

DAFTAR PUSTAKA

- Adhipura, Ngurah, 2015, *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Corey, Gerald, 2013, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Edi Kurnanto, M. 2014, *Konseling Kelompok*, Bandung: ALVABETA, cv.
- Giri, Wiarto, 2015, *Psikologi Perkembangan Manusia*, Yogyakarta: Psikosain.
- Hartinah, 2009, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Hunainah, 2016, *Teori dan Implementasi Model Konseling Sebaya*, Bandung: Rizqi Pres.
- Jahja, Yudrik, 2015, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Prenadamedia Group.
- Komalasari, Gantina, dkk. 2016, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komperhensif*, Jakarta: Indeks.
- Lumongga Lubis Hasnida, Namora, 2016, *Konseling Kelompok*, Jakarta: Kencana.
- Nazir, Moh, 1988, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Pribadi, Beni, 2017, *Media dan Teknologi dalam Pembelajaran*, Jakarta: Kencana.
- Sarwono, Sarlito W, 2013, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiono, 2018, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suprayogo Imam, Tbroni, 2003, *Metodelogi Penelitian Sosial-Agama*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Jurnal dan Skripsi:

Aziz, Abdul, *No Mobile Phone Phobia di Kalangan Mahasiswa Pascasarjana*, di

Yogyakarta: Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol 06 No 1 01-10-2019 (Maret-Juli, 2019) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia.

Ariffatujahro, Diana dkk, *Penerapan Teknik Mind Mapping Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengelola Penggunaan Gadget Pada Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 3 Tuban*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan.

Manita, Agustiani, *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Low Self-esteem Remaja Serang*: Skripsi S1, UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, Banten 2019)

Novitasari, Dian, *Pelatihan Manajemen Diri untuk Menurunkan Nomophobia Pada Mahasiswa*, Jakarta: Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas

Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Tahun 2018

Rusmanto, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap dan Perilaku Masyarakat Terhadap Kepatuhan Minum Obat Anti Filaria di RW II Kelurahan Pondok Aren*, Jakarta: ProgrLam Study Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Ilmu, Jakarta tahun 2013

Septiana, Suryana Dwi, *Pemberdayaan Siswa Melalui Pendidikan Kewirausahaan* di Serang: Skripsi Sarjana, UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, Banten 2018.

Muyana, Siti, dkk, *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini*, Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter Universitas Ahmad Dahlan, 2017.L

Sudarji, ShaLnty, *Hubungan Antara Nomophobia dengan Kepercayaan Diri*, Artikel, Jurusan Psikologi Psibernetika Universitas Bunda Mulia, 2017.

Suheryati, Sri, *Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Hambatan dalam Pola Asuh Orang Tua yang Memiliki Anak Autis*, Serang: Skripsi S1 Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negri Sultan Maulana Hasanudin Banten, Tahun 2017.

Susilowati, *Konseling Individu dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial Siswa di Smp Negeri 1 Ungaran*, Semarang: Skripsi S1 Jurusan Bimbingan dan Konseing, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Tahun 2017.

Yuliani, *Bimbingan Konseling dengan Terapan Realitas pad Remaja Awal yang Kecanduan Gadget*, Serang: Skripsi S1 Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negri Sultan Maulana Hasanudin Banten, Tahun 2019.

Internet:

Survey pengguna *smartphone* di Indonesia, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2016/08/08/proyeksi-pengguna-smartphone-di-asia-tenggara-2016-2019> diunduh pada 6 oktober 2019 pukul 20:37

Wawancara

Wawancara E (16 tahun), Siswa SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, diwawancara oleh Leni Marlina, 2 Oktober 2019

Mahfudz selaku wakil kepala sekolah sarana prasarana SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, Diwawancarai oleh Leni Marlina, Senin tanggal 6 Januari 2020 pukul 09:00 WIB

Ismail selaku Guru BK SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, pada hari Senin tanggal 6 Januari 2020 pukul 11:00 WIB

EM (16 tahun), diwawancarai oleh Leni Marlina, di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, pada tanggal 13 Januari 2020, pukul 10:00 WIB.

Kiki Handayani, Selaku wali kelas 8 SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, diwawancarai oleh Leni Marlina, di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, pada hari Senin, 6 Januari 2020, pukul 06:46

Eni Nuraeni, Selaku Guru SBK SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, diwawancarai oleh Leni Marlina, di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, pada hari Senin, 6 Januari 2020, pukul 14:46

FA (13 tahun), diwawancarai oleh Leni Marlina, di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, pada tanggal 13 Januari 2020, pukul 10:56 WIB.

RS (12 tahun), diwawancarai oleh Leni Marlin, di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, pada tanggal 13 Januari 2020, pukul 11:24 WIB.

B (13 tahun), diwawancarai oleh Leni Marlina, di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, pada tanggal 13 Januari 2020, pukul 13:06 WIB.

Kiki Handayani, Selaku wali kelas 8 SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, diwawancarai oleh Leni Marlina, di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, pada hari Senin, 6 Januari 2020, pukul 06:46

Desi Alawiyah, Selaku guru mata pelajaran PKN, SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, diwawancarai oleh Leni Marlina, di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan, pada hari Senin, 6 Januari 2020, pukul 12:46

M, selaku orang tua FA (36 tahun), diwawancarai oleh Leni Marlina, di Kragilan, pada tanggal 21 Desember 2020, pukul 11:00 WIB.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

KUESIONER

UNTUK MENGETAHUI GEJALA *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA AWAL DI SMP IT MIFTAHUL ULUM KRAGILAN

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Intruksi

1. Di bawah ini ada beberapa pernyataan. Berilah tanda (√) pada kolom **Ya** jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi anda. Jika tidak, berilah tanda (√) pada kolom **Tidak**.
2. Kerjakan kolom ini dengan sejujur-jujurnya, anda tidak perlu merasa cemas ataupun khawatir. Jawaban anda akan dirahasiakan dan akan membantu kami dalam membantu mengatasi masalah yang ada hadapi.

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan <i>smartphone</i> .		
2	Selalu membawa <i>charger</i>		
3	Merasa gelisah apabila saat baterai <i>smartphone</i> -nya lemah.		
4	Merasa cemas dan gugup ketika <i>smartphone</i> tidak berada di dekatnya.		
5	Selalu melihat dan mengecek layar <i>smartphone</i> untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk.		

6	Merasa tidak nyaman ketika ada gangguan atau tidak ada jaringan.		
7	Tidak pernah mematikan telepon seluler dan selalu sedia 24 jam		
8	Merasa stres jika jauh dari <i>smartphone</i>		
9	Lalai terhadap tugas sekolah		
10	Sering mengalami insomnia ketika malam hari		
11	Lebih nyaman berkomunikasi menggunakan <i>smartphone</i> dari pada bertatap langsung		
12	Selalu membawa HP kemanapun		
13	Memiliki lebih dari satu HP		

Sumber: Siti Muyana dkk, "Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini", *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter Universitas Ahmad Dahlan, 2017*, h. 283, diakses pada 12 Oktober 2019

HASIL KUESIONER

Saya menyebarkan 33 kuesioner ke seluruh peserta didik kelas VIII B di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan. Berikut adalah hasil kuesioner para responden:

Responden	Pernyataan													Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
AL	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	5
A	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	5
AI	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
AP	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	4
As	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3
B	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	6
D	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
DA	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5
EM	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	7
FM	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	5
HR	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	4
IA	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	4
IS	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	5
J	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	5
Ju	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3
MFD	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	4
MM	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5
MMu	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
MR	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	3
NK	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	5

RR	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	4
MR	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	4
RS	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	6
S	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2
Su	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	5
MUS	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	5
FA	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	7
Sa	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
RA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
SNA	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	5
AT	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5
AZ	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	4

Setelah menggunakan skala Guttman penelitian mengambil 4 responden yang mendapatkan skor tertinggi. Responden tersebut yaitu, RS dengan skor 6, responden EM dengan skor 7, responden B dengan skor 6 dan responden FA dengan skor 7.

PEDOMAN WAWANCARA

DI SMP IT MIFTAHUL ULUM KRAGILAN

1. Bagaimana Sejarah SMP IT Miftahul Ulum Kragilan?
2. Bagaimana letak georgafis SMP IT Miftahul Ulum Kragilan?
3. Apa Visi, Misi dan Tujuan SMP IT Miftahul Ulum Kragilan?
4. Bagaimana struktur organisasi SMP IT Miftahul Ulum Kragilan?
5. Bagaimana sarana prasarana di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan?
6. Bagaimana kondisi guru di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan
7. Bagaimana kondisi siswa dan siswi SMP IT Miftahul Ulum Kragilan?

ANGKET IDENTITAS RESPONDEN

Isilah data di bawah ini dengan jujur.

Nama :

Tempat Tanggal Lahir :

Sekolah :

Kelas :

Alamat :

Hobby :

Cita-cita :

Anak ke :

Nama orang tua

Ayah :

Ibu :

Pekerjaan Orang Tua

Ayah :

Ibu :

Riwayat Pendidikan

TK :

SD :

PEDOMAN INSTRUMEN WAWANCARA DENGAN GURU

BK

DI SMP IT MIFTAHUL ULUM KRAGILAN

1. Bagaimana mekanisme kerja BK di SM IT Miftahul Ulum?
2. Bagaimana program BK SMP IT Miftahul Ulum?
3. Apa saja kasus yang terjadi di SMP IT Miftahul Ulum?
4. Apakah ada sebelumnya peserta didik yang mengidap *nomophobia*?
5. Bagaimana rekam jejak kasus yang dialami oleh responden: FA, B, EM, dan RS?

INSTRUMEN WAWANCARA DENGAN KONSELI

1. Jelaskan mengapa anda merasa gelisah dan tidak nyaman apabila jauh dari *smartphone* milik anda?
2. Berapa jam dalam sehari anda menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone*?
3. Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan anda menderita *nomophobia*?
4. Jelaskan apa saja yang anda alami selama anda merasa menjadi pengidap *nomophobia*?
5. Apa yang anda harapkan setelah melakukan proses konseling kelompok?
6. Perubahan apa saja yang anda rasakan setelah anda melakukan proses konseling kelompok dengan metode *behavioral* ?

INSTRUMEN WAWANCARA DENGAN ORANG TUA

KONSELI

1. Apa saja yang biasa anak anda lakukan setelah pulang sekolah?
2. Apakah anak anda sering mengabaikan panggilan anda ketika sedang bermain *game*?
3. Apakah anak anda sering bergadang untuk bermain *smartphone*?
4. Apakah anak anda sering membawa *smartphone* dan *charger* kemanapun ia pergi?
5. Apakah anak anda sering lupa waktu ketika sedang bermain *smartphone*?
6. Bagaimana perubahan perilaku anak anda setelah diberikan *treatment* konseling kelompok?

SMP IT MIFTAHUL ULUM



FOTO BERSAMA GURU SMP IT MIFTAHUL ULUM



PROSES PENJELASAN UNTUK PENGISIAN ANGKET



SETELAH PENGISIAN ANGKET



