

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI
NOMOPHOBIA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 3
PULUNG**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH:
KHARISMA NUR AZIZAH
NIM. 2202103031**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

**“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI
NOMOPHOBIA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 3
PULUNG”**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk memenuhi salah satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata I
Program Studi Bimbingan dan Konseling

OLEH:

**KHARISMA NUR AZIZAH
NIM. 2202103031**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

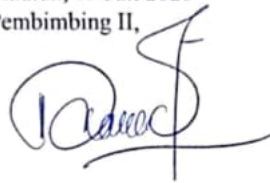
Skripsi oleh Kharisma Nur Azizah telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 09 Juli 2026
Pembimbing I,



Silvia Yula Wardani, M.Pd
NIDN. 0715078901

Madiun, 09 Juli 2026
Pembimbing II,



Dr. Diana Ariswanti Triningtyas, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0705057807

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Kharisma Nur Azizah telah pertahankan di depan panitia penguji pada hari Selasa tanggal 14 Juli 2026.

Panitia penguji

Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons
NIDN.0704118503

Ketua

Dr. Sularni, S.Pd., M.Psi
NIDN.0704127804

Sekretaris

Silvia Yula Wardani, M.Pd
NIDN. 0715078901

Anggota

Dr. Diana Ariswanti Triningtyas, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0705057807

Anggota

Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons
NIDN. 0704118503

Anggota

Mengetahui:

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan

Dr. Muh Waskito Ardhi, M.Pd
NIDN. 0725028401

Mengesahkan:

Kaprodi Bimbingan dan Konseling

Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons
NIDN. 0704118503

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kharisma Nur Azizah
NIM : 2202103031
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil penelitian saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam proposal skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Madiun, 09 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Kharisma Nur Azizah
NIM. 2202103031

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Jangan takut jatuh, sebab yang tak pernah memanjatlah yang tak pernah jatuh.

Jangan takut gagal, karena yang tak pernah gagal hanyalah mereka yang tak pernah melangkah. Dan jangan takut salah, sebab dari kesalahan pertama, kita bisa belajar menemukan jalan yang benar dilangkah berikutnya.”

~Buya Hamka~

Allah tidak menjajikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji

bahwa “Fa inna ma’al ‘usri yusra, inna ma’al ‘usri yusra”

~ Qs. Al-Insyirah: 5-6

Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia. Maka mustahil sebuah

kehidupan tercipta tanpa tujuan. Aku ada, karena aku berarti.

~ Penulis

SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN KEPADA

Diriku sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah hingga mampu sampai pada titik ini. Kedua orang tua tercinta atas segala doa, kasih sayang, dan pengorbanan yang tiada henti.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur kehadiran Allah Swt atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-management* Untuk Mereduksi Nomophobia Peserta Didik SMPN 3 Pulung” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat melaluinya berkat adanya arahan, bantuan, dukungan dan doa dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd. selaku Rektor Universitas PGRI Madiun
2. Dr. Muh. Waskito Ardhi, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun
3. Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun
4. Silvia Yula Wardani, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, semangat, dan petunjuk selama penyusunan skripsi
5. Dr. Diana Ariswanti Triningtyas, S.Pd., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, semangat, dan petunjuk selama penyusunan skripsi.

6. SMPN 3 Pulung Ponorogo yang bersedia memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian
7. Orang tua dan keluarga Bapak Sumadi yang telah mendoakan, mendukung, dan memberikan perhatian kepada penulis tanpa henti
8. Kepada sosok yang hadir layaknya cahaya di tengah gelap. Terima kasih telah menguatkan dan membuat tetap percaya pada setiap langkah
9. Terima kasih kepada teman seperjuangan Histori Merdeka, Rohman Harianto dan Maura Fenika Putri, atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang telah kita bagi selama perjalanan ini.
10. Terima kasih telah saling menguatkan hingga akhirnya kita mampu sampai di titik ini Teman-teman angkatan 2022 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun, Terima kasih atas dukungan moral dari kalian semua
11. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan dan pengesahan skripsi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu diharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih dan berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk mendorong penelitian-penelitian selanjutnya.

Madiun, 09 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Definisi Operasional Variabel	12
BAB II.....	14
KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	14
A. Kajian Pustaka.....	14
B. Kerangka Berpikir.....	38
C. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III.....	42
METODE PENELITIAN	42
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
B. Desain Penelitian.....	43
C. Populasi dan Sampel	49
D. Teknik Pengumpulan Data	52
E. Instrumen Penelitian.....	54

F. Teknik Analisis Data	61
BAB IV	64
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
A. Deskripsi Data	64
B. Hasil Pengujian Hipotesis	76
C. Pembahasan	77
BAB V	84
PENUTUP	84
A. Simpulan	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	94

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Waktu Penelitian.....	43
Tabel 3. 2. Populasi	50
Tabel 3. 3. Tabel Skala Likert	53
Tabel 3. 4. Kisi-Kisi (Blueprint) Instrumen Skala Nomophobia	55
Tabel 3. 5. Kisi-Kisi (Blueprint) Instrumen Skala Nomophobia setelah Uji Validitas.....	56
Tabel 3. 6. Tabel Pengambilan Keputusan Uji Validitas	58
Tabel 3. 7. Tabel Hasil Uji Validitas.....	59
Tabel 3. 8. Tabel Hasil Uji Reliabilitas.....	61
Tabel 4. 1. Tabel siswa yang akan diberikan treatment.....	66
Tabel 4. 2. Skor pretest dari tiap indikator nomophobia	67
Tabel 4. 3. Tabel hasil posttest 7 siswa setelah pemberian treatment	68
Tabel 4. 4. Skor posttest dari tiap indikator nomophobia	70
Tabel 4. 5. Perbedaan hasil skor siswa pretest dan posttest	71
Tabel 4. 6. Perbandingan hasil pretest dan posttest tiap indikator	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1. Grafik hasil pretest 7 siswa yang akan diberikan treatment.....	66
Gambar 4. 2. Grafik hasil posttest 7 siswa setelah pemberian treatment.....	69
Gambar 4. 3. Perbandingan skor hasil pretest dan posttest.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian Nomophobia	95
Lampiran 2. Tabulasi Uji Validitas	99
Lampiran 3. Hasil Tabel Uji Validitas	100
Lampiran 4. Tabel Uji Validitas SPSS.....	102
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas.....	104
Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	106
Lampiran 7. Hasil Tabulasi Pretest.....	133
Lampiran 8. Tabulasi Post Test.....	134
Lampiran 9. Frekuensi Statistik Pretest.....	135
Lampiran 10. Frekuensi Statistik Posttest	136
Lampiran 11. Hasil Pengujian Hipotesis	137
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	138
Lampiran 13. Surat Balasan Penelitian Sekolah	139
Lampiran 14. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	140
Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan.....	141
Lampiran 16. Daftar Riwayat Hidup.....	143