

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN

Hari / Tanggal	Kegiatan	Keterangan
Jumat / 23 Mei 2025	Survei dan konfirmasi jadwal akademik sekolah	Menyampaikan permohonan ijin penelitian dan konfirmasi jadwal akademik di sekolah SMK Negeri 1 Jiwan
Rabu / 28 Mei 2025	Penyebaran kuisisioner untuk uji validitas dan reliabilitas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyebarkan kuisisioner uji coba untuk uji validitas dan reliabilitas data ke siswa 2. Melakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan aplikasi SPSS versi 26.
Selasa / 3 Juni 2025	Penyebaran kuisisioner <i>pre-test</i> dan analisis data	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyebarkan kuisisioner kepada kelas X Teknik Komputer Jaringan 1 dan 2 sejumlah 68 siswa di ruang kelas 2. Analisis data <i>pre-test</i> menggunakan Microsoft Excel dan SPSS versi 26.
Kamis / 5 Juni 2025	Pertemuan pertama layanan konseling kelompok	Penjelasan dan pemberian layanan konseling kelompok <i>motivational interviewing</i> tahap 1 yaitu menyadari masalah.
Selasa / 10 Juni 2025	Pertemuan kedua layanan konseling kelompok	Pemberian layanan konseling kelompok <i>motivational interviewing</i> tahap 2 yaitu menumbuhkan ambivalensi dan kesadaran.
Kamis / 12 Juni 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pertemuan ketiga layanan konseling kelompok 2. Penyebaran kuisisioner <i>post-test</i> dan analisis data 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemberian layanan konseling kelompok <i>motivational interviewing</i> tahap 3 yaitu pembentukan komitmen dan perubahan 2. Evaluasi dan pengisian kuisisioner <i>post-test</i> 3. Analisis data <i>post-test</i> menggunakan Microsoft Excel dan SPSS versi 26.

Lampiran 2. Tabulasi Data Hasil Uji Coba Instrumen

Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
R1	3	4	3	4	3	5	3	4	3	5	4	5	3	4	4	3	4	5	3	5
R2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
R3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	5	5	5	3	5	3	3	3	5
R4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	5	4	4	4	4	4	2	2	2	5
R5	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	4	2	5	5	4	2	2	2	2	3
R6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	5
R7	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	3	2	3	3	5	2	2	2	2	3
R8	2	3	1	3	2	3	2	3	3	5	4	3	2	2	5	3	2	1	2	4
R9	1	3	1	3	1	4	1	3	4	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	4
R10	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	1	2	2	2	4
R11	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	2	2	3	3	3	5
R12	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	5	5	3	3	4	4	4	4
R13	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	3	4	4	1	3	3	3	3	4
R14	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	1	3	3	1	1	3	3	3	5
R15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	3	2	2	2	3	4	4	4	5
R16	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	4	3	3	5	4	3	3	3	4
R17	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	3	5	5	5	5
R18	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	5	5	4	2	3	3	3	4
R19	4	2	4	2	4	4	4	2	5	5	4	3	5	5	5	3	4	4	4	4
R20	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3	3	4	4	5	3	3	3	3	3
R21	2	2	2	2	2	3	2	2	3	5	4	2	4	4	5	2	2	2	2	4
R22	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	5	4	3	3	3	3	4
R23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4
R24	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	3	3	4	3	5	5	5	3
R25	3	3	3	4	3	5	3	4	3	5	5	3	3	3	5	3	3	3	3	5
R26	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	4
R27	2	4	2	4	2	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4
R28	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	5
R29	1	2	1	3	1	2	1	3	3	1	2	2	3	3	1	2	2	4	2	4
R30	4	2	3	3	4	3	4	3	2	2	1	3	3	3	2	2	4	3	4	3
r- hitung	.835**	.637**	.851**	.585**	.835**	.666**	.835**	.585**	.432*	.341	.423*	.606**	.465**	.490**	.0331	.620**	.818**	.690**	.811**	.040
r- tabel	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361

P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	TOTAL
3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	145
4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	3	3	4	3	5	4	161
3	3	3	3	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	5	158
2	2	2	5	5	4	4	4	1	4	1	5	2	2	3	5	4	4	1	4	123
2	2	3	5	4	5	2	4	4	2	4	4	3	2	3	4	2	3	4	5	124
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	5	127
2	2	2	4	3	3	2	5	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	105
2	2	3	4	4	2	3	5	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	116
1	1	3	4	2	2	2	3	4	2	4	2	3	1	5	5	2	3	4	2	99
2	2	4	3	3	1	3	2	1	2	3	2	2	2	4	5	3	4	4	3	101
3	3	3	5	3	4	2	2	5	2	5	3	3	3	5	4	2	1	5	4	128
4	4	4	4	2	5	3	3	3	3	3	2	4	4	5	3	3	3	3	5	144
3	3	3	3	1	4	3	1	5	3	5	1	3	3	5	3	3	3	5	4	122
3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	105
4	4	4	4	5	2	3	2	4	3	4	5	4	4	4	3	3	2	4	2	142
3	3	3	5	5	3	4	5	5	4	5	5	3	3	5	3	4	1	5	3	148
5	5	5	5	3	4	3	4	4	3	4	3	5	5	5	5	3	2	4	4	169
3	3	3	4	4	5	2	4	4	2	4	4	3	3	5	3	4	5	4	5	141
4	4	2	3	4	5	3	5	5	3	5	4	2	4	4	5	5	4	5	5	158
3	3	3	3	3	4	3	5	5	3	5	3	3	3	4	4	3	4	5	4	141
2	2	2	3	4	4	2	5	3	2	3	4	2	2	4	4	2	5	3	4	118
3	3	3	4	3	5	3	4	5	3	5	3	3	3	5	4	3	5	5	5	145
4	4	4	5	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	5	4	3	3	4	146
5	5	5	5	5	3	3	4	4	3	4	5	5	5	5	5	3	3	4	3	169
3	3	3	3	5	3	3	5	3	3	3	5	3	3	4	3	3	2	3	3	138
2	2	2	4	4	2	2	4	3	2	3	4	2	2	4	4	4	3	3	2	107
2	2	4	4	4	3	3	3	4	3	1	4	4	2	3	4	3	1	4	3	120
3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	5	5	3	3	3	4	132
1	1	2	4	2	3	2	1	4	2	1	2	2	2	5	3	4	1	4	3	92
4	4	5	5	3	3	3	2	3	3	1	1	5	4	3	3	3	3	3	3	123
.835**	.835**	.564**	.0159	.380*	.465**	.620**	.0315	.478**	.589**	.589**	.404*	.564**	.818**	.0251	-.0052	.454*	.0176	.402*	.443*	
0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	

Pernyataan tidak valid/gugur
 Pernyataan Valid

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas

No. Item	r _{table}	r _{hitung}	Keterangan	Kategori
1	0,361	0,835	VALID	Sangat Tinggi
2	0,361	0,637	VALID	Tinggi
3	0,361	0,851	VALID	Sangat Tinggi
4	0,361	0,585	VALID	Sedang
5	0,361	0,835	VALID	Sangat Tinggi
6	0,361	0,666	VALID	Tinggi
7	0,361	0,835	VALID	Sangat Tinggi
8	0,361	0,585	VALID	Sedang
9	0,361	0,432	VALID	Sedang
10	0,361	0,341	TIDAK VALID	Rendah
11	0,361	0,423	VALID	Sedang
12	0,361	0,606	VALID	Tinggi
13	0,361	0,465	VALID	Sedang
14	0,361	0,490	VALID	Sedang
15	0,361	0,331	TIDAK VALID	Rendah
16	0,361	0,620	VALID	Tinggi
17	0,361	0,818	VALID	Sangat Tinggi
18	0,361	0,690	VALID	Tinggi
19	0,361	0,811	VALID	Sangat Tinggi
20	0,361	0,040	TIDAK VALID	Sangat Rendah
21	0,361	0,835	VALID	Sangat Tinggi
22	0,361	0,835	VALID	Sangat Tinggi
23	0,361	0,564	VALID	Sedang
24	0,361	0,159	TIDAK VALID	Sangat Rendah
25	0,361	0,380	VALID	Rendah
26	0,361	0,465	VALID	Sedang
27	0,361	0,620	VALID	Tinggi
28	0,361	0,315	TIDAK VALID	Rendah
29	0,361	0,478	VALID	Sedang
30	0,361	0,589	VALID	Sedang
31	0,361	0,564	VALID	Sedang
32	0,361	0,404	VALID	Sedang
33	0,361	0,564	VALID	Sedang
34	0,361	0,818	VALID	Sangat Tinggi
35	0,361	0,251	TIDAK VALID	Rendah
36	0,361	-0,052	TIDAK VALID	Sangat Rendah
37	0,361	0,454	VALID	Sedang
38	0,361	0,176	TIDAK VALID	Sangat Rendah
39	0,361	0,402	VALID	Sedang
40	0,361	0,443	VALID	Sedang

Lampiran 4. Tabel r tabel

DISTRIBUSI NILAI r_{tabel} SIGNIFIKANSI 5% dan 1%

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081

Lampiran 5. Instrumen Penelitian Sebelum Uji Validitas

KUISIONER SKALA *NOMOPHOBIA*

Kuisisioner skala *nomophobia* ini saya buat dengan tujuan untuk memperoleh informasi guna menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok *Motivational Interviewing* untuk Mengurangi Kecenderungan *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Jaringan di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun”.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka anda diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan yang ada pada skala psikologis ini sesuai dengan keadaan, pendapat, dan persepsi anda, bukan berdasar pendapat umum atau pendapat orang lain. Dalam pengisian jawaban ini tidak ada jawaban yang benar atau salah, akan tetapi yang terpenting dapat menggambarkan keadaan anda. Jawaban yang anda berikan semata-mata hanya untuk kepentingan akademis. Pernyataan berikut memiliki lima alternatif jawaban, yaitu :



- SS : Sangat Setuju, apabila pernyataan yang ada benar-benar menggambarkan keadaan, pendapat dan perasaan anda
- S : Setuju, apabila pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda
- KS : Kurang Setuju, apabila pernyataan tersebut tidak sepenuhnya sesuai dengan dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda
- TS : Tidak Setuju, apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda.

STS: Sangat Tidak Setuju, apabila pernyataan tersebut benar-benar tidak sesuai dengan dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda.

Data yang anda isi tidak akan berpengaruh apapun terhadap hasil pembelajaran anda. Kesadaran anda untuk mengisi skala tersebut merupakan bantuan yang sangat penting bagi saya. Atas partisipasi dan kerja samanya, saya ucapkan terima kasih

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Jantung saya berdebar ketika tiba-tiba tidak bisa berkomunikasi lewat <i>smartphone</i> .					
2	Saya gelisah ketika <i>smartphone</i> kehabisan baterai					
3	Saya merasa terganggu jika kehabisan paket data					
4	Saya khawatir jika kesulitan mendapatkan kabar dari keluarga dan teman-teman					
5	Saya merasa terganggu jika terus menerus kesulitan mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> .					
6	Menurut saya <i>smartphone</i> adalah satu-satunya alat untuk mendapatkan informasi yang saya butuhkan					
7	Saya akan mengecek <i>smartphone</i> terus menerus jika terkendala sinyal atau jaringan internet					
8	Saya merasa gelisah jika belum menemukan kata sandi (<i>password</i>) wi-fi di tempat umum.					
9	Saya tidak mengalami gangguan seperti jantung berdebar atau gelisah saat tidak bisa menghubungi orang lain.					
10	Saya bisa tetap tenang ketika <i>smartphone</i> kehabisan baterai					
11	Saya berusaha membatasi penggunaan <i>smartphone</i> sehari-hari.					
12	Saat koneksi <i>smartphone</i> sedang buruk, saya merasa baik baik saja.					
13	Saya bisa menunda mencari informasi jika <i>smartphone</i> sedang tidak bisa digunakan.					
14	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas meskipun sulit mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> .					
15	Saya merasa nyaman saat bertemu dengan teman-teman daripada terus bermain <i>smartphone</i> .					
16	Saya lebih menyukai mencari informasi lewat buku daripada <i>smartphone</i> .					
17	Saya mengalami gejala seperti gelisah atau berkeringat dingin saat tidak bisa menghubungi orang lain.					
18	Saya khawatir karena kesulitan untuk dapat terhubung dengan akun online/media sosial.					
19	Saya panik apabila mengalami gangguan sinyal					
20	Saya khawatir kehilangan komunikasi dengan keluarga dan teman selama ini.					

21	Kesulitan mengikuti berita (misal: berita terkini, cuaca, dll) di <i>smartphone</i> akan membuat saya merasa gelisah.					
22	Jika <i>smartphone</i> terkendala, saya takut jika tersesat di suatu tempat yang tidak saya ketahui.					
23	Jika saya belum bisa mengecek <i>smartphone</i> untuk sementara waktu, maka akan timbul keinginan untuk terus mengeceknya.					
24	Saya kebingungan harus berbuat apa saat tidak memegang <i>smartphone</i> .					
25	Saya tetap nyaman secara fisik meskipun tidak bisa berkomunikasi melalui <i>smartphone</i> .					
26	Saya bisa berusaha tetap tenang ketika <i>smartphone</i> kehabisan pulsa/kuota.					
27	Saya berusaha mencari aktivitas lain dari pada harus terus bermain <i>smartphone</i> .					
28	Meskipun kehilangan <i>smartphone</i> , saya tetap bisa mengendalikan diri walaupun tidak dapat menghubungi teman dan keluarga					
29	Saya berusaha membatasi penggunaan <i>smartphone</i> untuk mengakses informasi.					
30	Saya menggunakan <i>smartphone</i> seperlunya					
31	Jika kehilangan sinyal saya biasanya meletakkan <i>smartphone</i> dan mengerjakan aktivitas lain.					
32	Saya merasa baik-baik saja ketika belum bisa mengecek pemberitahuan (<i>notification</i>) terbaru dari media sosial atau jaringan <i>online</i> lainnya.					
33	Gangguan komunikasi lewat <i>smartphone</i> membuat tubuh saya terasa tegang atau tidak tenang.					
34	Saya merasa tidak nyaman saat tidak bisa berkomunikasi di aplikasi <i>smartphone</i> .					
35	Jika kehilangan <i>smartphone</i> , saya khawatir karena data kontak teman dan keluarga juga hilang.					
36	Saya merasa sulit jauh dari <i>smartphone</i> meskipun hanya beberapa jam saja.					
37	Ketika tidak dapat berkomunikasi lewat <i>smartphone</i> , tubuh saya tetap rileks dan tenang.					
38	Saya berusaha tetap tenang apabila perangkat <i>smartphone</i> mengalami gangguan sinyal.					
39	Jika sulit mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> saya biasanya akan bertanya langsung kepada teman/keluarga.					
40	Saya akan meletakkan <i>smartphone</i> dan tidak memainkannya ketika sedang belajar.					

-  Pernyataan tidak valid/gugur
 Pernyataan Valid

Lampiran 6. Instrumen Penelitian Setelah Uji Validitas

KUISIONER SKALA *NOMOPHOBIA*

Kuisisioner skala *nomophobia* ini saya buat dengan tujuan untuk memperoleh informasi guna menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok *Motivational Interviewing* untuk Mengurangi Kecenderungan *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Jaringan di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun”.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka anda diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan yang ada pada skala psikologis ini sesuai dengan keadaan, pendapat, dan persepsi anda, bukan berdasar pendapat umum atau pendapat orang lain. Dalam pengisian jawaban ini tidak ada jawaban yang benar atau salah, akan tetapi yang terpenting dapat menggambarkan keadaan anda. Jawaban yang anda berikan semata-mata hanya untuk kepentingan akademis. Pernyataan berikut memiliki lima alternatif jawaban, yaitu :

- SS : Sangat Setuju, apabila pernyataan yang ada benar-benar menggambarkan keadaan, pendapat dan perasaan anda
- S : Setuju, apabila pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda
- KS : Kurang Setuju, apabila pernyataan tersebut tidak sepenuhnya sesuai dengan dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda
- TS : Tidak Setuju, apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda.

STS: Sangat Tidak Setuju, apabila pernyataan tersebut benar-benar tidak sesuai dengan dengan keadaan, pendapat dan perasaan anda.

Data yang anda isi tidak akan berpengaruh apapun terhadap hasil pembelajaran anda. Kesadaran anda untuk mengisi skala tersebut merupakan bantuan yang sangat penting bagi saya. Atas partisipasi dan kerja samanya, saya ucapkan terima kasih

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Jantung saya berdebar ketika tiba-tiba tidak bisa berkomunikasi lewat <i>smartphone</i> .					
2	Saya gelisah ketika <i>smartphone</i> kehabisan baterai					
3	Saya merasa terganggu jika kehabisan paket data					
4	Saya khawatir jika kesulitan mendapatkan kabar dari keluarga dan teman-teman					
5	Saya merasa terganggu jika terus menerus kesulitan mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> .					
6	Menurut saya <i>smartphone</i> adalah satu-satunya alat untuk mendapatkan informasi yang saya butuhkan					
7	Saya akan mengecek <i>smartphone</i> terus menerus jika terkendala sinyal atau jaringan internet					
8	Saya merasa gelisah jika belum menemukan kata sandi (<i>password</i>) wi-fi di tempat umum.					
9	Saya tidak mengalami gangguan seperti jantung berdebar atau gelisah saat tidak bisa menghubungi orang lain.					
10	Saya berusaha membatasi penggunaan <i>smartphone</i> sehari-hari.					
11	Saat koneksi <i>smartphone</i> sedang buruk, saya merasa baik baik saja.					
12	Saya bisa menunda mencari informasi jika <i>smartphone</i> sedang tidak bisa digunakan.					
13	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas meskipun sulit mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> .					
14	Saya lebih menyukai mencari informasi lewat buku daripada <i>smartphone</i> .					
15	Saya mengalami gejala seperti gelisah atau berkeringat dingin saat tidak bisa menghubungi orang lain.					
16	Saya khawatir karena kesulitan untuk dapat terhubung dengan akun online/media sosial.					
17	Saya panik apabila mengalami gangguan sinyal					
18	Kesulitan mengikuti berita (misal: berita terkini, cuaca, dll) di <i>smartphone</i> akan membuat saya merasa gelisah.					
19	Jika <i>smartphone</i> terkendala, saya takut jika tersesat di suatu tempat yang tidak saya ketahui.					

20	Jika saya belum bisa mengecek <i>smartphone</i> untuk sementara waktu, maka akan timbul keinginan untuk terus mengeceknya.					
21	Saya tetap nyaman secara fisik meskipun tidak bisa berkomunikasi melalui <i>smartphone</i> .					
22	Saya bisa berusaha tetap tenang ketika <i>smartphone</i> kehabisan pulsa/kuota.					
23	Saya berusaha mencari aktivitas lain dari pada harus terus bermain <i>smartphone</i> .					
24	Saya berusaha membatasi penggunaan <i>smartphone</i> untuk mengakses informasi.					
25	Saya menggunakan <i>smartphone</i> seperlunya					
26	Jika kehilangan sinyal saya biasanya meletakkan <i>smartphone</i> dan mengerjakan aktivitas lain.					
27	Saya merasa baik-baik saja ketika belum bisa mengecek pemberitahuan (<i>notification</i>) terbaru dari media sosial atau jaringan <i>online</i> lainnya.					
28	Gangguan komunikasi lewat <i>smartphone</i> membuat tubuh saya terasa tegang atau tidak tenang.					
29	Saya merasa tidak nyaman saat tidak bisa berkomunikasi di aplikasi <i>smartphone</i> .					
30	Ketika tidak dapat berkomunikasi lewat <i>smartphone</i> , tubuh saya tetap rileks dan tenang.					
31	Jika sulit mengakses informasi melalui <i>smartphone</i> saya biasanya akan bertanya langsung kepada teman/keluarga.					
32	Saya akan meletakkan <i>smartphone</i> dan tidak memainkannya ketika sedang belajar.					

Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas

Case Processing Summary				
		N	%	
Cases	Valid	30	100,0	
	Excluded ^a	0	0,0	
	Total	30	100,0	
a. Listwise deletion based on all variables in				
Reliability				
Cronbach's Alpha	N of Items			
0,933	40			
Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	128,6333	408,585	0,819	0,928
P02	128,4667	420,257	0,611	0,930
P03	128,7000	406,976	0,837	0,928
P04	128,3667	423,068	0,558	0,931
P05	128,6333	408,585	0,819	0,928
P06	128,2333	419,220	0,641	0,930
P07	128,6333	408,585	0,819	0,928
P08	128,3667	423,068	0,558	0,931
P09	128,0000	429,034	0,399	0,932
P10	128,1000	426,162	0,285	0,934
P11	128,0667	424,271	0,377	0,932
P12	128,7667	419,633	0,575	0,930
P13	127,9667	425,206	0,428	0,932
P14	127,9333	424,271	0,454	0,931
P15	128,1333	427,016	0,276	0,934
P16	128,8333	421,316	0,593	0,930
P17	128,5667	410,323	0,802	0,928
P18	128,5333	413,361	0,662	0,929
P19	128,6000	411,214	0,795	0,928
P20	127,4333	442,530	0,005	0,934
P21	128,6333	408,585	0,819	0,928
P22	128,6333	408,585	0,819	0,928
P23	128,3667	422,102	0,533	0,931
P24	127,6000	438,455	0,121	0,934
P25	128,0667	427,168	0,335	0,932
P26	127,9667	425,206	0,428	0,932
P27	128,8333	421,316	0,593	0,930
P28	128,1667	427,937	0,259	0,934
P29	127,8667	423,085	0,438	0,931
P30	128,8667	422,257	0,560	0,930
P31	128,1333	411,982	0,545	0,931
P32	128,1000	425,197	0,357	0,932
P33	128,3667	422,102	0,533	0,931
P34	128,5667	410,323	0,802	0,928
P35	127,4667	435,016	0,213	0,933
P36	127,8000	445,683	-0,091	0,935
P37	128,4000	426,593	0,419	0,932
P38	128,5667	435,495	0,117	0,935
P39	127,8000	427,200	0,361	0,932
P40	127,9333	425,582	0,404	0,932

Lampiran 8. Data Hasil *Pre-test*

No.	Nama	Nilai <i>Pre-test</i>	Kriteria
1	pasya rizky hertama	96	Sedang
2	Nindy Aulia Nuraini	108	Sedang
3	Nando revan F.	100	Sedang
4	wildan tauvani by haqi	68	Rendah
5	Satria	124	Tinggi
6	Sheryl Natasya Putri	115	Tinggi
7	RISMA DWI A	94	Sedang
8	rimay alya palupi	97	Sedang
9	MELISA NUR ATHIYAH	85	Sedang
10	zahra	94	Sedang
11	Muhammad Faiz nur rohman	100	Sedang
12	Leni Kusuma dewi	113	Tinggi
13	Pungkas dwi	91	Sedang
14	Mohammad Reza Fadillah	91	Sedang
15	MAULANA NUR ISHAK	96	Sedang
16	M Fahim R I	76	Rendah
17	Dandy	75	Rendah
18	Nabil hary Pratama	102	Sedang
19	Aldo satriawan	90	Sedang
20	Erick Cahyo kurniawan	96	Sedang
21	fauzhi bagus saputra	99	Sedang
22	Bayu garnishun rahmatulloh	82	Sedang
23	Alendra Aldo Widenta	115	Tinggi
24	Anjas Setya Saputra	92	Sedang
25	Irga desta saputra	87	Sedang
26	Falazan Alviano	114	Tinggi
27	julianisa ulhaq	97	Sedang
28	DANIS BAGUS PRASETYO	95	Sedang
29	Assyifa 'Indi Fadlulloh	96	Sedang
30	Defri Duhija Artironadi	87	Sedang
31	Kholis Azwalul Huda	101	Sedang
32	Laily Rahma Ziyadah	100	Sedang
33	Marshall Harits Rijal	109	Sedang
34	muhammad Fahim Ridho	109	Sedang
35	Chandra Mukti Eksani	116	Tinggi
36	Putra Muhammad Soleh	109	Sedang
37	Raditya Nur Zedix	103	Sedang
38	Raffy Prasetyo	102	Sedang
39	Richo Leo Agustian	106	Sedang
40	Rizky Adytya Pratama	100	Sedang
41	Sergio Wahyu Aryadi	91	Sedang

42	Shifa Aulia Cahyani	95	Sedang
43	Widhi Wijaksono	98	Sedang
44	Yehezkiel Galang Putra	96	Sedang
45	Zahra Anggun Thoyibbah	99	Sedang
46	Zakaria Dwi Nurcahya	100	Sedang
47	Zibran Albar Afrido	96	Sedang
48	Kistyia Ayuwan	105	Sedang
49	Julian Aufazah	100	Sedang
50	Aditya Akbar Ramadhan	103	Sedang
51	Ahmad Fauzan	109	Sedang
52	Ahmad Syaifuddin	101	Sedang
53	Alaziz Dwi Novianto	96	Sedang
54	Aldila Refri	97	Sedang
55	Alendra Priyandani	98	Sedang
56	Alvano Prayudha	97	Sedang
57	Andy Yuga Widya	105	Sedang
58	Arfita Dwi Anggraini	106	Sedang
59	Arya Edi Syahputra	110	Tinggi
60	Candra Setya Dwiparma	109	Sedang
61	Clara Marsya Adinda	96	Sedang
62	Dandy Ulya Akbar	112	Tinggi
63	Davin Fadhilah Ramadhan	100	Sedang
64	Ega Dwi Pratiwi	108	Sedang
65	Elgan Paundra Isoka	107	Sedang
66	Faizrul Nizam	98	Sedang
67	Fendi Dwi Nugroho	107	Sedang
68	Fista Aprilia Anggraini	106	Sedang

Lampiran 9. Data Sampel Penelitian

No	Nama	Skor <i>Pre-test</i>	Kriteria
1	S	124	Tinggi
2	SNP	115	Tinggi
3	LKD	113	Tinggi
4	AAW	115	Tinggi
5	FA	114	Tinggi
6	CME	116	Tinggi

Lampiran 10. Data Hasil *Post-test*

No	Nama	Skor <i>Post-test</i>	Kriteria
1	S	108	Sedang
2	SNP	104	Sedang
3	LKD	101	Sedang
4	AAW	103	Sedang
5	FA	101	Sedang
6	CME	106	Sedang

Lampiran 11. Data Hasil Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Nama	Nilai <i>Pre-test</i>	Kriteria	Nilai <i>Post-test</i>	kriteria	Penurunan
1	S	124	Tinggi	108	Sedang	16
2	SNP	115	Tinggi	104	Sedang	11
3	LKD	113	Tinggi	101	Sedang	12
4	AAW	115	Tinggi	103	Sedang	12
5	FA	114	Tinggi	101	Sedang	13
6	CME	116	Tinggi	106	Sedang	10
JUMLAH		697	JUMLAH	623	JUMLAH	74
<p>Rata – rata pre-test : $697 \div 6 = 116,17$ Rata – rata penurunan : $74 \div 6 = 12,33$ $(12,33 \div 116,17) \times 100 = 10,61\%$ Jadi rata – rata penurunan skor pre-test ke post-test adalah 12,33 poin, atau secara persentase sebesar 10,61%</p>						

Lampiran 12. Hasil Uji Hipotesis *Wilcoxon*

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Post Test - Pre test</i>	<i>Negative Ranks</i>	6 ^a	3,50	21,00
	<i>Positive Ranks</i>	0 ^b	0,00	0,00
	<i>Ties</i>	0 ^c		
	<i>Total</i>	6		

a. Post Test < Pre test

b. Post Test > Pre test

c. Post Test = Pre test

Test Statistics^a

	<i>Post Test - Pre test</i>
<i>Z</i>	-2.207 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 13. RPL Konseling Kelompok

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK (PERTEMUAN 1)
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024/2025
SMK NEGERI 1 JIWAN**

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun
Kelas/Semester	: X / Genap
Topik Layanan	: Mengurangi Kecenderungan <i>Nomophobia</i>
Pendekatan	: <i>Motivational Interviewing (MI)</i>
Pertemuan ke	: Pertemuan 1 - Menyadari Masalah
Waktu	: 60 Menit
Kurikulum	: Merdeka / Kurikulum 2024

A. Tujuan Khusus

Siswa mampu menyadari dan mengidentifikasi kecenderungan *nomophobia* dalam dirinya.

B. Materi

1. Pengertian *nomophobia* dan asal usul istilah
2. Gejala-gejala *nomophobia* (psikologis, perilaku, emosional)
3. Contoh nyata perilaku *nomophobia* di kalangan remaja
4. Refleksi pengalaman pribadi siswa terkait *nomophobia*

C. Langkah-Langkah Kegiatan

Tahapan Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka sesi dengan salam dan menjelaskan tujuan umum layanan. 2. Ice breaking: permainan ringan untuk membangun kepercayaan antar anggota. 3. Menyepakati kontrak kelompok (aturan main, etika berbicara, jaga rahasia). 	10 menit
Eksplorasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberi stimulus: “Apa yang kamu pikirkan jika HP tertinggal?” 2. Diskusi kelompok: pemahaman siswa tentang <i>nomophobia</i>. 3. Konselor mencatat kata kunci. 	10 menit
Refleksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menceritakan pengalaman pribadi saat cemas tanpa HP. 2. Konselor menanggapi dengan teknik reflektif dan afirmasi. 3. Siswa lain diberi ruang untuk menanggapi. 	15 menit
Identifikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membagikan lembar kerja tentang gejala <i>nomophobia</i>. 	15 menit

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Siswa mengisi secara pribadi lalu diskusi kelompok kecil. 3. Konselor membantu mengenali kecenderungan pribadi. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor merangkum hasil diskusi hari ini. 2. Siswa menyampaikan perasaan setelah sesi. 3. Konselor memberi gambaran pertemuan selanjutnya dan menutup sesi. 	10 menit

D. Evaluasi

Jenis Evaluasi	Indikator	Instrumen
Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa aktif berbagi pengalaman pribadi 2. Siswa mengikuti diskusi dan refleksi kelompok 	Lembar observasi dan catatan konselor
Hasil	Siswa mampu mengidentifikasi minimal 3 gejala <i>nomophobia</i>	Lembar kerja siswa

Mengetahui,
Guru BK SMK Negeri 1 Jiwan



Ida Yuliana, S.Pd
NIP. 197709012009022002

Madiun, 5 Juni 2025

Peneliti



Amal Danuarta Wijaya
NIM. 2102103041

Evaluasi Proses

A. Identitas

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

B. Petunjuk Pengisian

Guru BK memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 5 jika hal ini dilakukan siswa dengan sangat baik

Skor 4 jika hal ini dilakukan siswa dengan baik

Skor 3 jika hal ini dilakukan siswa dengan cukup baik

Skor 2 jika hal ini dilakukan siswa dengan kurang baik

Skor 1 jika hal ini dilakukan siswa dengan sangat kurang baik

No	Aspek yang diamati	Skor Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Peserta didik antusias dalam mengikuti layanan konseling kelompok					
2	Peserta didik aktif mengemukakan pendapat didalam kelompok					
3	Peserta didik aktif memberikan pendapat teman didalam kelompok					
4	Peserta didik aktif mengungkapkan hasil yang ada didalam kelompok					
5	Peserta didik antusias menanggapi kelompok lainnya					

Catatan :

.....

Evaluasi Hasil

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

Lembar Refleksi : Menyadari *nomophobia* dalam Diri

Petunjuk : Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur berdasarkan pengalamanmu.

A. Skala Pengalaman Pribadi (Beri tanda ✓ pada jawaban yang paling sesuai)

1. Saya merasa cemas saat HP tidak ada di dekat saya.

Tidak Pernah Kadang-kadang Sering Selalu

2. Saya mengecek HP saya walaupun tidak ada notifikasi.

Tidak Pernah Kadang-kadang Sering Selalu

3. Saya sulit konsentrasi saat HP saya tidak aktif.

Tidak Pernah Kadang-kadang Sering Selalu

4. Saya merasa aman jika HP saya selalu di tangan.

Tidak Pernah Kadang-kadang Sering Selalu

B. Cerita Pribadi (Jawaban Bebas)

5. Ceritakan pengalamanmu saat kamu lupa membawa HP ke sekolah atau ke luar rumah. Apa yang kamu rasakan?

.....

6. Apa yang biasanya kamu lakukan saat kuota internet habis atau baterai HP habis?

.....

C. Refleksi dan Kesadaran Diri

7. Setelah kegiatan hari ini, apa yang kamu sadari tentang hubunganmu dengan HP?

.....

8. Apa yang ingin kamu ubah atau tingkatkan dari kebiasaanmu selama ini?

.....

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK (PERTEMUAN 2)
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024/2025
SMK NEGERI 1 JIWAN

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun
Kelas/Semester : X / Genap
Topik Layanan : Mengurangi Kecenderungan *Nomophobia*
Pendekatan : *Motivational Interviewing (MI)*
Pertemuan ke : Pertemuan 2 - Menumbuhkan *Ambivalensi* dan Kesadaran
Waktu : 60 Menit
Kurikulum : Merdeka / Kurikulum 2024

A. Tujuan Khusus

Siswa mampu mengeksplorasi dampak negatif *nomophobia* dan membangun ambivalensi terhadap perilaku tersebut.

B. Materi

1. Dampak negatif *nomophobia* (kesehatan mental, relasi sosial, akademik)
2. Konsep *ambivalensi* dalam perubahan perilaku
3. Teknik *Decisional Balance* untuk membandingkan keuntungan dan kerugian dari perilaku
4. Diskusi kelompok dan eksplorasi makna pribadi dari penggunaan HP berlebihan

C. Langkah-Langkah Kegiatan

Tahapan Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyapa dan mengulas ringkas hasil pertemuan sebelumnya. 2. Memberi motivasi dan mengingatkan kembali kontrak kelompok. 	10 menit
Diskusi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menampilkan video/diskusi dampak negatif <i>nomophobia</i>. 2. Diskusi bersama tentang bagaimana HP mempengaruhi kehidupan mereka. 3. Konselor menggunakan teknik reflektif. 	15 menit
Eksplorasi Ambivalensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memperkenalkan teknik <i>Decisional Balance</i>. 2. Siswa membuat daftar keuntungan dan kerugian dari perilaku ketergantungan HP. 3. Diskusi kelompok kecil lalu sharing ke kelompok besar. 	20 menit
Refleksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membimbing refleksi terhadap <i>ambivalensi</i> dan mendorong <i>change talk</i>. 2. Siswa menyampaikan kesadaran baru mereka. 	10 menit

Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor merangkum dan menguatkan semangat siswa untuk berubah. 2. Preview pertemuan ke-3. 3. Ucapan terima kasih dan penutup. 	5 menit
---------	---	---------

D. Evaluasi

Jenis Evaluasi	Indikator	Instrumen
Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa aktif berbagi pengalaman pribadi 2. Siswa mengikuti diskusi dan refleksi kelompok 	Lembar observasi dan catatan konselor
Hasil	Siswa mampu mengidentifikasi dampak positif, negatif, dan <i>ambivalensi nomophobia</i>	Lembar <i>Decisional Balance</i> dan refleksi

Mengetahui,
Guru BK SMK Negeri 1 Jiwan



Ida Yuliana, S.Pd
NIP. 197709012009022002

Madiun, 10 Juni 2025

Peneliti



Amal Danuarta Wijaya
NIM. 2102103041

Evaluasi Proses

A. Identitas

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

B. Petunjuk Pengisian

Guru BK memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 5 jika hal ini dilakukan siswa dengan sangat baik

Skor 4 jika hal ini dilakukan siswa dengan baik

Skor 3 jika hal ini dilakukan siswa dengan cukup baik

Skor 2 jika hal ini dilakukan siswa dengan kurang baik

Skor 1 jika hal ini dilakukan siswa dengan sangat kurang baik

No	Aspek yang diamati	Skor Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Peserta didik antusias dalam mengikuti layanan konseling kelompok					
2	Peserta didik aktif mengemukakan pendapat didalam kelompok					
3	Peserta didik aktif memberikan pendapat teman didalam kelompok					
4	Peserta didik aktif mengungkapkan hasil yang ada didalam kelompok					
5	Peserta didik antusias menanggapi kelompok lainnya					

Catatan :

.....

Evaluasi Hasil

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

Refleksi Dampak dan Ambivalensi *Nomophobia*

Petunjuk: Isilah tabel berikut secara jujur berdasarkan pengalamanmu.

Keuntungan dari Ketergantungan HP	Kerugian dari Ketergantungan HP

Jawablah pertanyaan reflektif berikut:

1. Apa hal positif yang kamu rasakan dari penggunaan HP secara intens?
.....
2. Apa dampak negatif yang mulai kamu sadari dari penggunaan HP yang berlebihan?
.....
3. Apakah kamu merasa ragu untuk mengurangi penggunaan HP? Mengapa?
.....
4. Apa langkah kecil yang bisa kamu ambil untuk mulai mengurangi ketergantungan?
.....

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK (PERTEMUAN 3)
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024/2025
SMK NEGERI 1 JIWAN

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun
Kelas/Semester : X / Genap
Topik Layanan : Mengurangi Kecenderungan *Nomophobia*
Pendekatan : Motivational Interviewing (MI)
Pertemuan ke : Pertemuan 3 - Komitmen dan Perubahan
Waktu : 60 Menit
Kurikulum : Merdeka / Kurikulum 2024

A. Tujuan Khusus

Siswa mampu menyusun rencana perubahan perilaku dan meningkatkan komitmen untuk mengurangi *nomophobia*.

B. Materi

1. Perencanaan perubahan perilaku
2. Penyusunan komitmen pribadi tertulis
3. Strategi sederhana untuk mengurangi ketergantungan HP
4. Penguatan tekad melalui afirmasi dan dukungan kelompok

C. Langkah-Langkah Kegiatan

Tahapan Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyapa dan mereview kembali proses dari pertemuan 1 dan 2. 2. Ice breaking ringan untuk membangun semangat. 	10 menit
Perencanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor meminta siswa menuliskan perilaku yang ingin mereka ubah. 2. Siswa menyusun rencana aksi yang realistis dan bertahap (misal: mengurangi durasi screen time). 3. Konselor membimbing agar rencana bersifat SMART (Spesifik, Measurable, Achievable, Realistic, Time-bound). 	20 menit
Komitmen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menuliskan komitmen pribadi tertulis terhadap perubahan yang diinginkan. 2. Siswa boleh membacakan secara sukarela dalam kelompok untuk saling menguatkan. 3. Konselor memberi afirmasi dan penguatan. 	15 menit
Refleksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memandu refleksi terbuka tentang perjalanan selama 3 pertemuan. 2. Siswa menyampaikan perubahan sikap/pola pikir yang mereka alami. 	10 menit

Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan penguatan dan dukungan keberlanjutan. 2. Memberikan apresiasi partisipasi siswa (sertifikat simbolik atau tepuk semangat). 3. Menutup sesi dengan doa/kesimpulan bersama. 	5 menit
---------	--	---------

D. Evaluasi

Jenis Evaluasi	Indikator	Instrumen
Proses	Siswa menyusun dan menyampaikan rencana perubahan	Lembar observasi dan catatan konselor
Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa memiliki komitmen tertulis untuk mengurangi nomophobia 2. Siswa menunjukkan refleksi yang positif dan kesadaran diri yang meningkat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dokumen pernyataan komitmen 2. Refleksi lisan dan catatan akhir siswa

Mengetahui,
Guru BK SMK Negeri 1 Jiwan



Ida Yuliana, S.Pd
NIP. 197709012009022002

Madiun, 12 Juni 2025

Peneliti



Amal Danuarta Wijaya
NIM. 2102103041

Evaluasi Proses

A. Identitas

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

B. Petunjuk Pengisian

Guru BK memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 5 jika hal ini dilakukan siswa dengan sangat baik

Skor 4 jika hal ini dilakukan siswa dengan baik

Skor 3 jika hal ini dilakukan siswa dengan cukup baik

Skor 2 jika hal ini dilakukan siswa dengan kurang baik

Skor 1 jika hal ini dilakukan siswa dengan sangat kurang baik

No	Aspek yang diamati	Skor Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Peserta didik antusias dalam mengikuti layanan konseling kelompok					
2	Peserta didik aktif mengemukakan pendapat didalam kelompok					
3	Peserta didik aktif memberikan pendapat teman didalam kelompok					
4	Peserta didik aktif mengungkapkan hasil yang ada didalam kelompok					
5	Peserta didik antusias menanggapi kelompok lainnya					

Catatan :

.....

Evaluasi Hasil

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

A. Rencana Aksi Pribadi

Tuliskan satu perilaku yang ingin kamu ubah terkait penggunaan HP:

.....

Tuliskan rencana aksi perubahanmu menggunakan prinsip SMART:

1. S (*Spesifik*):

Apa yang secara jelas ingin kamu ubah?

Tuliskan perilaku yang ingin kamu ubah secara **tepat dan jelas**, tidak samar atau umum.

Contoh: Mengurangi waktu bermain media sosial di HP.

Jawaban :

2. M (*Measurable*):

Bagaimana kamu tahu perubahan itu terjadi?

Buat target yang bisa **dihitung atau diukur**, agar kamu tahu apakah perubahanmu berhasil.

Contoh: Mengurangi dari 6 jam menjadi 3 jam per hari.

Jawaban :

3. A (*Achievable*):

Apakah target ini realistis dengan kemampuanmu sekarang?

Pastikan rencanamu **mungkin dilakukan**, tidak terlalu sulit atau tidak masuk akal.

Contoh: Mengurangi screen time 1 jam per minggu.

Jawaban :

4. R (*Realistic*):

Apakah rencana ini sesuai dengan kondisi dan kebutuhanmu?

Tujuanmu harus sesuai **dengan situasi kehidupanmu** dan relevan dengan masalah yang ingin kamu ubah.

Contoh: Mengalihkan waktu bermain HP menjadi membaca buku atau berolahraga ringan.

Jawaban :

5. T (*Time-bound*):

Kapan kamu akan memulai dan sampai kapan?

Tetapkan **batas waktu** yang jelas agar kamu termotivasi dan bisa mengevaluasi kemajuanmu.

Contoh: Selama 2 minggu ke depan, aku akan membatasi HP maksimal 3 jam per hari.

Jawaban :

B. Pernyataan Komitmen

Tuliskan pernyataan komitmen pribadimu untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia*:

Saya, _____, berkomitmen untuk mengurangi ketergantungan terhadap HP dengan cara:

.....

Alasan saya ingin berubah:

.....

Tanda tangan: _____ Tanggal: _____

C. Refleksi Pribadi

1. Apa perubahan pola pikir atau perasaan yang kamu alami setelah mengikuti 3 pertemuan ini?

.....

2. Siapa yang akan kamu libatkan untuk mendukung perubahanmu?

.....

3. Apa tantangan terbesarmu ke depan, dan bagaimana kamu menghadapinya?

.....

Lampiran 14. Surat Izin Penelitian



Nomor : 0173.t/N/FKIP/UNIPMA/2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Madiun, 14 Mei 2025

Kepada Yth. Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Jiwan
di tempat

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa/i :

Nama : Amal Danuarta Wijaya
NIM : 2102103041
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

dalam melakukan penelitian di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin dengan judul :
"Efektivitas Konseling Kelompok *Motivational Interviewing* Untuk Mengurangi Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Jaringan di SMK Negeri 1 Jiwan."

Demikian, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terimakasih.

Dekan,

Dr. Sarduloharsono, M.Pd.
NIP. 096309221993031001

Lampiran 15. Surat Balasan



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 1 JIWAN
Jl. KH. Ahmad Dahlan Ds. Wayut Kec. Jiwan Kab. Madiun 63161
Telepon (0351) 494217

Madiun, 23 Mei 2025

Nomor : 421/253 / 101.6.16.26/2025
Lamp : -
Sifat : -
Hal : Pemberian Ijin Penelitian

Kepada Yth : Rektor Universitas PGRI Madiun
Jl. Setiabudi No. 85 Madiun
di

MADIUN

Berdasarkan Surat dari Universitas PGRI Madiun Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan No. 0173.t/N/FKIP/UNIPMA/2025, Tanggal 14 Mei 2025, kami Kepala SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun Prov. Jawa Timur :

N a m a : MURTIRO, S.Pd
N I P : 19741114 199601 2 002
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala
Unit kerja : SMK Negeri 1 Jiwan Kab. Madiun Prov. Jatim

Menerangkan bahwa :
Kami tidak keberatan untuk memberikan Ijin Penelitian di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun an :

N a m a : AMAL DANUARTA WIJAYA
N I M : 2102103041
Prigram studi : Bimbingan Dan Konseling
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul : Efektifitas Konseling Kelompok Motivational Interviewing Untuk Mengurangi Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Jaringan SMK Negeri 1 Jiwan

Demikian atas perhatian kami sampaikan terimakasih.

Kepala SMKN 1 Jiwan
Kab. Madiun

MURTIRO, S.Pd
Pembina Utama Muda
NIP. 19741114 199601 2 002

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

A. Pelaksanaan Uji Coba Validitas dan Reliabilitas



B. Pelaksanaan *Pre-test*



C. Perlakuan (*Treatment*) Layanan Konseling Kelompok *Motivational*

Interviewing Pertemuan Pertama



D. Perlakuan (*Treatment*) Layanan Konseling Kelompok *Motivational*

Interviewing Pertemuan Kedua



E. Perlakuan (*Treatment*) Layanan Konseling Kelompok *Motivational*

Interviewing Pertemuan Ketiga dan Pelaksanaan *Post-test*



RIWAYAT HIDUP



Amal Danuarta Wijaya, lahir di Madiun pada tanggal 14 Juli 2002. Anak Kedua dari pasangan Bapak Candra Andi Wijaya dan Ibu Dwi Anggraini. Alamat di Jl. Citarum No. 22 RT 021 RW 007 Kecamatan Taman Kelurahan Pandean Kota Madiun. Menempuh pendidikan sekolah dasar di SDN 01 Pandean tamat tahun 2015, Pendidikan menengah pertama di SMPN 2 Madiun tamat tahun 2018, dan pendidikan menengah atas di SMAN 5 Madiun tamat tahun 2021.

Pendidikan berikutnya ditempuh di Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Madiun. Pernah mendapat juara 3 dalam ajang perlombaan PORSENASMA IV PT PGRI tahun 2022 di Universitas Nusantara PGRI Kediri cabang taekwondo. Selama kuliah aktif dalam beberapa Organisasi Kemahasiswaan di antaranya UKM Seni Musik, menjadi ketua divisi pekama HMFKIP (Himpunan Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan) tahun periode 2022/2023. Anggota divisi seni dan olahraga HIMABIKO (Himpunan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling) tahun periode 2023/2024. Selain itu juga aktif mengikuti program seperti program magang MBKM Kemendikbudristek Kampus Mengajar Angkatan 5.