

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Mengurangi Nomophobia Siswa SMK

Desva Rofifah As'ari¹, Elni Yakub², Isnaria Rizki Hayati³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Jl. Pelajar Ling II, 29358, Indonseia)

E-mail: desva.rofifah4654@student.unri.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.6598>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 18 Juni 2026

Revised: 27 Juni 2026

Accepted: 07 Juli 2026

Kata Kunci

Konseling Kelompok; Self Management; Nomophobia; Siswa SMK

Keywords

Group Counseling; Self-Management; Nomophobia; Vocational Students



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat nomophobia siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self management serta menguji efektivitas layanan tersebut pada siswa SMK. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen one-group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah tujuh siswa kelas XI APHP 2 SMK Negeri 1 Pasir Penyu yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kategori nomophobia tinggi. Data dikumpulkan menggunakan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) adaptasi Yildirim dan Correia yang terdiri atas 20 item skala Likert 1-5. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji Wilcoxon Signed Rank Test, dan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh siswa berada pada kategori tinggi sebelum perlakuan. Setelah perlakuan, enam siswa berada pada kategori sedang dan satu siswa berada pada kategori rendah. Uji Wilcoxon memperoleh signifikansi $0,018 < 0,05$ dan rata-rata N-Gain 0,44 kategori sedang. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik self management cukup efektif dalam mengurangi nomophobia siswa SMK.

This study aimed to examine the effectiveness of group counseling using self-management techniques in reducing nomophobia among vocational high school students. This quantitative study used a pre-experimental one-group pretest-posttest design involving seven students of class XI APHP 2 at SMK Negeri 1 Pasir Penyu selected through purposive sampling. Data were collected using the 20-item Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and analyzed with descriptive statistics, the Wilcoxon Signed Rank Test, and the N-Gain test. All students were initially in the high category. After the intervention, six students were in the moderate category and one student was in the low category. The Wilcoxon significance value was $0.018 < 0.05$, and the mean N-Gain score was 0.44. Thus, the intervention was moderately effective.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite Desva Rofifah As'ari et al (2026) Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Mengurangi Nomophobia Siswa SMK <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.6598>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital menjadikan smartphone sebagai bagian penting dalam kehidupan remaja. Perangkat ini digunakan untuk berkomunikasi, mencari informasi, mengakses media sosial, dan memperoleh hiburan. Namun, penggunaan smartphone yang intens tanpa kemampuan kontrol diri dapat membentuk keterikatan psikologis yang disebut nomophobia, yaitu kecemasan atau ketidaknyamanan ketika individu tidak dapat mengakses atau terpisah dari smartphone. Kondisi ini tidak hanya berkaitan dengan kehilangan perangkat, tetapi juga dengan ketakutan kehilangan komunikasi, informasi, konektivitas, dan kenyamanan digital (Yildirim & Correia, 2015).

Dalam konteks pendidikan, nomophobia berpotensi mengganggu kesiapan psikologis siswa. Siswa yang mengalami kecemasan ketika jauh dari smartphone dapat mengalami penurunan konsentrasi, kesulitan mengatur waktu belajar, dan dorongan berulang untuk memeriksa perangkat. Pada jenjang SMK, dampak tersebut menjadi lebih serius karena pembelajaran vokasional menuntut kedisiplinan, konsentrasi, keterlibatan aktif, dan kesiapan mengikuti kegiatan teori maupun praktik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa nomophobia pada siswa berkaitan dengan gangguan perhatian belajar dan penurunan hasil belajar (Andani dkk., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan hal yang sama bahwa nomophobia berdampak pada penurunan hasil belajar siswa (Hasim dkk., 2023).

Gejala serupa ditemukan pada konteks penelitian ini. Hasil pengamatan awal menunjukkan masih terdapat siswa yang membawa smartphone secara diam-diam meskipun sekolah menerapkan aturan pembatasan penggunaan ponsel selama pembelajaran. Wawancara dengan guru bimbingan dan konseling menunjukkan sebagian siswa tampak gelisah ketika tidak dapat menggunakan ponsel, kurang fokus pada awal pembelajaran, dan memiliki kecenderungan untuk memeriksa smartphone saat ada kesempatan. Hasil pra-riset terhadap 128 siswa kelas XI juga menunjukkan 70,64% siswa berada pada kecenderungan nomophobia cukup tinggi dan 29,36% berada pada kategori sedang.

Permasalahan tersebut memerlukan intervensi bimbingan dan konseling yang tidak hanya bersifat melarang penggunaan smartphone, tetapi juga melatih siswa mengelola perilakunya sendiri. Konseling kelompok dipilih karena menyediakan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sebaya, menerima umpan balik, dan membangun kesadaran melalui dinamika kelompok. Layanan ini relevan untuk masalah nomophobia karena masalah tersebut berkaitan dengan aspek emosional, perilaku, dan kebutuhan keterhubungan sosial.

Teknik self management menjadi pilihan karena menempatkan siswa sebagai pelaku utama perubahan perilaku. Melalui teknik ini, siswa diarahkan untuk mengenali perilaku penggunaan smartphone yang bermasalah, menetapkan target perubahan, memantau perilaku, mengevaluasi kemajuan, dan memberikan penguatan diri ketika berhasil mencapai target. Beberapa penelitian menunjukkan konseling kelompok dengan teknik self management dapat menurunkan kecenderungan nomophobia dan meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan smartphone (Firdawati dkk., 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa teknik self management efektif dalam menurunkan nomophobia pada siswa SMK (Suci & Nasution, 2025).

Nomophobia pada remaja tidak dapat dipahami hanya sebagai kebiasaan menggunakan smartphone dalam durasi yang panjang atau intensitas penggunaan yang tinggi. Kondisi ini merupakan bentuk ketergantungan psikologis yang lebih kompleks, yang mencakup munculnya kecemasan ketika individu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas sosial, mengalami kesulitan mengakses informasi, serta merasa tidak nyaman akibat hilangnya fungsi praktis yang biasanya diperoleh melalui smartphone. Keempat aspek tersebut tidak berdiri secara terpisah, tetapi dapat muncul secara bersamaan dan saling memperkuat sehingga mendorong pola perilaku pengecekan perangkat secara berulang dan sulit dikendalikan dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, penanganan nomophobia di lingkungan sekolah tidak dapat hanya berfokus pada pembatasan penggunaan smartphone secara fisik, tetapi juga perlu diarahkan pada upaya membantu siswa memahami faktor pemicu emosional, pola kebiasaan penggunaan perangkat, serta mekanisme psikologis yang membentuk ketergantungan tersebut. Pemahaman ini penting agar intervensi yang diberikan tidak hanya bersifat sementara, tetapi mampu membentuk kontrol diri yang lebih adaptif dan berkelanjutan pada siswa (Yildirim & Correia, 2015). Selain itu, berbagai temuan penelitian menunjukkan bahwa nomophobia juga berkaitan erat dengan kecemasan dan ketergantungan smartphone yang saling memengaruhi dalam proses psikologis remaja (Daraj dkk., 2023).

Penggunaan smartphone di sekolah juga bersifat ambivalen. Perangkat ini dapat mendukung pencarian materi, koordinasi tugas, dan komunikasi pembelajaran, tetapi dapat berubah menjadi sumber gangguan ketika siswa tidak mampu menghentikan aktivitas digital setelah kebutuhan utama terpenuhi. Kegagalan mengatur batas penggunaan membuat waktu belajar mudah terpotong, perhatian berpindah, dan interaksi tatap muka menjadi kurang optimal. Temuan mengenai hubungan kontrol diri dan nomophobia memperkuat pentingnya intervensi yang menargetkan kemampuan regulasi diri, bukan semata-mata kepatuhan terhadap larangan penggunaan ponsel (Mahadiva & Idulfilastri, 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kontrol diri berhubungan dengan tingkat nomophobia pada remaja (Sapulete & Ambarwati, 2021).

Konseling kelompok memungkinkan regulasi diri tersebut dilatih dalam situasi sosial yang terarah. Siswa tidak hanya menerima arahan dari konselor, tetapi juga memperoleh contoh strategi, dukungan, dan umpan balik dari teman sebaya. Pada penerapan self management, proses ini diterjemahkan ke dalam self-monitoring, penetapan target, pengaturan lingkungan, pelaksanaan strategi, evaluasi, dan self-reinforcement. Pola ini relevan bagi siswa dengan nomophobia karena perubahan perilaku menuntut praktik yang konsisten di luar sesi layanan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menguji perbedaan skor pretest dan posttest, tetapi juga menganalisis perubahan pada setiap aspek nomophobia sebagai dasar untuk menjelaskan kerja intervensi di lingkungan SMK.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis pre-eksperimen. Desain yang digunakan adalah one-group pretest-posttest, yaitu satu kelompok subjek diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Perlakuan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self management. Desain ini digunakan untuk melihat perubahan tingkat nomophobia siswa setelah mengikuti rangkaian layanan konseling kelompok.

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Pasir Peny, Kabupaten Indragiri Hulu, Provinsi Riau, pada April sampai Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Kelas XI APHP 2 dipilih karena berdasarkan pra-riset memiliki kecenderungan nomophobia lebih tinggi dibandingkan kelas lain. Dari kelas tersebut dipilih tujuh siswa yang berada pada kategori nomophobia tinggi sebagai subjek penelitian.

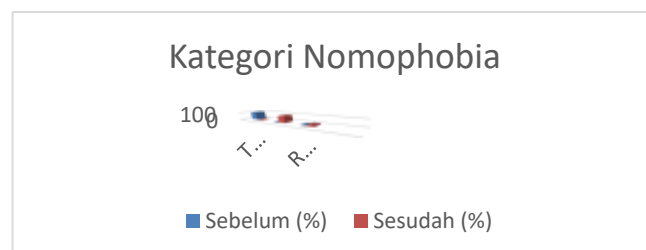
Instrumen penelitian menggunakan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) yang diadaptasi dari Yildirim dan Correia (2015). Instrumen terdiri atas 20 butir pernyataan dengan skala Likert 1-5 dan mencakup empat dimensi nomophobia, yaitu tidak mampu berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Kuesioner digunakan sebagai pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat nomophobia setelah perlakuan.

Pelaksanaan layanan dilakukan dalam delapan pertemuan. Pertemuan pertama digunakan untuk pretest. Pertemuan berikutnya berisi pembentukan kelompok, pengenalan nomophobia, identifikasi perilaku penggunaan smartphone berlebihan, penetapan target perilaku, latihan self-control melalui teknik pause and think, perumusan strategi pengelolaan diri, komitmen personal, pelaksanaan strategi, evaluasi, refleksi, self-reinforcement, dan posttest. Setiap pertemuan berlangsung sekitar 40 menit.

Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif untuk melihat kategori tingkat nomophobia, uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan SPSS versi 26 untuk mengetahui perbedaan skor pretest dan posttest, serta uji N-Gain untuk mengetahui efektivitas layanan. Kriteria pengambilan keputusan pada uji Wilcoxon adalah H_a diterima apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$. Interpretasi N-Gain digunakan untuk menentukan tingkat efektivitas penurunan skor nomophobia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kategori tingkat nomophobia siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik self management. Sebelum perlakuan, seluruh subjek berada pada kategori tinggi. Setelah perlakuan, sebagian besar siswa mengalami penurunan ke kategori sedang dan satu siswa berada pada kategori rendah. Rincian perubahan kategori disajikan pada Gambar 1.



Sumber: Data olahan penelitian (2026)

Gambar 1. Diagram Tingkat Nomophobia Siswa Sebelum dan Sesudah Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management

Berdasarkan Gambar 1, skor awal seluruh siswa menunjukkan ketergantungan dan kecemasan yang tinggi terhadap smartphone, dengan kategori tinggi sebesar 100%. Setelah layanan konseling kelompok dengan teknik self management diberikan, tidak ada siswa yang tetap berada pada kategori tinggi. Sebanyak enam siswa berada pada kategori sedang (85,71%) dan satu siswa berada pada kategori rendah (14,29%). Perubahan ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nomophobia setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok.

Perpindahan kategori ini memiliki arti penting karena seluruh subjek tidak lagi berada pada kategori tinggi setelah perlakuan. Namun, dominasi kategori sedang pada posttest menunjukkan bahwa perubahan belum sepenuhnya menghilangkan seluruh bentuk kecemasan terhadap smartphone. Hasil tersebut lebih tepat dimaknai sebagai awal terbentuknya kemampuan regulasi diri. Siswa mulai dapat menunda respons terhadap dorongan membuka smartphone dan memilih kegiatan alternatif, tetapi masih memerlukan pengulangan strategi agar perilaku baru menjadi kebiasaan. Dalam konteks layanan BK, perubahan dari kategori tinggi ke sedang dapat menjadi indikator bahwa intervensi perlu dilanjutkan melalui pemantauan atau penguatan berkala, terutama ketika siswa kembali menghadapi pemicu penggunaan smartphone di luar ruang konseling.

Tabel 1. Penurunan Skor pada Setiap Aspek Nomophobia

Aspek	Item	Pretest Skor	Pretest %	Posttest Skor	Posttest %	Penurunan
Tidak mampu berkomunikasi	6	184	87,6	117	55,7	31,9%
Kehilangan konektivitas	4	112	80,0	69	49,2	30,8%
Tidak mampu mengakses informasi	4	108	77,1	80	57,1	20,0%
Kehilangan kenyamanan	6	172	81,9	112	53,3	28,6%

Sumber: Data olahan penelitian (2026)

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh aspek nomophobia mengalami penurunan setelah layanan diberikan. Penurunan terbesar terjadi pada aspek tidak mampu berkomunikasi sebesar 31,9%, diikuti aspek kehilangan konektivitas sebesar 30,8%, kehilangan kenyamanan sebesar 28,6%, dan tidak mampu mengakses informasi sebesar 20,0%. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik self management paling kuat membantu siswa mengendalikan kecemasan komunikasi, terutama dorongan untuk segera memeriksa pesan, panggilan, atau notifikasi.

Variasi penurunan antar-aspek memberi gambaran mengenai fokus masalah siswa. Penurunan terbesar pada ketidakmampuan berkomunikasi dan kehilangan konektivitas menunjukkan bahwa kecemasan utama siswa banyak terkait dengan kebutuhan untuk tetap terhubung dan mengetahui respons sosial di ruang digital. Aktivitas self-monitoring memungkinkan siswa mengenali saat munculnya dorongan mengecek pesan, notifikasi, atau jaringan. Sementara itu, penurunan yang lebih kecil pada aspek ketidakmampuan mengakses informasi dapat mengindikasikan bahwa kebutuhan memperoleh informasi masih dipandang sebagai bagian penting dari rutinitas akademik dan sosial siswa. Karena itu, pengelolaan diri tidak diarahkan untuk meniadakan akses informasi, tetapi untuk membedakan kebutuhan yang mendesak dari kebiasaan membuka smartphone secara impulsif.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Test Statistics ^a	
	Posttest – Pretest
Z	-2,375 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,018
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Sumber: Data olahan penelitian (2026)

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,018. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nomophobia siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self management. Dengan demikian, perubahan skor yang muncul tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga didukung oleh hasil pengujian statistik.

Temuan uji Wilcoxon menguatkan pola hasil deskriptif tersebut. Seluruh subjek menunjukkan skor posttest yang lebih rendah dibandingkan pretest, sehingga tidak terdapat siswa yang mengalami peningkatan kecenderungan nomophobia setelah perlakuan. Nilai signifikansi 0,018 menunjukkan bahwa perubahan skor dalam kelompok kecil ini cukup konsisten secara statistik. Penggunaan uji Wilcoxon juga sesuai dengan jumlah subjek yang terbatas dan pengukuran berpasangan pada desain one-group pretest-posttest. Walaupun demikian, hasil ini perlu dibaca secara proporsional karena desain penelitian belum membandingkan perubahan dengan kelompok yang tidak memperoleh layanan.

Tabel 3. Hasil Uji N-Gain

Nama	Pretest	Posttest	N-Gain Score
L.S.D	79	56	0.38
N.A	78	57	0.36
K.R	80	51	0.48
J	81	52	0.47
K.A.B	82	55	0,43
U	85	62	0.35
C.A.R	91	45	0.64
Mean	82,28	54	0,44

Sumber: Data olahan penelitian (2026)

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata skor pretest sebesar 82,28 menurun menjadi 54 pada posttest. Rata-rata N-Gain sebesar 0,44 berada pada kategori sedang, sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik self management dapat dinyatakan cukup efektif dalam mengurangi nomophobia siswa. Responden C.A.R menunjukkan peningkatan pengelolaan diri paling tinggi dengan N-Gain 0,64, sedangkan U menunjukkan N-Gain terendah sebesar 0,35. Meskipun demikian, seluruh siswa mengalami penurunan skor dari pretest ke posttest.

Nilai N-Gain menambah informasi mengenai besar perubahan pada tiap siswa. C.A.R memperoleh N-Gain tertinggi sebesar 0,64, sedangkan U memperoleh skor terendah sebesar 0,35. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa respons terhadap layanan tidak sama pada setiap siswa. Siswa yang mampu menerapkan target dan strategi secara lebih konsisten cenderung mengalami penurunan lebih besar. Sebaliknya, siswa yang masih kuat bergantung pada kenyamanan praktis smartphone, seperti ketika baterai habis atau aplikasi tidak dapat digunakan, dapat memerlukan pendampingan yang lebih intensif. Oleh karena itu, hasil N-Gain kategori sedang tidak seharusnya dipahami sebagai hasil yang seragam, melainkan sebagai dasar untuk menyusun tindak lanjut yang lebih personal dalam layanan BK.

Penurunan skor tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme self management yang diterapkan selama layanan. Pada tahap self-monitoring, siswa diarahkan untuk mengenali pola penggunaan smartphone, seperti frekuensi mengecek pesan, kebiasaan membuka media sosial, rasa cemas ketika tidak ada notifikasi, serta dampak penggunaan smartphone terhadap belajar dan interaksi sosial. Kesadaran terhadap pola perilaku ini menjadi dasar bagi siswa untuk memahami bahwa kecemasan yang dialami tidak dapat diselesaikan hanya dengan terus menggunakan smartphone, tetapi perlu dikendalikan melalui strategi yang lebih adaptif.

Pada tahap penetapan target dan komitmen personal, siswa menentukan perilaku baru yang ingin dicapai, misalnya menunda membuka smartphone ketika tidak mendesak, membatasi waktu penggunaan internet, meletakkan smartphone jauh dari jangkauan saat belajar, dan memilih aktivitas

alternatif ketika tidak terhubung internet. Latihan pause and think membantu siswa memberi jeda sebelum merespons dorongan impulsif untuk membuka smartphone. Strategi ini sejalan dengan konsep self management yang menekankan kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol perilakunya sendiri (Mahoney & Thoresen, 1972). Konsep ini juga diperkuat dengan tahapan self management yang mencakup proses perencanaan, pengawasan, dan evaluasi perilaku secara sistematis (Komalasari dkk., 2014).

Selama proses kelompok, latihan pause and think berfungsi sebagai titik henti antara pemicu dan respons. Ketika siswa merasa ingin segera membuka smartphone, mereka dilatih bertanya pada diri sendiri apakah tindakan tersebut benar-benar diperlukan, apa konsekuensinya terhadap tugas yang sedang dikerjakan, dan kegiatan alternatif apa yang dapat dipilih. Strategi sederhana ini dipadukan dengan pengaturan lingkungan, seperti menaruh smartphone di luar jangkauan ketika belajar dan menentukan waktu khusus untuk membuka media sosial. Kombinasi tersebut menggeser kontrol dari aturan eksternal menjadi keputusan yang diambil siswa sendiri. (Hendar dan Majdi 2023) juga menekankan bahwa konseling kelompok dengan teknik self management dapat menguatkan self-control dalam menghadapi dorongan penggunaan smartphone.

Dari sisi aspek nomophobia, siswa dengan kecemasan komunikasi seperti K.A.B dan N.A mulai mampu mengurangi kebiasaan mengecek pesan secara berulang. Siswa dengan masalah kehilangan konektivitas seperti J dan L.S.D mulai memilih aktivitas offline ketika tidak ada jaringan internet. C.A.R yang sebelumnya takut tertinggal informasi mulai menetapkan waktu khusus untuk mencari informasi dan menunda dorongan membuka media sosial. U dan K.R yang mengalami kecemasan ketika fitur smartphone tidak dapat digunakan mulai berlatih menenangkan diri dan mengalihkan perhatian pada kegiatan lain. Perubahan ini menunjukkan bahwa dinamika kelompok membantu siswa belajar dari pengalaman teman sebaya dan memperkuat komitmen perubahan.

Selain pembelajaran individual, dinamika kelompok turut mendukung perubahan perilaku. Siswa dapat mendengar pengalaman teman yang mengalami masalah serupa, membandingkan strategi yang digunakan, serta memperoleh penguatan ketika berhasil memenuhi target kecil. Proses ini dapat menurunkan rasa bahwa masalah hanya dialami oleh satu orang dan membuat komitmen perilaku lebih realistis. Dukungan teman sebaya juga membantu siswa mengganti kebiasaan digital dengan aktivitas offline yang lebih adaptif, seperti membaca, berdiskusi, membantu keluarga, atau menyelesaikan tugas sekolah. Hal tersebut memperjelas bahwa konseling kelompok tidak hanya memberi informasi tentang nomophobia, tetapi menjadi ruang latihan sosial untuk mempertahankan strategi pengelolaan diri.

Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik self management efektif menurunkan nomophobia pada siswa SMK (Firdawati dkk., 2025). Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang sejalan bahwa teknik self management dalam konseling kelompok dapat menurunkan tingkat nomophobia pada siswa (Suci & Nasution, 2025).

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan nomophobia, yaitu semakin baik kontrol diri individu, semakin rendah kecenderungan nomophobia yang dialami (Mahadiva & Idulfilastri, 2024). Penelitian lainnya juga memperkuat temuan tersebut bahwa kontrol diri memiliki hubungan signifikan dengan tingkat nomophobia pada remaja (Sapulete & Ambarwati, 2021). Dengan demikian, penguatan pengelolaan diri menjadi komponen penting dalam intervensi nomophobia pada siswa.

Secara praktis, guru BK dapat menggunakan hasil pada setiap aspek nomophobia untuk menentukan fokus layanan. Siswa dengan kecemasan komunikasi dapat diarahkan pada latihan menunda respons dan pengelolaan notifikasi. Siswa yang kuat pada aspek konektivitas dapat didorong menjadwalkan aktivitas offline. Siswa yang takut tertinggal informasi dapat dibantu membuat waktu khusus untuk mencari informasi. Sementara itu, siswa yang tergantung pada kenyamanan smartphone dapat dilatih menyiapkan alternatif ketika baterai, sinyal, atau aplikasi bermasalah. Penyesuaian tersebut penting agar self management tidak diterapkan secara umum, tetapi sesuai dengan bentuk nomophobia yang dominan pada tiap siswa.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas kategori sedang, penelitian ini memiliki keterbatasan. Jumlah subjek hanya tujuh siswa dan desain yang digunakan belum melibatkan kelompok kontrol. Durasi layanan juga relatif singkat sehingga belum dapat memastikan ketahanan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Penelitian berikutnya perlu melibatkan jumlah responden yang lebih

besar, menambahkan kelompok kontrol, memperpanjang durasi intervensi, dan melakukan monitoring lanjutan agar efektivitas layanan dapat diuji secara lebih kuat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling kelompok dengan teknik self management efektif dalam mengurangi nomophobia siswa SMK. Sebelum perlakuan, seluruh siswa berada pada kategori nomophobia tinggi. Setelah perlakuan, enam siswa berada pada kategori sedang dan satu siswa berada pada kategori rendah. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $0,018 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Rata-rata N-Gain sebesar 0,44 menunjukkan efektivitas pada kategori sedang. Teknik self management membantu siswa mengontrol penggunaan smartphone melalui self-monitoring, penetapan target, komitmen personal, pelaksanaan strategi, evaluasi, refleksi, dan self-reinforcement. Guru BK dapat menggunakan layanan ini sebagai alternatif intervensi untuk membantu siswa mengelola penggunaan smartphone secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan artikel ini. Terima kasih juga kepada pihak SMK Negeri 1 Pasir Penyu, guru bimbingan dan konseling, serta siswa kelas XI APHP 2 yang telah membantu pelaksanaan penelitian. Penulis juga berterima kasih kepada keluarga dan teman-teman atas doa, dukungan, dan motivasi yang diberikan.

REFERENSI

- Andani, E. W., Juliejantiningsih, Y., & Sutopo, H. (2023). Tingkat nomophobia siswa kelas XI SMK N 4 Semarang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 76-83.
- Ayu, F. A., Sinring, A., & Latif, S. (2023). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mereduksi tingkat nomophobia pada siswa sekolah menengah pertama. *Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 3(5), 97-104.
- Daraj, L. R., Alghareeb, M., Almutawa, Y. M., & Trabelsi, K. (2023). Systematic review and meta-analysis of the correlation coefficients between nomophobia and anxiety, smartphone addiction, and insomnia symptoms. *Healthcare*.
- Feri Musharyadi, F., & Febriyanti. (2024). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Jurnal Menara Medika*, 6(2).
- Firdawati, A., Sinring, A., & Buchori, S. (2025). The effectiveness of group counseling using self-management techniques to reduce nomophobia in vocational students. *Quanta Journal: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(1), 29-39.
- Hasim, J., Adjam, S., Ibrahim, F., & Ode Samili, A. (2023). Dampak nomophobia gadget terhadap hasil belajar siswa di SMK Negeri 3 Halmahera Barat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(14), 393-398.
- Hendar, K., & Majdi, M. Z. Z. (2023). Group counseling self-management techniques in reducing nomophobia through self-control. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 8(4), 8–14. <https://doi.org/10.23916/0020230845740>
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2014). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Lestari, R. R., Zurrahmi, Z. R., Febria, D., & Yuristin, D. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat nomophobia pada siswa SMA Negeri 1 Salo tahun 2024. *Jurnal Ners*, 8(23), 1694-1700.
- Mahadiva, T., & Idulfilastri, R. M. (2024). Peran kontrol diri terhadap no mobile phone phobia (nomophobia) pada siswa SMA. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4, 4064-4078.
- Mahoney, M. J., & Thoresen, C. E. (1972). Research issues in self-management. *Behavior Therapy*, 3(1), 45-63.
- Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2021). *Bimbingan dan konseling kelompok*. Bumi Aksara.
- Sapulete, C. W. S., & Ambarwati, K. D. (2021). Hubungan antara self control dengan nomophobia pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Psikogenesis*, 9(2), 159-171.

- Suci, F. C., & Nasution, N. B. (2025). The effect of group counseling using self-management techniques on the tendency of nomophobia among students of SMK Swasta PAB 8 Sampali in the academic year 2024/2025. *Sahombu Multidisciplinary Journal*, 5(06), 2140-2150.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>