

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul: **LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *BEHAVIORAL* DALAM MEREDUKSI PERILAKU *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA AWAL (Studi di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan)**, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) yang diajukan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan sumbernya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 27 Mei 2020

**Leni Marlina**  
NIM. 161340088

## ABSTRAK

**Nama: Leni Marlina, NIM: 161340088, Judul Skripsi: Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral dalam Mereduksi Perilaku *Nomophobia* pada Remaja Awal (Studi di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan).** Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

*Nomophobia* merupakan kepanjangan dari *No Mobile Phone Phobia* yang berarti ketakutan yang berlebihan jika jauh dengan telepon pintar. Penderita *nomophobia* selalu merasakan cemas dan ketakutan yang berlebihan ketika meletakkan telepon pintar (*smartphone*) yang mereka miliki. Fenomena di lapangan penggunaan *smartphone* secara berlebihan ini merupakan permasalahan bagi sebagian besar remaja awal. Layanan konseling kelompok dalam hal ini sangat diperlukan sebagai solusi untuk mereduksi perilaku *nomophobia* pada remaja awal melalui pendekatan *behavioral*.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1). Bagaimana kondisi psikologis remaja awal yang mengidap *nomophobia*? 2). Apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dapat mereduksi perilaku *nomophobia* pada remaja awal? 3). Bagaimana hasil layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dalam mereduksi perilaku *nomophobia* pada remaja awal? Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: 1). Untuk mendeskripsikan kondisi psikologis remaja awal yang mengidap *nomophobia*, 2). Untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dapat mereduksi perilaku *nomophobia* pada remaja awal, 3). Untuk mengetahui hasil dari layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dalam mereduksi perilaku *nomophobia* pada remaja awal.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dan penelitian tindakan. Dalam pengumpulan data, saya menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi, dan kuesioner. Penelitian ini dilakukan di SMP IT Miftahul Ulum, Kecamatan Kragilan, Kabupaten Serang, Provinsi Banten yang dilakukan dari bulan November 2019 sampai bulan April 2020 dengan objek penelitian sebanyak empat orang remaja awal berusia (12-16 tahun) yang memiliki perilaku *nomophobia*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis remaja awal yang mengidap *nomophobia* diantaranya yaitu: Merasa cemas, stress, takut dan gugup apabila *smartphone* miliknya tidak berada di dekatnya, dll. Sedangkan tahap penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dilakukakan dalam beberapa tahap meliputi: Tahap sebelum konseling yang terdiri dari; Perencanaan dan asesmen. Selanjutnya konseling pertemuan pertama. Tahap selanjutnya melakukan proses konseling pertemuan kedua. Setelah itu melakukan proses konseling pertemuan ketiga dan yang terakhir adalah konseling pertemuan.

Penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* berdampak positif dalam mereduksi perilaku *nomophobia* pada seluruh konseli. Responden mampu menyesuaikan waktu dalam menggunakan *smartphone* dengan mencoba mengganti waktu bermain *smartphone* dengan mengasah potensi yang dimiliki oleh responden. Layanan konseling dengan pendekatan *behavioral* cukup efektif sebagai salah satu teknik konseling dalam mereduksi perilaku *nomophobia* pada seseorang.

Kata kunci: Remaja, *Behavioral*, dan *Nomophobia*.

## ABSTRACT

**Name: Leni Marlina Student's Number: 161340088 Title: Group Counseling Service by Behavioral Approach in Reducing Nomophobia at Early Teenager ( A study of SMP IT Miftahul Ulum Kragilan , Serang Regency, Banten Province). Islamic Guidance and Counseling Department. Da'wah Faculty, Islamic State University of Sultan Maulana Hasanudin Banten.**

Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) means an excessive fear when so away from smartphone. Nomophobia Patient always feels worried and fear when putting the smartphone so that he/she always brings it everywhere. Beside that, nomophobia patient always spends operating the smartphone excessively. An excessive of usage smart phone has been the problem's phenomenon for some early teenagers. So that, Group Counseling Service is very required as a solution to reduce nomophobia through behavioral approach.

Based on the background of the problem, the formulation of problem in this research are : 1). How is the psychological condition of early teenager with nomophobia?. 2). How is the implementation of group counseling service through behavioral approach in reducing nomophobia?. 3). How is the result of group counseling service by behavioral approach in reducing nomophobia?. As the purpose of the research are. 1). To describe the early teenager psychological condition with nomophobia. 2). To explain how the implementation of group counseling service by behavioral approach in reducing nomophobia behavioral at early teenager 3). To know the result of group counseling service through behavioral approach in reducing nomophobia behavioral at early teenager.

In this research, I chose the qualitative research and action research method. To collect the data, I used the observation, interview, documentation, and questionnaire technique. This research was conducted in SMP IT Miftahul Ulum, Kragilan, Serang Regency, Banten Province conducted on November until April 2020 with the research object is four early teenagers (12-16 years) with nomophobia behavior. Based on the research, I can conclude that the early teenager psychological condition are: feeling anxious, depressed, fear, and nervous if his/her own smartphone is not around, feeling inconvenient if any phone's trouble or no phone's network. Feeling nervous if the smartphone becomes low battery. Moreover, the implementation of group counseling service through behavioral approach was done in some phases consists of: the pre-counseling phase was planning and assessment, the first counseling meeting was explaining the course about an excessively smartphone usage impact, the second counseling meeting was the implementation of behavioral technique, the third counseling meeting was reinforcing to the patient by watching movie about an excessively smartphone usage impact, and doing evaluation.

The implementation of group counseling service has positive impact in reducing nomophobia behavior for all of respondents. Respondents can adjust the smartphone operating time and change it to increase their potential skill. Group counseling service by behavioral approach is effective enough to be applied as one of counseling technique to reduce nomophobia behavior. As proven of the counseling result from the respondents RS, EM, B and FA can get positive impact of this technique usage.

**Keyword: Teenager, Behavioral and Nomophobia**



**FAKULTAS DAKWAH**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)**  
**SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

No : Nota Dinas  
Lamp : -  
Hal : **Ujian Skripsi**  
**a.n. Leni Marlina**

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Dakwah  
UIN SMH Banten  
Di –  
Serang

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Diperkenalkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Leni Marlina** NIM: **161340088** yang berjudul **Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioral* dalam Mereduksi Perilaku *Nomophobia* pada Remaja Awal (Studi di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan)**, Diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian *Munanseqasyah* pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian, atas perhatian bapak kami ucapkan terima kasih.  
*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Serang, 28 Mei 2020

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M. Hum**  
NIP. 19770813 2006041 003

**A.M Fahrurrozi, S. Psi, M.A.**  
NIP. 19750604 2006041 1 001

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN *BEHAVIORAL* DALAM MEREDUKSI  
PERILAKU *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA AWAL  
(Studi di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan)**

Oleh:

**LENI MARLINA**  
NIM: 161340088

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M. Hum**  
NIP. 19770813 200604 1 003

**A.M Fahrurrozi, S. Psi, M.A.**  
NIP. 19750604 200604 1 1001

Mengetahui

Dekan  
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan  
Bimbingan dan Konseling Islam

**Dr. Suadi Sa'ad, M. Ag**  
NIP. 19631115 199403 1 002

**H. Agus Sukirno, S. Ag, M. Pd**  
NIP. 19730328 201101 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Leni Marlina**, NIM: **161340088** dengan judul **Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioral* dalam Mereduksi Perilaku *Nomophobia* Pada Remaja Awal (Studi di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan)**, telah diajukan dalam sidang *Munaqasyah* Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 4 Juni 2020, skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.

Serang, 4 Juni 2020

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

**H. Agus Sukirno, S. Ag, M. Pd**  
NIP. 19730328 201101 1 001

**Maya Afa, S. Th. I., M. S.I.**  
NIP. 19830613 201409 22 01

Anggota

Penguji I

Penguji II

**Dr. Suadi Sa'ad, M. Ag**  
NIP. 19631115 199403 1 002

**Dra. Eni Nur'aeni, M. S.I.**  
NIP. 19600808 199103 2002

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M. Hum**  
NIP. 19770813 200604 1 003

**A.M Fahrurrozi, S. Psi, M.A.**  
NIP. 19750604 200604 1 1001

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan untuk my beloved parents Jawariah dan Nanang Subriono yang menjadi alasan ku untuk selalu semangat dalam mewujudkan mimpi. Terimakasih atas segala perjuangan, doa, motivasi, kasih sayang serta perhatian kalian dalam membesarkan ku hingga aku bisa menjadi diriku hari ini.

*“Rabbifirli waliwalidayya warhamhuma kama Rabbayani shagirrah”.*

Untuk teteh ku Arini Oktavia wanita nomor dua yang aku cintai setelah mamah. Terimakasih berkat dukungan dan motivasi mu senantiasa membuat energi semangat ku selalu menyala.

Dan juga teruntuk adik ku Jaenal Arifin laki-laki kesayangan di keluarga kami. Semangat menuntut ilmunya ya. Teruslah berusaha menjadi insan yang berilmu dan bertakwa. Semoga menjadi anak yang soleh, Aamiin....

## MOTTO

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا  
الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

*“Demi masa. Sungguh manusia dalam kerugian,  
kecuali mereka yang beriman dan melakukan amal  
kebaikan, saling menasehati supaya mengikuti  
kebenaran dan saling menasehati supaya  
mengamalkan kesabaran.”*

*(Q.S. Al-Ashr: 1-3)*



## **RIWAYAT HIDUP**

Leni Marlina lahir pada tanggal 1 Maret 1998 di Kotabumi Lampung Utara, saat ini tinggal di Desa Pabuaran Kecamatan Walantaka, Kota Serang-Banten. Ia merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara, dari pasangan Ibu Jawariah dan Bapak Nanang Subriono.

Ketika berusia enam tahun ia bersekolah di SD Negeri 02 Sribasuki, saat memasuki kelas enam SD, orang tuanya memutuskan untuk memindahkannya ke SD Negeri Pabuaran dan ia lulus pada tahun 2010, kemudian ia melanjutkan ke SMP Negeri 08 Kota Serang dan lulus pada tahun 2013. Tiga tahun berikutnya menamatkan pendidikan di SMA Negeri 1 Ciruas pada tahun 2016. Selanjutnya ia melanjutkan pendidikan S1 di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Dakwah pada tahun 2016.

Selama menempuh kuliah, penulis aktif di beberapa organisasi, baik yang ada di kampus UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan juga organisasi di masyarakat, diantaranya: Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia pada tahun 2016, Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) tahun 2016-2017, Relawan Bantenologi tahun 2017 s/d sekarang, Relawan Istana Belajar Anak Banten (ISBANBAN) Tahun 2017, Ikatan Mahasiswa Walantaka (IMAWA) tahun 2017 s/d sekarang, Forum Taman Baca Masyarakat Kota Serang pada tahun 2018 s/d sekarang, STEAM FILM tahun 2018 s/d sekarang.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat ALLAH SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN “SMH” Banten. Shalawat beserta salam semoga tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah SWT dan usaha yang tak kenal putus-asa penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioral* dalam Mereduksi Perilaku *Nomophobia* pada Remaja Awal (Studi di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan).”

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekuranga, dan masih sangat jauh dari kesempurnaan. Hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis dalam menyusun skripsi ini. Namun demikian penulis berharap semoga skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan. Skripsi ini kemungkinan tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, MA., Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S. Ag, M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Bapak Dr. Helmy Faizi Bahrul Ulumi M. Hum Pembimbing I dan Bapak A. M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan motivasi, mengarahkan dan membimbing kepada penulis untuk perbaikan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

6. Untuk orang tua ku tercinta, Bapak dan Mamah terimakasih untuk kasih sayang dan doa yang tidak pernah berkesudahan untuk kesuksesan ku.
7. Untuk pengurus Bantenologi terkhusus untuk Pak Helmy Faizi Bahrul Ulumi dan Pak Ayatullah Humaini terimakasih telah memberikan support baik berupa nasihat, motivasi dan materi kepada ku. Semoga kebaikan yang kalian berikan berbuah pahala.
8. Untuk teteh ku Arini Oktavia dan adik ku Jaenal Arifin yang sudah memberikan bantuan berupa doa dan semangat tiada henti.
9. Untuk teman-teman Bantenologi terimakasih sudah selalu menerima keluh kesah ku dan menasehati ku dalam kebaikan selama ini.
10. Untuk Tos teman seperjuangan terimakasih sudah memberikan kesetiaan kalian untuk menemani ku dalam berjuang selama ini.
11. Kepala sekolah dan seluruh guru SMP IT Miftahul Ulum yang telah memberikan banyak data dan sumber dalam menyelesaikan skripsi, tanpa bantuan dari mereka penulis tidak

bisa menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

12. Untuk responden RS, B, FA, dan EM yang telah bersedia mengikuti proses yang telah disepakati selama selama proses penyusunan skripsi sampai dengan selesai.

untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun akan diterima dengan senang hati. Penulis berharap kiranya karya ini dapat menjadi khazanah ilmu pengetahuan dan dapat bermanfaat bagi penulis khususnya bagi para pembaca pada umumnya.

Serang, 27 April 2020

**Leni Marlina**  
NIM. 161340088

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGUSULAN MUNAQASYAH</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	iii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Kajian Pustaka.....	12
F. Kerangka Teori.....	17
G. Metodologi Penelitian.....	54
H. Sistematika Pembahasan.....	62
<b>BAB II GAMBARAN UMUM SMP IT MIFTAHUL ULUM Kragilan</b>	
A. Profil SMP IT Miftahul Ulum Kragilan .....	63
B. Kondisi SDM di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan .....	70

### **BAB III GAMBARAN UMUM REMAJA AWAL YANG**

#### **MENDERITA *NOMOPHOBIA* DI SMP IT**

#### **MIFTAHUL ULUM KRAGILAN**

- A. Profil Remaja Awal Penderita *Nomophobia* ..... 84
- B. Gejala-Gejala *Nomophobia* yang Dialami Responden .. 93
- C. Faktor Penyebab *Nomophobia* Responden..... 100

### **BAB IV LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN**

#### **PENDEKATAN *BEHAVIORAL* DALAM**

#### **MEREDUKSI PERILAKU *NOMOPHOBIA* PADA**

#### **REMAJA AWAL DI SMP IT MIFTAHUL ULUM**

#### **KRAGILAN**

- A. Persiapan Sebelum Konseling Kelompok ..... 109
- B. Proses Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Behavioral* dalam Mereduksi Perilaku *Nomophobia* pada Remaja Awal ..... 121
- C. Faktor Penghambat dan Pendukung dalam Proses Konseling Kelompok..... 133
- D. Hasil Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Behavioral* dalam Mereduksi Perilaku *Nomophobia* pada Remaja Awal..... 137

### **BAB V PENUTUP**

- A. Kesimpulan ..... 148
- B. Saran ..... 149

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**