuh dalam mengurangi kecanduan *handphone*. Adapun sisi kelemahannya ialah sulitnya menerapkan *self management*.

Menurut Riski Wijaya, penerapan *self management* dari guru bimbingan konseling kepada dirinya menuai kelebihan dan kelemahan. Kelebihan dan kelemahan ini dapat diketahui dari hasil wawancara di bawah berikut.

“Kalau kelebihannya, dapat menghindari dari kecanduan *handphone*. Kalau kelemahannya, sulitnya diterapkan dalam jangka yang lama.”⁷⁸

Berdasarkan penyampaian di atas, kelebihan penerapan *self management* yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling terbukti ampuh dalam mengurangi kecanduan *handphone*. Adapun sisi

⁷⁷ Qodir, 2023.

⁷⁸ Riski Wijaya, 2023.

kelemahannya ialah sulitnya menerapkan *self management* dalam jangka panjang.

C. Pembahasan Temuan

1. Fenomena *Nomophobia* dan Faktor Penyebab Siswa SMA Negeri 1 Bondowoso Mengalami Kecanduan *Handphone* (*Nomophobia*)

Fenomena *nomophobia* yang terjadi pada siswa SMAN 1 Bondowoso terkategori sebagai permasalahan sosial. Beberapa narasumber menjelaskan kemunculan gejala-gejala psikologi sebagai dampak dari *nomophobia*. Gejala-gejala psikologi tersebut, di antaranya seperti kecemasan, kebingungan, ketidaktwas-was dan lain sebagainya. Beberapa gejala psikologi ini tentu berimplikasi kepada minat, motivasi, serta hasil belajar siswa.

Prasetyo Mardi menjelaskan jika *nomophobia* pada siswa SMAN 1 Bondowoso ditandai dengan kondisi psikologis kecemasan, kegelisahan, serta ketidaktenangan jika harus jauh dari *handphone*. Alzam Ma'arif menerangkan, jika *nomophobia* sebagai permasalahan sosial kecanduan *handphone* yang dirasakannya ialah merasa was-was. Perasaan was-was ini membuat Alzam selalu membutuhkan *handphone* di setiap waktunya.

Qodir mengungkapkan, jika *nomophobia* sebagai permasalahan sosial yang dirasakannya ialah merasa gelisah dan tidak tenang. Perasaan gelisah dan tidak tenang ini membuat Qodir selalu membutuhkan *handphone* di setiap waktunya. Riski Wijaya menerangkan, jika *nomophobia* sebagai permasalahan sosial yang dirasakannya ialah merasa tidak tenang dan

gelisah. Perasaan tidak dan gelisah ini membuat Riski Wijaya selalu membutuhkan *handphone* di setiap waktunya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga siswa SMAN 1 Bondowoso seperti telah diutarakan di atas, ada beberapa faktor yang membuat siswa SMAN 1 Bondowoso mengalami kecanduan *handphone*. Beberapa faktor ini, mengikuti Yuwanto, Lestari dan Sulianto mencakup empat kategori, yakni faktor eksternal, faktor internal, faktor situasional, dan faktor sosial.⁷⁹

a. Faktor Eksternal Penyebab Siswa SMAN 1 Bondowoso Kecanduan *Handphone*

Faktor eksternal ialah faktor-faktor di luar individu yang membuat individu kecanduan *handphone*. Pada konteks siswa SMAN 1 Bondowoso, kecanduan *handphone* yang disebabkan oleh faktor eksternal, sebagaimana dijelaskan oleh Agusta berasal dari fasilitas-fasilitas atau aplikasi-aplikasi yang terdapat dalam *handphone*.⁸⁰

Fasilitas ini berupa game online. Beberapa narasumber menjelaskan jika game online menjadi satu di antara beberapa faktor yang membuatnya kecanduan *handphone*. Perihal ini bisa dilihat dari hasil wawancara kepada dua narasumber.

⁷⁹ L. Yuwanto, *Mobile Phone Addict*, (Surabaya: Putra Media Nusantara, 2010), 17-24; R. Lestari dan I. Sulian, "Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan *handphone* Studi Deskriptif Pada siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu", *E-Journal Unib*, 3(1), 2020. Lihat juga Siti Nur Asiah dkk, "Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V", *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(17), 2022, 266; Duha Agusta, "Faktor-Faktor Risiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta", *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 3(5), 87.

⁸⁰ Agusta, 2016

“Saya kira faktornya ada dua, game dan perempuan. Hari-hari saya habiskan untuk itu. Kalau gak ngegame, pasti *chat-an* sama perempuan.”⁸¹

“Faktornya *game*. Kebanyakan waktu sehari-hari saya habiskan untuk bermain *game*.”⁸²

Hasil wawancara di atas cukup memperlihatkan jika *game* menjadi faktor eksternal yang membuat siswa SMAN 1 Bondowoso kecanduan *handphone*. Perkembangan teknologi mutakhir tidak hanya membuat *handphone* bertambah canggih, tapi juga membuat *game online* semakin maju. Kemajuan *game online*, ditambah iklim kompetisi yang masif antar perusahaan yang memproduksi *game online* membuat *game online* semakin banyak diminati oleh masyarakat umum. Iklim kompetisi perusahaan *game online* satu sama lain tidak hanya berkontribusi kepada kuantitas *game online*, tapi juga kualitas *game online*. Perusahaan berlomba-lomba satu sama lain untuk membuat *game* yang memberikan kenyamanan dan kepuasan kepada masyarakat, sehingga masyarakat semakin termanjakan dan diberikan kenyamanan dengan adanya *game* tersebut.

Sebagaimana masyarakat umum, fasilitas kenyamanan yang diberikan oleh perusahaan penyedia *game online* juga menyasar siswa SMAN 1 Bondowoso. Kenyamanan dan pemanjaan yang diciptakan oleh perusahaan produksi *game online* melalui *game online* yang dibuatnya mendatangkan adiksi kepada siswa SMAN 1 Bondowoso.

⁸¹ Hasil wawancara dengan Alzam Maarif, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

⁸² Hasil wawancara dengan Qodir, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

Kurangnya pantauan dari keluarga juga menjadi faktor eksternal siswa SMAN 1 Bondowoso kecanduan *handphone*. Hal ini diutarakan oleh Prasetyo Mardi, selaku guru BK SMAN 1 Bondowoso.

“Kalau di sekolah, konsumsi *handphone* masih bisa dikendalikan. Pihak sekolah, guru, serta saya sendiri yang mengamati dan memantau siswa agar tidak terlalu banyak mengonsumsi *handphone*. Dari pihak sekolah, para siswa sudah difasilitasi dengan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini bisa difungsikan sebagai peminimalan konsumsi *handphone* siswa. Saya sendiri juga ditugaskan untuk mengawasi dan mengevaluasi siswa agar tidak sampai terlalu sering mengonsumsi *handphone*. Masalahnya kalau siswa sudah tidak lagi di sekolah, sehingga kami tidak bisa mengawasi mereka.”⁸³

Informasi Prasetyo Mardi di atas cukup menjelaskan jika lingkungan sekolah sejatinya telah menstimulasi para siswa agar mengurangi, atau bahkan tidak mengonsumsi *handphone*. Masalahnya adalah ketika siswa berada di luar lingkungan sekolah. Kondisi ini memungkinkan siswa tidak ada yang mengawasi, serta membatasi konsumsi *handphone*. Pada gilirannya, konsumsi *handphone* secara tidak terbatas yang diakibatkan kurangnya pemantauan dari orang lain membuat siswa SMAN 1 Bondowoso kecanduan *handphone*.

Faktor eksternal lain yang mengakibatkan siswa SMAN 1 Bondowoso kecanduan *handphone* ialah tiadanya kegiatan. Ihwal ini diketahui berdasarkan keterangan Prasetyo Mardi sebagai berikut:

“Saya juga ingatkan kepada para siswa jika ada banyak sekali kegiatan di sekolah yang lebih bermanfaat dari pada bermain *handphone*. Jadi eman-eman kalau waktu bersekolah dihabiskan dengan main *handphone* terus. Padahal banyak kegiatan yang lebih bermanfaat dari sekadar bermain *handphone*, di antaranya seperti mengobrol dengan teman, atau

⁸³ Prasetyo Mardi, 2023.

mengikuti kegiatan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.”⁸⁴

Tidak adanya kegiatan yang berdampak kepada siswa kecanduan *handphone* dikonfirmasi oleh beberapa penulis melalui penelitian yang dilakukannya. Beberapa penelitian terkait, di antaranya ialah Duha Agusta⁸⁵, Pratiwi dan Malawa⁸⁶, dan Asiah dkk⁸⁷. Tiga penulis menyebutkan, bahwa tidak adanya kegiatan berpotensi membuat siswa kecanduan *handphone*. Tidak adanya kegiatan membuat siswa mengalokasikan kekosongan waktunya dengan mengonsumsi *handphone*. Konsumsi *handphone* di sini sejatinya adalah pelampiasan dari kekosongan waktu yang dimilikinya. Sebaliknya, jika saja siswa memiliki tidak memiliki waktu kosong, dalam artian waktunya dialokasikan kepada kegiatan-kegiatan yang lebih produktif sebagaimana diutarakan oleh Prasetyo Mardi, sudah pasti siswa tidak akan ada kesempatan mengonsumsi *handphone*. Kalaupun mengonsumsi *handphone*, konsumsi ini hanya ala kadarnya, karena waktunya telah banyak tercurahkan kepada hal-hal lain selain konsumsi *handphone*.

⁸⁴ Prasetyo Mardi, 2023.

⁸⁵ Duha Agusta, “Faktor-Faktor Risiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta”, E-Journal Bimbingan dan Konseling, 3(5), 89.

⁸⁶ Rezky Graha Pratiwi dan Rosyidah Umpu Malwa, “Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Remaja”, Jurnal Ilmiah Psyche, 5(12), 2022, 109.

⁸⁷ Asiah dkk, “Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V”, Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 8(17), 2022, 268.

b. Faktor Internal Penyebab Siswa SMAN 1 Bondowoso Kecanduan *Handphone*

Menurut Duha Agustuha, faktor internal penyebab kecanduan *handphone* ialah *sensation seeking*, *self esteem*, dan kontrol diri yang rendah.⁸⁸ Pada konteks SMAN 1 Bondowoso, faktor internal yang menyebabkan siswa kecanduan *handphone* ialah rendahnya *self esteem* dan kontrol diri yang rendah. Dari hasil wawancara, para informan menjelaskan jika sebelumnya, tepat pada saat ketiga informan mengalami kecanduan *handphone*, ketiganya belum pernah melakukan *self esteem*. Penerapan *self esteem* baru direalisasi ketika guru bimbingan konseling menyarankan ketiganya untuk melakukan *self esteem* guna mengurangi kecanduan *handphone*.

Self esteem, sebagaimana dijelaskan Agusta Urgen untuk diterapkan. *Self esteem* dapat mengevaluasi individu akan kualitas dan potensinya. Manusia dengan *self esteem* yang tinggi berkecenderungan menjadi pribadi yang optimis, berpikiran positif dan rasional. Sebaliknya, manusia dengan *self esteem* yang rendah berkecenderungan menjadi pribadi yang pesimis, berpikiran negatif dan tidak rasional.⁸⁹

Urgensi *self esteem* juga dikofirmasi oleh Abraham Maslow melalui salah satu teorinya di bidang psikologi, yakni hierarki

⁸⁸ Duha Agusta, "Faktor-Faktor Risiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta", E-Journal Bimbingan dan Konseling, 3(5), 94.

⁸⁹ Duha Agusta, "Faktor-Faktor Risiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta", E-Journal Bimbingan dan Konseling, 3(5), 90.

kebutuhan manusia. Dalam teori hierarki kebutuhan tersebut, Maslow menyebutkan jika *self esteem* merupakan satu dari lima kebutuhan dasar manusia. Pemenuhan *self esteem* akan membuat hidup manusia menjadi lebih bermakna dan menghargai kehidupan.⁹⁰ Jika dikaitkan dengan kecanduan *handphone*, *self esteem* tentu dapat mengobati, bahkan mencegah dari kecanduan *handphone*. *Self esteem* membuat manusia merasa hidupnya lebih bermakna. *Self esteem* juga membuat manusia memperoleh kepuasan hidup dan sumber motivasi kehidupan. Pada akhirnya, motivasi inilah yang akan membuat manusia mengalokasikan waktunya kepada hal-hal yang lebih bermanfaat dari sekadar menghabiskan waktu untuk bermain *handphone*.

Selain *self esteem*, kontrol diri yang rendah juga menjadi penyebab SMAN 1 Bondowoso kecanduan *handphone*. Kontrol diri yang rendah bisa dilihat pada jawaban ketiga narasumber yang terlampir di bawah berikut:

“Hari-hari saya habiskan untuk itu. Kalau gak *ngegame*, pasti *chat-an* sama perempuan.”⁹¹

“Kebanyakan waktu sehari-hari saya habiskan untuk bermain *game*.”⁹²

“Waktu sehari-hari saya saja habiskan untuk bermain *game*.”⁹³

Secara eksplisit, jawaban narasumber di atas memang tidak menerangkan rendahnya kontrol diri menjadi faktor penyebab siswa SMAN 1 Bondowoso kecanduan *handphone*. Hanya saja, jawaban tiga

⁹⁰ Hendro Setiawan, *Menjadi Manusia Utuh: Sebuah Kajian Atas Pemikiran Abraham Maslow*, (Yogyakarta: Kanisius, 207), XI.

⁹¹ Hasil wawancara dengan Alzam Maarif, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

⁹² Hasil wawancara dengan Qodir, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

⁹³ Hasil wawancara dengan Riski Wijaya, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

narasumber di atas cukup memperlihatkan, jika secara implisit, faktor penyebab ketiga narasumber kecanduan *handphone* ialah rendahnya kontrol diri. Ketiga narasumber menerangkan jika waktu sehari-harinya dihabiskan untuk bermain game. Dengan begini menjadi jelas, jika ketiga narasumber tidak memiliki kontrol diri yang tinggi. Jika saja ketiga narasumber memiliki kontrol diri yang tinggi, sudah pasti waktu sehari-harinya tidak akan digunakan hanya untuk bermain game.

Kontrol diri, sebagai mana didefinisikan oleh Farid ialah daya yang meniscayakan individu mampu menyusun, mengatur, dan mengarahkan perbuatannya guna memperoleh keinginannya.⁹⁴ Siswa dengan kontrol diri yang tinggi mampu mengatur waktunya untuk mengarahkan waktunya kepada hal-hal positif. Siswa dengan kontrol diri yang tinggi juga tentu mampu mengatur waktunya, sehingga kesehari-hariannya tidak akan dihabiskan untuk bermain game.

Di tempat lain, Farid juga menerangkan, jika kontrol diri yang rendah menjadi penyebab seseorang kecanduan *handphone*.⁹⁵ Dengan begini bisa ditarik sebuah konklusi, faktor penyebab siswa SMAN 1 Bondowoso kecanduan *handphone*, berdasarkan hasil wawancara dan penjelasan sebelumnya ialah kontrol diri yang rendah.

⁹⁴ Muhammad Farid dkk, "Religiusitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaj, .Jurnal Psikologi Indonesia, 3(02), 2015, 127.

⁹⁵ Muhammad Farid dkk, 2015, 126.

**c. Faktor Situasional Penyebab Siswa SMAN 1 Bondowoso
Kecanduan *Handphone***

Faktor ketiga penyebab kecanduan *handphone* ialah faktor situasional. Faktor situasional ialah kondisi di mana seseorang merasa nyaman ketika menghadapi kondisi yang tidak nyaman. Pada kasus siswa SMAN 1 Bondowoso, situasional yang memungkinkan kecanduan *handphone* ialah kebosanan. Ihwal ini disampaikan oleh narasumber sebagai berikut.

“Faktornya gabut, gak ada kerjaan”⁹⁶

Dari hasil wawancara di atas, narasumber menjelaskan jika kebosanan (gabut) dan tidak ada kegiatan menjadi penyebab dirinya kecanduan *handphone*. Konsumsi *handphone* dalam hal ini sejatinya ialah bentuk pelampiasan dari kebosanan yang dirasakannya, serta tidak adanya kegiatan yang dilakukannya. Kondisi yang tidak enak ini menggerakkan narasumber bermain *handphone*, karena ketika bermain

handphone, narasumber dapat menyembuhkan suasana kebosanan yang dialaminya. Konsumsi *handphone* secara berulang-ulang, ditambah dengan kurangnya kontrol diri dan lingkungan mengubah sikap dan kebiasaan narasumber. Kebiasaan ini pada akhirnya menjadikan narasumber kecanduan *handphone*.

⁹⁶ Hasil wawancara dengan Riski Wijaya, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

d. Faktor Sosial Penyebab Siswa SMAN 1 Bondowoso Kecanduan

Handphone

Faktor terakhir penyebab siswa SMAN 1 Bondowoso kecanduan *handphone* ialah ialah faktor sosial. Augusta menjelaskan faktor sosial sebagai faktor yang menjadikan *handphone* sebagai sarana berinteraksi dengan orang lain. Pada kasus siswa SMAN 1 Bondowoso, faktor sosial ini berupa interaksi jarak jauh, atau juga biasa disebut telekomunikasi dengan lawan jenis. Menurut keterangan salah satu narasumber, faktor yang membuatnya kecanduan *handphone* ialah komunikasi dengan perempuan atau lawan jenis.

“Kalau gak ngegame, pasti *chat-an* sama perempuan.”⁹⁷

Hasil wawancara di atas cukup merepresentasikan, jika telekomunikasi dengan perempuan menjadi satu dari beberapa pemicu siswa SMAN 1 Bondowoso kecanduan *handphone*. Siswa SMAN 1 Bondowoso yang memasuki usia remaja memiliki kecenderungan produksi hormon testosteron yang relatif banyak. Produksi hormon testosteron yang relatif banyak ini membuat siswa SMAN 1 Bondowoso, pada usia ini memiliki ketertarikan yang besar kepada perempuan atau lawan jenis.⁹⁸

Gairah ketertarikan kepada lawan jenis ini membuat remaja, utamanya siswa SMAN 1 Bondowoso melakukan banyak cara

⁹⁷ Hasil wawancara dengan Alzam Maarif, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

⁹⁸ Sri Yuliasari, “Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia Pada Usia Kanak-Kanak dan Remaja”, *Jurnal Primary Education Journal*, 1(1), 2017, 47.

sekiranya menuruti hasrat ketertarikannya kepada lawan jenis.⁹⁹ Telekomunikasi dengan lawan jenis adalah satu dari beberapa cara yang dilakukan remaja untuk menuruti hasrat ketertarikannya kepada lawan jenis. Dalam perspektif Abraham Maslow, situasi ini terkategori sebagai kebutuhan mencintai dan dicintai.¹⁰⁰ Kebutuhan ini memungkinkan remaja melakukan banyak cara agar dirinya dapat dicintai oleh orang dicintainya.

Pada akhirnya, kebiasaan mengaktualisasikan hasrat ketertarikan kepada lawan jenis, atau dalam perspektif Maslow disebut kebutuhan untuk dicintai membuat siswa SMAN 1 Bondowoso merasakan kenyamanan. Kenyamanan ini membuat siswa SMAN 1 Bondowoso melangkah lebih dari sekadar menuruti hasrat ketertarikannya kepada lawan jenis, tapi juga membuatnya kecanduan *handphone*.

2. Penerapan Self Managemen Untuk Menangani Fenomena

Nomophobia Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Bondowoso

Self Management merupakan serangkain teknik konseling untuk mengubah perilaku individu agar lebih teratur dan memiliki perilaku yang baik. Menurut Siska Novra Elfina, *self managemet* terdiri dari beberapa aspek, di antaranya ialah *self monitoring*, *self reward*, *self contracting*,

⁹⁹ Hendro Setiawan, *Menjadi Manusia Utuh: Sebuah Kajian Atas Pemikiran Abraham Maslow*, (Yogyakarta: Kanisius, 207), 31.

¹⁰⁰ Riswani dkk, "Pemberdayaan Psikologi dan Keterlibatan Perempuan Dalam Pengelolaan Bina Keluarga Remaja (BKR) di Wilayah Perbatasan", *Jurnal Sosial Budaya*, 18(2), 2021, 99.

stimulus control.¹⁰¹ Keempat aspek inilah yang digunakan guru BK beserta beberapa siswa SMAN 1 Bondowoso sebagai *self management* untuk menyembuhkan diri dari kecanduan *handphone*. Keempat hal ini secara spesifik pada bagian di bawah berikut.

a. Pemantauan Diri (*Self Controlling*)

Pemantauan diri adalah salah faktor faktor yang dapat membangun hubungan yang baik dalam hubungan interpersonal agar individu dapat menampilkan kesan yang tepat. Pada kasus SMAN 1 Bondowoso, pemantaun diri dilakukan dengan memberikan *challenge* semacam buku harian kegiatan siswa selama di rumah masing-masing. Apabila didapati beberapa siswa yang banyak mengonsumsi *handphone*, maka guru bimbingan konseling akan mengingatkan siswa agar tidak terlalu berlebihan dalam mengonsumsi *handphone*.

b. Hadiah Diri (*Self Reward*)

Self reward adalah bentuk kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk mengapresiasi pencapaian yang telah diperoleh diri sendiri agar bisa lebih baik lagi kedepannya. Pada kasus SMAN 1 Bondowoso, *self reward* dilakukan berdasarkan himbuan dari guru BK. Bentuk-bentuk *self reward* yang diaplikasikan oleh siswa SMAN 1 Bondowoso ialah jalan-jalan, tamasya, serta rekreasi.

¹⁰¹ Siska Novra Elvina, *Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribada yang efektif*, vol 2, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2019, hal 133

c. Perjanjian Diri (*Self Contracting*)

Self Contracting merupakan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri tahapan ini untuk mengubah perilaku individu dengan meninjau akibat maupun tujuan yang diharapkan. Pada kasus SMAN 1 Bondowoso, *self contracting* dilakukan dengan berjanji kepada diri sendiri. Perjanjian kepada diri sendiri ini semacam sugesti agar sebisa mungkin mengurangi konsumsi *handphone*. Melalui ini, kesadaran siswa diharapkan tumbuh agar berpaling dari *handphone*.

d. Penguasaan Terhadap Rangsangan (*Stimulus Control*)

Stimulus Control merupakan tahap penilaian pemakaian manajemen diri dalam tindakan yang ditargetkan dalam akhir periode, metode tersebut guna mempertahankan tindakan baru yang diinginkan oleh individu. Pada kasus SMAN 1 Bondowoso, *stimulus control* dilakukan treatment yang diberikan oleh guru BK. Treatment ini berupa penundaan untuk membuka *handphone* ketika *handphone* menerima notifikasi.

Kelebihan dan Kekurangan *self management* Untuk Menangani Fenomena *nomophobia* Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Bondowoso

Beberapa narasumber menerangkan jika *self management* dalam menangani kasus *nomophobia* memiliki kelebihan dan kelemahannya masing-masing. Kelebihan dan kelemahan ini akan diuraikan lebih spesifik pada pembahasan di bawah berikut.

a. Kelebihan *Self Management* Untuk Menangani Fenomena *Nomophobia* Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Bondowoso

Beberapa narasumber menyebutkan kelebihan penerapan self manajemen di SMAN 1 Bondowoso sebagai berikut:

“Dalam jangka pendek, *self management* bisa dengan cepat diterima oleh siswa, sehingga siswa bisa lebih cepat sembuh dari kecanduan *handphone*.”¹⁰²

“Kalau kelebihannya, saya dapat sadar dan lebih dapat menghargai waktu dan bisa lepas dari *handphone*.”¹⁰³

“Kalau kelebihannya, saya dapat mengurangi konsumsi *handphone* secara berlebihan. Kalau kelemahannya, saya kira sulit dalam penerapannya.”¹⁰⁴

“Kalau kelebihannya, dapat menghindari dari kecanduan *handphone*. Kalau kelemahannya, sulitnya diterapkan dalam jangka yang lama.”¹⁰⁵

Berdasarkan keterangan di atas, *self management* yang diterapkan oleh guru bimbingan konseling kepada siswa SMAN 1 Bondowoso cukup efektif dalam menyembuhkan kecanduan *handphone*. Prasetyo Mardi mengungkapkan kelebihan *self management* yang diterapkannya dapat menyembuhkan siswa dari kecanduan *handphone* dalam jangka pendek. Efektivitas self manajemen yang diterapkan oleh Prasetyo Mardi juga dikonfirmasi oleh para siswa SMAN 1 Bondosowoso. Alzam Maarif menerangkan jika self manajemen guru BK dapat menyadarkannya dari kecanduan

¹⁰² Hasil wawancara dengan Prasetyo Mardi, guru BK SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

¹⁰³ Hasil wawancara dengan Alzam Maarif, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

¹⁰⁴ Hasil wawancara dengan Qodir, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

¹⁰⁵ Hasil wawancara dengan Riski Wijaya, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

handphone, dapat lebih menghargai waktu, serta dapat terlepas dari ketergantungan kepada *handphone*.

Menurut hemat penulis, *self management* yang diterapkan oleh guru bimbingan konseling dalam menangani kasus kecanduan *handphone* berorientasi kepada dua hal. Pertama, *self management* tersebut berkecenderungan kepada penyembuhan melalui kesadaran personal. Kedua, *self management* yang diterapkan guru bimbingan konseling berfokus kepada transformasi personal, tidak lingkungan. Usaha ini memang efektif dapat menyembuhkan siswa dari kecanduan *handphone* dalam jangka pendek.

b. Kekurangan *Self Management* Untuk Menangani Fenomena *Nomophobia* Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Bondowoso

Beberapa narasumber menyebutkan kekurangan penerapan self manajemen di SMAN 1 Bondowoso sebagai berikut:

“Kekurangannya dalam jangka menengah atau panjang. Siswa sering kali sikap pendisiplinannya memudar, karena pendekatan kita dalam menggunakan self management ini kan kebanyakan pakai kesadaran diri dan monitoring eksternal. Kalau mereka masih sadar dan ada orang lain yang memantau mereka, mereka gak bakal memakai *handphone*. Tapi kalau sudah kesadaran diri dan monitoring eksternalnya gak ada, di sini ada kecenderungan siswa kembali lagi main, bahkan kecanduan *handphone*.”¹⁰⁶

“Kalau kelemahannya, saya kira sulit untuk diterapkan dalam jangka waktu yang lama.”¹⁰⁷

“kelemahannya ialah sulitnya menerapkan *Self Management*.”¹⁰⁸

¹⁰⁶ Hasil wawancara dengan Prasetyo Mardi, guru BK SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

¹⁰⁷ Hasil wawancara dengan Alzam Maarif, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

“Kalau kelemahannya, sulitnya diterapkan dalam jangka yang lama.”¹⁰⁹

Dari keterangan di atas, *self management* yang diimplementasikan kepada siswa SMAN 1 Bondowoso mengandung kekurangan. Kekurangan ini bersirkulasi pada efek kesembuhan yang ditimbulkannya. Pasalnya, efek kesembuhan yang ditimbulkan dari implementasi *self management* berlaku pada jangka pendek, tidak untuk jangka panjang. Dengan kata lain, *self management* yang diterapkan pada siswa SMAN 1 Bondowoso tidak berlaku untuk menyembuhkan kecanduan *handphone* jangka panjang.

Menurut hemat penulis, ada dua alasan yang menyebabkan self manajemen yang diterapkan guru bimbingan konseling hanya bekerja untuk menyembuhkan siswa yang kecanduan *handphone* dalam jangka pendek. Pertama, *self management* ini berkecenderungan kepada penyembuhan melalui kesadaran personal. Adapun kesadaran personal, secara perlahan akan terkikis dengan kesadaran kolektif.

Terkikisnya kesadaran personal dengan kesadaran kolektif dapat terjadi, mengingat manusia, menurut Adelbert Sneider merupakan makhluk yang terikat. Satu dari beberapa faktor yang mengikat kesadaran manusia ialah faktor sosial. Melalui ini, individu akan dipengaruhi oleh masyarakat, atau individu lain selainnya¹¹⁰, tidak terkecuali aspek kesadarannya. Dari pendapat Adelbert Sneider

¹⁰⁸ Hasil wawancara dengan Qodir, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

¹⁰⁹ Hasil wawancara dengan Riski Wijaya, siswa SMAN 1 Bondowoso pada tanggal 10-06-2023.

¹¹⁰ Adelbert Sneider, *Manusia, Paradoks, dan Seruan*, (Yogyakarta: Kanisius, 2003), 37.

tersebut dapat dibuat satu konklusi, bahwa kesadaran kolektif akan mempengaruhi kesadaran personal. Jika kesadaran kolektif berupa masyarakat atau orang lain tidak memiliki kesadaran atau self manajemen, ihwal ini berpotensi mengikis kesadaran siswa SMAN 1 Bondowoso.

Kedua, *self management* yang diterapkan guru bimbingan konseling berfokus kepada transformasi personal, tidak lingkungan. Transformasi personal, seperti juga kesadaran personal tentu akan terkikis dengan kesadaran lingkungan. Dalam hal ini, upaya guru BK yang menyadarkan siswa SMAN 1 Bondowoso dari kecanduan *handphone* melalui *self management* secara perlahan akan kembali ke kondisi semula, yakni kondisi di mana siswa kecanduan *handphone* kembali.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan analisis yang dilakukan oleh peneliti mengenai analisis *Self Management* dalam mengatasi siswa berkecanduan *handphone* (*Nomophobia*) di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

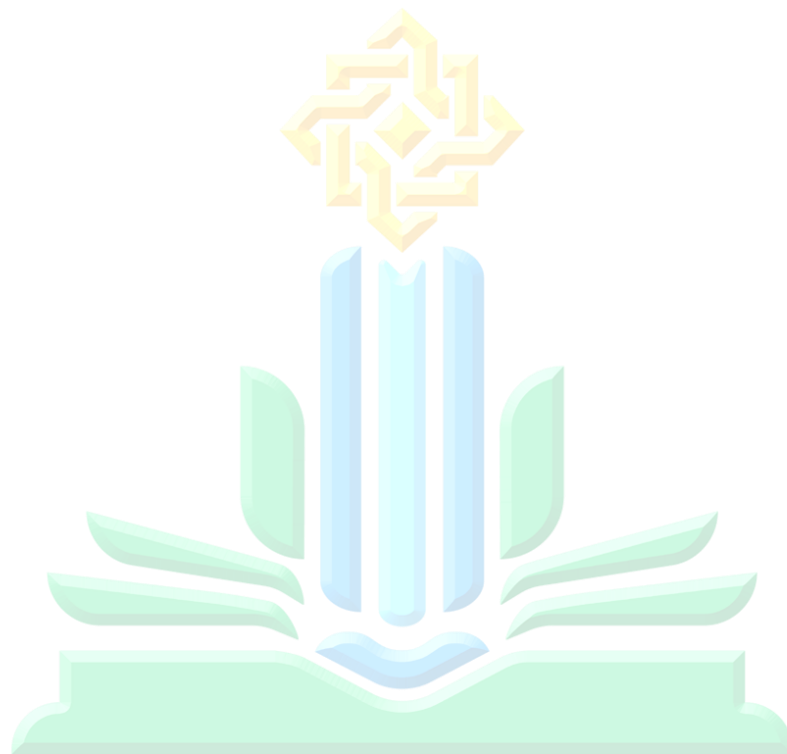
1. Siswa dan siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso tidak sedikit yang terpapar kecanduan *handphone*. Beberapa faktor penyebab siswa SMAN 1 Bondowoso terpapar kecanduan *handphone*. Faktor-faktor ini bisa diklasifikasi ke dalam dua kategori, yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal mencakup beberapa hal, seperti tiadanya kegiatan dari lingkungan, baik lingkungan sekolah ataupun keluarga, kurangnya pantauan dari keluarga, perempuan atau lawan jenis, dan *game online*. Pada ranah faktor internal, faktor penyebab siswa kecanduan *game online* ialah kebosanan, dan ketertarikan kepada lawan jenis.
2. Dalam menerapkan *self manajemen*, guru bimbingan konseling beserta beberapa murid melakukan beberapa hal, di antaranya ialah pemantauan diri, hadiah diri, perjanjian diri, serta penguasaan terhadap rangsangan. *Self manajemen* memiliki kelebihan dari penerapan self manajemen ialah siswa dapat lebih cepat sembuh dari kecanduan *handphone*. Adapun kekurangan dari self manajemen ialah potensi kembalinya kecanduan *handphone* siswa dalam jangka waktu menengah dan lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, Duha. “*Faktor-Faktor Risiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta*”. E-Journal Bimbingan dan Konseling. Volume 3 Nomor 5, 2019.
- Asiah, Siti Nur., dkk., “*Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V*”. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. Volume 8 Nomor 17.
- Agniwijaya, Andrea Maria & Hamidah. *Perilaku Nomophobic Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*. vol 8. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. 2019.
- Badriah, Siti. *Fungsi Handphonedid Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universtas Airlangg*. Skripai: Universitas Airlangga Surabaya. 2017.
- Elvina, Siska Novra. (2019). “*Teknik Self Managementdalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupa Pribada yang efektif*”. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Volume 2 Nomor 1.
- Fadhilah, Labbaika., dkk. *Nomophobia di Kalangan Remaja*. vol 7. Jurnal Diversita. 2021.
- Fahriah, Faizatun Milianti., dkk. *Pengembangan Layanan Bimbingan Kelompok teknik Self ManagementDengan komik Strip Untuk Mengalihkan Nomophobia Siswa SMPN 16 Yogyakarta*. Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Islami. 2021
- Farid, Muhammad., dkk. (2015). “*Religiusitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaj*, Jurnal Psikologi Indonesia. Volume 3 Nomor 02.
- Hafni, Nurlaili Dina. *Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern*. Vol 6. No 2. Jurnal al-Hikmah. 2018.
- Kanigoro, Arung Kunto. *Kefektifan Konseling kelompok dengan Teknik Self ManagementUntuk Menurunkan Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas*. Skripsi: Universitas Negeri Semarang. 2020.
- Lestari, R. & Sulian, I. (2020). “*Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan handphoneStudi Deskriptif Pada siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu*”. E-Journal Unib. Volume 3 Nomor 1.
- Meleong, J. Lexy. *Metodologi penelitian Kualitatif*, Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 2020

- Nasrudin, Amaliah. *Pengaruh Media Handphonedalam Pendidikan Karakter di Sekolah*. Azzamedia: Jakarta. 2016.
- Ni'mah, Izzatun, "Literasi Digital Untuk Guru di Era Society 5.0". Internasional Journal of Disabilitas and Social Inclusion (IJODASI)
- Pakpahan, Sheren. *Hubungan Antara kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa SMAN 1 Tarutung*. Skripsi: Universitas Medan Area. 2022.
- Pratiwi, Rezky Graha. & Malwa, Rosyidah Umpu. (2022). "Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Remaja". Jurnal Ilmiah Psyche. Volume 5 Nomor 12.
- Rahayu, Puji. *Pengaruh Era digital Terhadap Perkembangan Bahasa Anak*. Vol 2. Al-Fathinim 2019.
- Riswani., dkk. (2021). "Pemberdayaan Psikologi dan Keterlibatan Perempuan Dalam Pengelolaan Bina Keluarga Remaja (BKR) di Wilayah Perbatasan", Jurnal Sosial Budaya. Volume 18 Nomor 2.
- Setiawan, Hendro. (2007). *Menjadi Manusia Utuh: Sebuah Kajian Atas Pemikiran Abraham Maslow*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sneider, Adelbert. (2003). *Manusia, Paradoks, dan Seruan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta, 2014
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara.
- Yuwanto, Listyo *development of Mobile Phone Addict Scale*. Anima. Indonesian Psychological Journal. Vol 27. No 4. 2022.
- Yuliasari, Sri. (2017). "Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia Pada Usia Kanak-Kanak dan Remaja". Jurnal Primary Education Journal. Volume 1 Nomor 1.
- Zuliana, Ika. *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Nomophobia Pada Siswa*. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Magelang. 2020.
- Rahayu, Vina Puji. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/104/mengenal-Nomophobia-dan-cara-mengatasinya. 2022(diakses pada 18 Februari 2023)

Syaputra, Yogi Damai. <https://lp2m.uinbanten.ac.id/2023/02/26/Nomophobia-no-mobile-phone-phobia-ditinjau-dari-jenis-kelamin-budaya-akademik-fakultas-di-universitas-islam-negeri-sultan-maulana-hasanuddin-banten/> 2023 (diakses pada 15 Agustus 2023)



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdurrahman Wahid

NIM : D20193048

Prodi/Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq

Jember

Menyatakan dengan ini sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian yang berjudul "*Analisis Self Management Dalam Mengatasi Siswa Kecanduan Handphone (Nomophobia) Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso*" adalah benar-benar asli hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan di dalamnya, maka sepenuhnya tanggung jawab saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan siapapun.

Jember, 11 September 2023

Saya yang menyatakan



Abdurrahman Wahid

Nim. D20193048

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

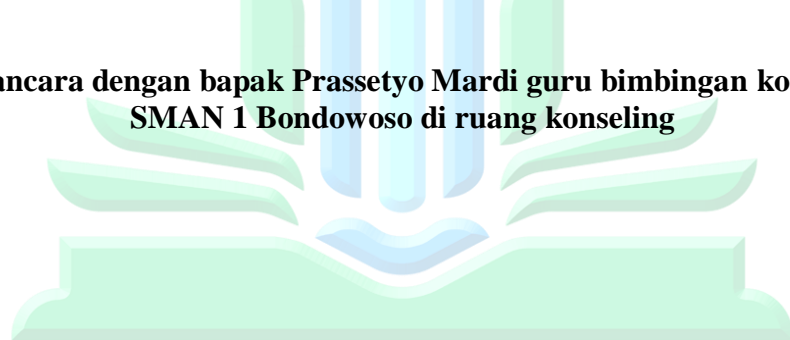
MATRIKS PENELITIAN

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Rumusan Masalah
ANALISIS SELF MANAGEMENT DALAM MENGATASI SISWA BERKECANDUAN HANDPHONE(NOMOPHOBIA) DI SEKOLAH MENGAH ATAS NEGERI 1 BONDOWOSO	1. <i>Self Management</i>	a. Memahami <i>Self Management</i> b. Aspek aspek self management c. Tujuan <i>Self Management</i> d. Tahap tahap <i>Self Management</i>	a. Pemantuan diri b. Hadiah diri c. Perjanjian dengan diri sendiri d. Penguasaan dengan ransangan	1. Informan a. Guru Bimbingan Konseling 2. Dokumentasi 3. Kepustakaan	1. Pendekatan penelitian kualitatif deskriptif 2. Jenis penelitian <i>Field Research</i> atau penelitian lapangan 3. Penentuan subyek penelitian menggunakan teknik <i>purposive</i> 4. Metode pengumpulan data : a. Observasi b. Wawancara c. Dokumentasi 5. Metode analisis data :	1. Bagaimana fenomena kecanduan <i>handphone (Nomophobia)</i> pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso sebagai problem social ? 2. Bagaimana tindakan <i>Self Management</i> pada siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso sebagai program bimbingan konseling ?
	2. <i>Nomophobia</i>	a. Memahami <i>Nomophobia</i> b. Karakteristik <i>Nomophobia</i> c. Aspek aspek <i>Nomophobia</i> d. Faktor <i>Nomophobia</i> e. <i>Nomophobia</i> sebagai problem social	a. Tidak bisa berkomunikasi b. Hilangnya koneksi c. Tidak mampu mencari informasi d. Memberi kenyamanan		a. Pengumpulan data b. Kondensasi data c. Penyajian data d. Penarikan kesimpulan	

DOKUMENTASI



**Wawancara dengan bapak Prassetyo Mardi guru bimbingan konseling
SMAN 1 Bondowoso di ruang konseling**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



J E M B E R
Wawancara dengan siswa SMAN 1 Bondowoso di ruang konseling



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
Jl. Mataram No. 1 Mangli, Jember, Kode Pos 68136
Telp. (0331) 487550 Fax (0331) 427005 e-mail: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id



Nomor : B.1678/Un.22/6.a/PP.00.9/05/2023

22 Mei 2023

Lampiran : -

Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Kepala SMA Negeri 1 Bondowoso

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Abdurrahman Wahid

NIM : D20193048

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama \pm 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "ANALISIS SELF MANAGEMENT PADA SISWA YANG KECANDUAN HANDPHONE (NOMOPHOBIA) DI SEKOLAH MENGAH ATAS NEGERI 1 BONDOWOSO "

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Siti Raudhatul Jannah





PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 BONDOWOSO

Jalan Curahdami 1294 Telp. (0332) 421542 Fax. (0332) 423313 Bondowoso
BONDOWOSO Kode Pos 68214

Website : <http://smasabondowoso.com> Email : smasabondowoso@yahoo.co.id

Nomor : 070/247/101.6.4.1/2023 Kepada
Perihal : **Balasan ijin Penelitian** Yth. Dekan Bidang Akademik
UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
di
Tempat

Menindak Lanjuti surat Saudara Nomor : B.1678/Un.22/6.a/PP.00.9/05/2023

Tanggal 22 Mei 2023, perihal Permohonan Ijin Penelitian . SMA Negeri 1 Bondowoso bersedia menerima untuk penelitian mahasiswa :

Nama : Abdurrahman Wahid
NIM : D20193048
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Analisis Self Management pada Siswa yang Kecanduan Handphone (Nomophobia) di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bondowoso

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.



Bondowoso, 21 Juni 2023

Kepala SMA Negeri 1 Bondowoso

EDY WIDODO, M.Pd

Pembina Tingkat I

NIP. 19690624 199512 1 002

PEDOMAN WAWANCARA

A. Guru Bimbingan Konseling

1. Bagaimanakah tanggapan anda kepada siswa yang kecanduan *handphone*?
2. Bagaimanakah cara anda menyembuhkan siswa yang kecanduan *handphone*?
3. Tindakan atau treatment apakah yang anda pakai untuk menyembuhkan siswa yang kecanduan *handphone*?
4. Kalau boleh tahu, kenapa anda menggunakan itu sebagai treatment untuk menyembuhkan siswa yang kecanduan *handphone*?
5. Bagaimanakah langkah-langkah yang anda lakukan dalam menerapkan *self management* untuk menyembuhkan siswa yang kecanduan *handphone*?
6. Bisa lebih diperinci lagi langkah-langkah yang anda lakukan dalam menerapkan *self management* untuk menyembuhkan siswa yang kecanduan *handphone*?
7. Dalam menerapkan *self management*, apakah anda melakukan improve terhadap teori *self management* untuk menyembuhkan siswa yang kecanduan *handphone*? Jika iya, bisa dijelaskan lebih rinci?
8. Bagaimanakah hasil dari treatment *self management* untuk menyembuhkan siswa yang kecanduan *handphone*?
9. Jika efektifitas *self management* berpengaruh terhadap kesembuhan siswa yang kecanduan *handphone*, menurut anda, seberapa banyak persentase efektifitas *self management* tersebut?
10. Apakah indikator jika *self management* tersebut berpengaruh terhadap kesembuhan siswa yang kecanduan *handphone*?
11. Menurut anda, apakah kelebihan dan kekurangan penerapan *self management* untuk menyembuhkan siswa yang kecanduan *handphone*?

B. Murid Berkecanduan *Handphone*

1. Apakah sebelumnya anda pernah kecanduan *handphone*?
2. Faktor-faktor apa sajakah yang membuat anda kecanduan *handphone*?
3. Apakah sekarang anda masih tetap kecanduan *handphone*?
4. Apakah yang membuat anda sembuh dari kecanduan *handphone*?
5. Apakah anda sembuh dari kecanduan *handphone* disebabkan oleh treatment yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling?
6. Dalam menerapkan treatment tersebut, apa sajakah tahapan-tahapan yang dilakukan guru bimbingan konseling ?
7. Kira-kira, penerapan treatment dari guru bimbingan konseling tersebut menyembuhkan anda dari kecanduan *handphone*, tidak?
8. Jika iya, bisa disebutkan perbuatan-perbuatan anda yang menunjukkan anda sudah sembuh dari kecanduan *handphone*?
9. Apa sajakah himbauan-himbauan yang diberikan guru bimbingan konseling agar anda sembuh dari kecanduan *handphone*?
10. Apakah anda melaksanakan himbauan-himbauan tersebut?
11. Apakah anda sekarang bisa mengelola diri sendiri sehingga dapat mengatur penggunaan *handphone*?
12. Apakah bentuk-bentuk dan langkah-langkah anda dalam mengelola diri sendiri dalam mengkonsumsi *handphone*?
13. Apakah pesan dan kesan anda terhadap guru bimbingan konseling saat melakukan treatment menyembuhkan anda dari kecanduan *handphone*?
14. Menurut anda, apakah kelebihan dan kekurangan penerapan *Self Management* untuk menyembuhkan anda dari kecanduan *handphone*?

Lampiran 8: Biodata Penulis

DATA DIRI PENULIS



A. Biodata Diri

Nama : Abdurrahman Wahid
NIM : D20193048
Tempat/Tanggal Lahir : Bondowoso, 18 oktober 1999
Alamat : Jl. Letnan Rantam Bondowoso
Fakultas/Prodi : Fakultas Dakwah/Bimbingan dan Konseling
Islam
No. Telepon : 082228438398
Alamat Email : elrahman1818@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

- a. TK Pertiwi
- b. SD Negeri 1 Curahdami
- c. MTs AT-Taqwa Bondowoso
- d. MA ATQIA
- e. UIN KH Achmad Siddiq Jember