

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Nomophobia

a. Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia merupakan suatu kecenderungan penggunaan *handphone* secara berlebihan dan tidak terkontrol sehingga mengganggu rutinitas sehari-hari. Istilah *nomophobia* adalah singkatan dari *no mobile phone phobia*. Istilah ini pertama kali muncul dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kantor Pos Inggris pada tahun 2008. Penelitian tersebut bertujuan untuk memahami rasa cemas yang dialami oleh orang-orang ketika mereka tidak dapat menggunakan ponsel mereka (Yildirim & Correia, 2015).

Pendapat lain mengenai *nomophobia* juga muncul dari (King et al., 2013) yang menjelaskan bahwa *nomophobia* kini dipandang sebagai salah satu tantangan di zaman modern. Istilah ini digunakan untuk menjelaskan perasaan tidak tenang atau cemas yang muncul ketika seseorang tidak bisa mengakses ponsel, komputer, atau perangkat komunikasi virtual lain yang biasa mereka gunakan sehari-hari.

Sedangkan menurut (Gunay Molu et al., 2023) *Nomophobia* adalah ketakutan atau kecemasan saat seseorang merasa tidak punya atau jauh dari ponsel pintar. Kondisi ini sering terjadi, terutama di kalangan anak

muda, seiring dengan semakin meluasnya penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *nomophobia* merupakan sebuah istilah di era modern dimana istilah ini digunakan untuk menggambarkan keadaan seseorang saat merasa cemas panik dan juga gelisah disaat tidak dapat melakukan kontak langsung dengan *handphone* miliknya.

b. Indikasi Nomophobia

Terdapat beberapa indikasi dimana seseorang dapat dikatakan mengalami *nomophobia*, seperti yang dijelaskan oleh (Kanmani et al., 2017) *Nomophobia* biasanya terlihat dari beberapa tanda seperti tidak pernah mematikan ponsel, terus-menerus mengecek pesan atau panggilan yang belum terjawab, selalu membawa ponsel ke mana pun pergi, menggunakan ponsel di waktu yang kurang tepat, serta lebih memilih berkomunikasi lewat telepon daripada bertatap muka langsung. Pada kasus yang lebih serius, penderita bisa mengalami gejala fisik seperti serangan panik, sesak napas, gemetar, berkeringat, detak jantung yang cepat, nyeri pada tangan, leher, dan punggung, terutama saat ponsel mereka mati atau tidak bisa digunakan.

Menurut (Anshari et al., 2019) orang yang mengalami *nomophobia* biasanya menunjukkan tanda-tanda seperti sering menghabiskan waktu lama menggunakan ponsel, selalu membawa satu atau lebih perangkat beserta charger-nya, merasa cemas dan gelisah saat tidak bisa memakai

ponsel karena suatu alasan, menghindari tempat atau situasi di mana penggunaan ponsel dilarang (misalnya saat mengemudi, naik kendaraan umum, atau di teater), terus-menerus mengecek pesan dan panggilan yang masuk, jarang mematikan ponsel baik siang maupun malam, serta lebih memilih berkomunikasi secara online daripada bertatap muka langsung.

Penelitian lain yang menjelaskan indikasi *nomophobia* juga disampaikan oleh (Yildirim & Correia, 2015) “*four dimensions of nomophobia were identified, namely not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information and giving up convenience.*”.

Berdasarkan pendapat dari Yildirim dan Correia terdapat empat indikator seseorang mengalami *nomophobia*. Yang pertama yaitu *not being able to communicate* kalimat ini menggambarkan perasaan cemas atau tidak nyaman ketika seseorang kehilangan kemampuan untuk berkomunikasi secara langsung dan cepat dengan orang lain. Singkatnya, ini adalah rasa takut saat tidak bisa segera terhubung dengan orang lain melalui teknologi komunikasi.

Yang kedua yaitu *losing connectedness* hal ini merujuk pada rasa cemas saat tidak bisa terhubung dengan dunia digital dan merasa terasing dari diri sendiri di dunia maya.

Yang ketiga adalah *not being able to access information* indikasi ini mengarah kepada perasaan frustrasi saat akses cepat ke informasi

melalui ponsel terganggu atau hilang yang mengakibatkan ketertinggalan dalam mendapatkan informasi.

Yang keempat atau yang terakhir adalah *giving up convenience* yang merupakan perasaan takut saat harus melepaskan kemudahan hidup yang dibantu oleh *handphone*.

Dari pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *nomophobia* dapat dikenali melalui berbagai tanda perilaku dan emosional, seperti penggunaan *handphone* yang berlebihan, selalu membawa ponsel ke mana saja, sering mengecek pesan, serta lebih memilih komunikasi online dibandingkan tatap muka. Dalam kondisi yang lebih serius, *nomophobia* juga dapat menimbulkan gejala fisik seperti panik, gelisah, hingga gangguan tubuh saat tidak dapat menggunakan ponsel. Dengan demikian, *nomophobia* merupakan bentuk ketergantungan yang tidak hanya memengaruhi kebiasaan, tetapi juga kondisi emosional dan fisik seseorang.

c. Dampak Nomophobia

Menurut (Hamdi & Gautama, 2024) Salah satu dampak negatif yang muncul akibat penggunaan *handphone* tanpa pengendalian dan pemahaman yang baik adalah timbulnya gangguan psikologis yang disebut *nomophobia (no mobile phone phobia)*. Kondisi ini terjadi ketika seseorang menjadi terlalu bergantung pada *handphone* sehingga merasa cemas dan gelisah saat tidak bisa menggunakan atau jauh dari perangkat tersebut. Ketergantungan ini muncul karena intensitas

penggunaan *handphone* yang berlebihan, yang menyebabkan seseorang sulit mengontrol waktu dan frekuensi pemakaian. Akibatnya, muncul rasa takut kehilangan akses ke ponsel, yang dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan dan stres.

Pendapat serupa juga dijelaskan oleh (King et al., 2013) Perilaku *nomophobia* menyebabkan perubahan dalam kebiasaan sehari-hari seseorang dan membuka kemungkinan adanya gangguan mental lain yang menyertai. Akibatnya, individu tersebut cenderung mengisolasi diri dari lingkungan sosial dan lebih memilih berhubungan lewat dunia maya, yang dapat memengaruhi kualitas interaksi dan hubungan interpersonalnya.

Hal ini dipertegas dengan penelitian dari (Rachmawati, 2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari dua puluh pengguna *handphone* yang diteliti secara langsung, semuanya mengaku bahwa mereka kini jarang berinteraksi secara langsung dengan tetangga di sekitar mereka. Hal ini disebabkan oleh kesibukan mereka dan kebiasaan lebih sering berkomunikasi melalui *handphone*, sehingga interaksi sosial di lingkungan sekitar menjadi berkurang.

Menurut (Gutiérrez-Puertas et al., 2019) *nomophobia* bisa membuat seseorang merasa kurang percaya diri, kesepian, dan tidak bahagia, sekaligus menimbulkan ketergantungan yang kuat pada teknologi ponsel. Akibatnya, hubungan dan interaksi sosial dengan orang lain bisa

berkurang, yang bisa memicu masalah seperti depresi, kecemasan, kemarahan, agresivitas, isolasi sosial, serta gangguan tidur.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *handphone* tidak hanya berdampak positif tetapi juga dapat menimbulkan *nomophobia*. Kondisi ini menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres saat jauh dari ponsel. Selain itu, *nomophobia* juga mengurangi interaksi sosial langsung dan membuat individu cenderung menarik diri. Dengan demikian, *nomophobia* berdampak pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

d. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat *Nomophobia*

Nomophobia pada seseorang dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Seperti Menurut (Rahmah et al., 2024) Faktor penyebab terserang *nomophobia* pada remaja yang paling signifikan meliputi durasi penggunaan telepon genggam, jenis kelamin perempuan, dan kesepian. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Rahmah et al., 2024) hasil meta-analisis menunjukkan bahwa durasi penggunaan telepon genggam memiliki pengaruh paling kuat terhadap terjadinya *nomophobia* pada remaja. Sementara itu, faktor jenis kelamin perempuan dan kesepian memberikan pengaruh sedang terhadap *nomophobia* pada remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Vijnanamaya & Ambarini, 2023) yang menjelaskan hasil tinjauan literatur

mengungkapkan bahwa *nomophobia* dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti jenis kelamin, harga diri, usia, serta kepribadian ekstrasversi. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pasongli et al., 2020) yang menyatakan hasil uji statistik menunjukkan bahwa beberapa faktor berhubungan dengan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, yaitu:

- 1) Jenis kelamin berhubungan dengan tingkat *nomophobia* mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- 2) Usia memiliki pengaruh signifikan terhadap *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- 3) Status tinggal berhubungan dengan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- 4) Kepemilikan *handphone* berhubungan dengan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- 5) Intensitas penggunaan *handphone* berhubungan dengan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti durasi penggunaan telepon genggam yang intens dan tanpa kontrol, diikuti jenis kelamin perempuan dan kesepian dengan pengaruh sedang. Penelitian juga menunjukkan hubungan antara usia, status tinggal, kepemilikan

handphone, intensitas penggunaan *handphone*, harga diri, serta kepribadian ekstrovert terhadap *nomophobia*.

2. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management*

a. Konseling Kelompok

1) Pengertian Konseling Kelompok

Menurut (Wibowo, 2005) konseling kelompok adalah sebuah proses sosial yang aktif, yang menitikberatkan pada kesadaran akan pikiran dan tindakan. Dalam proses ini, peserta saling berbagi pemikiran dan perasaan, dengan fokus pada kenyataan yang ada. Konseling kelompok ditandai oleh keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan terdalam, adanya rasa saling percaya, kepedulian, pemahaman, serta dukungan satu sama lain. Semua ini menciptakan suasana terapeutik yang membantu setiap anggota kelompok.

Penjelasan tentang konseling kelompok juga dijelaskan oleh (Dr. Namora Lumongga & Hasnida, 2016), dalam buku “Konseling Kelompok” beliau menjelaskan bahwa Konseling kelompok adalah sebuah bentuk bantuan yang dilakukan secara bersama-sama antara konselor dan para konseli dalam sebuah kelompok.

Pendapat lain adalah menurut (Firdawati et al., 2025) dimana menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah sebuah proses hubungan antar pribadi yang dinamis, fokus pada pikiran dan perilaku yang disadari. Proses ini berlangsung

dalam kelompok kecil di mana setiap anggota serta konselor saling membuka diri satu sama lain. Melalui komunikasi antar pribadi inilah terjadi berbagai dinamika yang menjadi bagian penting dalam proses konseling kelompok.

Menurut (Pratiwi et al., 2024) Konseling kelompok adalah proses pemberian layanan konseling yang dilakukan bersama beberapa peserta secara bersamaan dalam sebuah kelompok. Melalui interaksi dan pengalaman bersama, para anggota kelompok saling membantu dan belajar, sehingga setiap peserta bisa lebih mudah mengatasi masalah yang mereka hadapi. Sedangkan menurut (Siregar, 2018) Konseling kelompok adalah proses bimbingan yang dilakukan oleh seorang konselor bersama sekelompok peserta yang aktif dan dinamis. Tujuannya adalah membantu peserta tumbuh dan berkembang sekaligus mendukung mereka dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi secara bersama-sama.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses sosial yang aktif dan dinamis di mana peserta bersama konselor saling berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman dalam sebuah kelompok kecil. Proses ini berfokus pada keterbukaan, saling percaya, kepedulian, dan dukungan antar anggota sehingga menciptakan suasana yang

membantu setiap peserta berkembang, mengatasi masalah, dan mengembangkan potensi pribadi mereka.

2) Tujuan Konseling Kelompok

Menurut (Pratiwi et al., 2024) Tujuan dari konseling kelompok adalah membantu para konseli untuk melakukan perubahan dalam perilaku mereka, membentuk cara berpikir yang lebih baik, serta mengembangkan kemampuan dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Selain itu, konseling ini juga bertujuan agar konseli dapat membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya sendiri dan berkomitmen untuk menjalankan keputusan tersebut dengan penuh tanggung jawab, sambil memanfaatkan kekuatan dan dukungan yang ada dalam kelompok.

Pendapat lain tentang tujuan konseling kelompok juga dikemukakan oleh (Tohirin, 2015) Tujuan konseling kelompok adalah membantu siswa agar kemampuan sosialisasi dan komunikasi mereka semakin berkembang. Dalam proses konseling, hal-hal yang menghambat atau mengganggu kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi siswa diungkap dan diolah menggunakan berbagai teknik. Dengan cara ini, kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa dapat tumbuh secara optimal sehingga mereka lebih mudah bergaul dan menyampaikan pikiran maupun perasaan dengan baik dalam lingkungan sosialnya.

Sedangkan menurut (Fahmi & Slamet, 2016) tujuan dari konseling kelompok adalah membantu siswa agar kemampuan bersosialisasi, terutama dalam berkomunikasi, bisa semakin baik. Dalam proses ini, berbagai hambatan yang mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diidentifikasi dan diatasi melalui berbagai cara, sehingga mereka bisa mengembangkan kemampuan tersebut dengan lebih maksimal.

Yang terakhir adalah menurut (Winkel, 2013) Konseling kelompok sangat bermanfaat karena melalui interaksi dengan semua anggota kelompok, kebutuhan psikologis peserta dapat terpenuhi. Kebutuhan tersebut antara lain adalah menyesuaikan diri dan diterima oleh teman sebaya, berbagi pikiran dan perasaan, menemukan nilai-nilai hidup sebagai panduan, serta menjadi lebih mandiri dan mampu berdiri sendiri.

Secara sederhana, tujuan pelaksanaan konseling kelompok meliputi beberapa hal penting, yaitu:

- a) Membantu anggota kelompok menyelesaikan masalah yang mereka alami
- b) Melatih keberanian anggota untuk mengungkapkan pendapatnya
- c) Melatih kemampuan mencari solusi atas permasalahan yang dibahas bersama
- d) Memberi kesempatan belajar dari pengalaman anggota lain

- e) Menumbuhkan rasa empati dan kepedulian terhadap sesama anggota kelompok

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk memberikan bantuan bersama dalam mengatasi masalah serta mencegah munculnya masalah baru melalui interaksi dan komunikasi yang konstruktif dalam kelompok. Dengan tujuan-tujuan ini, konseling kelompok berperan sebagai wadah yang mendukung perkembangan pribadi dan sosial setiap anggota melalui interaksi dan dukungan kelompok secara positif

3) Tahapan Konseling Kelompok

Menurut (Sanyata, 2010) terdapat 4 tahap dalam pelaksanaan konseling kelompok yang meliputi: tahap awal dalam kelompok, tahap transisi, tahap pelaksanaan dan tahap akhir dari proses kelompok. Pada tahap awal pembentukan kelompok, penting untuk memperhatikan perbedaan karakteristik setiap anggota, karena hal ini akan memengaruhi cara proses kelompok berjalan di setiap tahapnya. Selanjutnya, pada tahap transisi, pemimpin kelompok bertugas membantu anggota keluar dari situasi atau kondisi krisis yang sedang mereka alami. Kemudian, pada tahap pelaksanaan, konselor dapat memberikan intervensi kepada anggota yang menghadapi krisis, terutama membantu mengatasi perasaan takut yang mungkin mengganggu jalannya proses konseling kelompok.

Terakhir, pada tahap terminasi, dilakukan proses konsolidasi bersama anggota kelompok untuk mengembangkan strategi agar hasil dari konseling kelompok dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari secara efektif.

Menurut (Corey, 2012) dalam (Sari & Ayriza, 2021) menjelaskan bahwa proses konseling kelompok melalui beberapa tahap, yaitu pembentukan kelompok, tahap awal, tahap peralihan, tahap kerja, tahap penguatan, dan tahap evaluasi atau tindak lanjut.

Tahapan dalam konseling kelompok juga dijelaskan oleh Prayitno dalam (Pratiwi et al., 2024) Pelaksanaan konseling kelompok dapat dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:

a) Tahap pembentukan

Pada tahap awal konseling kelompok peserta akan memasuki tahap orientasi dan eksplorasi. Pada tahap awal ini anggota kelompok saling mengenal dan mengeksplorasi anggota lain untuk menyusun kepercayaan dan keterbukaan

b) Tahap peralihan

Hampir sama dengan tahap awal kelompok pada tahap ini anggota kelompok dibantu oleh konselor menyusun rasa saling percaya dan terbuka dengan lebih dalam.

c) Tahap kegiatan

Pada tahap ini, setiap anggota kelompok diajak untuk lebih terbuka dan mendalami permasalahan yang sedang dihadapi.

Tujuannya agar setiap masalah bisa dipahami secara menyeluruh dan dicari solusi yang benar-benar efektif. Berikut langkah-langkah yang dilakukan:

1. Setiap anggota diberi kesempatan untuk menceritakan masalah pribadinya secara bergantian dalam suasana yang nyaman dan saling menghargai.
2. Setelah semua anggota mengemukakan masalah, kelompok bersama-sama memilih satu masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
3. Masalah yang sudah dipilih kemudian didiskusikan secara mendalam hingga ditemukan inti persoalan dan kemungkinan solusinya.
4. Di sela-sela diskusi, ada jeda atau selingan agar suasana tetap cair dan tidak tegang.
5. Setelah pembahasan selesai, anggota yang masalahnya telah dibahas diminta menegaskan komitmen atau langkah nyata yang akan diambil sebagai tindak lanjut dari diskusi tersebut.

Dengan cara ini, setiap anggota merasa didengarkan dan didukung untuk mencari jalan keluar dari masalahnya bersama kelompok.

d) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini, anggota kelompok mulai menunjukkan perubahan sikap dan perilaku yang positif selama proses

konseling berlangsung. Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan saat mengakhiri sesi konseling kelompok:

1. Fasilitator atau pemimpin kelompok memberi tahu bahwa sesi konseling kelompok akan segera berakhir.
2. Setiap anggota diajak untuk berbagi kesan mereka selama mengikuti konseling dan menilai sejauh mana kemajuan yang sudah mereka capai.
3. Diskusi mengenai langkah atau kegiatan yang bisa dilakukan selanjutnya sebagai tindak lanjut dari konseling.
4. Anggota kelompok saling memberikan pesan, masukan, dan tanggapan yang membangun.
5. Fasilitator mengucapkan terima kasih kepada semua anggota atas partisipasi dan kerja samanya.
6. Bersama-sama melakukan doa sebagai penutup agar semua yang sudah dibahas dan direncanakan berjalan dengan baik.
7. Mengakhiri sesi dengan perpisahan yang hangat dan penuh rasa hormat.
8. Seluruh proses ini merupakan bagian dari teknik layanan konseling kelompok yang bertujuan membantu setiap anggota berkembang dan mendapatkan dukungan.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan konseling kelompok terdiri dari beberapa tahapan yang pada dasarnya memiliki alur yang serupa menurut para ahli, yaitu

dimulai dari pembentukan/orientasi, peralihan, tahap inti, hingga tahap akhir/terminasi yang juga bisa meliputi evaluasi. Setiap tahap memiliki peran penting dalam membangun dinamika kelompok yang efektif, mulai dari membentuk kepercayaan dan keterbukaan antar anggota, membantu anggota keluar dari hambatan atau krisis, hingga mendalami permasalahan dan mencari solusi bersama.

b. Teknik *Self-Management*

1) Pengertian *Self-Management*

Terdapat beberapa penjelasan mengenai *self-management* salah satunya yaitu menurut (Cormier & Cormier, 1998) Strategi *self-management* adalah memberikan cara atau metode kepada seseorang agar dia bisa mengatur dan mengarahkan perilakunya sendiri dengan tujuan untuk mengubah kebiasaan atau tingkah laku yang diinginkan. Dapat dipahami bahwa *self-management* merupakan pemberian metode kepada konseli yang bertujuan mengarahkan dan mengatur perilakunya sendiri untuk mengubah kebiasaan atau tingkah laku yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan dalam dirinya. Ini juga melibatkan mengarahkan perubahan, baik kecil maupun besar, agar mendukung aktivitas dan pencapaian tujuan dengan lebih baik.

Menurut Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2011) dalam (Permatasari & Widiastuti, 2019), *self-management* adalah sebuah

cara atau prosedur yang digunakan oleh individu untuk mengatur dan mengendalikan perilakunya secara mandiri.

Pendapat lain mengenai *self-management* disampaikan oleh (Asri Hapsari et al., 2024) Self-management adalah metode yang digunakan seseorang untuk mengubah perilakunya sendiri. Perubahan ini terjadi karena latihan yang dilakukan oleh siswa itu sendiri, bukan dari orang lain, dengan tujuan meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah.

Sehingga menurut para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-management* adalah cara atau metode yang membantu seseorang untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya sendiri dengan tujuan mengubah kebiasaan atau tingkah laku yang diinginkan. Proses perubahan ini terjadi melalui latihan dan usaha pribadi, bukan karena dorongan dari orang lain.

2) Tujuan *Self-Management*

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa teknik *self-management* bertujuan untuk mengubah kebiasaan atau perilaku seseorang melalui kontrol diri mereka sendiri dengan bantuan konselor sebagai pemberi cara atau metode yang sesuai dengan permasalahan individu tersebut. Peneliti terdahulu juga memaparkan tujuan *self-management* diantaranya oleh (Miftahul Jannah & Setyowati, 2022) *Self-management* bertujuan untuk

membantu seseorang atau konseli menemukan solusi atas masalah yang sedang dihadapinya.

Pendapat lain tentang tujuan *self-management* juga disampaikan oleh (Ayu et al., 2023) Teknik *self-management* bertujuan mengubah perilaku yang tidak adaptif menjadi lebih adaptif. Dalam prosesnya, individu secara aktif mengarahkan dan mengatur perubahan perilakunya sendiri. Konselor berperan sebagai fasilitator dan motivator yang membantu merancang program, sementara tanggung jawab utama keberhasilan perubahan ada pada konseli itu sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat (Oktapianingsih et al., 2024) tujuan dari *self-management* adalah membantu seseorang untuk mengelola pikirannya, perasaan, emosi, dan perilaku dengan baik sehingga ia terdorong untuk mengenali dan mengembangkan kemampuan serta potensi yang dimilikinya. Dengan cara ini, individu dapat mencapai aktualisasi diri, yaitu menjadi versi terbaik dari dirinya dan terus tumbuh secara positif dalam kehidupan.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *self-management* bertujuan membantu seseorang mengubah kebiasaan atau perilaku melalui kontrol diri yang dilakukan secara aktif oleh individu itu sendiri. Konselor berperan sebagai pemberi metode, fasilitator, dan motivator yang membantu

merancang program perubahan sesuai dengan masalah yang dihadapi.

3) Faktor-Faktor *Self-Management*

Self-management memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan teknik ini. Menurut (Dembo & Seli, 2013) terdapat 3 faktor yang mempengaruhi *self-management*. Komponen pertama adalah faktor pribadi dan sosiokultural, yang mencakup karakteristik individu seperti sikap dan nilai-nilai yang dibawa berdasarkan pengalaman pribadi, keluarga, dan budaya sebelumnya. Komponen kedua adalah faktor lingkungan kelas, yang berkaitan dengan pengalaman pembelajaran di berbagai mata pelajaran. Komponen ketiga adalah faktor internal, yaitu keyakinan dan persepsi siswa. Faktor internal ini dipengaruhi oleh faktor pribadi dan sosiokultural serta pengalaman di lingkungan kelas.

Hasil penelitian dari (Parham et al., 2024) menunjukkan bahwa pengelolaan diri seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemampuan mengatur waktu, kondisi sosial dan ekonomi, tingkat pendidikan, lingkungan tempat tinggal, kesehatan fisik dan mental, keterampilan yang dimiliki, aktivitas yang dijalani, serta bagaimana seseorang mengenali dan memahami identitas dirinya.

Penelitian lain yang menjelaskan tentang faktor-faktor *self-management* juga dijelaskan oleh (Fadli et al., 2023) keberhasilan

dalam proses *self-management* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama waktu menjalani suatu kondisi, pengetahuan yang dimiliki, rasa percaya diri terhadap kemampuan diri, beban yang dirasakan dalam kehidupan, serta dukungan dari keluarga. Sedangkan menurut (Fitriani et al., 2024) beberapa faktor yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola diri antara lain usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, dan lamanya menghadapi suatu kondisi atau masalah. Faktor-faktor ini berperan dalam bagaimana seseorang mengatur pikiran, perasaan, dan perilakunya untuk mencapai pengelolaan diri yang efektif.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan *self-management* dipengaruhi oleh faktor pribadi dan sosiokultural, lingkungan belajar, serta faktor internal seperti keyakinan, persepsi, dan motivasi. Selain itu, aspek pendukung seperti kemampuan mengatur waktu, kondisi sosial ekonomi, kesehatan, dan pengalaman hidup juga berperan penting. Semua faktor tersebut saling berinteraksi dalam membantu individu mengelola diri menjadi lebih mandiri, terarah, dan produktif.

4) Strategi *Self-Management*

Menurut (Isnaini & Taufik, 2016) strategi *self-management* melibatkan individu dalam beberapa langkah penting, yaitu:

menentukan perilaku apa yang ingin diubah atau dicapai, memantau perilaku tersebut secara teratur, memilih cara atau prosedur yang akan digunakan, menjalankan prosedur tersebut dengan konsisten, dan akhirnya mengevaluasi sejauh mana prosedur itu efektif dalam mencapai tujuan. Langkah-langkah ini membantu seseorang mengelola perilaku dan mencapai perubahan yang diinginkan dengan lebih terarah dan hasil yang maksimal.

Sedangkan menurut (Agussalim et al., 2025) Teknik ini sering digunakan dalam konseling untuk membantu siswa menjadi lebih bertanggung jawab dan meningkatkan kualitas proses belajar. Dengan perencanaan yang terstruktur, penetapan tujuan, pemantauan diri, dan penghargaan diri sendiri, *self-management* memberikan kemampuan kepada siswa untuk mengelola perilaku belajar dan hasil belajarnya secara mandiri dan lebih baik.

Hal ini sejalan dengan (Noviandari et al., 2021) Strategi *self-management* adalah proses dimana konselor mengarahkan perubahan perilaku konseli dengan menggunakan satu atau beberapa strategi secara bersamaan. Strategi ini meliputi latihan seperti (1) memotivasi diri sendiri, (2) mengatur diri sendiri, (3) mengendalikan diri, dan (4) mengembangkan diri. Dengan cara ini, individu dapat lebih bertanggung jawab atas perilakunya dan terus berkembang secara positif.

Berdasarkan pemaparan para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi untuk mendukung keberhasilan *self-management* dapat dicapai dengan langkah-langkah yang jelas dan teratur. Langkah-langkahnya dimulai dengan menentukan perilaku yang ingin diubah, memantau bagaimana perilaku itu berjalan, memilih cara yang tepat untuk mengubahnya, melaksanakan cara tersebut secara konsisten, lalu mengevaluasi hasilnya. Teknik ini juga biasa digunakan dalam konseling untuk membuat siswa lebih bertanggung jawab atas proses belajarnya.

5) Tahapan *Self-Management*

Menurut (Parham et al., 2024) pengelolaan diri atau *self-management* melibatkan beberapa tahap yang saling berhubungan, yaitu pengendalian diri (*self-control*), perencanaan, pemantauan diri (*self-monitoring*), dan evaluasi diri (*self-evaluation*). Teknik ini melibatkan pengendalian diri, perencanaan, pemantauan diri, dan evaluasi diri agar bisa mengarahkan diri menuju tujuan yang diinginkan dengan lebih baik dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini sejalan dengan pendapat dari (Komalasari et al., 2011), tahapan-tahapan dalam *self-management* menurut adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap pemantauan diri: konseli dengan sadar mengamati dan mencatat perilakunya sendiri secara teliti, termasuk frekuensi,

intensitas, dan durasi perilaku tersebut agar memahami apa yang terjadi pada dirinya.

- 2) Tahap evaluasi diri: konseli membandingkan hasil pemantauan dengan target perilaku yang sudah ditetapkan untuk menilai sejauh mana perilaku yang diinginkan telah tercapai dan mengevaluasi efektivitas program.
- 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman: konseli mengatur dirinya dengan memberikan penguatan saat berhasil mencapai target, menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, dan menerapkan hukuman pada diri sendiri bila perilaku negatif masih muncul.

Dengan menjalani ketiga tahapan ini, konseli belajar mengendalikan dan mengubah perilakunya secara mandiri sehingga perubahan menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.

Pendapat serupa juga disampaikan oleh (Inmas et al., 2021) dalam pelaksanaan konseling dengan teknik *self-management*, terdapat tiga tahap treatment yang dilakukan secara sistematis, yaitu:

- 1) Memonitor diri atau observasi diri, di mana konseli secara sadar mengamati dan mencatat perilaku yang terjadi;

- 2) Evaluasi diri, di mana konseli membandingkan hasil pengamatan dengan target yang ditetapkan sebelumnya untuk menilai kemajuan; dan
- 3) Pemeliharaan melalui penguatan, penghapusan, dan pemberian hukuman, di mana konseli mengatur dirinya sendiri dengan memberikan penghargaan saat berhasil, menghilangkan perilaku negatif, dan memberikan hukuman bila perilaku buruk masih muncul.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan dalam *self-management* meliputi tiga proses utama, yaitu pemantauan diri (monitoring), evaluasi diri, serta pemberian penguatan atau hukuman. Individu terlebih dahulu mengamati perilakunya, kemudian menilai kesesuaiannya dengan tujuan yang diinginkan, dan akhirnya memberikan respon berupa penghargaan atau perbaikan perilaku. Tahapan ini membantu individu mengelola diri secara lebih terarah dan efektif.

3. Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi *Nomophobia* Peserta Didik SMPN 3 Pulung

Tingginya intensitas penggunaan *handphone* pada remaja, khususnya siswa SMPN 3 Pulung, menyebabkan rendahnya kemampuan mengontrol diri yang berdampak pada munculnya *nomophobia*, yaitu kecemasan berlebihan saat jauh dari *handphone*. Hasil observasi menunjukkan bahwa penggunaan *handphone* yang berlebihan telah

mengganggu interaksi sosial, konsentrasi belajar, serta efektivitas proses pembelajaran di kelas.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, konseling kelompok dengan teknik *self-management* dinilai efektif sebagai intervensi. Konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, membangun kesadaran, serta mendapatkan dukungan dalam suasana yang terapeutik. Sementara itu, teknik *self-management* membantu siswa mengontrol perilaku penggunaan *handphone* melalui tiga langkah utama, yaitu monitoring (pemantauan diri), control (pengendalian diri), dan reward (penguatan diri).

Melalui kombinasi ini, siswa didorong untuk lebih mandiri dalam mengatur perilakunya, meningkatkan tanggung jawab, serta mengurangi ketergantungan terhadap *handphone*. Dengan demikian, konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam mereduksi *nomophobia* pada peserta didik SMPN 3 Pulung serta mendukung peningkatan kualitas interaksi sosial dan proses belajar.

B. Kerangka Berpikir

Siswa SMPN 3 Pulung yang memiliki *handphone* seringkali sulit untuk berjauhan dengan perangkat tersebut, sehingga riskan mengalami *nomophobia* atau kecemasan berlebihan saat tidak memegang *handphone*. Fenomena penggunaan *handphone* yang berlebihan inilah dapat menunjukkan adanya kecenderungan *nomophobia* yang ditandai pada beberapa aspek. Pada aspek perilaku, peserta didik sulit lepas dari HP,

merasa gelisah apabila tidak memegang HP dan lebih memilih main game atau bermain medsos daripada mengerjakan tugas dan mendengarkan guru saat kegiatan belajar mengajar. Pada aspek emosional, menunjukkan kecemasan yang berlebihan, takut kehilangan koneksi dan kebingungan Ketika baterai habis. Dampak tersebut juga terlihat pada aspek akademik dan sosial berupa penurunan konsentrasi, kurang memperhatikan kegiatan belajar mengajar serta terganggunya interaksi sosial. Selain itu, pada aspek psikologis tampak adanya ketergantungan psikologis tampak adanya ketergantungan psikologis terhadap HP, Penurunan Kesehatan Mental dan Kecenderungan menarik diri dari lingkungan.

Berdasarkan Permasalahan tersebut diperlukan intervensi yang tepat untuk mereduksi *Nomophobia*. Solusi yang dapat digunakan yakni memberikan layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*. Teknik ini dipilih karena dapat membantu mengelola dan mengontrol perilakunya sendiri secara bertahap. Layanan ini dilaksanakan 6 kali pertemuan dengan durasi 80 menit. Tahapan pertama yakni Pembentukan Kelompok & *Building Rapport*, Tahap Kedua *Self Monitoring* yakni mencatat dan mengamati perilaku penggunaan HP, mengidentifikasi pola maladaptive. Tahap ketiga, Perencanaan/*Self Contracting*-membuat kesepakatan diri. Tahap keempat, *Self Control*-mengontrol perilaku agar sesuai dengan target yang sudah dibuat. Tahap Kelima, *Self Reward*-memberi penghargaan pada diri Ketika berhasil menjalankan target dan Tahap Terakhir yakni Terminasi/Evaluasi Diri membandingkan perilaku

aktual dengan target, menilai kemajuan, identifikasi hambatan. Dalam teknik ini, konselor memberikan kesempatan kepada sekelompok siswa untuk saling berdiskusi dan berbagi pengalaman dalam sebuah dinamika kelompok, sambil membimbing mereka untuk belajar mengatur dan mengelola sikap serta perilaku diri sendiri. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa dapat mengurangi ketergantungan berlebihan pada *handphone* dan mengatasi *nomophobia* secara efektif.

Pemilihan konseling kelompok dengan teknik *self-management* didasarkan pada permasalahan yang akan dihadapi yaitu *Nomophobia*, dimana *nomophobia* sendiri adalah rendahnya kemampuan seseorang dalam mengontrol intensitas penggunaan *handphone* yang mengakibatkan munculnya perasaan cemas panik dan tidak tenang di saat mereka jauh dari *handphone* ataupun tidak dapat mengakses *handphone*.

Inti dari permasalahan yang akan dihadapi selaras dengan teknik yang akan kita gunakan dimana kurangnya kontrol diri adalah penyebab utama munculnya *nomophobia*, sehingga penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri khususnya dalam hal penggunaan *handphone* dan diharapkan dapat mereduksi tingkat *nomophobia* pada siswa. Hal ini juga menjawab alasan pemilihan konseling kelompok teknik *self-management* sebagai variabel x untuk mengatasi permasalahan *nomophobia* sebagai variabel y, *nomophobia* yang merupakan kurangnya kontrol diri dalam penggunaan *handphone* akan ditingkatkan dengan konseling kelompok teknik *self-*

management yang berfokus pada peningkatan dan penguatan kontrol diri. Hal ini didukung oleh (Yellasmi et al., 2022) dalam penelitiannya yang menjelaskan bahwa teknik *self-management* yang diterapkan selama tiga tahap berhasil mengubah kebiasaan buruk siswa dalam menggunakan *handphone*.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian berperan seperti jawaban sementara untuk masalah yang sedang diteliti. Meski hanya sementara, hipotesis sangat penting karena membatasi ruang lingkup penelitian, sehingga pengumpulan data jadi lebih terfokus dan tepat sasaran. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mereduksi *Nomophobia*.