

**KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA* SISWA  
SMK NEGERI 1 SEPUTIH AGUNG**

**Skripsi**

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana (S1)  
dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi**

**Oleh:**

**Umi Latifah**

**NPM: 1941040150**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445 H/ 2023 M**

**KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA* SISWA  
SMK NEGERI 1 SEPUTIH AGUNG**

**Skripsi**

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana (S1)  
dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi**

**Oleh :**

**Umi Latifah**

**NPM. 1941040150**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam**

**Pembimbing I : Dr. Hj. Rini Setiawati,S.Ag.M.Sos.I**

**Pembimbing II : Risna Rogamelia, M.Pd**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445 H/ 2023 M**

## ABSTRAK

Seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat, penggunaan *smartphone* yang tidak dibatasi dalam batas waktu tertentu akan menjadikan khalayak terutama dikalangan siswa ketergantungan terhadap *gadget*, apabila terus dibiarkan dapat menyebabkan penyakit *nomophobia* yaitu salah satu gangguan yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis maupun fisik seseorang akibat ketakutan jika berada jauh dari ponsel dan hal tersebut dapat meningkatkan stress. Gangguan *nomophobia* dapat menurunkan kepercayaan diri siswa pada kemampuan yang dimilikinya. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mereduksi *nomophobia* siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung.

Cara menentukan subyek penelitian menggunakan teknik jenis *total sampling*. Pengambilan sumber data primer dalam penelitian ini menggunakan wawancara. Sehingga, sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 5 siswa, serta sumber data lainnya ialah 1 guru BK yang ada di SMK Negeri 1 Seputih Agung. Jadi total sumber data dalam penelitian berjumlah 6 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data kualitatif dalam penelitian ini dibagi dalam tiga alur kegiatan, yaitu: (1) reduksi data; (2) penyajian data; dan (3) penarikan kesimpulan.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan oleh guru BK dalam mereduksi *nomophobia* pada siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut, yaitu; 1) tahap persiapan meliputi; 2) tahap pelaksanaan meliputi; a) tahap pembentukan, b) tahap peralihan, c) tahap kegiatan, meliputi; tahap pengajaran dan tahap persuasif dalam konseling *rational emotive behavior therapy* dalam teori yaitu guru BK membawa siswa ketahapan kesadaran dengan menunjukan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan emosionalnya untuk tetap aktif berfikir secara tidak logis dan mengulang-ulangnya. Ketiga, tahap konfrontasi dalam teori langkah-langkah konseling, yaitu guru BK berusaha agar siswa memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan irasional. Maksudnya adalah agar siswa yang terindikasi *nomophobia* dapat berubah pikiran yang jelek tentang dirinya sendiri apabila tidak menggunakan HP atau menghilangkan pikiran negatif, sehingga siswa dapat mengurangi penggunaan HP. 3) tahap evaluasi meliputi; evaluasi program, proses dan hasil.

**Kata kunci:** Konseling REBT, Mereduksi, *Nomophobia*

## **ABSTRACT**

*Along with the increasingly rapid development of technology, the use of smartphone that are not limited to a certain time limit will make the public, especially students, dependent on gadgets. If left unchecked, it can cause nomophobia, which is a disorder that can have an impact on a person's psychological and physical health due to fear of Being away from your cell phone can increase stress. Nomophobia disorder can reduce students' confidence in their abilities. So this research aims to describe the implementation of Rational Emotive Behavior Therapy counseling to reduce nomophobia in students at SMK Negeri 1 Seputih Agung.*

*How to determine research subjects using total sampling techniques. Primary data sources in this research were collected using interviews. So, the sample in this study was 5 students, and the other data source was 1 guidance and counseling teacher at SMK Negeri 1 Seputih Agung. So the total data sources in the research were 6 people. The data collection methods used were observation, interviews and documentation. Qualitative data analysis in this research is divided into three activity streams, namely: (1) data reduction; (2) data presentation; and (3) drawing conclusions.*

*The findings in this research indicate that the efforts made by guidance and counseling teachers to reduce nomophobia in students at SMK Negeri 1 Seputih Agung were carried out through the following stages, namely; 1) the preparation stage includes, 2) the implementation stage includes; a) formation stage, b) transition stage, c) activity stage, including; The teaching stage and the persuasive stage in rational emotive behavior therapy counseling in theory are that the guidance and counseling teacher brings the student to a stage of awareness by showing that he is now maintaining his emotional disturbance to remain active in thinking illogically and repeating himself. Third, the confrontation stage in the theory of counseling steps, namely the guidance and counseling teacher tries to get students to improve their thoughts and abandon irrational ideas. The intention is that students who are indicated to be nomophobia can change bad thoughts about themselves if they don't use a handphone or eliminate negative thoughts, so that students can reduce their use of handphone. 3) the evaluation stage includes; evaluation of programs, processes and results.*

*Keywords: REBT Counseling, Reduction, Nomophobia*

## SURAT PERYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Umi Latifah  
NPM : 1941040150  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Siswa SMK Negeri Seputih Agung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun sanduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi

Bandar Lampung, 06 Oktober 2023

Penulis



Umi Latifah

1941040150





**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Tatkal. H. Endro Suratmih, Sukarame Bandar Lampung, Telp. (0721) 7032600

**PERSE TUJUAN**

**Judul** : **Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung**  
**Nama** : **Umi Latifah**  
**NPM** : **1941040150**  
**Prodi** : **Bimbingan dan Konseling Islam**  
**Fakultas** : **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**MENYETUJUI**

Telah dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I**  
**Nip. 19720921198032002**

**Risna Rogamelia, M.Pd**  
**Nip. 198702122020122009**

**Mengetahui,**

**Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam**

**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd**  
**NIP. 196909151994032002**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UIN RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Latief H. Endro Suramin, Subramo Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **"Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung"** Disusun oleh: **Umi Latifah, NPM: 1941040150** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam**. Telah di Ujikan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada Hari Tanggal **Senin, 13 November 2023**, pada pukul **08.30-10.00 WIB**.

**TIM PENGUJI**

**Ketua Sidang**

**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd**

**Sekretaris**

**Umi Aisyah, M.Pd.I**

**Penguji I**

**Dr. H. Jasmadi, M.Ag**

**Penguji II**

**Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I**

**Penguji Pendamping : Risna Rogamelia, M.Pd**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag**

**NIP. 1965110111995031001**

## MOTTO

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (التين : ٤)

*“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”*  
(QS. At-Tin ayat 4)



## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Cinta pertama penulis bapak Sutikno dan pintu surga penulis ibu Suratmi yang tidak henti-hentinya selalu mendoakan, mendukung dan memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya sehingga saya dapat hidup dengan layak, terimakasih berkat doa dan dukungan bapak dan ibu saya bisa berada dititik ini. Sehatlah selalu hiduplah lebih lama lagi bapak dan ibu harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya. *Ilove you more more and more.*
2. Adikku tercinta Faiz Asidiqi terimakasih atas semangat dan doa yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat adikku.
3. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan do'a dan dukungan selama ini.

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Umi Latifah, dilahirkan di Fajar Asri pada tanggal 03 Oktober 2001, anak pertama dari 2 bersaudara dari pasangan Bapak Sutikno dan Ibu Suratmi. Riwayat pendidikan formal yang penulis jalani adalah:

1. Pendidikan dimulai dari Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Fajar Asri, Kecamatan Seputih Agung, Kabupaten Lampung Tengah dan selesai pada tahun 2013.
2. SMP N (SMPN) 1 Seputih Agung, Kecamatan Seputih Agung, Kabupaten Lampung Tengah dan selesai pada tahun 2016.
3. SMA N (SMAN) 1 Seputih Agung, Kecamatan Seputih Agung, Kabupaten Lampung Tengah dan selesai pada tahun 2019.
4. Pada tahun 2019 penulis meneruskan pendidikan ke perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

Selama menjadi Mahasiswa, penulis aktif dalam berbagai kegiatan organisasi ekstra yaitu organisasi Himpunan Mahasiswa Islam (HMI).

Bandar Lampung, 06 Oktober 2023

Penulis

Umi Latifah

1941040150

## **KATA PENGANTAR**

*Assalamualaikum Wr.Wb*

Alhamdulillahirrabil'alamin, segala puji bagi Allah tiada kata yang paling indah kecuali untaian rasa Syukur kehadiran Allah Subhanallahuwata'ala yang telah memberikan nikmat yang tak terhingga baik nikmat iman, Kesehatan akal dan jasmani sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Shalawat serta salam senantiasa penulis hanturkan kepada Nabi Muhammad SAW. Teladan terbaik dalam segala urusan dunia dan akhirat, beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga membutuhkan saran dan kritik yang membangun, keberhasilan ini tentu saja tidak dapat terwujud tanpa bimbingan, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis mengungkapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Abdul Syukur M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan Ibu Umi Aisyah, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Negeri Islam Raden Intan Lampung.
3. Ibu Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I selaku pembimbing I dan Ibu Risna Rogamelia, M.Pd selaku pembimbing II. Ditengah kesibukan aktivitasnya, beliau masih meluangkan waktu, tenaga, serta pikirannya untuk memberi bimbingan, masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini kepada penulis, sehingga penulis memahami apa yang penulis teliti dan penulis tulis dengan detail.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang selalu mengarahkan penulis untuk mencapai tahap maksimal dalam penulisan skripsi ini dan terimakasih atas didikannya selama diperkuliahan, semoga ilmu yang Bapak dan Ibu berikan bermanfaat bagi penulis di masa depan.
5. Bapak Harjimat, S.Pd.,M.Pd selaku Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Seputih Agung, Bapak Tubagus Candra M, S.Pd.,Gr. selaku koordinator guru Bimbingan Konseling, dan Ibu Erma yang membantu serta memudahkan penulis dalam melakukan penelitian dan menyediakan tempat, waktu dan data-data yang diperlukan oleh penulis.
6. Kedua orang tua ku bapak Sutikno dan ibu Suratmi serta keluargaku yang telah memberikan do'a dan dukungan yang luar biasa kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Terimakasih kepada adikku tercinta Faiz Asidiqi yang selalu mensuport penulis dalam penulisan skripsi ini.

8. Sahabat-sahabatku Noviryansyah, Haikal Isnaint, Avi Bestiva, Heni Rahmawati, Nurpuji Novitri, Kelvin Andrianto, Tri Maida Sari, Anisa Riskia Nasution, Selfiana Wulandari, Ani Devi Safitri, Diana Apriani, Ulva Tunikmah, Indah Luluk Sari sebagai sahabat yang selalu memacu semangat penulis dan yang terus menularkan energi positif sampai terselesaikannya skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuanganku angkatan 2019 jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang selalu membantu dan memberi arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Semoga Allah SWT akan senantiasa memberikan balasan pahala yang tak terhingga kepada semuanya. Semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat untuk menambah pengetahuan, tidak hanya untuk penulis pribadi tetapi juga untuk para pembaca. Amin ya rabbal alamin.
11. Adik-adikku di Sekolah Menengah Kejuruan Denny Firdio F, Dhea Agustiani, Mia Werdianti, Anisa Imelda R, David Surya Pratama yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
12. Semua pihak yang ikut serta dalam membantu penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala keikhlasan dan ketulusan hati ini yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Amin Yarobbal ‘Alamin.

*Wassalamualaikum Wr.Wb*

Bandar Lampung, 06 Oktober 2023

Penulis

Umi Latifah

1941040150



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	3
C. Fokus dan Subfokus Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	9
H. Metode Penelitian .....	12
I. Sistematika pembahasan .....	18

### BAB II KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DAN

#### *NOMOPHOBIA*

<b>A. KONSELING <i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR</i>.....</b>	<b>19</b>
1. Pengertian Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	19
2. Karakteristik Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	19
3. Tujuan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	20
4. Teknik-Teknik Dalam Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	20
5. Peran dan Fungsi Konselor .....	22
6. Langkah-Langkah Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	22
<b>B. <i>NOMOPHOBIA</i> .....</b>	<b>23</b>
1. Pengertian <i>Nomophobia</i> .....	23
2. Dimensi-Dimensi <i>Nomophobia</i> .....	24
3. Karakteristik <i>Nomophobia</i> .....	25
4. Aspek-Aspek <i>Nomophobia</i> .....	26
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	27
6. Dampak <i>Nomophobia</i> .....	28

### **BAB III SMK NEGERI 1 SEPUTIH AGUNG**

<b>A. GAMBARAN UMUM SMK NEGERI 1 SEPUTIH AGUNG .....</b>	<b>31</b>
1. Profil SMK Negeri 1 Seputih Agung.....	31
2. Visi dan Misi SMK Negeri 1 Seputih Agung.....	32
3. Program SMK Negeri 1 Seputih Agung.....	32
4. Sarana SMK Negeri 1 Seputih Agung.....	32
5. Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Seputih Agung.....	32
6. Layanan Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 1 Seputih Agung.....	33
7. Tata Tertib SMK Negeri 1 Seputih Agung.....	34
<b>B. PELAKSANAAN KONSELING <i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY</i> UNTUK MEREDUKSI <i>NOMOPHOBIA</i> SISWA SMK NEGERI 1 SEPUTIH AGUNG .....</b>	<b>40</b>
1. <i>Nomophobia</i> Pada Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung.....	40
2. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya <i>Nomophobia</i> .....	43
3. Pelaksanaan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	48

<b>BAB IV ANALISIS <i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY</i> UNTUK MEREDUKSI <i>NOMOPHOBIA</i> SISWA DI SMK NEGERI 1 SEPUTIH AGUNG .....</b>	<b>63</b>
---	-----------

### **BAB V PENUTUP**

<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>70</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>71</b>

### **DAFTAR RUJUKAN**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Struktur Organisasi Bimbingan dan Konseling Di SMK Negeri 1 Seputih

Agung ..... 33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Pedoman Observasi
2. Pedoman Wawancara
3. Pedoman Dokumentasi
4. Surat Keputusan Judul
5. Surat Penelitian
6. Surat Izin Penelitian
7. Bukti Konsultasi
8. Gambar Pelaksanaan Konseling



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Skripsi ini berjudul, “**Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung**”. Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami maksud yang terkandung dalam judul skripsi ini, maka diperlukan penjelasan masing-masing dari istilah yang digunakan dalam judul ini. Adapun uraian pengertian istilah yang terdapat judul proposal ini yaitu, sebagai berikut:

Konseling adalah suatu hubungan profesional antara konseli dengan konselor yang terlatih. Hubungan tersebut selalu bersifat antar pribadi, meskipun kadang-kadang dapat melibatkan lebih dari dua orang.<sup>1</sup> Dikutip dari Abdillah Henny Syafriana Nasution, pengertian konseling menurut S. Sofyan Willis menyatakan bahwa konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.<sup>2</sup> Pengertian konseling menurut peneliti adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli agar dapat menyelesaikan masalahnya.

Menurut Gerald Corey *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.<sup>3</sup> Sedangkan menurut C Nelson Joney dan Corey yang dikutip dari jurnal Dwi Hariyanti menyatakan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan *kognitif behavioral*. Konseling ini adalah pengembangan dari pendekatan behavioral yang dalam prosesnya *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy* menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, dimana penyebab utama masalah ini adalah keyakinan siswa bahwa mereka akan banyak memiliki kegagalan dalam menguasai pelajaran-pelajaran tertentu yang dianggap sulit. Pendekatan ini merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang membantu klien untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional klien menjadi rasional, membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi, oleh karena itu klien diharapkan mampu mengembangkan dan mencapai realisasi diri secara optimal.<sup>4</sup> Sedangkan menurut penulis, *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan terapi yang berusaha untuk menghilangkan cara berfikir individu yang

---

<sup>1</sup> Arif Ainur Rofiq, *Teori Dan Praktik Konseling* (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), 1.

<sup>2</sup> Abdillah Henny Syafriana Nasution, *Bimbingan Konseling “Konsep, Teori Dan Aplikasinya”* (Medan: LPPPI, 2019), 6.

<sup>3</sup> G Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Cengage Learning, 2012), 189.

<sup>4</sup> Dwi Hariyanti, “Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii G Smp Yayasan Pendidikan,” *Jurnal: Bimbingan Konseling* Vol. 4, no. 1 (2014).

irasional dan menggantinya dengan cara pola pikir rasional yang dapat membuat dampak positif pada seorang individu terutama pada pendidikan.

Mereduksi berasal dari kata dasar reduksi. Mereduksi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti pengurangan yang berasal dari kata reduksi. Mereduksi dapat menyatakan suatu tindakan, keberadaan, pengalaman, atau pengertian dinamis lainnya.<sup>5</sup> Sedangkan pengertian mereduksi menurut peneliti adalah suatu pengurangan tindakan atau persepsi yang dilakukan oleh seseorang.

*Nomophobia* menurut Bekaroglu dan Yilmaz adalah sebagai salah satu gangguan yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis maupun fisik seseorang akibat ketakutan jika berada jauh dari ponsel dan hal tersebut dapat meningkatkan stress dan kecemasan.<sup>6</sup> Sedangkan menurut Asih dan Fauziah bahwa meskipun memberikan beberapa keuntungan, kemudahan dan juga kenyamanan yang didapatkan oleh pengguna *smartphone*, namun akan menjadi masalah apabila digunakan secara berlebihan yang nantinya akan berdampak pada kehidupan individu hingga menyebabkan kecanduan, ketergantungan, merasa takut ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* atau jauh dari *smartphone* yang disebut dengan *nomophobia*.<sup>7</sup> Dari penelitian tersebut maka penulis mendefinisikan *nomophobia* yaitu suatu kebiasaan dan ketakutan yang berlebihan ketika jauh dari *smartphone*. Hal ini perlu adanya kontrol diri, sehingga mampu mengontrol perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebih dan dapat mengatur perilaku ke arah positif.

Mereduksi *Nomophobia* yang dimaksud oleh penulis dalam penelitian ini ialah sebuah usaha untuk mengurangi rasa cemas atau ketakutan terhadap penderita kecemasan akibat tidak terhubung dengan telepon genggam atau *smartphonenya* yang disebabkan oleh beberapa kondisi seperti tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan kuota, tidak ada baterai dan sebagainya.

SMK Negeri 1 Seputih Agung merupakan lembaga pendidikan formal yang beralamat di Jl. Raya Dono Arum, Simpang Agung, Dono Arum, Kec. Seputih Agung, Kab. Lampung Tengah, Prov. Lampung. Jumlah siswa keseluruhan dari kelas 1 sampai 3 berjumlah 1023 siswa, maka peneliti memilih sumber data kelas XI dengan kriteria masih dalam usia emosional kurang stabil, sehingga penulis mengambil 5 siswa yang memenuhi kriteria yang terindikasi mengalami gangguan *nomophobia*.

Dari beberapa penegasan judul diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung merupakan sebuah proses konseling yang terjadi antara guru bimbingan konseling dengan siswa yang memiliki permasalahan ketakutan atau rasa cemas

---

<sup>5</sup> Lecture Id, *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Diakses Pada Tanggal 23 Februari 2023.*, n.d., <https://kbbi.lektur.id/mereduksi>.

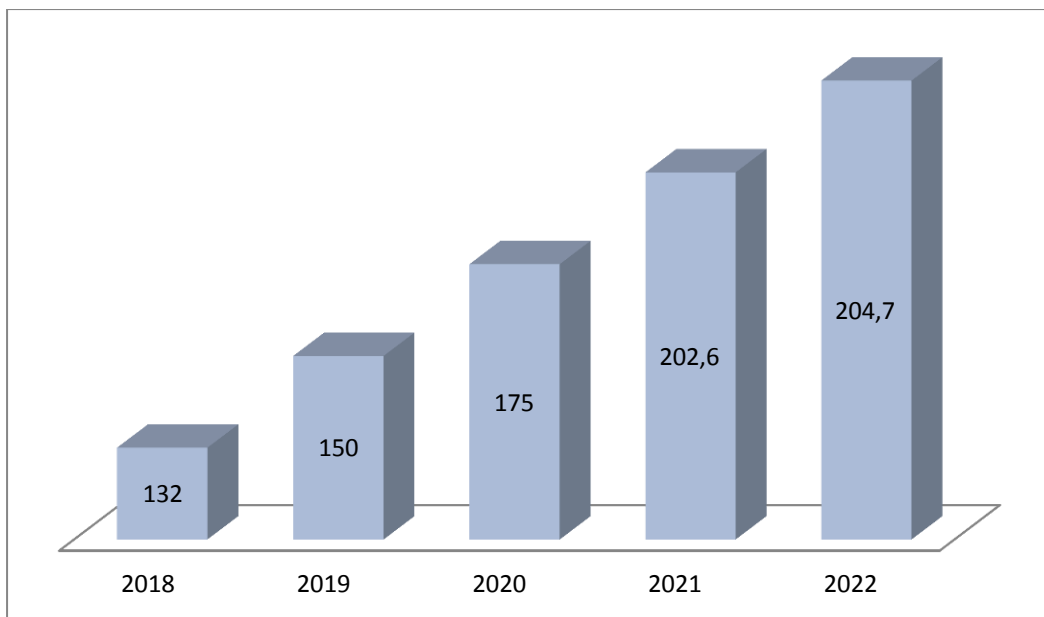
<sup>6</sup> T Bekaroglu, E., & Yilmaz, "Nomophobia: Differential Diagnosis and Treatment.," *Journal of Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry* Vol. 12, no. 1 (2020): 131–142.

<sup>7</sup> N sih, A. T., & Fauziah, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang.," *Jurnal :Empati* Vol.6, no. 2 (2017): 15–20.

saat siswa tersebut sedang jauh dari *smartphone* sehingga ia mengalami masalah kognitif dan menyebabkan gangguan emosional.

## B. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang pesat membawa perubahan dan kemudahan bagi khalayak dalam menjalankan aktivitas. Beragam kecanggihan teknologi telah hadir, salah satunya adalah *smartphone* yang memang dilengkapi oleh berbagai fitur dengan sifat yang lebih fleksibel. Sehingga dapat memudahkan segala aktivitas maupun pekerjaan saat ini. Akan tetapi, tantangan terbesar perkembangan teknologi pada saat ini adalah semakin berkembangnya teknologi dan informasi yang sangat pesat ditandai dengan peningkatan penggunaan *gadget* berupa *smartphone* yang dengan mudah terkoneksi internet dan penggunaan *smartphone* yang tidak dibatasi dalam batas waktu tertentu.



Sumber: Grafik Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Tahun 2018-2021<sup>8</sup>

Dari grafik diatas menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2022 naik mencapai 204,7 pengguna. Sedangkan di tahun 2021 pengguna internet di Indonesia mencapai 202,6 pengguna internet. Di tahun 2020 pengguna internet mencapai 175 pengguna. Sedangkan tahun 2019 mencapai 150 pengguna internet, dan di tahun 2018 mencapai 132 pengguna internet.

Menurut data riset Kementerian Komunikasi dan Informatika setidaknya ada 30 juta remaja dan anak yang menggunakan internet dan dijadikan saluran utama untuk komunikasi. Penggunaan media sosial dan digital menjadi bagian yang menyatu dalam kehidupan remaja di Indonesia, hal ini terdapat 98 dari anak dan remaja yang mengetahui tentang internet dan 79,5 diantaranya adalah pengguna internet. Hal tersebut dimungkinkan karena remaja yang berusia 12 sampai 24 tahun masih cenderung labil dan mudah terpengaruh oleh

<sup>8</sup> Diakses Pada 24 Februari 2023 Pengguna Internet di Indonesia, "Headline," Headline.co.id, 2022, <https://www.headline.co.id/15918/naik-103-pengguna-internet-di-indonesia-2022-capai-2047-juta/>.

lingkungannya.<sup>9</sup> Secara fisik, remaja telah berfungsi sebagai orang dewasa, namun secara emosi dan sosial masih belum matang. Ketidakmatangan tersebut yang menyebabkan masa remaja sering disebut sebagai masa krisis dalam kehidupan seseorang seperti mengalami konflik batin, ketidaksesuaian terhadap masyarakat, terhadap orang lain, bahkan terhadap dirinya sendiri.<sup>10</sup> Hal ini terjadi karena adanya dampak global dari perkembangan teknologi dalam penggunaan *smartphone* dikalangan remaja masa kini.

Perkembangan penggunaan *smartphone* memberikan dampak positif bagi seluruh masyarakat terutama bagi para pelajar. Dampak positif yang dapat diambil dari penggunaan *smartphone* ini bisa digunakan sebagai media belajar dan sebagai media informasi dari berbagai sumber baik dari Google, Youtube dan lainnya, kemudahan memperoleh informasi yang ada di internet banyak membantu manusia sehingga manusia tahu apa saja yang terjadi. Selain itu internet juga bisa digunakan sebagai lahan informasi untuk bidang pendidikan, kebudayaan, dan lain-lain. Dampak positif lainnya yang diperoleh dari penggunaan *smartphone* dapat kita lihat pada masa pandemi kemaren seperti mempermudah proses belajar mengajar secara daring yang dituntut untuk belajar dirumah yaitu dengan penggunaan *smartphone* melalui Google Meet, Zoom, Google Classroom dan lainnya kita dapat terus belajar dan dapat mengerjakan tugas dengan mudah, dan bertatap muka dengan guru.

Di kalangan sekolah yang merupakan masa-masa usia remaja, memiliki *smartphone* adalah hal yang lumrah dan terlihat biasa. Akan tetapi, penggunaan *smartphone* yang berlebihan tentu akan memiliki dampak negatif pada siswa yang dapat menyebabkan penyakit *nomophobia* yang memiliki arti salah satu gangguan yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis maupun fisik seseorang akibat ketakutan jika berada jauh dari ponsel dan hal tersebut dapat meningkatkan stress dan kecemasan siswa tersebut akan merasa cemas atau ketakutan saat *smartphonenya* tidak ada dalam genggamannya dikarenakan sebab-sebab tertentu. Kecemasan yang berlebihan akan mempengaruhi kognitif siswa sehingga menyebabkan gangguan emosional yang mengganggu aktivitas saat berada di sekolah.

Aktivitas yang dilakukan siswa di sekolah menggunakan *smartphone* memiliki manfaat positif dalam pembelajaran, namun penggunaan *smartphone* yang salah dan berlebihan justru akan memberikan dampak negatif bagi individu yang menggunakan. Tingginya penggunaan *smartphone* pastinya akan menjadi masalah karena penggunaanya yang tidak dibatasi dalam batas waktu tertentu. Hal ini akan menyebabkan penggunaanya menjadi ketergantungan jika terus-menerus menggunakan *smartphone*. Dampak negatif dari seseorang yang sudah dikatakan kecanduan dalam menggunakan *smartphone*, biasanya akan muncul gejala-gejala seperti (*Nomophobia*), yaitu perasaan cemas apabila tidak menggunakan *smartphone*. Menurut Soniya Putri Wulandari dan Siti Umayaroh mengatakan bahwa dampak negatif dari

---

<sup>9</sup> Kementerian Komunikasi Dan Informatika Republik Indonesia, "Riset Kominfo Dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak Dan Remaja Dalam Menggunakan Internet," Kominfo, 2014, [https://doi.org/http://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran\\_pers](https://doi.org/http://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers).

<sup>10</sup> Lailatussa'siyah, *Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja SMP DI Semarang* (Skripsi: Semarang, 2019), 2.



penggunaan *smartphone* yaitu, kecanduan bermain *smartphone* mengakibatkan menurunnya kedisiplinan siswa, siswa menjadi sering berbohong, lambat dalam menerima pembelajaran, mempengaruhi perubahan perilaku, kecanduan game *online*.<sup>11</sup>

Berdasarkan data pra survey berupa wawancara kepada guru BK di SMK Negeri 1 Seputih Agung bahwa remaja merupakan masa yang rentan atau tidak stabil sehingga pada usia 15-18 tahun perlu banyak pengarahan dari orang tua maupun orang dewasa, termasuk dalam hal ini guru BK di sekolah. Dengan rata-rata usia 15-16 tahun menurut guru BK mengakui adanya ketergantungan diri pada *smartphone*, mereka menyatakan terkadang ketika kehilangan konektivitas sering panik dan cemas, terkadang juga kesal karna ketika sedang asik bermain *smartphone* konektivitas hilang. Siswa juga mengakui sering kesepian ketika *smartphone* mereka tidak berbunyi atau tidak ada notifikasi, merasa kesepian ketika tidak update status, mereka juga mengakui banyak panggilan dan pesan yang masuk dalam sehari.<sup>12</sup>

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengakibatkan *nomophobia*. Kejadian *nomophobia* semakin sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya jika seseorang kehabisan baterai, tidak tersambung internet, dan *smartphonenya* tertinggal, akan timbul perasaan seperti ancaman, depresi pada individu kemudian mengakibatkan phobia, dan seseorang akan mengalami penurunan dalam mengidentifikasi emosi dirinya sendiri juga emosi yang ada disekitarnya yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis.<sup>13</sup> *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern, dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada didekat telepon genggam, atau perangkat komunikasi virtual lainnya yang biasa digunakan.<sup>14</sup> Hal ini perlu adanya bimbingan yang lebih dari pihak sekolah terkait permasalahan *nomophobia* yang dialami peserta didik yaitu memberikan bimbingan konseling untuk penderita *nomophobia*.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini menjadi permasalahan bagi sebagian besar remaja. Pada Jurnal Dewi Sartika, dkk mengutip hasil penelitian Andrew Przybylski, menunjukkan bahwa waktu ideal yang dapat digunakan masyarakat untuk menggunakan *smartphone* dalam sehari adalah 257 menit ( $\pm$  4 jam). 17 menit). Oleh karena itu, jika *smartphone* digunakan lebih dari 4 jam 17 menit diyakini dapat mengganggu kerja otak yang menimbulkan emosi pada remaja.<sup>15</sup>

---

<sup>11</sup> Soniya Putri Wulandari dan Siti Umayroh, "Analisis Dampak Negatif Penggunaan Smartphone Pada Pembelajaran Daring Ditinjau Dari Perilaku Anak Kelas V SD," *Jurnal: Bimbingan Dan Pembelajaran Dan Pengelolaan Pendidikan* Vol. 1, no. 6 (2021): 456–64.

<sup>12</sup> Guru BK, Penggunaan *Smartphone* Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung, *Wawancara* 25 Februari 2023.

<sup>13</sup> Bestie Febriana Ianatun Nisa dan Wahyu Endang Setyowati, *Hubungan Antara Kejadian Nomophobia Dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja Perempuan Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Demak*, in *Konsentrasi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 5* (Skripsi: Universitas Islam Sultan Agung, 2021), 12.

<sup>14</sup> Annisa Novitas Sary Dwi Christina Rahayuningrum, "Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap NO-Mobile Phone (Nomophobia)," *Jurnal Keperawatan* Vol. 7, no. 1 (2019): 50.

<sup>15</sup> Dewi Sartika, Dody Hartanto, Mufied Fauziah, dkk, "Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Teknik Self Management," *Jurnal Bimbingan dan Konseling (JCOSE)*, Vol. 4, No. 2, (2022), 78.

Nomophobia adalah rasa takut meninggalkan rumah tanpa ponsel dan kehilangan kontak ponsel dan mempengaruhi berbagai bidang kehidupan seseorang, terutama dalam hal hubungan sosial, pekerjaan dan akademik karena ketergantungan pada penggunaan *smartphone*. Ada 4 dimensi *nomophobia*, yaitu: (1) ketakutan atau kegugupan karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain; (2) takut tidak bisa terhubung; (3) takut tidak dapat memiliki akses langsung; dan (4) ketakutan akan penolakan kenyamanan yang diberikan oleh perangkat seluler.<sup>16</sup>

*Irrational belief* ini sangat berpengaruh pada emosi seorang anak, hal ini merupakan gangguan emosional yang berupa depresi dan kecemasan yang terjadi pada diri seorang anak.<sup>17</sup> Pikiran irasional inilah yang dimiliki seorang anak yang memiliki gangguan *nomophobia*. Hal ini yang menyebabkan seorang anak memiliki pemikiran yang menyimpang, tidak realistis terhadap suatu hal. Irasional erat hubungannya dengan pemikiran atau pertimbangan yang dikemukakan oleh pemikiran seseorang dan kemudian yang akan dikembangkan oleh pemikiran seseorang secara berlebih atau tidak sesuai dengan akal sehat, dan alasan yang tepat. *Nomophobia* termasuk dalam pemikiran yang bersifat irasional karena menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan seseorang. Oleh sebab itu konseling dalam pembelajaran di sekolah perlu dilakukan.

Guru BK Di SMK Negeri 1 Seputih Agung dalam menangani masalah tersebut memberikan layanan konseling kepada siswa yang kecanduan *smartphone* bahkan terindikasi mengalami *nomophobia*. Konseling ini bertujuan untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan pada *nomophobia*.<sup>18</sup> Rogers mengartikan konseling sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak dapat menghadapi persoalan atau konflik yang dihadapi dengan lebih baik.<sup>19</sup>

Lebih lanjut, bapak Tohirin menjelaskan bahwa, generasi muda sekarang memang sulit untuk lepas dari Handphone, selain karena kemajuan teknologi, banyak hal-hal yang bisa didapatkan melalui telepon genggam, seperti informasi, hobi, berita terkini dan lain sebagainya. Namun, banyak peserta didik yang tidak bisa menggunakan Handphone secara efektif dan efisien. Sehingga kebanyakan dari mereka malah menjadi kecanduan HP, tidak bisa jauh dari telepon genggam. Bapak Tohari juga mengamati peserta didik di SMK negeri 1 Seputih Agung banyak yang kecanduan bermain *gadget*, terlihat ketika mengobrol dengan teman-temannya seringkali matanya tertuju pada ponsel genggamnya, lalu ketika diberikan tugas, mereka lebih memilih mencari dari HP dibandingkan pergi ke perpustakaan sekolah. Banyak juga siswa yang merasa tidak percaya diri ketika mengerjakan suatu pekerjaan tidak

---

<sup>16</sup> Yildirim Caglar, "Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research." (Theses and Dissertations: Iowa State University, 2014), 46.

<sup>17</sup> Holly Hazlett-Stevens Dan Michelle Craske G, "Brief Cognitive Behavioral Therapy: Definition And Scientific Foundations: Dalam Frank W. Bond Dan Windy Dryden. Handbook Of Brief Cognitive Behaviour Therapy. Los Angeles: John Wiley & Sons," 2002.

<sup>18</sup> Guru BK, Penggunaan *Smartphone* Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung, Wawancara 25 Februari 2023.

<sup>19</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011), 296.

menggunakan HP. Akibat dari kecanduan HP sangatlah beragam, dan menurut penuturan guru BK, ada beberapa yang juga dialami oleh peserta didik SMK Negeri 1 Seputih Agung.<sup>20</sup>

Konseling merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling untuk mengentaskan permasalahan *nomophobia* yang dialami oleh siswa, banyak pendekatan dalam konseling salah satunya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan konseling untuk memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar seseorang dapat mengembangkan diri, meningkatkan pandangan diri terkait dengan dimensi fisik, karakteristik individual, dan motivasi diri melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.

Konsep dasar konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berpikir rasional dan jujur, manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia berpikir, dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri.<sup>21</sup> Selanjutnya Ellis dalam Corey juga mengatakan bahwa manusia itu berbicara sendiri, mengevaluasi sendiri, bertahan sendiri.<sup>22</sup> Maka konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* lebih tepat digunakan untuk permasalahan ini. Untuk itu diperlukan usaha yang mampu mengubah keyakinan tersebut menjadi rasional. Dalam penerapan *therapy* ini maka penulis dapat mengetahui bahwa gangguan *nomophobia* pada anak terhadap *smartphone* ini harus segera diatasi jika tidak maka akan berdampak pada pola pikir anak di masa depannya.

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dilakukan di SMK Negeri 1 Seputih Agung dilakukan karena melihat kondisi siswa yang mengalami kasus *nomophobia* ini semakin meningkat terutama pada kelas XI. oleh karena itu penelitian konseling ini terfokus pada siswa kelas XI dengan mengambil satu kelas yang berjumlah 30 siswa untuk mengisi kuesioner dan wawancara, tujuan mengambil kelas XI ini dengan alasan masih sangat mudah terpengaruhi oleh hal-hal baru yang ada pada *smartphone*. Dengan adanya bimbingan konseling *rational emotive behavior therapy* yang diberikan oleh guru BK untuk peserta didik ini menunjukkan tingkat kepedulian sekolah dalam menyikapi dampak negatif yang ditimbulkan oleh perkembangan teknologi terkhusus untuk anak kelas XI di SMK Negeri 1 Seputih Agung.

Bimbingan konseling *rational emotive behavior therapy* ini dilakukan karena dipandang perlu dilakukan dan segera diatasi dan bersifat urgensi oleh pihak sekolah maka perlu adanya bimbingan dari pihak sekolah dalam mengatasi permasalahan *nomophobia* di SMK Negeri 1 Seputih Agung. Oleh sebab itu, bimbingan konseling *rational emotive behavior therapy* ini dilakukan guna mengurangi gangguan *nomophobia* yang dialami oleh siswa sebab penggunaan *smartphone* secara berlebihan, dengan tujuan siswa dapat belajar

---

<sup>20</sup> Guru BK, Penggunaan *Smartphone* Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung, Wawancara 25 Februari 2023.

<sup>21</sup> Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 238.

<sup>22</sup> *Ibid.*, 436.

dengan sungguh-sungguh dan dapat memanfaatkan perkembangan teknologi dengan baik sesuai dengan kebutuhan seorang individu.

Berdasarkan uraian di atas, membuat peneliti tertarik untuk meneliti masalah tersebut lebih dalam terhadap permasalahan tersebut dan dituangkan dalam bentuk skripsi yang berjudul "Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung".

## C. Fokus dan Subfokus Penelitian

### 1. Fokus Penelitian

Untuk dapat menghindari pembahasan yang meluas dan penelitian yang menjadi tidak terfokus. Oleh karena itu peneliti membatasi dan memfokuskan masalah dalam penelitian ini yang difokuskan pada "untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy*, yang diberikan oleh guru Bimbingan Konseling untuk mereduksi gangguan *Nomophobia* di SMK Negeri 1 Seputih Agung". Peneliti akan melihat fokus penelitian memberikan batasan dalam studi serta pengumpulan, sehingga penelitian ini akan fokus pada siswa yang mengalami *nomophobia*.

### 2. Sub fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, yang menjadi sudut tinjauan sub-fokus dalam penelitian ini yaitu "pelaksanaan bimbingan konseling *rational emotive behavior therapy*, yang diberikan oleh guru Bimbingan Konseling untuk menurunkan rasa cemas atau ketakutan pasien pengidap gangguan *Nomophobia* di SMK Negeri 1 Seputih Agung".

## D. Rumusan Masalah

Dari beberapa uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu: "Bagaimana Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung."

## E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan jawaban atau sasaran yang ingin dicapai dalam sebuah penelitian. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini dilakukan adalah: "Untuk Mendeskripsikan Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi *Nomophobia* Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung."

## F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis maupun secara praktis.

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran, pengembangan ilmu pengetahuan, dan informasi sehingga menjadi tambahan referensi berupa bacaan ilmiah. Khususnya pengetahuan tentang pemberian serta pelaksanaan

konseling *rational emotive behavior therapy* untuk menurunkan rasa cemas atau ketakutan (*nomophobia*) pada kalangan pelajar, khususnya di SMK Negeri 1 Seputing Agung.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Dapat memberikan manfaat bagi jurusan Desa Peradun Waras Kecamatan Abung Timur Kabupaten. Khususnya informasi mengenai pelaksanaan konseling *emotif behavior therapy* pada siswa yang mengalami rasa cemas atau ketakutan akibat berada jauh atau terkendala berdekatan dengan *smartphonenya*.

### b. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Dapat menjadi salah satu informasi serta bahan evaluasi dalam pelaksanaan konseling *emotif behavior therapy* khususnya terhadap guru Bimbingan Konseling yang memberikan layanan konseling tersebut untuk membantu siswa dalam menurunkan rasa cemas dan ketakutannya.

### c. Bagi Penulis dan Pembaca

Agar penulis dan pembaca dapat menumbuhkan perkembangan masyarakat dimasa yang akan datang antara lain memberikan gambaran kepada siswa agar dapat mengelola waktu dengan baik ketika bermain *smartphone* dengan baik agar tidak mengalami gangguan kognitif yang mengakibatkan gangguan emosional.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk mendukung permasalahan yang akan dibahas, peneliti berupaya mencari berbagai literature dan penelitian terdahulu yang masih relevan terhadap masalah yang menjadi obyek penelitian saat ini. Selain itu yang menjadi syarat mutlak dalam penelitian ilmiah menolak perbuatan *plagiarisme* atau mencontek sepenuhnya hasil karya ilmiah orang lain. Maka dari itu untuk memenuhi kode etik dalam penelitian ilmiah maka sangat di perlukan eksplorasi pada penelitian-penelitian terdahulu yang masih relevan. Hal ini bertujuan untuk menegaskan penelitian, posisi penelitian dan sebagai teori pendukung untuk menyusun teori dan konsep berpikir dalam penelitian. Berdasarkan hasil dari mempelajari penelitian-penelitian terdahulu, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang masih relevan dengan penelitian ini. Walaupun terdapat pembahasan penelitian yang masih sangat berbeda dengan penelitian terdahulu. Berikut beberapa penelitian terdahulu tersebut:

1. Novia Paramita, Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung, Tahun 2017, dengan judul “Konseling Individual *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Homework Assigmet* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.” Hasil penelitian menunjukkan subyek penelitian memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kepercayaan diri yang rendah ditunjukkan meliputi kurangnya kemauan

untuk melaksanakan tugas dengan maksimal, tertutup pada bantuan orang lain, tidak aktif dalam diskusi kelompok. Setelah diberikan layanan, terdapat peningkatan kepercayaan diri yang dimiliki siswa.<sup>23</sup>

Meskipun dalam penelitian di atas membahas mengenai konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, akan tetapi fokus permasalahan yang dikaji oleh Novia ialah kepercayaan diri pada siswa kelas VIII. Sedangkan, dalam proposal ini, fokus permasalahannya adalah siswa yang mengalami *nomophobia*.

2. Yuni Liscahyati, Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin, Dakwah, dan Adab Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, tahun 2016, dengan judul “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Terhadap Kecemasan Pada Remaja (Studi di SDN Kemas 2 Kecamatan Cinangka Serang-Banten).” Adapun hasil dari penelitian ini adalah 1) Kecemasan yang dialami seorang remaja putri yaitu takut, gelisah, cemas, kaget, serta malu saat mengalami *menarche*. Tingkat kecemasannya termasuk dalam tingkat sedang, karena remaja masih terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya yaitu pikirannya yang irasional terhadap *menarche*, remaja hanya memiliki persepsi yang salah mengenai *menarche*, dan masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain yaitu mau menerima bantuan dari konselor untuk menangani kecemasannya.<sup>24</sup>

Penelitian di atas sama-sama membahas mengenai konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, namun terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu proposal ini membahas mengenai kecemasan yang diakibatkan oleh penggunaan ponsel yang berlebihan sehingga muncul perasaan tidak tenang ketika berada jauh dari *smartphonanya*, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Yuni Liscahyati membahas mengenai perempuan yang terkadang kurang siap dalam menghadapi menstruasi pertama yang disebut dengan *menarche* yaitu suasana perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran dan anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi sehingga terjadi kecemasan-kecemasan. .

3. Enik Sartika, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, tahun 2017, dengan judul “Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Berbasis Rasa Syukur Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja (Studi Eksperimen DI MTS Negeri Wonokromo Pleret Bantul).” Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* berbasis Rasa Syukur dalam meningkatkan konsep diri siswa. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen model *one group pretest and posttest* yang melibatkan 7 anak siswa kelas VIII di Mts N Wonokromo Pleret Bantul yang dipilih melalui *random sampling* dengan

---

<sup>23</sup> Novia Paramita, “Konseling Individual *Rational Emotif Behavior Therapy* Dengan Teknik *Homework Assignmet* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018” (Skripsi: UIN Raden Intan Lampung, 2017).

<sup>24</sup> Yuni Liscahyati, “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Terhadap Kecemasan Pada Remaja (Studi Di SDN Kemas 2 Kecamatan Cinangka Serang-Banten).” (Skripsi: Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, 2016).

sampel yang sudah ditentukan. Pengukuran dilakukan dengan alat ukur psikologi yaitu skala konsep diri. REBT rasa syukur sebagai pendekatan yang ditawarkan untuk meningkatkan konsep diri seseorang, yaitu mengubah keyakinan irasional (mudah putus asa) menjadi rasional, agar individu sadar akan siapa dirinya, dan potensi apa yang telah ia dapatkan dari Allah sehingga harus bersyukur atas kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Karena dengan bersyukur akan membangkitkan energi positif bagi seseorang yang berdampak akan lebih optimis untuk menjalani kehidupan. Penelitian ini berkesimpulan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berbasis rasa syukur dapat meningkatkan konsep diri siswa. Dengan bersyukur seseorang akan mengetahui nikmat potensi yang diberikan oleh Allah swt, dan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ia miliki sehingga mampu untuk mengembangkan dan mengaplikasikan potensi diri dalam kehidupan yang positif.<sup>25</sup>

Persamaan dari penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Perbedaan dari penelitian ini yaitu penelitian Eni Sartika menfokuskan pada peningkatan kensep diri remaja dengan melihat efektivitas konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* yang digunakan, sedangkan dalam penelitian ini penulis akan membahas mengenai menurunnya tingkat kecemasan siswa yang mengalami *nomophobia* dengan melihat pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* pada siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung.

4. Jurnal dari Hasan Bastomi yang berjudul “Konseling *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT)-Islami” yang mejelaskan bahwa Upaya dalam integrasi keilmuan dalam bidang konseling dapat dilakukan dengan integrasi pendekatan konseling dengan kajian Islam. Misalnya dengan mengintegrasikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Islam. Hal ini berdasarkan pada (1) intervensi berasal teori REBT jarang bertentangan dengan tradisi agama klien apalagi dalam konteks masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam. (2) Intervensi REBT begitu spesifik fokus pada keyakinan, begitu juga agama (Islam) yang menjadikan keyakinan (keimanan) sebagai pondasi dalam beragama. (3) Dalam pendekatan konseling REBT Islami mengintegrasikan materi keagamaan dengan Intervensi Rasional Emotif yang dapat membuat hidup klien sangat pribadi, kuat, dan mendalam khususnya bagi klien yang religious (beragama). (4) Sebagai seorang konselor REBT Islami tidak diperkenankan mengakomodasi keyakinan agama konselor kepada klien selama terapi, berikan kebebasan kepada klien untuk mengintegrasikan keyakinan agamanya. Oleh karena itu REBT sangat cocok untuk mengintegrasikan keyakinan agama klien dalam intervensinya.<sup>26</sup>

Persamaan dari kedua penelitian ini yaitu keduanya membahas konseling *rational emotive behavior therapy*, dan perbedaan dari keduanya yaitu ada pada objek

---

<sup>25</sup> Enik Sartika, “Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Berbasis Rasa Syukur Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja, Studi Eksperimen DI MTS Negeri Wonokromo Pleret Bantul). (Thesis: Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, 2017).

<sup>26</sup> Hasan Bastomi, “Konseling Rasional Emotif Behaviour Theraphy (Rebt)-Islami” Vol. 2, no. 2 (2018): 43.

penelitiannya, dalam penelitian skripsi ini penulis meneliti konseling *rational emotive behavior therapy* dilakukan di SMK Negeri 1 Seputih Agung, sedangkan dalam jurnal ini meneliti tentang pendekatan integrasi keilmuan.

5. Jurnal yang ditulis oleh Sri Hartati dengan judul “Konsep Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa” mengungkapkan bahwa *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam berupaya untuk membantu memberdayakan kembali potensi yang ada di dalam diri individu yaitu manusia fitrah dan kembali mengaktifkan keimanan dan ketakwaan hingga kembali berkembang dan berfungsi sebagaimana mestinya.<sup>27</sup> Persamaan dari kedua penelitian ini yaitu keduanya sama-sama membahas mengenai *rational emotive behavior therapy* pada siswa, perbedaan dari kedua penelitian ini yaitu jurnal ini meneliti tentang konsep dalam pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada siswa berbasis Islam, sedangkan dalam skripsi ini menjelaskan tentang konseling *rational emotive behaviour therapy* pada siswa.

## H. Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang ditujukan untuk menganalisis suatu fenomena, peristiwa, sikap, dan penyajian. Data hasil penelitiannya dipaparkan dalam bentuk uraian deskripsi.

Untuk mempermudah dalam proses penelitian dan memperoleh hasil data dan informasi yang sangat valid. Maka dalam skripsi ini penulis akan menguraikan metode penelitian yang dipergunakan

### 1. Jenis dan Sifat Penelitian

#### a. Jenis Penelitian

Dilihat dari tempatnya, maka jelas bahwa jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field reseach*). Dalam penelitian lapangan, kajian bersifat terbuka, tidak terstruktur, dan fleksibel, karena peneliti memiliki peluang untuk menentukan fokus kajian.<sup>28</sup>

Penelitian lapangan bersifat tidak terstruktur karena sistematika fokus kajian dan prosedur pengkajiannya tidak dapat disistemisasikan secara ketat dan pasti. Selain itu, penelitian lapangan juga bersifat fleksibel karena selama proses penelitian, peneliti diperkenankan untuk memodifikasi rumusan masalah maupun format-format yang digunakan.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Sri Hartanti, “Konsep Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa,” *Jurnal: Genta Mulia* Vol. 8, no. 2 (2017): 24.

<sup>28</sup> Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, 1 ed, (Solo: Cakra Books, 2014), 48.

<sup>29</sup> Ibid.



Dalam penelitian ini, penulis akan turun langsung ke lapangan untuk mencari dan menggali data dan informasi di SMK Negeri 1 Seputih Agung melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

## b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.<sup>30</sup> Penelitian deskriptif bermaksud membuat pemeriksaan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi tertentu.<sup>31</sup>

Dari pengertian tersebut, maka penelitian yang penulis gagas hanya ditunjukkan untuk melukiskan, menggambarkan, atau melaporkan kenyataan yang lebih berfokus pada konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung.

## 2. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan penelitian yang akan digunakan oleh penulis adalah pendekatan kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan sebuah penelitian yang dilakukan diruang lingkup budaya, alamiah, dan berlawanan dengan sikap eksperimental.

Menurut Bogdan dan Taylor dalam Syahrudin Salim menjelaskan definisi metode kualitatif yaitu “*qualitative methodologies refer to reseach procedures which produce descriptive data: peoples own written or spoken words observable behavior*”. Pendapat ini menegaskan bahwa metode penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif tentang orang melalui tulisan atau kata-kata yang diucapkan dan perilaku yang dapat diamati.<sup>32</sup>

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk menafsirkan secara subjektif isi data berupa teks melalui proses sistematis berupa coding atau pengodean dan pengidentifikasian tema atau pola. Bukan hanya itu penelitian kualitatif juga merupakan penelitian yang berlandaskan pada *filsafat postpositivisme* dan digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, yang mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci dan hasil. Penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna daripada generalisasi.<sup>33</sup>

Penelitian kualitatif ini digunakan sebab beberapa alasan. *Pertama*, penelitian kualitatif ini lebih mudah apabila dihadapkan dengan kenyataan ganda. *Kedua*, penelitian ini menyuguhkan secara langsung hakikat hubungan dan komunikasi antara penelitian

---

<sup>30</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Semarang: CV. Widya Karya, 2009), 3.

<sup>31</sup> Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, Edisi Ke-3 (Jakarta: Kementerian Agama RI Direktorat Jenderal Penyelenggaraan Haji dan Umrah: PT Bumi Aksara, 2017), 15.

<sup>32</sup> Syahrudin Salim, *Metode Penelitian Kualitatif (Konsep Dan Aplikasi Dalam Ilmu Sosial, Keagamaan Dan Pendidikan)*, Edisi Ke-1 (Bandung: Citapustaka Media, 2012), 45–46.

<sup>33</sup> Supratiknya, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Psikologi*, Edisi Ke-1 (Yogyakarta: Universitas Sanata Darma, 2015), 123.

dan responden. *Ketiga*, penelitian ini lebih peka dan lebih dapat beradaptasi dengan banyak penajaman pengaruh bersama dan pada cara-cara yang dihadapi.<sup>34</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu proses pengumpulan analisis dan interpretasi data naratif yang komprehensif untuk mendapatkan pemahaman terhadap suatu masalah atau fenomena.

Tujuan utama penelitian kualitatif dalam penelitian ini yaitu untuk memahami fenomena atau gejala sosial yang ada di sekolah dengan cara memberikan pemaparan berupa penggambaran yang jelas mengenai gejala sosial yang terjadi di SMK Negeri 1 Seputih Agung dengan bentuk rangkaian kata yang pada akhirnya akan menghasilkan sebuah hasil. Penulis mengambil pendekatan penelitian kualitatif ini karena teori ini cocok dengan apa yang sedang peneliti teliti saat ini yaitu mengenai konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mereduksi *nomophobia* siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung.

### 3. Sumber Data

#### a. Sumber Data Primer

Data primer adalah data dalam bentuk verbal atau kata-kata yang diucapkan secara lisan, gerak-gerik atau perilaku yang dilakukan oleh subjek yang dapat dipercaya, dalam hal ini adalah subjek penelitian (*informan*) yang berkenaan dengan variabel yang diteliti.<sup>35</sup>

Kemudian, setelah penulis mendapat data peserta didik yang mengalami *nomophobia*, penulis menggunakan teknik *total sampling*. Sehingga, dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel sumber data menggunakan teknik *sampling jenuh (total sampling)*. Ciri utama *sampling jenuh* ini apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. *Sampling jenuh* baik digunakan apabila jumlah populasinya relatif kecil, kurang dari 30 orang atau penelitian yang ingin membuat kesalahan yang sangat kecil.<sup>36</sup> Pengambilan sumber data primer dalam penelitian ini menggunakan wawancara.

Pada penelitian ini jumlah siswa yang menjadi sumber data ialah 5 orang serta 1 guru Bimbingan Konseling. Sehingga total sumber data primer dalam penelitian ini berjumlah 6 orang.

#### b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder berupa data-data yang sudah tersedia dan dapat diperoleh oleh peneliti dengan membaca, melihat atau mendengarkan. Data ini biasanya berasal dari

---

<sup>34</sup> Susilo Pradoko, *Paradigma Penelitian Kualitatif Keilmuan Seni, Humaniora Dan Budaya* (Skripsi: UNY Press, 2017), 2.

<sup>35</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, 22.

<sup>36</sup> Hardani, dkk., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020), 369.

data primer yang sudah diolah oleh peneliti sebelumnya. Termasuk dalam kategori data tersebut adalah:<sup>37</sup>

- 1) Data bentuk teks, dokumen, pengumuman, surat-surat, spanduk.
- 2) Data bentuk gambar, foto, animasi, billboard.
- 3) Data bentuk suara, hasil rekaman kaset.
- 4) Kombinasi teks, gambar dan suara, film, video, iklan di televisi dll.

Berdasarkan pemaparan di atas, dalam penelitian ini data sekunder penulis peroleh dalam bentuk wawancara, observasi, dan dokumentasi.

#### **4. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.<sup>38</sup> Dalam penelitian kualitatif, penulis menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi.

##### **a. Wawancara**

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data untuk mengetahui hal-hal dari informan dengan lebih mendalam. Teknik wawancara secara mendalam digunakan untuk memperoleh keterangan untuk penelitian dengan cara bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab dan tatap muka antara informan dengan peneliti.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan wawancara terstruktur dimana wawancara ini dilaksanakan dengan sebuah panduan. Maksudnya, wawancara akan dipimpin oleh suatu kerangka pertanyaan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu sebelumnya. Wawancara dalam penelitian ini bersifat luwes, susunan pertanyaannya dan susunan kata-kata dalam setiap pertanyaan dapat diubah pada saat wawancara.

Alasan penulis menggunakan wawancara terstruktur agar pada proses wawancara tidak bertele-tele dan langsung mendapatkan jawaban sesuai pertanyaan. Sehingga memudahkan penulis dalam menelaah jawaban dari individu yang diwawancarai.

Kegunaan metode wawancara ini adalah untuk mencari informasi serta jawaban secara verbal terkait dengan permasalahan yang telah di rumuskan oleh penulis. Sehingga penulis lebih mudah dalam menyampaikan pendapat dari individu yang menjadi subyek penelitian.

##### **b. Observasi**

---

<sup>37</sup> Ibid.

<sup>38</sup> Ibid, 120–21.

Observasi adalah kegiatan pengumpulan data dasar untuk banyak cabang penelitian, khususnya ilmu alam dan teknis, misalnya, mengamati hasil percobaan, perilaku model, penampilan bahan, tanaman dan hewan. Ini juga berguna dalam ilmu sosial di mana orang dan kegiatannya dipelajari. Pengamatan dapat merekam bagaimana orang bereaksi terhadap pertanyaan, dan apakah mereka bertindak berbeda dengan apa yang mereka katakan atau maksudkan.<sup>39</sup>

Menurut Usman dan Purnomo dalam Hardani, dkk. Observasi ialah “Pengamatan dengan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti”.<sup>40</sup> Observasi dapat dilakukan secara partisipatif ataupun nonpartisipatif. Dalam observasi partisipatif (*participatory observation*) pengamat ikut serta dalam kegiatan yang sedang berlangsung, pengamat ikut sebagai peserta rapat atau peserta pelatihan. Dalam observasi non partisipatif (*nonparticipatory observation*) pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan, dia hanya berperan mengamati kegiatan, tidak ikut dalam kegiatan.<sup>41</sup>

Dari ketiga pendapat di atas penulis dapat menarik simpulan bahwa observasi adalah suatu teknik atau cara mengumpulkan data yang sistematis terhadap obyek penelitian baik secara langsung maupun tidak langsung. Observasi dalam penelitian ini adalah non partisipatif, karena peneliti hanya mengamati pelaksanaan konseling yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling.

### c. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang artinya barang-barang tertulis. Metode dokumentasi berarti cara mengumpulkan data dengan mencatat data-data yang sudah ada. Metode ini lebih mudah dibandingkan dengan metode pengumpulan data yang lain. Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi ialah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen. Keuntungan menggunakan dokumentasi ialah biayanya relatif murah, waktu dan tenaga lebih efisien.<sup>42</sup>

Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mencari data yang berkaitan dengan siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung yang mengalami *nomophobia* dan melakukan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*.

## 5. Analisa Data

Dalam hal analisis data kualitatif, Bogdan menyatakan bahwa “*Data analysis is the process of systematically searching and arranging the interview transcripts, fieldnotes, and other materials that you accumulate to increase your own understanding of them and to enable you to present what you have discovered to others*”.<sup>43</sup> Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil

---

<sup>39</sup> Ibid., 121.

<sup>40</sup> Hardani, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 123.

<sup>41</sup> Ibid., 125.

<sup>42</sup> Ibid., 149.

<sup>43</sup> Ibid., 161.

wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.

Setelah data-data yang dibutuhkan pada penelitian ini telah didapatkan, kemudian penulis mengolahnya secara sistematis agar sesuai dengan sasaran yang penulis lakukan. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif deskriptif, yaitu data tidak berupa angka, tetapi berupa serangkaian informasi yang digali dari hasil penelitian tetapi masih berupa data verbal. Sehingga, kata-kata tersebut dirangkai dalam bentuk tulisan atau kalimat. Teknik analisa data ini yang akan menguraikan, menafsirkan dan menggambarkan data yang terkumpul secara sistematis. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai dilapangan.

Analisis menurut Miles dan Huberman (1992) dibagi dalam tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan. Ketiga alur tersebut adalah (1) reduksi data (*data reduction*); (2) penyajian data (*data display*); dan (3) penarikan simpulan.<sup>44</sup>

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data yang muncul dari catatan-catatan lapangan.<sup>45</sup> Reduksi data berlangsung secara terus menerus selama pengumpulan data berlangsung. Reduksi data merupakan bagian dari analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa hingga simpulan-simpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi. Dengan reduksi data, data kualitatif dapat disederhanakan dan ditransformasikan dalam aneka macam cara melalui seleksi ketat. Melalui ringkasan atau uraian singkat, menggolongkannya dalam satu pola yang lebih luas, dan sebagainya.

Reduksi data merupakan proses berpikir sensitif yang memerlukan kecerdasan dan keluasan dan kedalaman wawasan yang tinggi. Bagi peneliti yang masih baru, dalam melakukan reduksi data dapat mendiskusikan pada teman atau orang lain yang dipandang ahli. Melalui diskusi itu, maka wawasan peneliti akan berkembang, sehingga dapat mereduksi data-data yang memiliki nilai temuan dan pengembangan teori yang signifikan.<sup>46</sup>

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian yang dimaksud Miles dan Huberman, sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan simpulan dan pengambilan tindakan.

---

<sup>44</sup> Ibid., 163.

<sup>45</sup> Ibid., 164.

<sup>46</sup> Ibid., 167.

Penyajian yang paling sering digunakan pada data kualitatif pada masa yang lalu adalah bentuk teks naratif.<sup>47</sup>

c. Penarikan Simpulan dan Verifikasi

Langkah ketiga dari analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan simpulan dan verifikasi. Simpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila simpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka simpulan yang dikemukakan merupakan simpulan yang kredibel. Simpulan yang dibuat harus relevan dengan fokus penelitian, tujuan penelitian dan temuan penelitian yang sudah dilakukan interpretasi dan pembahasan. Ingat simpulan penelitian bukan ringkasan penelitian.<sup>48</sup>

## I. Sistematika Pembahasan

### **BAB I PENDAHULUAN**

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai penegasan judul, latar belakang masalah, focus masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

### **BAB II KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR DAN NOMOPHOBIA**

Dalam bab ini akan diuraikan mengenai tinjauan pustaka serta kerangka teori yang relevan terkait dengan penelitian yang dilakukan.

### **BAB III BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMK NEGERI 1 SEPUTIH AGUNG**

Pada bab ini akan membahas mengenai layanan bimbingan dan konseling yang ada di SMK Negeri 1 Seputih Agung.

### **BAB IV ANALISIS KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA* SISWA SMK NEGERI 1 SEPUTIH AGUNG**

Bab ini memuat temuan/hasil penelitian dan uraian pembahasan mengenai konseling rational emotive behavior untuk mereduksi *nomophobia* Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung.

### **BAB V PENUTUP**

Bab ini memuat kesimpulan penelitian meliputi hasil analisa dan interpretasi data serta saran metodologis untuk penelitian selanjutnya dan saran praktis untuk pembaca dan pihak lainnya.

---

<sup>47</sup> Ibid

<sup>48</sup> Hardani, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 170–71.

## BAB II

### KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DAN *NOMOPHOBIA*

#### A. KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*

##### 1. Pengertian Konseling Rational Emotive Behavior

Menurut Gerald Corey dalam bukunya “Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi” *terapy rational emotive behavior* adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.<sup>1</sup>

Selain itu menurut W.S. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.<sup>2</sup>

Dari beberapa definisi diatas peneliti menyimpulkan, bahwa *rational emotive behavior therapy* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

##### 2. Karakteristik Rational Emotive Behavior Therapy

Ciri-ciri *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.

---

<sup>1</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT. Eresco, 1988).

<sup>2</sup> W.S. Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), 364.

- c. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.

### 3. Tujuan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis, yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.<sup>3</sup> Sedangkan Tujuan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- c. Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance* Klien.<sup>4</sup>

Dengan demikian tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

### 4. Teknik-Teknik Dalam Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

*Rational Emotive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut :

- a. Teknik-teknik Kognitif

Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik kognitif:

- 1) Tahap pengajaran

Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

- 2) Tahap Persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

---

<sup>3</sup> Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), 275.

<sup>4</sup> Muhammad Surya, *Teori-Teori Konseling* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), 18.



3) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

4) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.<sup>5</sup>

b. Teknik-teknik Emotif

Teknik-teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Antara teknik yang sering digunakan ialah:

1) Teknik Sosiodrama

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.<sup>6</sup>

2) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

3) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

a. Teknik-teknik Behavioristik

Terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah:

b. Teknik *reinforcement*

Teknik *reinforcement* (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

---

<sup>5</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), 91-92.

<sup>6</sup> Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*, 288.

4) Teknik *social modeling* (pemodelan sosial)

Teknik *social modeling* (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

5) Teknik *live models*

Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.<sup>7</sup>

## 5. Peran dan Fungsi Konselor

Pembinaan siswa di sekolah dilaksanakan oleh seluruh unsur pendidikan di sekolah, orang tua, masyarakat, dan pemerintah. Pola tindakan siswa yang memiliki masalah di sekolah adalah sebagai berikut: seorang siswa memiliki masalah tentang kesulitan belajar di sekolah. Hal ini diketahui oleh guru kelasnya, kemudian guru kelas tersebut menginformasikannya kepada guru bimbingan dan konseling. Disinilah guru pembimbing berperan dalam mengetahui sebab-sebab yang melatar belakangi permasalahan siswa tersebut. Guru pembimbing meneliti latar belakang permasalahan siswa melalui serangkaian wawancara dan informasi dari sejumlah sumber data.<sup>8</sup>

Jadi konselor disini fungsinya adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. Dalam perannya membantu klien mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya, sehingga klien dapat secara sadar dan mandiri mengembangkan atau meningkatkan potensi yang dimilikinya.

## 6. Langkah-langkah Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Untuk mencapai tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya :<sup>9</sup>

a. Langkah Pertama

Menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak

---

<sup>7</sup> Surya, *Teori-Teori Konseling*, 18.

<sup>8</sup> Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, 96.

<sup>9</sup> Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, 246.

keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

b. Langkah Kedua

Membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.

c. Langkah ketiga

Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat berubah fikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

d. Langkah Ke-Empat

Adalah menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak pemikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

## B. *NOMOPHOBIA*

### 1. Pengertian *Nomophobia*

Pertama kali diidentifikasi pada tahun 2008, munculnya *nomophobia*, meningkat tajam di Inggris. Sebuah survei terbaru dari 1.000 orang yang bekerja, dilakukan dengan menggunakan *OnePoll*, menemukan dua pertiga dari responden takut kehilangan atau hidup tanpa telepon genggam mereka. Penelitian, yang disponsori oleh *Secur Envoy* mengungkapkan bahwa 41% dari orang yang diwawancarai, mengatakan dalam upaya untuk tetap terhubung dengan orang disekitarnya maka mereka memiliki dua telepon genggam atau lebih. Kata *nomophobia* merupakan singkatan dari *no-mobile-phone phobia*, yang diciptakan pada tahun 2010 oleh Kantor Pos Inggris, untuk melihat kecemasan yang diderita oleh pengguna telepon genggam. Studi ini menemukan bahwa hampir 53 % pengguna telepon genggam di Inggris cenderung menjadi cemas ketika mereka berada jauh dari telepon genggam mereka, kehabisan baterai, atau tidak memiliki jangkauan jaringan.<sup>10</sup>

*Nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern, dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada didekat telepon genggam, atau perangkat komunikasi virtual lainnya yang biasa digunakan. *International Business Times* dalam mendefinisikan *nomophobia* menempatkan penekanan pada perasaan kecemasan yang disebabkan oleh tidak bisa dalam melakukan akses telepon genggam. *Nomophobia* adalah kecemasan yang dihadapi orang

---

<sup>10</sup> Annisa Novita Sary Dwi Christina Rahayuningrum, "Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia)," *Jurnal :Keperawatan* Vol. 7, no. 1 (2019): 50.

ketika mereka merasa tidak bisa mendapatkan sinyal, kehabisan baterai, lupa untuk mengambil telepon genggam atau tidak menerima panggilan, teks atau email pemberitahuan untuk jangka waktu tertentu. Singkatnya, itu adalah ketakutan psikologis kehilangan telepon genggam.<sup>11</sup>

*Nomophobia* pada dasarnya didefinisikan sebagai takut kehilangan kontak dengan telepon genggam, yang berarti bahwa jika seseorang tidak memegangnya di tangan dapat menyebabkan rasa takut dan frustrasi.<sup>12</sup>

*Nomophobia* dianggap sebagai gangguan dari masyarakat digital yang mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, atau kesedihan yang disebabkan oleh tidak bisa mengakses telepon genggam. Secara umum, itu adalah ketakutan psikologis berhubungan dengan teknologi. Gejala *Nomophobia* dapat timbul pada individu dengan kecemasan. *Nomophobia* yang muncul baru-baru ini merupakan konsekuensi dari manusia dan interaktivitas dengan teknologi baru. Jadi, belum secara resmi dimasukkan dalam manual diagnostik dan statistik gangguan mental.<sup>13</sup>

Terkait dengan penelitian yang dimaksud dengan kecenderungan *nomophobia* adalah subjek akan merasa ketakutan yang berlebih bila tidak dapat berkomunikasi dengan *smartphone*, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi dan merasa tidak nyaman bila tidak terhubung dengan *smartphone*

## 2. Dimensi-Dimensi *Nomophobia*

Menurut Yildirim dalam penelitian, *nomophobia* memiliki empat dimensi yaitu:<sup>14</sup>

### a. Tidak Mampu Berkomunikasi (*Not Being Able To Communicate*)

Cenderung merasa khawatir ketika tidak dapat berkomunikasi dengan keluarga baik menghubungi atau dihubungi. Remaja hingga sampai merasa cemas jika hubungan dengan teman dan keluarga akan terganggu atau renggang apabila tidak terus menerus memantu komunikasi melalui *smartphone*.

### b. Kehilangan Koneksi (*Losing Connectedness*)

Kecenderungan merasa cemas jika tidak dapat mengakses media sosial, mengikuti perkembangan berita terbaru dalam media sosial, dan bingung jika tidak membuka media sosial. Remaja menganggap masalah ketika mereka tidak dapat mengakses media sosial melalui *smartphone* yang dimiliki.

---

<sup>11</sup> Ibid., 51.

<sup>12</sup> Ibid.

<sup>13</sup> Ibid.

<sup>14</sup> Yildirim Caglar, "Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research." (Theses and Dissertations: Iowa State University, 2014), 46.

c. Tidak Dapat Mengakses Informasi (*Not being able to access information*)

Kecenderungan merasa cemas jika tidak dapat melihat dan memperoleh informasi dari *smartphone* yang dimiliki, dan banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone* yang dimiliki.

d. Merasa Tidak Nyaman (*Giving Up Convenience*)

Cenderung merasa kesal berlebihan jika ada orang yang menggagu ketika sedang menggunakan *smartphone*. Remaja juga cenderung merasa ingin terus meneru memeriksa *smartphone* terkait ada tidaknya jaringan, pesan masuk, tersedianya baterai, dan akan cemas jika kehabisan pulsa dan atau kuota internet. Perasaan nyaman akan segala fasilitas yang ada dalam *smartphone* menyebabkan remaja enggan untuk berlama-lama meninggalkan *smartphon*nya. Orang yang memiliki kecenderungan *nomophobia* akan memiliki ketakutan irasional ketika tidak berhubungan dengan *smartphone*.

Berdasarkan dimensi-dimensi *nomophobia* diatas dapat disimpulkan bila seseorang mengalami masalah cenderung khawatir tidak bisa menghubungi ataupun dihubungi keluarga, kehilangan koneksi, cenderung cemas tidak dapat memperoleh informasi dari *smartphone* yang di miliki dan juga tidak nyaman bila tidak dekat dengan *smartphone* hal-hal tersebut dapat di jadikan acuan kalau orang tersebut ketakutan bila berhubungan denga *smartphon*nya.

### 3. Karakteristik *Nomophobia*

Menurut Bragazzi ciri-ciri dari gangguan *Nomophobia* sebagai berikut:

- a. Menggunakan secara teratur telepon genggam dan menghabiskan banyak waktu untuk memainkan telepon genggam, memiliki satu atau lebih telepon genggam, dan selalu membawa *charger* kemanapun.
- b. Merasa cemas dan gugup memikirkan kehilangan atau ketika telepon genggam tidak berada di dekatnya atau salah atau tidak dapat digunakan karena kurangnya jaringan, baterai telepon genggam akan habis dan mencoba untuk menghindari sebanyak mungkin tempat dan situasi di mana penggunaan telepon genggam dilarang (seperti bioskop dan bandara).
- c. Melihat layar telepon genggam untuk melihat atau memastikan apakah pesan atau panggilan telah diterima.
- d. Menjaga telepon genggam selalu diaktifkan (24 jam sehari), tidur dengan telepon genggam di tempat tidur.
- e. Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial dengan manusia yang akan menyebabkan kecemasan dan stress sehingga lebih memilih untuk melakukan komunikasi dengan telepon genggam.

f. Menghabiskan uang hanya untuk penggunaan telepon genggam.<sup>15</sup>

#### 4. Aspek-Aspek *Nomophobia*

Yildirim dalam Indah Permata Sari, Ifdil-Ifdil, dan Frischa Meivilona Yendi menjelaskan bahwa *nomophobia* memiliki empat aspek, dijelaskan sebagai berikut:

##### a. Perasaan Tidak Bisa Berkomunikasi

Aspek ini berhubungan dengan adanya kehilangan secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan layanan pada *smartphone* disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi.

##### b. Kehilangan Konektivitas

Aspek kedua ini, berhubungan dengan perasaan kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosial khususnya di media sosial.

##### c. Tidak Mampu Mengakses Informasi

Aspek ini menggambarkan perasaan yang tidak nyaman ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui *smartphone*. Hal tersebut dikarenakan, *smartphone* menyediakan kemudahan dalam mengakses informasi. Seseorang juga merasakan dampaknya, semua informasi disebar melalui media sosial. Ketika *smartphone* tidak dapat digunakan maka aliran informasi yang diterima juga terganggu. Hal tersebut dapat membuat sebagian orang menjadi panik atau cemas.

##### d. Menyerah Pada Kenyamanan

Aspek terakhir berhubungan dengan perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone* dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan dalam *smartphone*. Ketika semua bisa dilakukan hanya dengan menatap layar ponsel, maka hal tersebut membuat hidup terasa lebih.<sup>16</sup>

Selain itu menurut Pradana memiliki ciri-ciri dan karakteristik orang yang mengidap *nomophobia* yakni:

- a. Menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih gadget dan selalu membawa charger.
- b. Merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah.
- c. Selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk.

---

<sup>15</sup> Ibid., 40.

<sup>16</sup> Indah Permata Sari, "Ifdil-Ifdil, Dan Frischa Meivilona Yendi, "Konsep *Nomophobia* Pada Remaja Generasi Z," *Jurnal Riset Tindakan Indonesia* Vol. 5, no. 1 (2020): 23.

- d. Tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur telepon genggam diletakan di kasur
- e. Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi baru.
- f. Biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam besar.<sup>17</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek-aspek *nomophobia* yaitu perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, menyerah pada kenyamanan, menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih gadget dan selalu membawa *charger*, merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya, selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk, tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi baru, biaya yang dikeluarkan.

## 5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut Bianchi & Philip dalam Yildirim menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* sebagai berikut:

### a. Jenis Kelamin

Secara historis tampaknya ada perbedaan jenis kelamin dalam kaitannya dengan serapan teknologi baru. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bianchi dan Philip telah menemukan bahwa laki-laki lebih mungkin dibandingkan wanita untuk memiliki sikap positif terhadap komputer. Secara logis ini menunjukkan bahwa laki-laki akan lebih banyak dari perempuan yang bermasalah dalam penggunaan teknologi. Perbedaan gender adalah fungsi sosialisasi dan akses terhadap teknologi.

### b. Harga Diri

Harga diri adalah evaluasi yang relatif stabil yang membuat seseorang mempertahankan dirinya sendiri, dan cenderung menjadi penilai diri. Harga diri berkaitan dengan pandangan diri dan identitas diri. Orang-orang dengan pandangan diri buruk atau negatif memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian, telepon genggam memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja dari sinilah tidak mengherankan jika orang-orang dalam menggunakan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan.<sup>18</sup>

### c. Usia

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang tua kurang memungkinkan dibanding orang muda untuk dalam penggunaan teknologi baru. Orang tua cenderung

---

<sup>17</sup> Ibid.

<sup>18</sup> Ibid., 24.

kurang dalam menggunakan teknologi baru sehingga faktor usia ini mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*.

d. *Ekstraversi*

*Ekstraversi* umumnya suka mengambil risiko, impulsif, dan sangat membutuhkan kegembiraan *Ekstraversi* lebih rentan terhadap masalah penggunaan telepon genggam dengan alasan bahwa mereka lebih cenderung mencari situasi sosial. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *ekstraversi* lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya.

e. *Neurotisme*

*Neurotisme* tinggi ditandai dengan kecemasan, mengkhawatirkan, kemurungan, dan sering depresi. Individu *neurotisme* terlalu emosional, bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan, Sedangkan Kalaskar mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia* yaitu tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan *smartphone*. Penggunaan yang berlebihan memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan menjadikan ketergantungan pada penggunaan *smartphone*.<sup>19</sup>

## 6. Dampak *Nomophobia*

Menurut Joshi beberapa dampak bagi kesehatan yang bisa terjadi ketika seseorang terlalu sering menggunakan telepon genggam mereka sebagai berikut:<sup>20</sup>

a. Resiko kanker tinggi

Telepon genggam dapat meningkatkan risiko kanker pada manusia, terutama tumor otak. Pada tahun 2011, Badan Internasional untuk Penelitian Kanker mengelompokkan medan elektromagnetik frekuensi radio, yang dipancarkan oleh telepon genggam, sebagai “*karsinogenik* bagi manusia.”

b. Lebih rendah jumlah sperma

Studi dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa pria yang membawa telepon genggam di saku mereka atau pada sabuk cenderung memiliki jumlah sperma yang lebih rendah dan lebih aktif.

c. *Carpal Tunnel Syndrome*

Mengetik yang berlebihan dalam beberapa kasus menyebabkan *carpal tunnel syndrome*, yang merupakan kondisi tangan yang sakit atau nyeri akibat saraf terjepit di pergelangan tangan.

---

<sup>19</sup> Ibid.

<sup>20</sup> Dwi Christina Rahayuningrum, “Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia),” 52.



d. Resiko tinggi dalam kecelakaan

Mengetik atau berbicara di telepon genggam dianggap sebagai penyebab kecelakaan di jalan dalam banyak kasus selama bertahun-tahun.

e. *Text Neck*

*Text neck* dan sekitarnya seperti bahu atau sakit kepala yang disebabkan oleh postur tubuh yang tegang saat melihat ke bawah pada layar ponsel Anda dan mengetik untuk waktu yang lama. Istilah ini diciptakan oleh Dr Dean Fishman, seorang *chiropractor di Florida, Amerika Serikat*.

Beberapa dampak psikologis dan sosial terjadi ketika seseorang terlalu sering menggunakan *smartphone* menurut Kurnia (dalam Rahayuningrum, 2019) sebagai berikut:

- a. Tidak fokus dalam percakapan dan interaksi sosial yang sedang berlangsung di dunia nyata.
- b. Sering berhalusinasi akan adanya notifikasi jejaring sosial di *smartphone*.

Menurut Badwilan penggunaan *smartphone* berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan kesehatan. Efek penggunaan *smartphone* antara lain;

- a. Efek penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan menunjukkan penggunaan *smartphone* memicu munculnya kecenderungan masalah pendengaran, kanker, tumor otak.
- b. Efek sosial pengguna *smartphone* dapat mengganggu konsentrasi dengan nada dering, menurunkan kualitas dan kuantitas dari komunikasi secara langsung (tatap muka) dan memicu kesalahpahaman dalam pemaknaan pesan melalui komunikasi secara tidak langsung.
- c. Efek psikologis penggunaan *smartphone* berasal dari penyalagunaan penggunaan *smartphone* seperti salah satu contohnya yang menyebabkan wanita melakukan bullying kepada orang lain melalui pesan singkat (sms).

Menurut Astusti W.S & Yenny (2018) gejala terhadap fisik dan psikologis orang yang mengalami *nomophobia*

- a. Gejala yang dialami fisik yaitu pusing, sakit kepala dan pegal-pegal. Kondisi tersebut terjadi karena lamanya penggunaan *smartphone* dalam satu hari
- b. Gejala yang dialami psikologis yaitu, perasaan sedih, perubahan mood, merasa tidak berarti dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Dampak *nomophobia* dalam akademik :

- a. Dalam hal nilai yang kurang, yaitu ipk 3.12
- b. Kerajinan pada saat dikampus yaitu sering terlambat datang kekampus, sering begadang, dan mengulur-ngulur waktu

Dampak sosial dan keluarga :

- a. Perilaku dengan temannya baik, tetapi ketika sedang berkomunikasi dengan temannya, tidak fokus dalam berinteraksi.
- b. Komunikasi dengan orang tua (sebelum treatment) komunikasi yang jarang dilakukan karena lebih sering bermain *smartphone* yang terlalu lama.

Dampak *nomophobia* adalah terganggunya kesehatan dan psikologis tentunya. Seperti pada kesehatan, diantaranya kanker, mengetik yang berlebihan, resiko tinggi kecelakaan dll. Adapun dalam fisik dan psikologis.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* untuk mereduksi *nomophobia* Siswa SMK Negeri Seputih Agung meliputi beberapa tahapan, yaitu:

*Pertama*, tahap persiapan meliputi; menentukan ruangan/tempat yang akan digunakan, menentukan materi yang diberikan, menentukan teknik yang digunakan pada bimbingan, menentukan waktu pelaksanaan bimbingan dan Menginformasikan kepada siswajadwal konseling.

*Kedua*, tahap pelaksanaan meliputi; tahap pembentukan, tahapan peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. (1) tahap pembentukan meliputi; guru BK membuka konseling kelompok dengan do'a, guru BK mempersilahkan siswa memperkenalkan diri masing-masing. pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan layanan konseling *rational emotive behavior therapy*, dan pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas dalam konseling kelompok. (2) tahap peralihan meliputi; menyepakati waktu selama berjalannya bimbingan kelompok, guru BK selaku pemimpin kelompok memberikan penjelasan kembali tentang topik yang akan dibahas dan memberikan penjelasan kepada anggota kelompok tentang tahapan yang akan ditempuh selanjutnya adalah tahapan inti dimana sebelum memasukinya perlu kesiapan dari anggota kelompok untuk dapat melangkah ketahapan inti, pemimpin kelompok juga menyampaikan kepada anggota kelompok bahwa dalam tahapan inti anggota kelompok diminta aktif agar tujuan yang ingin dicapai oleh kelompok dapat tercapai secara maksimal. guru BK selaku pemimpin kelompok juga melihat dan memperhatikan keadaan serta suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap untuk dapat memasuki tahapan inti seperti halnya apakah sudah optimal keinginan anggota kelompok dalam berpartisipasi aktif untuk saling menceritakan pengalaman mereka, dan guru BK mempersilahkan siswa mengeluarkan pendapat dan saling bertukar pikiran antar sesama anggota kelompok untuk menemukan solusi dalam memecahkan masalah tentang kecanduan bermain *gadget*. (3) tahap kegiatan meliputi; tahap pengajaran, tahap persuasif dan tahap konfrontasi. (4) tahap pengakhiran meliputi; guru BK menyampaikan pemikiran rasioanal yang telah didapatkan dalam konseling kelompok, melakukan kesepakatan kelompok, apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok itu bertemu dan pemimpin kelompok menutup sesi konseling kelompok dengan berdoa bersama.

*Ketiga*, Tahap Evaluasi meliputi; evaluasi program, evaluasi proses dan evaluasi hasil. (1) evaluasi program yang dilakukan oleh guru BK merupakan upaya untuk mengetahui keberhasilan dan kelemahan atau ketidakberhasilan suatu program yang dibuat dengan cermat, akurat dan sesuai dengan standar atau kriteria dari objek yang dievaluasi. (2) evaluasi guru BK melakukan penilaian terhadap pelaksanaan program untuk memberikan

umpan balik dari objek yang telah dievaluasi. (3) evaluasi hasil yang dilakukan guru BK adalah memberikan penialain untuk mengetahui perolehan apa saja yang didapatkan setelah mengikuti layanan bimbingan dan konseling.

## **B. Saran**

Dari hasil pembahasan mengenai proses konseling *rational emotive behavior therapy* untuk mereduksi *nomophobia* siswa di SMK Negeri 1 Seputih Agung, penulis akan memberi saran yang berkaitan dengan hal tersebut, yaitu:

1. Kepada guru BK di SMK Negeri 1 Seputih AGunh, agar hal-hal yang perlu di tindak lanjuti dari tahap evaluasi dapat dicari solusi dan dapat menjadi acuan untuk pemberian konseling yang akan mendatang. Kemudian, layanan konseling kelompok dapat diberikan secara rutin dan dipantau perkembanganny, khususnya pada kajian *nomophobia*.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan tema konseling dengan teori yang berbeda, sehingga menemukan sesuatu penelitian yang baru dan dapat menjadikan pembaharuan penelitian yang akan datang.

## DAFTAR RUJUKAN

### BUKU

- Akbar, Husaini Usman dan Purnomo Setiady. *Metodologi Penelitian Sosial*. Edisi Ke-3. Jakarta: Kementerian Agama RI Direktorat Jenderal Penyelenggaraan Haji dan Umrah: PT Bumi Aksara. 2017.
- Arikunto, Suharsini. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Semarang: CV. Widya Karya. 2009.
- Corey, G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning. 2012.
- Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Eresco. 1988.
- G, Holly Hazlett-Stevens Dan Michelle Craske. *Brief Cognitive Behavioral Therapy: Definicion And Scientific Foundations: Dalam Frank W. Bond Dan Windy Dryden. Handbook Of Brief Cognitif Behaviour Therapy*. Los Angeeles: John Wiley & Sons,”. 2002.
- Hardani. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Edisi Ke-1. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu. 2020.
- Henny Syafriana Nasution, Abdillah. *Bimbingan Konseling “Konsep, Teori Dan Aplikasinya”*. Medan: LPPPI. 2019.
- Kusumastuti, Adhi. *Ahmad Mustamil Khoiron, Metode Penelitian Kualitatif*. Edisi Ke-. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo. 2019.
- Lailatussa’siyah. *Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja SMP DI Semarang*. Skripsi: Semarang. 2019.
- Narbuko, Cholid. *Metodologi Penelitian*. Jakrata: Bumi Aksara. 2013.
- Natawidjaya, Rochman. *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press. 2009.
- Nugrahani, Farida. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. 1 ed. Solo: Cakra Books. 2014.
- Rofiq, Arif Ainur. *Teori Dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya. 2017.
- Salim, Syahrums. *Metode Penelitian Kualitatif (Konsep Dan Aplikasi Dalam Ilmu Sosial, Keagamaan Dan Pendidikan)*. Edisi Ke-1. Bandung: Citapustaka Media. 2012.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Teori Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia. 1985.
- Supratiknya. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Psikologi*. Edisi Ke-1. Yogyakarta: Universitas Sanata Darma. 2015.
- Surya, Muhammad. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy. 2003.
- Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT.

Raja Grafindo Persada. 2011.

Winkel, W.S. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia. 2007.

## SKRIPSI/THESIS

Caglar, Yildirim. “*Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research.*” Theses and Dissertations: Iowa State University, 2014.

Enik Sartika. “*Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Rasa Syukur Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja, Studi Eksperimen DI MTS Negeri Wonokromo Pleret Bantul.*” Thesis: Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, 2017.

Ianatun Nisa, Wahyu Endang Setyowati, dan Bestie Febriana. *Hubungan Antara Kejadian Nomophobia Dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja Perempuan Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Demak,*” in *Konsentrasi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 5*. Skripsi: Universitas Islam Sultan Agung, 2021.

Liscahyati, Yuni. “*Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Pada Remaja (Studi Di SDN Kemas 2 Kecamatan Cinangka Serang-Banten).*” Skripsi: Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, 2016.

Paramita, Nova. “*Konseling Individual Rational Emotif Behavior Tehrapy Dengan Teknik Homework Assigmet Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP Budaya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*”. Skripsi: UIN Raden Intan Lampung, 2017.

Pradoko, Susilo. *Paradigma Penelitian Kualitatif Keilmuan Seni, Humaniora Dan Budaya*. Skripsi: UNY Press, 2017.

## JURNAL

Bastomi, Hasan. “Konseling Rational Emotif Behaviour Theraphy (Rebt)-Islami” Vol. 2, no. 2 (2018): 43.

Bekaroglu, E., & Yilmaz, T. “Nomophobia: Differential Diagnosis and Treatment.” *Journal of Psikiyatri Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry* Vol. 12, no. 1 (2020): 131–142.

Dewi Sartika, Dody Hartanto, Mufied Fauziah, dkk, “Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Teknik Self Management, *Jurnal Bimbingan dan Konseling (JCOSE)*. Vol. 4, No. 2. 2022, 78.

Dwi Christina Rahayuningrum, Annisa Novita Sary. “Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia).” *Jurnal :Keperawatan* Vol. 7, no. 1 (2019): 50.

Hariyanti, Dwi. “Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Behavior Untuk Meningkatkan

- Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii G Smp Yayasan Pendidikan.” *Jurnal: Bimbingan Konseling* Vol. 4, no. 1 (2014).
- Sari, Indah Permata. “Ifdil-Ifdil, Dan Frischa Meivilona Yendi, “Konsep Nomophobia Pada Remaja Generasi Z.” *Jurnal Riset Tindakan Indonesia* Vol. 5, no. 1 (2020): 23.
- sih, A. T., & Fauziah, N. “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang.” *Jurnal :Empati* Vol.6, no. 2 (2017): 15–20.
- Soniya Putri Wulandari dan Siti Umayaroh. “Analisis Dampak Negatif Penggunaan Smartphone Pada Pembelajaran Daring Ditinjau Dari Perilaku Anak Kelas V SD.” *Jurnal: Bimbingan Dan Pembelajaran Dan Pengelolaan Pendidikan* Vol. 1, no. 6 (2021): 456–64.
- Sri Hartanti. “Konsep Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa.” *Jurnal: Genta Mulia* Vol. 8, no. 2 (2017): 24.
- Wayan Eka Paramartha, I Ketut Dharsana, Ni Made Diah Padmi, “Kalinrasi Item Instrumen Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja Milenial,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, Vol. 7, No. 2, (2022), 3.

## INTERNET

- Id, Lecture. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Diakses Pada Tanggal 23 Februari 2023., n.d. <https://kbbi.lektur.id/mereduksi>.
- Indonesia, Kementerian Komunikasi Dan Informatika Republik. “Riset Kominfo Dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak Dan Remaja Dalam Menggunakan Internet.” Kominfo, 2014. [https://doi.org/http://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran\\_pers](https://doi.org/http://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers).
- Pengguna Internet di Indonesia, Diakses Pada 24 Februari 2023. “Headline.” *Headline.co.id*, 2022. <https://www.headline.co.id/15918/naik-103-pengguna-internet-di-indonesia-2022-capai-2047-juta/>.