

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP
PERILAKU *PHUBBING* PADA MAHASISWI KOST
PONDOK ADEL DI KOTA PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memeroleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



IAIN PALOPO

Diajukan Oleh

FILSA

2001030059

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP
PERILAKU *PHUBBING* PADA MAHASISWI KOST
PONDOK ADEL DI KOTA PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memeroleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



IAIN PALOPO

Diajukan Oleh

FILSA

2001030059

Pembimbing:

- 1. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag.**
- 2. Jumriani, S.Sos., M.I.Kom.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Filsa
Nim : 2001030059
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain dari kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan di dalamnya adalah tanggungjawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administrative atas perbuatan saya dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 08 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Filsa
NIM 2001030059

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Efektivitas Teknik *Self Management* terhadap Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswi Kost Pondok Adel di Kota Palopo” yang ditulis oleh Filsa Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 2001030059 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Kamis tanggal 8 Mei 2025 M bertepatan dengan 10 Dzulqaidah 1446 H telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

Palopo, 8 Mei 2025

TIM PENGUJI

- | | | |
|-------------------------------------|---------------|---|
| 1. Dr. Abdain, S.Ag., M.HI. | Ketua Sidang | () |
| 2. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. | Penguji I | () |
| 3. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom. | Penguji II | () |
| 4. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag. | Pembimbing I | () |
| 5. Jumriani, S.Sos., M.I.Kom. | Pembimbing II | () |

Mengetahui,

a.n Rektor IAIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam


Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.
NIP. 19710512 199903 1 002


Abdur Mutakabbir, S.O., M.Ag.
NIP. 19900727 201903 1 013

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji dan syukur kehadiran Allah swt. atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Efektivitas Teknik *Self Management* terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswi Kost Pondok Adel di Kota Palopo”

Selawat dan salam atas junjungan Rasulullah Muhammad saw. yang merupakan suri tauladan bagi seluruh umat Islam, kepada pengikutnya, keluarganya dan para sahabatnya serta orang-orang yang senantiasa mengikuti di jalannya. Di mana Nabi yang terakhir diutus oleh Allah swt. di permukaan bumi ini untuk menyempurnakan akhlak manusia. Skripsi ini dibuat untuk memperoleh gelar sarjana sosial pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Palopo.

Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan dukungan dan partisipasi aktif berupa kritik dan saran yang bersifat korektif dan membangun dari pembaca yang budiman, demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Oleh karena itu, disamping rasa syukur kehadiran Allah swt. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang tak terhingga serta penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat: Penulis persembahkan kepada kedua

orang tua tercinta, yaitu Ayahanda Saharuddin dan Ibunda Anita yang telah merawat, membesarkan, memberikan kasih sayang yang tak terhingga, serta selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik secara moral maupun material kepada penulis, walaupun penuh dengan tetes keringat dan air mata. Hanya doa dan ketulusan hati yang bisa penulis berikan. Semoga senantiasa berada dalam lindungan dan limpahan kasih sayang Allah swt. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada kedua saudara penulis yaitu Kifli dan Atifha Faszhila yang telah memberikan dukungan serta selalu mengalah demi pendidikan penulis, beserta keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu-persatu yang selama ini telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa pula penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Abbas Langaji., M. Ag. selaku Rektor IAIN Palopo, beserta wakil Rektor I, II dan III IAIN Palopo.
2. Dr. Abdain, S. Ag, M. HI. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan, Dakwah IAIN Palopo, beserta Wakil Dekan I, II dan III Fakultas Ushuluddin, Adab, dan, Dakwah IAIN Palopo
3. Abdul Mutakabbir, SQ., M.Ag. dan Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd. selaku ketua dan sekretaris prodi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi ini
4. Prof. Dr. Abdul Pirol, M. Ag. selaku pembimbing I dan Jumriani, S.Sos., M. I.Kom. selaku pembimbing II yang telah banyak membantu memberikan

masuk dan arahan, meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan motivasi kepada penulis dengan ikhlas dalam membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Dr. Subekti Masri, M. Sos.I. selaku penguji I dan Wahyuni Husain S.Sos., M.I.Kom selaku penguji II yang telah banyak memberikan arahan untuk penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Dosen beserta staf pegawai IAIN Palopo yang telah berkontribusi selama penulis berada di IAIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Zainuddin S., S.E., M.Ak. selaku Kepala Unit Perpustakaan beserta karyawan dan karyawan dalam ruang lingkup IAIN Palopo, yang telah banyak membantu, khususnya dalam mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini.
8. Terima kasih semua pihak yang telah ikut berpartisipasi dalam penulisan skripsi ini terkhususkan kepada mahasiswi Kost Pondok Adel dan pemilik kost yang telah memudahkan saya untuk bisa mengikuti penelitian ini hingga selesai.
9. Terima kasih kepada saudara tak sedarah saya: Alda Cica, dan Mala, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi. Beserta teman saya: Apriyani dan Sarmila yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Terima kasih kepada sahabat-sahabat seperjuangan saya Sri Indah, Rabiatul Adawiah, Hasriani, Dhea Ananda, Nurlisa, Nirwana dan Sumarty Suyono yang telah kebersamai dari maba hingga penyelesaian skripsi ini.

11. Kepada teman-teman seperjuangan mahasiswa BKI\20 yang selama ini telah memberikan saran dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
12. Kepada teman-teman kkn MB Desa Wasuponda Posko 66 Terima kasih telah menjadi bagian dari pengalaman penulis selama berkegiatan di lokasi kkn dan memberikan motivasi kepada penulis untuk terus semangat dalam mengerjakan skripsi.
13. Mungkin aku tidak selalu percaya pada diriku sendiri, tapi ada satu hal yang selalu aku yakini aku punya kekuatan untuk mencapai tujuanku. Terima kasih diriku, atas segala malam tanpa tidur, atas segala revisi yang melelahkan, atas segala keraguan yang berhasil aku tepis. Skripsi ini adalah hadiah untukmu, untuk segala ketabahan dan kegigihan yang telah kamu tunjukkan.

Akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini meskipun banyak hambatan dan tantangan namun dapat dilewati dengan baik, karena selalu ada dukungan dan motivasi yang tak terhingga dari berbagai pihak. Semoga Allah swt. senantiasa menjaga dan meridoi setiap langkah sekarang dan selamanya Amin.

Palopo, 29 Desember 2024

Filsa
2001030059

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan

Tabel 0.1 Transliterasi Kosnonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ja	S	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ẓal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)

ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. *Vokal*

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monofong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2 Transliterasi Vokal Tunggal

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
اَ	<i>Fathah</i>	A	A
اِ	<i>Kasrah</i>	I	I
اُ	<i>Ḍammah</i>	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tabel 0.3 Transliterasi Vokal Rangkap

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
اِي	<i>Fathah dan yā'</i>	Ai	a dan i
اُو	<i>Fathah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

كَيْف : *kaifa*

هَوْل : *hauula*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Tabel 0.4 Maddah

Harakat dan huruf	Nama	Huruf dan tanda	Nama
اَ... اِ... اِ... اِ...	<i>Fathah dan alif atau yā'</i>	Ā	a dan garis di atas
اِي	<i>Kasrah dan yā'</i>	Ī	i dan garis di atas
اُو	<i>Ḍammah dan wau</i>	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مات : *māta*

قيل : *qīla*

رمي : *ramī*

يموت : *yamūtu*

4. *Tā' marbūtah*

Transliterasi untuk *tā marbūtah* ada dua yaitu *tā marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah [t], sedangkan *tā marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *tā marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā marbūtah* itu ditransliterasikan dengan ha [h].

روضة الاطفال : *rauḍah al- aṭfāl*

المدينة الفاضلة : *al- madīnah al-fāḍilah*

الحكمة : *al- ḥikmah*

5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (◌◌), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الحَقًّا	: <i>al-ḥaqq</i>
نَعْم	: <i>nu'ima</i>
عَدُوّ	: <i>'aduwwun</i>

Jika huruf *ى* ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يِ), maka ia ditransliterasikan seperti huruf maddah menjadi *ī*.

Contoh:

علي	: 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)
عربي	: 'Arabī (bukan A'rabiyy atau 'Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*, kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشمس	: <i>al-syamsu</i> (bukan <i>asy-syamsu</i>)
الزلزلة	: <i>al-zalزالah</i> (bukan <i>az-zalزالah</i>)
الفلسفة	: <i>al-falsafah</i>
البلاد	: <i>al-bilādu</i>

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تأمرون : *ta'murūna*

النوع : *al- nau'*

شيء : *syai'un*

أمرت : *umirtu*

8. *Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia*

Kata, istilah, atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah, atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah, atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata al-Qur'an (dari *al- Qur'ān*), Alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Syarḥ al- Arba'in al- Nawāwī

Rīsālah fi ri'āyahal-Maslahah

9. *Lafz al-jalālah*

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jar* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دين الله : *dīnullah*

بِاللَّهِ : *billāh*

Adapun *tā marbūtah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafaz aljalālah*. Ditranslitesai dengan huruf [t].

Contoh:

هم في رحمة الله : *hum fi raḥmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*all cops*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fihi al-Qur'ān

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī

Naṣr Ḥāmid Abū Zayd

Al-Ṭūfi

Al-Maṣṭalah fī al- Tasyrī al- Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi, contoh:

Abū al- Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abu al- Walid Muḥammad (bukan: Rusyid, Abu al- Walid Muhammad Ibnu).
Naṣr Ḥāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaīd, Naṣr Ḥāmid (bukan, Zaīd, Naṣr Ḥamīd Abū)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	= <i>Subhanahu Wa Ta'ala</i>
saw.	= <i>Sallallahu 'Alaihi Wasallam</i>
as.	= <i>'alaihi Al- Salam</i>
H	= Hijrah
M	= Masehi
SM	= sebelum masehi
I	= lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
w	= wafat tahun
QS..../:...:4	= QS. al- Baqarah /2:4 atau QS. Ali 'Imran/3:4
HR	= Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PRAKATA	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN	vii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	7
B. Landasan Teori.....	11
C. Kerangka Pikir	27
D. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
C. Definisi Operasional Variabel.....	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Instrumen Penelitian	35
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	36
H. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan.....	58
BAB V PENUTUP	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	

DAFTAR AYAT

Kutipan ayat QS. an-Nahl/16:125	3
---------------------------------------	---

DAFTAR TABEL

Tabel 0.1 Transliterasi Konsonan	vii
Tabel 0.2 Transliterasi Vokal Tunggal.....	ix
Tabel 0.3 Transliterasi Vokal Rangkap.....	ix
Tabel 0.4 Maddah.....	ix
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
Tabel 3.2 Populasi.....	31
Tabel 4.1 Tabel Jumlah Kamar Kost Pondok Adel.....	41
Tabel 4.2 Hasil Nilai <i>Pretest</i> R Hitung dengan R Tabel.....	44
Tabel 4.3 Hasil Nilai <i>Postest</i> R Hitung dengan R Tabel.....	45
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas.....	46
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	47
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis	49
Tabel 4.8 Hasil <i>Pretest</i>	50
Tabel 4.9 Hasil <i>Postest</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Kuesioner Penelitian

Tahap Treatment

Hasil Angket Nilai *Pretest*

Hasil Angket Nilai *Posttest*

Hasil Uji Validitas

Hasil Uji Reliabilitas

Uji Normalitas

Uji Hipotesis

Dokumentasi

ABSTRAK

Filsa, 2024. "Efektivitas Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswi Kost Pondok Adel Kota Palopo". Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Abdul Pirol dan Jumriani.

Skripsi ini membahas efektivitas teknik *self management* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswi kost Pondok Adel kota Palopo. Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswi kost Pondok Adel. Penelitian menggunakan metode kuantitatif *pre-eksperiment* dengan desain *one group pretest-postest*. Populasi penelitian berjumlah 40 orang. Adapun sampel berjumlah 12 orang yang dipilih secara *purposive sampling* dari berbagai karakteristik yang ada pada populasi. Data diperoleh melalui observasi, kuesioner dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji t menggunakan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji t menggunakan *independent sample t-test* menghasilkan nilai t-hitung -5.505 mean -13.500 . Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($-5.505 > -1.812$). Sehingga *phubbing* pada mahasiswi mengalami perubahan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management* dengan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. Berdasarkan hal tersebut, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya bahwa penerapan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* yaitu gangguan komunikasi, *nomophobia*, konflik interpersonal, dan obsesi terhadap *smartphone* pada mahasiswi kost Pondok Adel di Kota Palopo.

Kata Kunci: *Self management, Phubbing, Mahasiswi*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia hidup tidak terlepas dari perilaku yang bermacam-macam dapat dipelajari. Setiap manusia memiliki perilaku yang berbeda terhadap suatu objek walaupun objeknya sama. Menurut Notoadmojo dalam Hana Utami bahwa perilaku merupakan segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku merupakan respon atau reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. Sedangkan menurut Wawan, perilaku merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan memiliki frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak.¹ Perilaku ialah aktivitas atau kegiatan organisme yang memiliki bentangan yang luas mencakup berbicara, berjalan, berpakaian, dan bereaksi. Bahkan juga kegiatan internal seperti halnya persepsi, berpikir, dan emosi juga salah satu perilaku manusia.² Perilaku ialah faktor terbesar setelah faktor lingkungan yang memengaruhi kesehatan individu dan kelompok.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata perilaku merupakan reaksi atau tanggapan seseorang (individu) terhadap rangsangan atau lingkungan. Dalam agama, perilaku yang baik adalah perilaku yang sesuai dengan tujuan penciptaan

¹Hana Utami, *Teori Pengukuran, Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2010).

²Notoatmodjo, *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

manusia ke dunia, yaitu untuk menghambakan diri kepada tuhan.³ Perilaku merupakan cerminan konkret yang tampak dalam sikap, perbuatan, dan kata-kata yang muncul karena proses pembelajaran dan rangsangan lingkungan.

Perilaku juga merupakan suatu gambaran dari sikap mempunyai arah yang positif atau yang negatif terhadap suatu objek. Saat ini realita yang ada di satuan pendidikan yaitu penggunaan *smartphone* yang sangat mempengaruhi perilaku setiap seseorang. Generasi remaja saat ini yang biasa disebut dengan generasi Z adalah generasi yang paling berpotensi memanfaatkan teknologi khususnya *smartphone*, karena generasi ini termasuk generasi yang sangat akrab dengan gadget. Maka dari itu penyebab teknologi yang semakin canggih, timbul namanya perilaku *phubbing* pada seseorang. *Phubbing* adalah sebuah kata singkatan dari *phone* dan *snubbing*, yang dilakukan untuk menunjukkan sikap yang menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan.⁴ *Phubbing* merupakan perilaku yang mengabaikan seseorang dalam suatu lingkungan sosial yang lebih fokus pada *smartphonenya* dan lebih cenderung mengabaikan pembicaraan seseorang saat sedang berinteraksi dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. *Phubbing* dikatakan ke arah yang negatif, karena *phubbing* ini dapat membuat seseorang merasa dirugikan dan merasa tidak dihargai. Perasaan negatif yang timbul akibat kehadiran *smartphone* terlihat pada rasa kecewa, kesal, dan perasaan tidak senang. *Phubbing* lebih cenderung dilakukan oleh kalangan

³Yayat Suharyat, "Hubungan Antara Sikap, Minat Dan Perilaku Manusia," *Jurnal REGION* 1, no. 15 (2019): 3.

⁴Andi Agung Putra Galigo, "Perilaku Phubbing Dan Penanganannya : Studi Kasus Pada 1 Siswa Di SMK Negeri 10 Makassar," *Jurnal Eprints Repositori Software*, no. 1 (2019): 1–10, <http://eprints.unm.ac.id/19976/>.

mahasiswi, karena *phubbing* hampir dilakukan setiap harinya. Mereka menggunakan *smartphonennya* dengan tujuan mencari informasi tentang materi perkuliahan, mereka juga biasanya mendengarkan musik, menonton film, bermain game, dan berkomunikasi jarak jauh dengan keluarga atau teman. Mereka juga lebih cenderung bermain media sosial seperti Facebook, Whatsapp, Instagram, dan media sosial lainnya. Sehingga ketika berkumpul mereka lebih asyik dengan *smartphonennya* dibandingkan dengan seseorang yang ada di dekatnya. Kemudian tidak mendengarkan apa yang dikatakan oleh temannya, sehingga temannya merasa dikucilkan dan tidak dipedulikan oleh seseorang *phubbing*. Karena *phubbingnya* seseorang ia cenderung mengurung diri dari lingkungan sosialnya.

Islam menawarkan pandangan yang mendalam dan kaya akan Solusi untuk mengatasi masalah psikologis, termasuk dampak negatif *phubbing* pada remaja. Beberapa prinsip dan Solusi dapat membantu remaja mengatasi dampak *phubbing* yaitu: Muhasabah diri, berkomunikasi dengan empati, menghargai hubungan sosial dan mempraktikkan ihsan (berbuat baik), berbuat ihsan dalam komunikasi juga selarasa dengan kutipan QS. An-Nahl ayat 125

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ
صَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ١٢٥

Terjemahnya:

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya

Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk”.(Q.S. An-Nahl/16:125).⁵

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan calon peneliti, mahasiswi kost pondok adel merupakan pengguna *smartphone* dengan intensitas yang tinggi sekitar 17 jam perhari. Hal ini dikarenakan mahasiswi tidak memiliki jadwal belajar yang dibuat sebelumnya sehingga lebih cenderung bermain *smartphone* dan tidak membatasi saat menggunakannya sehingga mereka selalu bergantung dan tidak mudah lepas dari *smartphonenya*. Hal ini mengakibatkan atau memicu timbulnya perilaku *phubbing* pada mahasiswi Kost Pondok Adel.

Perilaku *Phubbing* mempunyai dampak yang negatif yaitu merusak hubungan atau relasi baik dalam konteks hubungan romantis, pertemanan, keluarga, maupun pekerjaan. *Phubbing* juga dapat memicu dampak negatif pada kesehatan mental. Kesehatan mental memandang manusia sebagai satu kesatuan psikosomatis, kesatuan jiwa raga atau kesatuan jasmani dan rohani secara utuh. Perilaku yang zhalim dalam kehidupan beragama Islam pada dasarnya disebabkan oleh ketidaksehatan mental seseorang, di mana aspek intelektual dan emosionalnya tidak berjalan secara normal karena kondisi tertentu yang mengitarinya.⁶ Perilaku *phubbing* dapat membuat lawan bicara merasa terabaikan, merasa sakit hati dan dapat menyebabkan masalah besar seperti pertengkaran. Untuk mengurangi terjadinya perilaku *phubbing* terdapat beberapa teknik bimbingan dan konseling

⁵ Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Unit Percetakan Al-Qur'an: Bogor, 2018),h.382

⁶Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, ed. Lihhiati, 1st ed. (Jakarta: Amzah, 2010).

salah satunya Teknik *Self Management*. Teknik *self management* ini akan membantu mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswi kost Pondok Adel di Kota Palopo.⁷

Teknik *Self management* adalah kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri dan mengelola perilaku mereka. Dalam konteks *phubbing self management* dapat mencakup kesadaran akan perilaku *phubbing*. Pengendalian diri untuk mengurangi frekuensi *phubbing*, dan pengembangan strategi alternatif untuk mengisi waktu luang tanpa terlibat dalam perilaku *phubbing*. Maka dari itu calon peneliti memilih teknik ini, karena teknik ini untuk membantu mengurangi perilaku *phubbing*. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas teknik *self management* terhadap perilaku *phubbing* yaitu termasuk motivasi diri sendiri, tingkat disiplin diri, dukungan sosial, dan kesadaran akan konsekuensi dari perilaku *phubbing*.

Teknik *Self management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan, dan perilaku. Teknik *Self management* merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur dan mengelola diri sendiri secara efektif.⁸ Hal ini melibatkan kemampuan seseorang mahasiswi di kost Pondok Adel dapat mengidentifikasi dan mengatur tujuan, mengelola waktu dengan baik, mengembangkan kebiasaan yang sehat, mengendalikan emosi, bekerja secara mandiri, dan membuat keputusan yang tepat. Teknik *Self management* melibatkan

⁷Yanti Rosdiana and Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, "Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang," *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 6, no. 1 (2020), <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.194>.

⁸Al. Nasir, et, "Eksprementasi Teknik Self Management Terhadap Kualitas Waktu Belajar Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 1 Pagar Dewa" 9 (2023): 356–63.

pemahaman tentang pentingnya pengaturan diri dalam mencapai kesuksesan dan kebahagiaan pribadi. Dalam dunia yang semakin kompleks dan penuh tekanan, kemampuan untuk mengelola diri sendiri menjadi keterampilan yang sangat berharga. Individu yang dapat mengatur waktu mereka dengan baik dan menjaga fokus pada tujuan mereka cenderung mencapai hasil yang lebih baik daripada mereka yang tidak memiliki kontrol diri yang baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Seberapa efektif teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswi kost Pondok Adel di Kota Palopo?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui seberapa efektif teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswi kost Pondok Adel di Kota Palopo

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini:

1. Teoretis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baru pada bidang bimbingan konseling terutama dalam hal mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswi kost Pondok Adel. Penelitian ini juga dapat memberikan bukti empiris yang lebih kuat tentang efektivitas teknik *self management* dalam mengatasi perilaku *phubbing*.

2. Praktis

Phubbing dapat merusak hubungan interpersonal, terutama dalam konteks hubungan romantis dan hubungan dengan keluarga. Dengan mempelajari

efektivitas teknik *self management* dalam mengurangi *phubbing*, individu dapat memperbaiki hubungan mereka dengan mengurangi perilaku *phubbing* yang merugikan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian ini berangkat dari beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti-peneliti. Adapun beberapa yang memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan penelitian ini, sebagai berikut:

Penelitian berjudul “Studi Kasus Perilaku *Phubbing* dan Pencegahannya Melalui teknik *Self Management* Siswa di MAN Pangkep” yang dilakukan oleh Akram Jayadi, Salmiati, dan H. Aripin Dia pada 2021.⁹ Perilaku *phubbing* adalah sebuah kata dari *phone* dan *snubbing* digunakan untuk menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan. Secara khusus, layanan bimbingan konseling bertujuan untuk membantu siswa mencapai aspek-aspek perkembangan, salah satunya aspek perkembangan pribadi sosial, yaitu menghargai orang lain. Hasil penelitian dilihat dari hasil observasi pengumpulan data dalam proses pencegahan perilaku *phubbing*, dengan menggunakan teknik *self management* dalam konseling kelompok di MAN Pangkep yaitu upaya penanganan dan pencegahan perilaku *phubbing* adalah menggunakan teknik *self management* dan perubahan yang didapatkan dari AM adalah sudah bisa mengatur waktu belajar, dan gadgetnya sudah tidak pernah ditangkap oleh guru. Persamaannya terletak pada teknik yang digunakan yaitu

⁹Sunarti, Salmiati, and Astri Fithrayani, “Studi Kasus Perilaku Membolos Dan Pencegahannya Melalui Teknik Behavioral Contract Siswa Di Man Pangkep,” *JPPBK: Jurnal Penelitian Pendidikan & Bimbingan Konseling* 2, no. 3 (2021): 74–81.

sama-sama menggunakan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *phubbing*. Adapun perbedaan dari keduanya yaitu penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif deskriptif sedangkan penulis menggunakan metode kuantitatif.

Penelitian ini berjudul berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Mangement* Untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing*” yang dilakukan oleh Dwi Nurmaulani Saputri, Tasya Martika Anggriana, dan Asroful Kadafi pada 2020¹⁰. Perilaku *Phubbing* merupakan suatu perilaku individu yang tidak dapat menghargai orang lain Ketika berkomunikasi karena individu asik dengan *smartphonennya*, maka perlu ada sebuah *treatment* untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Desain penelitian ini yang digunakan yaitu quasi *experiment desain* dengan model *nonequivalent control grup*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* dapat di reduksi dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik *Self Management*. Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi prilaku *phubbing* pada mahasiswa. Saat pemberian *treatment* konseling kelompok teknik *self management* ini peneliti juga mengamati tingkah laku para anggota kelompok, untuk dapat mengetahui seberapa efektif layanan konseling

¹⁰Dwi Nurmaulani Saputri, Tyas Martika Anggriana, and Asroful Kadafi, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing,” *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 1 (2020): 26–30, <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/2292%0Ahttp://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/viewFile/2292/1902>.

kelompok teknik *self management*. Maka dapat dijelaskan bahwa saat melakukan *treatment* para anggota mulai berperan dan mampu mendalami karakter dalam salah satu bentuk *treatment* dan mulai membuka pemikiran bahwa penerimaan diri itu sangatlah penting untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Dapat dilihat saat pelaksanaan *treatment* berlangsung, anak secara antusias melakukan arahan dari peneliti dan peneliti merasa bahwa anggota kelompok sudah nyaman dengan dirinya sendiri sehingga dapat membentuk penerimaan dirinya secara baik dan bertahap. Persamaannya terletak pada teknik yang digunakan penelitian terdahulu dan penelitian ini yaitu menggunakan teknik *self management* dan membahas tentang *phubbing*, Adapun perbedaan dari keduanya yaitu penelitian terdahulu menggunakan *Quasi experimental design* dengan *model non-equivalent control group* sedangkan peneliti menggunakan pre-eksperimen dengan *one group pretest-postes design*.

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Adiksi *Smartphone*, Empati, Kontrol Diri, dan Norma Terhadap *Phubbing* Pada Mahasiswa Di Jabodetabek" yang dilakukan oleh Emka Farah Mumtaz pada 2019.¹¹ *Phubbing* digambarkan dengan individu yang melihat telepon genggamnya saat berbicara dengan orang lain dimana ia berurusan dengan telpon selulernyan dan menghindar dari komunikasi interpersonal. *Phubbing* adalah tindakan melecehkan seseorang dalam lingkungan sosial dengan melihat telepon anda alih-alih memperhatikan. Dengan kata lain, *phubbing* adalah tindakan mengabaikan orang lain dengan menggunakan ponsel

¹¹E F Mumtaz, *Pengaruh Adiksi Smartphone, Empati, Kontrol Diri, Dan Norma Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Di Jabodetabek*, 2019, <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48362>.

pintar selama interaksi sosial berlangsung, apakah itu dengan memeriksa facebook atau menggunakan aplikasi chatting lainnya. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $RSquare = 0.483$, artinya proporsi varians perilaku *phubbing* yang dijelaskan oleh seluruh variabel independent adalah sebesar 48,3%, sedangkan 51,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Terdapat dua variabel yang berpengaruh positif signifikan terhadap perilaku *phubbing* yaitu kecanduan *smartphone* dan norma. Salah satu variabel yang berpengaruh signifikan negatif yaitu pengendalian diri. Dalam penelitian ini persamaannya yaitu sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Perbedaannya penelitian terdahulu lebih mengarah kepada pengaruh *smartphone* pada kontrol diri, empati dan norma sedangkan penulis dalam penelitiannya ingin mengetahui seberapa efektif teknik *self management* yang digunakan dalam mengatasi perilaku *phubbing*.

Table 2.1 Penelitian Terdahulu Yang Relevan

No	Nama Peneliti	Judul	Jenis Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Akram Jayadi, Salmiati dan H. Aripin Dia	Studi Kasus Perilaku <i>Phubbing</i> dan Pencegahannya Melalui <i>Self Management</i> Siswa di MAN Pangkep	Kualitatif	Menggunakan teknik <i>self management</i>	Penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif dan penulis menggunakan metode kuantitatif
2	Dwi Nurmaulani Saputri, Tasya Martika	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Keknik <i>Self</i>	Kuantitatif	Persamaannya terletak pada teknik yang digunakan	Perbedaan dari keduanya yaitu penelitian terdahulu menggunakan

	Anggriana , dan Asroful Kadafi	<i>Management untuk Mengurangi Perilaku Phubbing</i>		peneliti dan penulis yaitu sama- sama menggunak- an teknik <i>self managemet</i>	<i>Quasi experimental design dengan model non- equivalent control group</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>pre-eksperimen</i> dengan <i>one group pretest- postes design.</i>
3	Emka Farah Mumtaz	Pengaruh Adiksi <i>Smartphone</i> , Kontrol Diri, dan Norma Terhadap <i>Phubbing</i> Pada Mahasiswa di Jabodetabek	Kuantitatif	Persamaann ya menggunak- an metode kuantitatif	Penelitian terdahulu lebih mengarah kepada pengaruh <i>smartphone</i> pada kontrol diri, empati dan norma sedangkan penulis dalam penelitiannya ingin mengetahui seberapa efektif teknik <i>self management</i> yang digunakan dalam mengatasi perilaku <i>phubbing</i>

B. Landasan Teori

1. Teori Behavioral

Behavioral adalah merupakan salah satu aliran dalam psikologi. Pendekatan Behavioral adalah pendekatan yang menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Behavioral bersumber dari psikologi behavioral, yang diketahui secara luas, diciptakan oleh J.B. Watson, khususnya melalui publikasi *Psychology from The Standpoint of A Behaviourist* pada 1919. Watson telah menjadi seorang Professor di Universitas Chicago ketika psikologi sebagai disiplin akademis masih belum populer.¹²

Gagasan utama dalam aliran ini adalah untuk memahami tingkah laku diperlukan pendekatan yang objektif, mekanistik, dan materialistik sehingga perubahan tingkahlaku pada diri seseorang dapat dilakukan melalui upaya pengkondisian.¹³ Hubungan teori behavioral dengan teknik *self management* merupakan strategi yang digunakan pada masalah-masalah yang bersumber pada perilaku atau kebiasaan konsel, untuk mengatasinya konseli dituntut untuk mampu mengelola pikiran, perilaku dan perasaan dalam dirinya sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Teknik tersebut dianggap paling tepat untuk membantu seseorang mengurangi perilaku konsumtif dengan alasan teknik *self management*

¹²John McLeon, *Pengantar Konseling Teori Dan Studi Kasus* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008).

¹³Kartika Nur Fathiyah Muh Farozin, *Pemahaman Tingkah Laku* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

tidak menimbulkan ketergantungan dan dapat digunakan untuk membantu seseorang mengatur perubahan perilaku secara mandiri. Prosedur strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya. Selain itu strategi pengelolaan diri merupakan salah satu strategi konseling yang menggunakan pendekatan behavioral dalam pelaksanaannya, sehingga diharapkan dapat membantu seseorang untuk meningkatkan konsep diri mereka menjadi positif.

2. Teknik *Self Management*

a. Pengertian Teknik *Self Management*

Halimatus Sa'diyah dalam Siska Novra Elvina, mengatakan teknik *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Teknik *Self management* adalah salah satu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan klien.¹⁴ Menurut Komalasari strategi teknik *self management* adalah strategi latihan pemantauan diri dan pengendalian rangsangan dengan maksud untuk mengubah tingkah laku individu sesuai pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh diri sendiri, serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.¹⁵

¹⁴Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3 (2019): 2.

¹⁵Kartika Purnamingtyas, "Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar PENERAPAN KONSELING KELOMPOK SELF-MANAGEMENT TERHADAP RENDAHNYA Abstrak Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahn," *Jurnal BK UNESA*, 2020, 1-16.

Teknik *Self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Anggapan dasar teknik *self management* merupakan teknik konseling behavior adalah setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespon terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya.

Teknik *Self management* adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengolah semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self management*. Teknik *Self management* merupakan suatu proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan sebuah strategi atau kombinasi strategi. Soekadji mengatakan bahwa pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu : menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.¹⁶

¹⁶Mochammad Nursalim, *Strategi & Intervendi Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014).

Teknik *Self Management* merupakan sebuah pengaturan perilaku yang berprosedur, dalam teknik *Self management* individu dianggap orang yang dapat belajar atau mengarahkan dirinya sendiri, teknik *self management* sebagai pemanipulasian terhadap kejadian-kejadian yang dialami dari dalam maupun dari luar dengan tindakan yang dapat dipertanggungjawabkan. Teknik *Self management* adalah suatu teknik untuk mengolah berbagai macam aitem yang ada di dalam individu ataupun diluar individu, selain itu teknik ini mampu membuat individu menjadi pribadi yang lebih baik dan rapih dalam perilakunya, tentunya individu tidak membandingkan dirinya dengan orang lain. Tercapainya harapan dan pengontrolan diri untuk menjadi lebih baik dan efektif merupakan langkah dari penetapan tujuan dari teknik atau strategi teknik *self management*

Konsep diri merupakan kepercayaan, sikap, pengetahuan dan pengetahuan dan pemikiran individu tentang pribadinya. Seseorang dengan konsep diri yang positif dicirikan sebagai seseorang memiliki penilaian yang positif terhadap segala aspek dirinya sendiri, yaitu menyangkut aspek fisik, moral, sosial dan psikologis. Seseorang dengan konsep diri yang positif tersebut akan mampu meraih kehidupan yang bermakna. Ia juga bisa menempatkan antara diri sebagai kenyataan dan sebagai harapan. Penilaian yang positif terhadap diri sendiri akan mengarahkan individu kepada apa yang penting menurut dirinya. Ketika hal tersebut tercapai, maka ia akan semakin merasa bermakna hidupnya. Individu dengan konsep diri

yang baik memiliki sikap dan pandangan yang baik terhadap dirinya sendiri, kemampuan dan segala kelebihan dan kekurangan dirinya.¹⁷

Jadi dapat kita simpulkan bahwa teknik *self management* adalah kemampuan untuk mengendalikan atau mengontrol diri terhadap suatu tindakan yang akan kita lakukan. Jadi teknik *self management* merupakan kemampuan untuk mengembangkan diri secara mandiri.

b. Tahap-tahap teknik *Self Management*

1) Tahap Pemantauan Diri (*self monitoring*)

Pada tahap ini merupakan suatu proses dimana seseorang mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungannya, dimana ia mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah dan menghasilkan konsekuensi.

2) Tahap Evaluasi Diri (*self evaluation*)

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*)

¹⁷Muhammad Ghozali Ma'ruf, "Hubungan Konsep Diri Dan Self Control Dengan Kebermaknaan Hidup," *Jurnal Indonesia Psychological Research* 01, no. 13 (2019): 01.

Pada tahap ini digunakan untuk membantu seseorang mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.¹⁸

c. Tujuan Teknik *Self Managemen*

Tujuan Teknik *self management* adalah untuk memberdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan, dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal yang baik dan benar. Tujuan teknik *self management* juga membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal. Teknik *self management* dapat meningkatkan kemampuan sosial dan komunikasi serta untuk mengurangi perilaku yang mengganggu dalam pembelajaran.

Self management juga merupakan pengelolaan diri, tujuan dari pengelolaan diri yaitu mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling berakhir diharapkan klien dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan,

¹⁸Maria Ulfa dan Ni Komang Suarningsih, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori," *Psikologi Konseling* 12 (2018): 120, <https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>.

dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

Tujuan dari *self management* ialah untuk mengendalikan cara mereka berperilaku yang berbahaya bagi diri mereka sendiri atau orang lain. Jadi tujuan *self management* adalah untuk mengendalikan diri atau mengontrol diri dari perbuatan yang sedang atau akan dilakukan, dari segi pikiran dan ucapan, untuk mendorongnya menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Individu yang mempunyai *self management* yang baik akan mampu menyesuaikan dirinya terhadap hal apapun dan lebih berhati-hati dalam melakukan tindakan.

3. Teori Ketergantungan Media (*Media Dependency Theory*)

Teori ketergantungan media merupakan sebuah teori komunikasi yang dikembangkan oleh Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur pada tahun 1976. Teori ini menjelaskan hubungan antara media, individu, dan masyarakat dengan menekankan pada ketergantungan individu terhadap media untuk mendapatkan informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Ketergantungan pada media dapat mempengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan orang lain dan bagaimana mereka membentuk pandangan tentang dunia. Dalam konteks *phubbing*, ketergantungan pada perangkat digital untuk interaksi sosial atau hiburan dapat menyebabkan pengabaian terhadap interaksi tatap muka dengan orang di sekitar.¹⁹

¹⁹Mohd. Rafiq, "Dependency Theory," *Depeneden Theory VI* (2019): 5.

4. Perilaku *Phubbing*

a. Pengertian *Phubbing*

Perilaku *Pubbing* menurut Karadag adalah perilaku individu yang melihat *smartphonenya*, ketika berhadapan atau bicara dengan orang lain sehingga mengabaikan komunikasi interpersonal.²⁰ *Phubbing* merupakan suatu konsep yang membuat seseorang tidak menghormati dan mengabaikan orang lain, tidak berkomunikasi dengan baik terhadap orang lain karena lebih mementingkan *smartphone* dan lingkungan virtualnya dari pada orang-orang kehidupan nyata yang sementara ada di depannya.

Chotpitayasunodh dan Douglas dalam tulisannya yang berbeda, menjelaskan bahwa *phubbing* memiliki beberapa faktor, yaitu: pertama, kecanduan internet yang merupakan pola maladaptif penggunaan internet yang membuat individu mengalami kesulitan atau rasa tertekan klinis yang signifikan. Kedua, *fear of missing out* berupa ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang mungkin dimiliki orang terkait kontak dengan peristiwa, pengalaman, dan percakapan yang terjadi di seluruh lingkaran sosial mereka yang luas. kontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk mengatur emosi, sikap, dan perilaku ketika dihadapkan dengan situasi tertentu. Di zaman ini manusia dengan *smartphonenya* mungkin sulit untuk dipisahkan, bahkan ada yang benar-benar tidak bisa meninggalkan *smartphonennya* ketika berbicara dengan orang lain yang merupakan teman bicaranya. Begitu sibuknya dengan *smartphone*, ia masih fokus ke *smartphone* padahal masih dalam

²⁰Engine Karadag. et. Al., "Determinantas Of Phubbing, Which Is The Sum Of Many Virtual Addictions A Structural Equation Model," *Journal Of Behavioral Addictions* 8, no. 1 (2015).

tahap berbicara dengan teman bicaranya. Akibatnya dia berbicara tidak serius dan terkadang tidak nyambung. Hal ini bisa jadi bentuk ketidaksopanan dan tidak menghargai teman bicaranya. *Phubbing* sebagai dampak dari mabuk *smartphone* tersebut tidak bisa dianggap sebagai persoalan yang sederhana, terutama dampak akumulasinya dalam jangka panjang.²¹

Normawati et. al berpendapat bahwa perilaku *phubbing* merupakan sikap acuh terhadap orang lain yang sedang bersosialisasi atau berinteraksi secara langsung dengan cara membagi fokus, mendengarkan lawan bicara sambil fokus dengan *smartphone*. Hal tersebut dapat menyakiti lawan bicara dan memperburuk suatu hubungan. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Koc dan Ugur, mengartikan perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang lebih mementingkan *smartphone* daripada berinteraksi secara langsung dengan individu lain, apabila hal tersebut menjadi kebiasaan maka dapat mengganggu lingkungan sekitar. Individu yang sudah terbiasa melakukan perilaku *phubbing* tidak akan mudah melepaskan *smartphonenya* meskipun terdapat aturan yang telah ditetapkan. Perilaku *phubbing* berdampak negatif yang merusak hubungan atau relasi yang baik dalam hubungan romantis, pertemanan, keluarga, maupun pekerjaan. Perilaku *phubbing* membuat lawan bicara merasa terabaikan, merasa sakit hati dan dapat menyebabkan pertengkaran. Perilaku *phubbing* adalah sikap acuh tak acuh pada lawan bicaranya saat sedang bersosialisasi, berinteraksi secara langsung dengan membagi fokus atau pikiran bercabang ataupun mendengarkan lawan bicara sambil fokus memainkan

²¹Varoth Chotpitayasunondh and Karen M. Douglas, "Measuring Phone Snubbing Behavior: Development and Validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP)," *Computers in Human Behavior* 88 (2018): 5–17, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>.

smartphone. Kondisi yang sedemikian rupa membuat generasi milenial yang familiar dengan *smartphone* terancam memiliki karakter yang buruk dan gagap berkomunikasi secara langsung lantaran terbiasa berkomunikasi menggunakan *smartphone*. kesadaran untuk mulai menjalin komunikasi nyata perlu ditingkatkan karena manusia hidup di dunia nyata, bukan dunia maya.²²

Fenomena *phubbing* ini merupakan fenomena yang cukup meresahkan perkembangan masyarakat. Mengutip data dari badan pusat statistik yang diambil setiap 4 tahun sekali, yaitu tahun 2014 hingga 2018 menunjukkan bahwa pengguna telepon seluler mengalami peningkatan. Data badan pusat statistik di tahun 2018 juga menunjukkan bahwa salah satu pengguna internet adalah yang usianya masih usia muda. Jika dilihat dari fakta pertumbuhan penggunaan ponsel dan internet di Indonesia terlebih di usia mudah. Peningkatann pengguna *smartphone* disatu sisi dan fenomena *phubbing* disisi lain diprediksi akan berpengaruh pada hubungan sosial mahasiswa. Dampak dari *phubbing* akan memberikan pengaruh negatif yang kuat bagi perkembangan emosional para remaja atau mahasiswa. Efek negatif dari *phubbing* yaitu membuat pelakunya menghindari interaksi langsung. Menurunkan kualitas dan keberhasilan dalam berinteraksi, menurunkan kepercayaan diri lawan bicara, merenggangkan hubungan komunikasi pasangan dan memperngaruhi suasana hati.

²²Muhammad Asriadi and Muhammad Qasas Hasyim, "Pencegahan Perilaku Phubbing Pada Generasi Millennial," *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, 2022, 932–38, <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/40459>.

b. Aspek-aspek perilaku *phubbing*

1. Gangguan Komunikasi

Gangguan komunikasi disebabkan oleh adanya *smartphone* sebagai faktor yang mengganggu komunikasi pribadi secara langsung atau selama interaksi. Memiliki tiga bagian, yaitu menerima pesan dan melayani panggilan saat berkomunikasi, menanggapi pesan pendek baik SMS maupun chat, serta memeriksa pemberitahuan media sosial di gadget ketika berinteraksi.

2. *Nomophobia* (ketakutan berpisah dengan *smartphone*)

Nomophobia merupakan ketakutan atau kecemasan yang dialami seseorang ketika tidak dapat mengakses *smartphone*. Ketergantungan pada teknologi khususnya *smartphone* dapat membuat seseorang cemas, panik dan bahkan panik saat jauh dari perangkat seluler. *Nomophobia* dapat dipandang sebagai rasa takut karena tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*, individu yang mengalami *nomophobia* menderita ketakutan yang intens atau kecemasan ketika mereka dihadapkan pada situasi tertentu mengenai ponsel yang berada diluar jangkauan atau tidak memiliki akses keponsel mereka. Tingginya tingkat *nomophobia* sebanding dengan tingginya tingkat *phubbing* pada seseorang

3. Konflik Interpersonal

Konflik interpersonal merupakan ketika seseorang lebih fokus pada *smartphone* daripada berinteraksi langsung dengan orang sekitar. Hal ini dapat menyebabkan perasaan diabaikan, frustrasi dan ketidakpuasan dalam hubungan.

Misalnya saat satu pihak merasa tidak dihargai karena lawan bicara lebih memperhatikan *smartphonenya*, konflik bisa muncul dari ketidakpahaman tentang pentingnya perhatian dan kehadiran secara sosial.

4. Obsesi Terhadap *Smartphone*

Obsesi pada ponsel disebabkan oleh dorongan bagi orang-orang yang sering memakai ponsel secara berkepanjangan, bahkan saat mereka berkomunikasi tatap muka secara langsung dengan individu. Obsesi terhadap ponsel memiliki 3 komponen, yaitu kelekatan terhadap ponsel, merasa cemas ketika jauh dari ponsel, dan kesulitan dalam mengatur penggunaan ponsel

c. Dampak Perilaku *Phubbing*

Phubbing mengganggu kemampuan untuk merasa benar-benar hadir dan terlibat dengan orang-orang di sekitarnya. Peralihan perhatian ini dilakukan dengan sengaja ketika kita mulai menggunakan *smartphone*, diniatkan atau tidak. Riset membuktikan, *chatting* selama percakapan tatap muka yang termasuk *phubbing* membuat interaksi yang terjadi kurang mengesankan, hal ini berdampak pada semua orang yang terlibat interaksi tersebut, bahkan pelaku *phubbing*.

Perilaku *phubbing* juga dapat berdampak pada kualitas sosial bagi mahasiswa. Hal ini dimungkinkan mengingat bahwa pelaku *phubbing* lebih banyak menggunakan waktu yang dimilikinya untuk mengakses kegiatan-kegiatan di media sosialnya. Mereka banyak melakukan komunikasi bahkan dengan banyak orang, namun komunikasi atau pertemanan mereka lebih banyak melalui media sosial.

Sehingga mereka tidak terlalu memiliki kemampuan untuk bersosialisasi secara langsung dibawa ini beberapa dampak *phubbing*:

- 1) Memotong pembicaraan lawan bicara untuk melihat *smartphone* miliknya membuat komunikasi dua arah terasa kurang terhubung, dan dapat merusak kesehatan mental lawan bicara.
- 2) Membuat lawan bicara merasa terabaikan dan merasa sakit hati
- 3) Mengalami perubahan sikap yang mudah marah
- 4) Mengurung diri dari lingkungan sosialnya dan susah untuk berinteraksi dengan orang lain
- 5) Dapat menyebabkan masalah besar seperti pertengkaran dan merasa dikucilkan dilingkungan sekitar
- 6) Seseorang yang melakukan perilaku tersebut dianggap tidak sopan dan merusak reputasi namanya sendiri. Perilaku *phubbing* juga dapat memberikan pengaruh buruk pada kesehatan mental seseorang, akibatnya *phubbing* menjadi ancaman serius bagi empat kebutuhan dasar manusia secara sosial yakni rasa memiliki, harga diri, keberadaannya yang berarti dan kontrol.

5. Mahasiswi

Mahasiswi merupakan individu yang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi yang terdiri dari universitas atau institut. Mahasiswi secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, penguasaan dan pengalaman pada suatu cabang ilmu pengetahuan dan teknologi. Teknologi merupakan ilmu pengetahuan yang ada di dalamnya mempelajari mengenai suatu

keterampilan dalam membuat suatu alat agar mampu memudahkan pekerjaan manusia sehari-hari pada umumnya. Saat ini hampir semua kegiatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari ini selalu berkaitan dengan teknologi. Teknologi berupa *smartphone*, komputer dan masih banyak lagi.

Teknologi komunikasi saat ini terus meningkat dan mengalami banyak kemajuan yang disebut juga dengan *smartphone*. *Smartphone* telah menjadi bagian penting dari kehidupan manusia. Saat ini *smartphone* dibuat lebih menarik dengan berbagai macam aplikasi untuk mendukung serta memudahkan segala kebutuhan. Sehingga tidak heran kalangan muda sampai orang tua memiliki *smartphone*.

Generasi Z adalah generasi yang sangat dekat dengan *smartphone* dan lebih sering berinteraksi dengan menggunakan internet dan *smartphone* karena generasi ini sudah mengenal dengan perangkat canggih ini. Bonus demografi Z yaitu generasi yang lahir antara tahun 1995 dan 2010 yang berusia sekitaran 17-25 tahun dengan kategori usia remaja akhir.²³ Remaja akhir adalah fase transisi yang dialami remaja, baik dari segi perubahan fisik maupun kognitif. Remaja akhir umumnya dikatakan usia “lagi sakit sakitnya” karena pada usia ini seluruh beban pikiran mulai tertata rapi di dalam jiwa remaja.

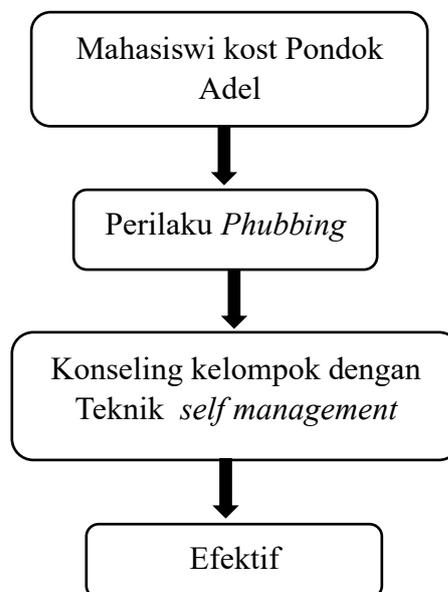
Remaja akhir dituntut harus mampu dan bijaksana dalam menentukan keputusan yang akan berdampak setelahnya. Ketidakmampuan remaja akhir mengatur dengan baik pola kognitifnya seringkali menimbulkan perilaku *phubbing* sebagai pengalihan akan ketidaksanggupan mengola dinamika kognitif yang sedang

²³Yulita Purnamasari and Dian Ari Widyastuti, “Profil Phubbing Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling,” *Seminar Antarbangsa “Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius,”* 2023, 1432–39.

dialami remaja akhir dalam hal ini mahasiswi. Tentunya pada tingkat mahasiswi sudah termasuk dalam kelompok generasi Z. Masa dewasa awal, masa pendidikan adalah saat di mana siswa membangun identitas diri, hubungan interpersonal, pemaknaan dunia, dan rasa harga diri, akibatnya Generasi Z lebih tertarik dengan *smartphone* dibandingkan dengan lingkungan sekitarnya yang membuat mereka tumbuh dan berkembang dengan ketergantungan besar terhadap *smartphone*.

D. Kerangka Pikir

Kerangka pikir dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *phubbing*. Setelah konseli mendapatkan terapi diharapkan konseli memiliki kesadaran diri akan pentingnya memahami diri sendiri dan diharapkan dengan adanya pemberian *treatment*, tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswi yang tinggi dapat dikurangi agar perilaku tersebut tidak sering terjadi.



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan bagian penting dari penelitian yang perlu dirancang sejak awal penelitian, karena hipotesis adalah jawaban sementara atas pertanyaan penelitian yang diharapkan memandu jalannya penelitian.

H_0 = Tidak ada keefektifan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswi Kost Pondok Adel kota Palopo

H_1 = Adanya keefektifan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswi Kost Pondok Adel di kota Palopo

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.²⁴

Metode yang digunakan yaitu metode *pre-eksperimental* (pra-eksperimen) dengan desain *one group pre-test dan posttest*. Desain *one group* tidak memiliki kelompok pembanding (*control group*) sehingga peneliti hanya membandingkan keadaan ketika diberikan *pretest* dan *posttest*.²⁵ Pada penelitian terdapat dua kali pengukuran, yang pertama dilakukan untuk mengukur perilaku *Phubbing* pada mahasiswi Kost Pondok Adel sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* melalui *pretest*, kemudian yang kedua untuk mengukur perilaku *Phubbing* pada mahasiswi Kost Pondok Adel setelah diberikan perlakuan atau layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* melalui *posttest*. Tujuannya adalah untuk mendapatkan hasil penelitian yang akurat sehingga dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun rancangan *one group pretest posttest design* tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

²⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 72.

²⁵Andi Ibrahim, dkk. *Metode Penelitian*, (Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018), h.60-61.

O ₁ X O ₂

Rancangan Penelitian *one group pretest posttest design*

Keterangan:

- O₁ : Pengukuran (*pre-test*) untuk menilai tingkat *phubbing* mahasiswi sebelum diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*
- X : Pemberian perlakuan (*treatment*) dengan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi *phubbing*
- O₂ : Pengukuran (*post-test*) untuk menilai tingkat *phubbing* mahasiswi Kost Pondok Adel setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*. Pengukuran tersebut dapat digunakan peneliti untuk melakukan proses penelitian.

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian sistematis yang mengutamakan data dengan angka. Menurut Sugiyono metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan *instrument* penelitian, analisis data, bersifat kuantitatif/*statistik* dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan.²⁶

²⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, h. 14.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu Kost Pondok Adel yang berada di Jln. Bakau, Bara, Balandai Kota Palopo. Waktu penelitian selama bulan November hingga Desember tahun 2024.

C. Definisi Operasional Variabel

Menjelaskan definisi operasional variabel dalam penelitian merupakan sebuah keharusan dan sangat penting agar peneliti dapat menghindari penyimpangan atau kesalahpahaman pada saat pengumpulan data. Penyimpangan dapat disebabkan oleh pemilihan dan penggunaan instrument (alat pengumpulan data) yang kurang tepat atau susunan pertanyaan yang tidak konsisten.

1. Teknik Self Management

Teknik *self management* merupakan suatu proses mengarahkan konseli dalam mengubah tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan sebuah strategi. Adapun tahapan yang digunakan dalam teknik *self management* yaitu tahap pemantauan diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan.

2. Perilaku Phubbing

Phubbing merupakan perilaku yang mengabaikan orang lain ketika berhadapan langsung. Perilaku *phubbing* mengabaikan interaksi sosial secara langsung dengan lebih fokus pada *smartphone* saat berada dalam situasi sosial. Perilaku ini mencerminkan ketergantungan pada teknologi dan dapat menunjukkan kurangnya perhatian atau empati terhadap orang di sekitar. Adapun aspek-aspek *phubbing* yaitu

gangguan komunikasi, *nomophobia*, konflik interpersonal, dan obsesi terhadap *smartphone*.

3. Mahasiswi

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh Pendidikan di perguruan tinggi yang terdiri dari universitas atau insitut. Mahasiswa secara aktif mengemabangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, penguasaan, pengalaman pada suatu cabang ilmu pengetahuan dan teknologi. Mahasiswa biasanya aktif dalam organisasi untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono, populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan paparan di atas maka populasi dalam penelitian ini ditetapkan suatu kriteria dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian.

Tabel 3.2

Blok A, B, dan C	Jumlah Penghuni
A1	1 orang
A2	3 orang
A4	1 orang
A6	1 orang
A7	3 orang
A8	2 orang

A12	2 orang
A13	2 orang
B3	1 orang
B5	2 orang
B6	2 orang
B8	1 orang
B9	3 orang
B10	1 orang
B11	2 orang
B12	2 orang
C1	1 orang
C2	2 orang
C3	1 orang
C5	1 orang
C8	2 orang
C9	4 orang
Jumlah	40 orang

Sumber Data : Pemilik Kost Pondok Adel

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi, segala karakteristik populasi tercermin dalam sampel yang dialami. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua ada yang ada pada populasi, karena keterbatasan tenaga dan waktu, maka penelitian diambil dari populasi. Agar mewakili dan menggambarkan sifat serta karakteristik dari populasi, maka perlu dilakukan teknik sampel yang tepat. Mengingat eksperimen ini tidak menggunakan kelompok pembandingan maka dalam menentukan sampel, peneliti menggunakan *purposive sampling* dimana peneliti hanya mengambil 12 orang. Karena dalam konseling kelompok memiliki struktur tersendiri demi terciptanya layanan konseling kelompok yang efektif, salah

satunya yaitu dalam jumlah anggota kelompok. Menurut Yalom jumlah keanggotaan dalam konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang klien. Hasil dari penelitian bahwa jika jumlah anggota dalam konseling kelompok kurang dari 4 orang maka suasana dalam proses layanan konseling kelompok kurang hidup dan kurangnya dinamika yang tercipta di dalamnya. Namun sebaliknya, jika jumlah anggota konseling kelompok lebih dari 12 orang maka akan kurang efektif karena konselor yang menangani akan kewalahan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara memperoleh data-data yang diperlukan dalam penelitian. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah observasi, dokumentasi dan angket.

1. Observasi

Observasi adalah aktivitas mencatat suatu gejala atau peristiwa dengan bantuan alat instrument untuk merekam atau mencatat guna tujuan ilmiah atau tujuan lainnya. Prinsip umum dalam melakukan observasi adalah pengamat tidak memberikan perlawanan tertentu kepada subjek yang diamati, melainkan memberikan subjek yang sedang diamati berucap dan bertindak sama persis dengan kehidupan mereka sehari-hari. Peneliti akan melakukan observasi kepada mahasiswi kost Pondok Adel di kota Palopo.

2. Kuesioner

Pemberian kuesioner juga disiapkan petunjuk atau pedoman pengisian agar responden dapat mengisi kuesioner dan jawabannya sesuai dengan petunjuk serta arahan dalam pengisian kuesioner tersebut yang telah diberikan oleh peneliti.²⁷ Kuesioner atau angket adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai suatu masalah atau bidang lain yang akan diteliti, untuk memperoleh informasi yang relevan sesuai dengan tujuan penelitian.²⁸

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam kuesioner, peneliti menggunakan bentuk jawaban skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.²⁹ Skala likert memiliki lima alternatif jawaban, tetapi alternatif jawaban skala likert yang digunakan dalam penelitian ini hanya 1-4 dengan tidak menggunakan alternatif netral agar tidak menimbulkan keraguan responden dalam menjawab pernyataan/pertanyaan. Tabel di bawah ini menunjukkan skor jawaban responden terhadap instrumen.

Tabel 3.1
Skor Alternatif jawaban

Pernyataan	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

²⁷Rifkhan, *Pedoman Metodologi Penelitian Data Panel Dan Kuesioner* (Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2023).

²⁸Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (Bumi Aksara, 2015), h. 76.

²⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, h.93.

Penilaian dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 dengan banyaknya item 20. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasinya hasil penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel:

$$\text{Skor maksimal ideal} = \text{jumlah item} \times \text{skor tertinggi}$$

- b. Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel:

$$\text{Skor minimal ideal} = \text{jumlah item} \times \text{skor terendah}$$

- c. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel:

$$\text{Rentang skor} = \text{skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}$$

- d. Mencari interval skor:

$$\text{Interval skor} = \text{Rentang skor} / 4.^{30}$$

Berdasarkan pendapat diatas, interval kriteria dapat ditentukan sebagai berikut:

- a) Skor tertinggi $20 \times 4 = 80$
 b) Skor terendah $20 \times 1 = 20$
 c) Rentang $80 - 20 = 60$
 d) Interval $60 : 4 = 15$

Tabel 3.2

Kategori fear of missing out

Kategori	Rentang Skor
Sangat Tinggi	65-80
Tinggi	50-65
Rendah	35-50
Sangat Rendah	20-35

³⁰Eko Putro Widoyoko, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014). h.144.

3. Dokumentasi

Menurut Wursanto dikutip dari kamus Administrasi Perkantoran, dokumen adalah warkat asli yang dipergunakan sebagai alat. Pembuktian atau sebagai bahan untuk mendukung suatu keterangan. Dokumentasi sifatnya lebih luas dibandingkan dengan arsip karena dalam dokumentasi termasuk pula berbagai materi yang dicakup di perpustakaan (seperti buku dan majalah), dokumentasi juga berupa (Bibliografi, majalah dan abstrak) sesuatu yang tidak dilakukan arsip. Peneliti nantinya akan mengajak mahasiswa itu berkumpul dan melakukan observasinya.³¹

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan atau memperoleh data dalam melakukan suatu penelitian. Menurut Sugiyono instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengakar fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik skala *likert*. Penggunaan skala *likert* menurut sugiyono adalah skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena alam ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya

³¹Agung Nugrohadhi, "Pengorganisasian Dokumen Dalam Kegiatan Keperpustakaan," *Jurnal Kizamah Al-Hikmah* 1 (2015): 3.

disebut sebagai variabel penelitian. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Metode ini digunakan pada saat *pre-test* untuk mengukur sejauh mana Tingkat *phubbing* pada mahasiswi kost pondok adel. Sebelum diberikan perlakuan menggunakan teknik *self management*. Selain itu metode ini juga dilakukan pada saat *post-test* yang berguna untuk mengukur sejauh mana keberhasilan dalam menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswi kost Pondok Adel. Dengan menggunakan skala *likert*, maka responden diminta untuk melengkapi kuesioner yang mengharuskan mereka untuk menunjukkan tingkat persetujuannya terhadap serangkaian pernyataan atau pertanyaan yang telah dirancang oleh peneliti berdasarkan kriteria tertentu sehingga dapat menunjang hasil akhir dari penelitian.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument

1. Uji Validitas

Menurut sugiyono validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesesuaian untuk instrumen validitas digunakan untuk menguji validitas angket, untuk keperluan ini diuji teknik korelasi jawaban pada setiap item dikorelasikan dengan total. Uji validitas berguna untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian kuesioner yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur dan memperoleh

data penelitian dari para responden. Uji validitas akan dihitung dengan menggunakan program *statistical program for social sciences (SPSS) for windows*.

Pada uji validitas terdapat dua cara untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan peneliti itu valid atau tidak yaitu:

a. Perbandingan r hitung dengan r table

Jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel} = \text{valid}$

Jika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel} = \text{tidak valid}$

b. Melihat nilai signifikan (sig)

Jika nilai signifikan $< 0,05 = \text{valid}$

Jika nilai signifikan $> 0,05 = \text{tidak valid}$

2. Uji Reliabilitas

Sugiyono menyatakan bahwa reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data. Instrumen yang telah diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya. Reliabilitas menunjuk sejauh mana bahwa pengukuran tersebut dilakukan cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Daftar pernyataan angket/kuesioner dikatakan reliabel jika jawabannya konsisten dari waktu ke waktu dan memberikan nilai cronbach's alpha dari 0,60. Adapun kategori koefisien reliabilitas adalah sebagai berikut:

0,80-1,00 : Reliabilitas sangat tinggi

- 0,60-0,80 : Reliabilitas tinggi
- 0,40-0,60 : Reliabilitas sedang
- 0,20-0,40 : Reliabilitas rendah

Kategori koefisien reliabilitas di atas dapat menunjukkan tingkat reliabilitas pernyataan angket/kuesioner. Pernyataan angket/kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's alpha lebih dari 0,60.³²

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah sebuah program mencari dan menyusun secara sistematis/teratur. Data yang diperoleh dari hasil kuesioner/angket, observasi dan dokumentasi dengan cara mengelompokkan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan juga membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Berikut teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui kenormalan distribusi sebaran skor variabel apabila terjadi penyimpangan tersebut. Penelitian ini menguji normalitas data, penelitian menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan ketentuan sebagai berikut:

³²Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif* (Bandung: PT Alfabeta, 2012).

- a. Jika Signifikansi (Significance level) $> 0,05$ maka distribusi normal.
- b. Jika Signifikansi (Significance level) $< 0,05$ maka distribusi tidak normal³³

2. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t atau *independent sample t-test* dengan tujuan agar mengetahui keberhasilan eksperimen yaitu adanya pengurangan perilaku *phubbing* mahasiswi. Analisis data ini menggunakan bantuan program *Statistical Program for Social Sciences* (SPSS), dengan langkah-langkah:

Klik Analyze Compare Means untuk melanjutkan, independent sample t-test masukkan nilai *posttest* ke kolom dependent dan beralih ke faktor berikutnya dengan mengklik OK.

Jika Sig $> 0,05$ maka H1 ditolak sedangkan H0 diterima.

Jika Sig $< 0,05$ maka H1 diterima sedangkan H0 ditolak

³³Dwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS* (Jakarta: PT Buku Kita, 2009).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Kost Pondok Adel ini diresmikan pada tanggal 11 september 2020 oleh ibu Hj. Herawati. Dinamai Kost Pondok Adel diambil dari putri sulungnya yaitu Adelia. Kost Pondok Adel dibangun dengan 1 lantai, memiliki 36 kamar dengan ber blok, blok A terdapat 13 kamar, blok b terdapat 12 kamar dan blok c terdapat 9 kamar dengan kapasitas tidak dibatasi, setiap kamar memiliki kamar mandi pribadi, dapur pribadi, tempat jemuran pakaian dan parkir yang luas untuk penghuni yang memiliki sepeda motor.

Di Kost Pondok Adel juga memiliki meja besar untuk penghuni kost dalam mengerjakan tugas kuliahnya selain itu setiap depan kamar memiliki kursi kayu untuk tamu, Kost Pondok Adel juga menyiapkan warung sembako untuk penghuni kost. Kost Pondok Adel juga memiliki tata tertib seperti: mengunci pagar ketika pukul 22:00, tidak boleh membawa tamu laki-laki diatas pukul 22:00 dan dilarang keras tamu laki-laki masuk kedalam kamar.

Tabel 4.1
Jumlah Kamar Setiap Blok

Blok A	Blok B	Blok C
A1	B1	C1
A2	B2	C2
A3	B3	C3
A4	B4	C4
A5	B5	C5
A6	B6	C6
A7	B7	C7
A8	B8	C8
A9	B9	C9
A10	B10	
A11	B11	
A12	B12	
A13		

Sumber data: Pemilik Kost

2. Data Penelitian

Pada penelitian ini dilakukan *treatment* menggunakan teknik *self management*, kondisi awal perilaku *phubbing* pada mahasiswi Kost Pondok Adel cenderung tinggi. *Phubbing* merupakan perilaku mengabaikan orang lain di sekitarnya karena terlalu fokus pada gadget atau *smartphone*. Hal ini dapat mengganggu interaksi sosial dan hubungan antar individu.

Dalam penelitian, dilakukan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengukur tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswi Kot Pondok Adel sebelum diberikan *treatment*. Setelah itu, dilakukan *treatment* menggunakan teknik *self management*. Teknik *self management* ini melibatkan pengaturan diri sendiri dalam penggunaan gadget dan *smartphone* agar tidak terlalu berlebihan. Setelah *treatment* selesai, selanjutnya

dilakukan *post-test* untuk mengetahui perubahan perilaku *phubbing* setelah diberikan *treatment*.

Pelaksanaan *Treatment* konseling kelompok

No	Pertemuan	Kegiatan
1	Kegiatan: <i>Pretest</i> Hari/tanggal: Jumat, 1 November 2024 Waktu: 30 Menit Tempat: Meja besar Kost Pondok Adel	Pertemuan pertama digunakan untuk mengidentifikasi kondisi awal dari mahasiswi yang berperilaku <i>phubbing</i> melalui pengisian angket yang diberikan kepada mereka untuk mengetahui informasi perilaku <i>phubbing</i> yang dilakukan oleh mahasiswi penghuni kost. Pada pertemuan pertama peneliti memberikan angket awal (<i>pretest</i>). <i>Pretest</i> dilakukan pada tanggal 1 November 2024 dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal tentang perilaku <i>phubbing</i> pada mahasiswi Kost Pondok Adel.
2	Kegiatan: <i>Treatment</i> pertama Hari/tanggal: Senin, 11 november 2024 Waktu: 45 Menit Tempat: Meja besar Kost Pondok Adel	Pada pertemuan kedua peneliti/konselor pertama kali memberikan perlakuan atau <i>treatment</i> berupa konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> . Pada pertemuan ini konseling kelompok diawali dengan: <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdoa • Peneliti menyapa dan menanyakan kabar konseli dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat • Peneliti menanyakan konseli dalam melakukan kegiatan konseling kelompok, peneliti menjelaskan tujuan dan asas-asas konseling kelompok • Peneliti menjelaskan indikator 1 dari aspek <i>phubbing</i> yaitu gangguan komunikasi. Pada tahap ini, konseli diajak untuk mengidentifikasi kebiasaan mereka dalam menggunakan <i>smartphone</i>, menyadari dampak yang muncul (seperti <i>phubbing</i>), serta mengembangkan strategi untuk mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> • Pemberian <i>treatment</i> tahap pertama (<i>self management</i>) sampai dengan tahap ke empat kepada klien (mahasiswi) diantaranya:

		<p>a) Tahap pemantauan diri (<i>self management</i>): pada tahap ini dimana konseli mengamati dan mencatat perilaku bermasalah seperti gangguan komunikasi yang menyebabkan terjadinya perilaku <i>phubbing</i></p> <p>b) Tahap evaluasi diri:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti meminta konseli menuliskan penyebab terjadinya gangguan komunikasi pada perilaku <i>phubbing</i> dan perubahan perilaku yang konseli inginkan. 2. Peneliti meminta konseli menuliskan hal-hal yang akan mereka lakukan yang dapat membantu mereka meraih tujuan yang diinginkan. Menuliskan manfaat yang akan diperoleh jika mereka dapat mengubah perilaku <i>phubbingnya</i> 3. Peneliti meminta klien (mahasiswi) untuk mengemukakan hal-hal yang disenangi dan dijadikan sebagai hadiah jika klien mampu mencapai tujuan perubahan yang telah ditetapkan serta mengemukakan hal-hal yang tidak disenangi agar menjadi hukuman jika mereka gagal dalam pencapaian <i>treatment</i>. <p>c) Tahap pemberian penguatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti memberikan penguatan dan pengarahan kepada konseli (mahasiswi) untuk semangat dalam mencapai keberhasilan <i>treatment</i>. 2. Berdiskusi bersama untuk menetapkan jenis penguatan yang akan digunakan kepada konseli untuk mempertahankan capaian keberhasilan yang telah diraih. 3. Peneliti memberikan motivasi atau penguatan kepada klien (mahasiswi) untuk tetap semangat dan mempertahankan keberhasilan mengurangi perilaku <i>phubbing</i> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir • Peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada konseli, kemudian berdoa
--	--	---

3	<p>Kegiatan: <i>treatment</i> kedua</p> <p>Hari/tanggal: Rabu, 20 November, 2024</p> <p>Waktu: 45 Menit</p> <p>Tempat: Meja besar Kost Pondok Adel</p>	<p>Pada pertemuan ketiga <i>treatment</i> kedua peneliti/konselor memberikan berupa konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>. Pada pertemuan ini konseling kelompok diawali dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> A. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdoa B. Peneliti menyapa dan menanyakan kabar konseli dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat C. Peneliti menanyakan konseli dalam melakukan kegiatan konseling kelompok, peneliti menjelaskan tujuan dan asas-asas bimbingan kelompok D. Peneliti menjelaskan indikator 2 dari aspek <i>phubbing</i> yaitu <i>Nomophobia</i> (ketakutan berpisah dengan <i>smartphone</i>) dengan tujuan agar mereka tidak bergantung pada <i>smartphone</i>, agar tidak terlalu merasa cemas ketika jauh dari <i>smartphone</i>, serta mengembangkan strategi untuk mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> E. Pemberian <i>treatment</i> tahap pertama (<i>self management</i>) sampai dengan tahap ke empat kepada klien diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> a) Tahap pemantauan diri (<i>self management</i>): pada tahap ini dimana konseli (mahasiswi) mengamati dan mencatat perilaku bermasalah seperti <i>nomophobia</i> yang menyebabkan terjadinya perilaku <i>phubbing</i> b) Tahap evaluasi diri: <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti meminta konseli menuliskan penyebab terjadinya <i>nomophobia</i> pada perilaku <i>phubbing</i> dan perubahan perilaku yang konseli inginkan. 2. Peneliti meminta konseli menuliskan hal-hal yang akan mereka lakukan yang dapat membantu mereka meraih tujuan yang diinginkan. Menuliskan manfaat yang akan diperoleh jika mereka dapat mengubah perilaku <i>phubbingnya</i> 3. Peneliti meminta konseli (mahasiswi) untuk mengemukakan hal-hal yang disenangi dan dijadikan sebagai hadiah jika mampu mencapai tujuan
---	--	---

		<p>dan perubahan yang telah di tetapkan serta mengemukakan hal-hal yang tidak disenangi agar menjadi hukuman jika konseli (mahasiswi) gagal dalam pencapaian <i>treatment</i>.</p> <p>c) Tahap pemberian penguatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti memberikan penguatan dan pengarahan kepada konseli untuk semangat dalam mencapai keberhasilan <i>treatment</i>. 2. Berdiskusi bersama untuk menetapkan jenis penguatan yang akan digunakan kepada konseli (mahasiswi) untuk mempertahankan capaian keberhasilan yang telah diraih. 3. Peneliti memberikan motivasi atau penguatan kepada mereka untuk tetap semangat dan mempertahankan keberhasilan mengurangi perilaku <i>phubbing</i>. <p>F. Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir</p> <p>G. Peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada konseli, kemudian berdoa</p>
4	<p>Kegiatan: <i>treatment</i> ketiga Hari/tanggal: 29, November, 2024 Waktu: 45 Menit Tempat: Meja besar Kost Pondok Adel</p>	<p>Pada pertemuan keempat <i>treatment</i> ketiga peneliti/konselor memberikan berupa konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>. Pada pertemuan ini konseling kelompok diawali dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> A. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdoa B. Peneliti menyapa dan menanyakan kabar konseli dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat C. Peneliti menanyakan konseli dalam melakukan kegiatan konseling kelompok, peneliti menjelaskan tujuan dan asas-asas bimbingan kelompok D. Peneliti menjelaskan indikator 3 dari aspek <i>phubbing</i> yaitu konflik interpersonal dengan tujuan agar mereka lebih fokus pada seseorang yang berada didepannya daripada <i>smartphonanya</i> dan agar seseorang yang saling berkomunikasi merasa dihargai dan tidak diabaikan.

		<p>E. Pemberian <i>treatment</i> tahap pertama (<i>self management</i>) sampai dengan tahap ke empat kepada konseli diantaranya:</p> <p>a) Tahap pemantauan diri (<i>self management</i>): pada tahap ini dimana konseli mengamati dan mencatat perilaku bermasalah seperti konflik interpersonal yang menyebabkan terjadinya perilaku <i>phubbing</i></p> <p>b) Tahap evaluasi diri:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. peneliti meminta konseli menuliskan penyebab terjadinya konflik interpersonal pada perilaku <i>phubbing</i> dan perubahan perilaku yang konseli inginkan. 2. Peneliti meminta konseli menuliskan hal-hal yang akan mereka lakukan yang dapat membantu mereka meraih tujuan yang diinginkan. Menuliskan manfaat yang akan diperoleh jika mereka dapat mengubah perilaku <i>phubbingnya</i> 3. Peneliti meminta konseli (mahasiswi) untuk mengemukakan hal-hal yang mereka senangi dan dijadikan sebagai hadiah jika mampu mencapai tujuan perubahan yang telah di tetapkan serta mengemukakan hal-hal yang tidak disenangi agar menjadi hukuman jika gagal dalam pencapaian <i>treatment</i>. <p>c) Tahap pemberian penguatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti memberikan penguatan dan pengarahan kepada konseli untuk semangat dalam mencapai keberhasilan <i>treatment</i>. 2. Berdiskusi bersama untuk menetapkan jenis penguatan yang akan digunakan kepada konseli (mahasiswi) untuk mempertahankan capaian keberhasilan yang telah diraih. 3. Peneliti memberikan motivasi atau penguatan kepada konseli (mahasiswi) untuk tetap semangat dan mempertahankan keberhasilan mengurangi perilaku <i>phubbing</i>. <p>F. Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir</p> <p>G. Peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada konseli, kemudian berdoa</p>
--	--	---

5	<p>Kegiatan: <i>treatment</i> keempat</p> <p>Hari/tanggal: Rabu, 4 Desember 2024</p> <p>Waktu: 45 Menit</p> <p>Tempat: Meja besar Kost Pondok Adel</p>	<p>Pada pertemuan kelima <i>treatment</i> keempat peneliti/konselor memberikan berupa konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i>. Pada pertemuan ini konseling kelompok diawali dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> A. Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan berdoa B. Peneliti menyapa dan menanyakan kabar konseli dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat C. Peneliti menanyakan konseli dalam melakukan kegiatan konseling kelompok, peneliti menjelaskan tujuan dan asas-asas bimbingan kelompok D. Peneliti menjelaskan indikator 4 dari aspek <i>phubbing</i> yaitu obsesi terhadap <i>smartphone</i> dengan tujuan agar mereka tidak setiap waktu menggunakan <i>smartphone</i> dan agar bisa membatasi dalam menggunakan <i>smartphone</i>, strategi untuk mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> E. Pemberian <i>treatment</i> tahap pertama (<i>self management</i>) sampai dengan tahap ke empat kepada klien diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> a) Tahap pemantauan diri (<i>self management</i>): pada tahap ini dimana konseli mengamati dan mencatat perilaku bermasalah seperti obsesi terhadap <i>smartphone</i> yang menyebabkan terjadinya perilaku <i>phubbing</i> b) Tahap evaluasi diri: <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti meminta konseli menuliskan penyebab terjadinya obsesi terhadap <i>smartphone</i> pada perilaku <i>phubbing</i> dan perubahan perilaku yang konseli inginkan. 2. Peneliti meminta konseli menuliskan hal-hal yang akan mereka lakukan yang dapat membantu mereka meraih tujuan yang diinginkan. Menuliskan manfaat yang akan diperoleh jika mereka dapat mengubah perilaku <i>phubbingnya</i>. 3. Peneliti meminta konseli (mahasiswi) untuk mengemukakan hal-hal yang disenangi dan dijadikan sebagai hadiah jika mampu mencapai tujuan perubahan yang telah di tetapkan serta mengemukakan hal-hal yang tidak
---	--	--

		<p>disenangi agar menjadi hukuman jika konseli (mahasiswi) gagal dalam pencapaian <i>treatment</i>.</p> <p>c) Tahap pemberian penguatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti memberikan penguatan dan pengarahan kepada konseli untuk semangat dalam mencapai keberhasilan <i>treatment</i>. 2. Berdiskusi bersama untuk menetapkan jenis penguatan yang akan digunakan kepada konseli (mahasiswi) untuk mempertahankan capaian keberhasilan yang telah diraih. 3. Peneliti memberikan motivasi atau penguatan kepada konseli (mahasiswi) untuk tetap semangat dan mempertahankan keberhasilan mengurangi <i>phubbing</i>. <p>F. Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir</p> <p>G. Peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih kepada konseli, kemudian berdoa</p>
6	<p>Kegiatan: <i>Posttest</i> Hari/tanggal: 13, jumat Desember 2024 Waktu: 30 Menit Tempat: Meja besar Kost Pondok Adel</p>	<p>Pada pertemuan keenam ini, yang merupakan sesi terakhir, konselor memberikan <i>posttest</i> berupa kuesioner <i>phubbing</i> kepada konseli (mahasiswi). <i>Posttest</i> ini bertujuan untuk mengukur perubahan perilaku <i>phubbing</i> konseli setelah diberikan <i>treatment</i> atau perlakuan berupa konseling. Selain itu, konselor juga memberikan penguatan positif agar konseli (mahasiswi) mempertahankan perilaku yang diharapkan dan tetap konsisten dalam mengelola perilaku <i>phubbing</i>. Setelah itu, konselor menutup pertemuan dengan ucapan salam sebagai tanda berakhirnya kegiatan konseling kelompok ini.</p>

B. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian kuesioner yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur dan memperoleh data penelitian dari para responden. Uji validitas ini penting dilakukan agar hasil penelitian yang

diperoleh dapat dipercaya dan akurat. Dengan melakukan uji validitas, peneliti dapat memastikan bahwa kuesioner yang digunakan benar-benar dapat mengukur variabel yang ingin diteliti tanpa adanya kesalahan. Selain itu, uji validitas yang digunakan dapat diandalkan dalam mengumpulkan data yang diperlukan untuk penelitian.

Uji validitas dihitung menggunakan program *Statistical Program For Social Sciences (SPSS) for windows*. Pada uji validitas terdapat dua cara untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan peneliti itu valid atau tidak yaitu:

- a. Perbandingan r hitung dengan r tabel

Jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel} = \text{valid}$

Jika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel} = \text{tidak valid}$

Tabel 4.5 Hasil Nilai Pretest R Hitung dengan R Tabel

Pertanyaan	R Hitung	R Tabel	Keterangan
P1	0,138	0,576	Tidak Valid
P2	0,772	0,576	Valid
P3	0,346	0,576	Tidak Valid
P4	0,522	0,576	Tidak Valid
P5	0,493	0,576	Tidak Valid
P6	0,932	0,576	Valid
P7	0,327	0,576	Tidak Valid
P8	0,799	0,576	Valid
P9	0,088	0,576	Tidak Valid
P10	0,766	0,576	Valid
P11	0,413	0,576	Tidak Valid
P12	0,713	0,576	Valid
P13	0,512	0,576	Tidak Valid
P14	0,543	0,576	Tidak Valid

P15	0,236	0,576	Tidak Valid
P16	0,471	0,576	Tidak Valid
P17	0,282	0,576	Tidak Valid
P18	0,619	0,576	Valid
P19	0,263	0,576	Tidak Valid
P20	0,611	0,576	Valid

Berdasarkan dari hasil nilai pretest dengan 20 pertanyaan pada tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 7 pertanyaan yaitu pertanyaan nomor 2, 6, 8, 10, 12, 18, 20, dengan nilai R Hitung $>$ R Tabel mendapatkan hasil Validitas yang Valid. Sedangkan terdapat 13 pertanyaan yaitu pertanyaan nomor 1, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, dengan nilai R Hitung $<$ R Tabel mendapatkan hasil yang Tidak Valid.

Setelah didapatkan hasil uji validitas nilai *pretest*, maka selanjutnya dilakukan uji validitas nilai *posttest*, dengan menggunakan *spss*, dengan hasil dibawah ini.

Tabel 4.6 Hasil Nilai Posttest R Hitung dengan R Tabel

Pertanyaan	R Hitung	R Tabel	Keterangan
P1	0,846	0,576	Valid
P2	0,756	0,576	Valid
P3	0,759	0,576	Valid
P4	0,756	0,576	Valid
P5	0,832	0,576	Valid
P6	0,789	0,576	Valid
P7	0,826	0,576	Valid
P8	0,766	0,576	Valid
P9	0,800	0,576	Valid
P10	0,756	0,576	Valid
P11	0,779	0,576	Valid

P12	0,827	0,576	Valid
P13	0,843	0,576	Valid
P14	0,765	0,576	Valid
P15	0,817	0,576	Valid
P16	0,829	0,576	Valid
P17	0,791	0,576	Valid
P18	0,904	0,576	Valid
P19	0,831	0,576	Valid
P20	0,873	0,576	Valid

Berdasarkan dari hasil nilai posttest pada tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 20 pertanyaan dengan nilai R Hitung & R Tabel mendapatkan nilai validitas R Hitung > R Tabel sehingga dapat dilihat hasilnya Valid. Hasil validitas diatas menunjukkan bahwa pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian ini dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang diteliti. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini memilikitingkat validitas yang tinggi. Sehingga hasil analisis validitas ini dapat memberikan keyakinan kepada peneliti bahwa data yang diperoleh dari instrumen tersebut dapat dipercaya dan akurat.

b. Melihat nilai signifikan (sig)

Jika nilai sig < 0,05 = Valid

Jika nilai sig > 0,05 = Tidak Valid.

Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas

Skor Total	Pearson Correlation	846"	756"	759"	756"	832"	789"	826"	766"	800"	756"	779"	827"	843"	765"	817"	829"	791"	904"	831"	87
	Sig.(2-tailed)	0,001	0,004	0,004	0,004	0,001	0,002	0,001	0,004	0,002	0,004	0,003	0,001	0,001	0,004	0,001	0,001	0,002	0,001	0,001	0,001
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Berdasarkan hasil uji validitas pada gambar tersebut menunjukkan koefisien korelasi pearson yang signifikan untuk setiap item, yang menunjukkan hubungan yang kuat antara item-item tersebut dan skor total. Dilihat bahwa nilai p untuk semua item berada dibawah 0,05, sehingga menunjukkan bahwa hubungan tersebut secara statistik signifikan. Selain itu, ukuran sampel sebanyak 12 peserta untuk setiap item menyediakan jumlah data yang cukup untuk hasil yang dapat diandalkan. Jadi untuk hasil uji validitas menggunakan nilai signifikan terdapat nilai sig = 0,00, 0,01, 0,02 dan 0,03 dimana semua nilai sig tersebut lebih kecil dari nilai sig < 0,05 sehingga hasilnya dikatakan Valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk memperoleh informasi yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data. Selain itu, uji realibilitas juga penting untuk menentukan seberapa baik instrument pengukuran tersebut dalam mengukur konsep atau variabel yang diinginkan. Dengan demikian, hasil dari uji realibilitas dapat memberikan kepercayaan kepada peneliti bahwa data yang diperoleh dapat diandalkan dan akurat. Selain itu, uji realibilitas juga membantu dalam mengidentifikasi apakah terdapat item-item dalam instrument pengukuran yang

perlu direvisi atau ditingkatkan untuk meningkatkan validitasnya. Uji realibilitas merupakan langkah penting dalam proses pengumpulan dan analisis data dalam penelitian.

Dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat reliabilitas dari angket/kuesioner yang digunakan peneliti menggunakan rumus *Crombach'Alpha* (α). Menurut standar yang umum digunakan, sebuah Pernyataan angket/kuesioner dikatakan reliabel jika nilainya lebih dari 0,60. Di bawah ini terdapat tabel uji reliabilitas dengan rumus *Crombac's Alpha* yaitu:

Tabel 4.8 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N Of Items</i>
0.969	20

Setelah dilakukan uji reliabilitas didapatkan hasil nilai *Crombach'Alpha* (α)= 0,969 > dari 0,60 maka angket/kuesioner dinyatakan reliabel.

3. Data hasil *Pretest*

Pada penelitian ini hasil *pretest* diambil dari hasil penyebaran angket kepada mahasiswi Kost Pondok Adel. Adapun hasil penyebaran angket Perilaku *phubbing* pada mahasiswi Kost Pondok Adel, sebelum pemberian konseling kelompok teknik *self management* yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.2
Hasil *Pretest* Perilaku *Phubbing*

No	Inisial Mahasiswi	Hasil Pretest	Kriteria
-----------	--------------------------	----------------------	-----------------

1	N.A	53	Tinggi
2	H	64	Sangat Tinggi
3	A	67	Sangat Tinggi
4	R.A	50	Tinggi
5	D	67	Sangat Tinggi
6	R.O	72	Sangat Tinggi
7	N	62	Sangat Tinggi
8	R	64	Sangat Tinggi
9	S.T	57	Tinggi
10	J.L	55	Tinggi
11	M.L	52	Tinggi
12	A.L	52	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui terdapat 6 mahasiswi dengan perilaku *phubbing* pada kriteria sangat tinggi dan 6 mahasiswi pada kategori tinggi. Kemudian dengan hasil tersebut selanjutnya peneliti melakukan suatu *treatment* dengan menggunakan teknik *self management*.

4. Data hasil *posttest*

Pada penelitian ini, hasil *posttest* diambil dari hasil penyebaran angket kepada mahasiswi. Pemberian angket dilakukan setelah pelaksanaan konseling teknik *self management*. Setelah hasil *posttest* diketahui, maka dilihat perbedaan skor perilaku *phubbing* sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dengan teknik *self management*.

Tabel 4.3
Hasil *Posttest* Perilaku *Phubbing*

No	Inisial Mahasiswi	Hasil Postest	Kriteria
1	N.A	34	Rendah
2	H	32	Sangat Rendah
3	A	47	Rendah

4	R.A	32	Rendah
5	D	33	Rendah
6	R.O	39	Rendah
7	N	37	Rendah
8	R	44	Rendah
9	S.T	52	Rendah
10	J.L	39	Rendah
11	M.L	49	Rendah
12	A.L	29	Sangat Rendah

Tabel tersebut menunjukkan hasil *posttest* mengalami angka penurunan sesudah pemberian *treatment* menggunakan teknik *self management*. Meskipun awalnya mahasiswi berada pada kategori tinggi tetapi setelah diberikan *treatment* mahasiswi pun mengalami penurunan menjadi rendah dengan 10 orang kategori rendah dan 2 orang kategori sangat rendah. Adapun perbandingan skor dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 4.4
Perbandingan skor *Pretest* dan *Posttest* Mahasiswi

No	Nama Inisial	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	N.A	53	Tinggi	34	Rendah
2	H	64	Sangat Tinggi	32	Sangat Rendah
3	A	67	Sangat Tinggi	47	Rendah
4	R.A	50	Tinggi	32	Rendah
5	D	67	Sangat Tinggi	33	Rendah
6	R.O	72	Sangat Tinggi	39	Rendah
7	N	62	Sangat Tinggi	37	Rendah
8	R	64	Sangat Tinggi	44	Rendah
9	S.T	57	Tinggi	52	Rendah
10	J.L	55	Tinggi	39	Rendah
11	M.L	52	Tinggi	49	Rendah
12	A.L	52	Tinggi	29	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel diatas mahasiswi dikatakan sangat tinggi apabila memiliki nilai rentang skor *pretest* dan *posttest* antara 65-80, siswa yang memiliki kategori

tinggi apabila memiliki nilai rentang skor *pretest* dan *posttest* antara 50-65, mahasiswi yang termasuk kategori *phubbing* rendah apabila nilai rentang skor *pretest* dan *posttest* antara 35-50, sedangkan mahasiswi yang *phubbing* dikategorikan sangat rendah apabila memiliki nilai rentang skor *pretest* dan *posttest* antara 20-35. Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat hasil *posttest* mahasiswi mengalami penurunan skor setelah mendapat perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Kemudian langkah selanjutnya yakni uji normalitas dan uji hipotesis untuk menunjukkan efektivitas penerapan teknik *self management* terhadap perilaku *phubbing* sebagai berikut:

5. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data yang dimiliki terdistribusi dengan normal atau tidak. Uji normalitas penting dilakukan sebelum dilakukan uji statistik seperti uji t-test. Penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorow-Smornov* untuk mengetahui apakah nilai terdistribusi Normal atau Tidak Normal. Dengan dasar pengambilan keputusan yaitu: jika nilai signifikan $> 0,05$, maka terdistribusi normal dan jika nilai signifikan $< 0,05$, maka tidak terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan peneliti diketahui nilai signifikansi adalah $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai terdistribusi Normal.

6. Uji Hipotesis

Peneliti menggunakan teknik analisis data untuk menguji hipotesis pada penelitian ini adalah Uji t atau Independent *sample t-test*. Analisis data ini menggunakan bantuan *statistical program for social sciences* (SPSS). Dengan

menggunakan nilai Siginifikansi yaitu jika Sig> 0,05 maka H1 ditolak sedangkan H0 diterima dan Jika Sig< 0,05 maka H1 diterima sedangkan H0 ditolak.

Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis

		Independent Sampel Test									
		Levene's Test		t-test for Equality of Means							
		F	Sig	T	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence	
						One-Sided	Two-Sided			Lower	Upper
Hasil	<i>Equal variances assumed</i>	0,616	0,441	-5,505	22	0,000	0,000	-13,500	2,452	-18,414	-8,414
	<i>Equal variances not assumed</i>			-5,505	21,057	0,000	0,000	-13,500	2,542	-18,599	-8,401

Berdasarkan pada tabel diatas diperoleh nilai rata-rata dari *pretest* dan *posttest* adalah -13,500 dan hasil uji t sebesar -5,505 berdasarkan hasil *independent sampel test* nilai t-hitung > t-tabel (-5,505>-1,812), dengan signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara variabel *pretest* dan variabel *posttest*. Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *phibbing* pada mahasiswi menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, dengan ini maka H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *self management*. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *self*

management efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswi kost Pondok Adel Kota Palopo.

C. Pembahasan

Phubbing adalah gabungan kata dari *phone* dan *snubbing*. Perilaku *Phubbing* dapat direfleksikan seperti seorang individu yang sedang melihat atau menggunakan telepon genggamnya saat berbicara dengan orang lain, dan sibuk dengan *smartphonenya* serta mengabaikan komunikasi interpersonal dengan lawan bicara. Sedangkan *phubber* adalah sebutan bagi orang-orang yang melakukan *phubbing* itu sendiri, seorang *phubber* menggunakan *smartphone* sebagai pelarian untuk menghindari ketidaknyamanan di dalam keramaian. Penurunan kualitas interaksi sosial yang dimiliki oleh seorang mahasiswi bisa menjadi suatu permasalahan yang serius. Mahasiswi yang dianggap sebagai agen perubahan sosial di tengah-tengah masyarakat cenderung akan mengalami kesulitan untuk menyampaikan ide-idenya kepada masyarakat dengan kemampuan interaksi sosial yang terbatas. Sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa ide dan gagasan yang disampaikan kepada masyarakat tidak dipahami sebagaimana mestinya dan pada gilirannya ide dan gagasan tersebut tidak bisa terimplementasi.

Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara *Phubbing* sebelum melakukan *self management* dan sesudah melakukan *self management* pada mahasiswi di Kost Pondok Adel. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi yang telah melakukan *self management* cenderung mengalami penurunan tingkat *phubbing* dibandingkan dengan kondisi sebelum melakukan *self management*. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self management* dapat

berdampak positif dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswi di Kost Pondok Adel.

Penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok yang diberikan sebanyak 4 kali pertemuan dan dilakukan di ruang kelas. *Pretest* dilaksanakan pada awal pertemuan untuk mengetahui kondisi awal mengenai perilaku *phubbing* mahasiswi dengan menyebarkan kuesioner. Kemudian diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management* dan dievaluasi dengan cara melakukan *posttest*. *Posttest* dilakukan pada pertemuan terakhir untuk mengetahui perilaku *phubbing* mahasiswi setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Berikut ini akan diberikan hasil analisis data terkait penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan hasil uji validitas dan realibilitas yang telah dilakukan peneliti bahwa dari hasil uji dinyatakan valid dengan jumlah pernyataan kuesioner 20 item, dinyatakan valid karena hasil nilai r -hitung $>$ r -tabel (0,576). Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada nilai *cronbach alpha*, di mana hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai *phubbing* $0.969 >$ 0.60 , yang berarti bahwa kuesioner yang merupakan indikator dari variabel tersebut bersifat reliable.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan peneliti dengan cara membandingkan antara hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi *phubbing*, ini terlihat dari menurunnya tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswi setelah diberikan perlakuan dan dilaksanakannya *posttest* terhadap 12 mahasiswi yang dijadikan

sampel dan masuk pada kategori sangat tinggi berkurang menjadi kategori rendah dan sangat rendah.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan peneliti diketahui nilai signifikansi adalah $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai terdistribusi normal. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswi yang mengikuti *treatment* Teknik *self management* cenderung lebih disiplin dalam penggunaan teknologi, seperti mengurangi penggunaan *smartphone* saat berinteraksi dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswi Kost Pondok Adel di Kota Palopo mengenai efektivitas teknik *self management* terhadap perilaku *phubbing*. Menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*sig*) sebesar 0,000, yang berarti bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, karena nilai $sig < 0,05$.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang memiliki permasalahan yang sama pada penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu salah satunya adalah Penelitian yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing*” yang dilakukan oleh Dwi Nurmaulani Saputri, dan kawan-kawan (dkk), menyatakan hasil penelitian yang mereka lakukan menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Saat pemberian *treatment* konseling kelompok teknik *self management* ini peneliti juga mengamati tingkah laku para anggota kelompok untuk mengetahui seberapa efektif layanan konseling. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* merupakan suatu perilaku individu yang tidak dapat menghargai orang

lain ketika berkomunikasi karena individu asik dengan *smartphonennya*, maka perlu ada sebuah *treatment* untuk mengurangi perilaku *phubbing*.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *Self-Management* efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing*. Selain itu, teknik ini juga dapat membantu individu untuk lebih sadar akan kebiasaan buruk mereka dan memberikan solusi konstruksi untuk mengatasi masalah tersebut. Dengan adanya kesadaran diri yang lebih tinggi, individu dapat memperbaiki hubungan interpersonal mereka dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk mempraktikkan teknik *Self-Management* guna mengurangi perilaku *Phubbing* dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang-orang di sekitar mereka.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *phubbing* dengan 12 responden maka disimpulkan bahwa hasil analisis data yang dilakukan peneliti dengan cara membandingkan antara hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi *phubbing*, ini terlihat dari menurunnya tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswi setelah diberikan perlakuan dan dilaksanakannya *posttest* terhadap 12 mahasiswi yang dijadikan sampel dan masuk pada kategori sangat tinggi berkurang menjadi kategori rendah dan sangat rendah, terbukti dari teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji t menggunakan *independent sample t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji t menggunakan *independent sample t-test* yang menghasilkan nilai t-hitung -5,505 mean -13,500. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($-5.505 > -1.812$). Sehingga perilaku *phubbing* pada mahasiswi kost Pondok Adel mengalami perubahan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management* dengan signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hal tersebut, Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya bahwa penerapan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswi kost Pondok Adel di Kota Palopo.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswi di Kost Pondok Adel di Kota Palopo, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut: Bagi peneliti selanjutnya harus memperkaya pengetahuan mengenai pelaksanaan tahapan teknik *self management* untuk mengurangi *phubbing*. Sehingga peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah jumlah dan variasi instruksi diri setiap pertemuan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk melibatkan lebih banyak lagi narasumber untuk memperoleh berbagai informasi mengenai perilaku *phubbing*, misalnya melibatkan orang tua mahasiswi dan orang yang ada disekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, (Unit Percetakan Al- Qur'an: Bogor, 2018), h. 382.
- Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.
- Elok & Nurhidayah, "Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z". *Jurnal Fokus Konseling*, 4, No. 1, 2018.
- Elvina, Siska Novra. "Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3 (2019)
- Engine Karadag. et. Al. "Determinantas Of Phubbing, Which Is The Sum Of Many Virtual Addictions A Structural Equation Model." *Journal Of Behavioral Addictions* 8, no. 1 (2015).
- Galigo, Andi Agung Putra. "Perilaku Phubbing Dan Penanganannya : Studi Kasus Pada 1 Siswa Di SMK Negeri 10 Makassar." *Jurnal Eprints Repositori Software*, no. 1 (2019): 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/19976/>.
- Huda, Fatkhan Amirul. "Pengertian Definisi Operasional," 2018. <http://fatkhan.web.id/pengertian-definisi-operasional>.
- Ita Musfirowati Hanika, "Fenomena Phubbing di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang Pada Smartphone Terhadap Lingkungannya," *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4, No. 1 2015.
- Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius,* 2023, 1432–39.
- Ma'ruf, Muhamammad Ghozali. "Hubungan Konsep Diri Dan Self Control Dengan Kebermaknaan Hidup." *Jurnal Indonesia Psychological Research* 01, no. 13 (2019): 01.
- Miftahun Najah, Amaliah Fadilah Malik, Ivany Rachmi, Iskandar, "Perilaku *Phone Snubbing (Phubbing)* Pada Generasi X, Y Dan Z", *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14, no. 2, 2022.
- Muhibbu Abivian, "Gambaran Perilaku Phubbing dan Pengaruhnya terhadap Remaja pada Era Society 5.0", *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5, No. 2, 2022.
- Mumtaz Afridah, Rina Kurnia, dan Eha Julaeha, "Konseling Keluarga Berbasis Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Parent Child Quality Relationship Pada Ibu Dan Anak Pelaku Phubbing Di Kelurahan Kalijaga," *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 6, no. 2 2022.
- Mumtaz, E F. *Pengaruh Adiksi Smartphone, Empati, Kontrol Diri, Dan Norma Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Di Jabodetabek*, 2019. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48362>.
- Nasir, et, Al. "Eksprementasi Teknik Self Management Terhadap Kualitas Waktu Belajar Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 1 Pagar Dewa" 9 (2023)

- Notoatmodjo. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Nugrohadhi, Agung. "Pengorganisasian Dokumen Dalam Kegiatan Keperpustakaan." *Jurnal Kizannah Al-Hikmah* 3 (2015)
- Nursalim, Mochammad. *Strategi & Intervendi Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2014.
- Priyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Zifatama Publishing, 2016.
- Purnamasari, Yulita, and Dian Ari Widyastuti. "Profil Phubbing Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling." *Seminar Antarbangsa "Penguatan Karakter Menuju*
- Rahayu, A. (2016). "Dampak Negatif Phubbing terhadap Hubungan Sosial Remaja". *Jurnal Psikologi Komunikasi*, 2(3), 78-89.
- Samsul Munir Amin. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Edited by Lihhiati. 1st ed. Jakarta: Amzah, 2010.
- Suryadi, B. (2018). "Pengaruh Teknik *Self Management* terhadap Perilaku *Phubbing* pada Remaja". *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 89-102.
- Susanto, E. (2014). "Hubungan Antara Teknik *Self Management* dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja". *Jurnal Psikologi Terapan*, 4(1), 65-78.
- Utami, R. (2017). "Studi Tentang Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa Kost di Kota Surabaya". *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 3(1), 45-56.
- Variz Hendra Alkautsar, Tina Hayati Dahlan, Anastasia Wulandari, "Perilaku *Phubbing* dan Engagement pada Mahasiswa Di Kota Bandung", *Jurnal Psikologi Insight* 7, no. 2, 2023.
- Wijaya, B. (2015). "Analisis Tingkat Kesadaran Mahasiswa terhadap Perilaku *Phubbing*". *Jurnal Psikologi Sosial*, 1(2), 30-42.
- Zakiyatul Ulya, Pudji Lestari, and Elida Ulfiana, "Persepsi Ibu Terhadap Penggunaan Smartphone Di Lingkungan Keluarga," *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes"* 11, no. 2 (2020).

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran I

Kuesioner Penelitian

1. Identitas Responden

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Usia :

2. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan atas pengalaman Adik, berilah tanda (√) pada alternatif jawaban yang paling merefleksikan diri Adik pada setiap pernyataan.

3. Keterangan Huruf Pilihan

Instrumen di bawah ini disusun menggunakan skala likert terdiri dari empat pernyataan yaitu:

- a. SS : Sangat Setuju
- b. S : Setuju
- c. TS : Tidak Setuju
- d. STS : Sangat Tidak Setuju

4. Pernyataan Kuisisioner

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya biasanya hanya menjawab panggilan penting saja saat sedang berbicara langsung dengan orang lain				
2	Saya sering menghentikan percakapan untuk menjawab panggilan masuk, bahkan jika itu bukan hal yang penting				
3	Saya percaya bahwa menghargai percakapan tatap muka lebih penting daripada menjawab telepon				
4	Saya sering menyelesaikan percakapan tatap muka sebelum membalas pesan yang masuk				
5	Saya sering membalas chat meskipun sedang berbicara dengan orang lain secara langsung				
6	Saya sering kali lebih fokus pada <i>smartphone</i> dan pesan yang masuk daripada pada orang yang sedang berbicara dengan saya				
7	Saya sering menunggu hingga percakapan selesai sebelum membuka aplikasi media sosial				

8	Saya sering membuka aplikasi media sosial saat sedang berbicara dengan orang lain				
9	Saya merasa nyaman dan tenang meskipun tidak menggunakan <i>smartphone</i> untuk sementara waktu				
10	Ketika saya tidak menggunakan <i>smartphone</i> , saya sering merasa gelisah dan tidak tenang				
11	Saya selalu berusaha untuk memberikan perhatian penuh kepada teman-teman saya saat berbicara, sehingga mereka merasa dihargai.				
12	Saya merasa tidak dihargai ketika saya sedang berbicara, tetapi orang lain terus-menerus memeriksa <i>smartphone</i> mereka				
13	Saya percaya bahwa memberikan perhatian penuh dalam percakapan adalah cara terbaik untuk menunjukkan rasa menghargai				
14	Saya merasa sangat tidak nyaman ketika orang lain lebih peduli pada <i>smartphone</i> mereka daripada pada percakapan kami				
15	Saya mampu mengatur waktu penggunaan <i>smartphone</i> , terutama saat sedang berinteraksi dengan orang lain secara langsung				
16	Saya sering kesulitan berhenti menggunakan <i>smartphone</i> , meskipun sedang berkomunikasi langsung dengan orang lain				
17	Saya tidak kesulitan untuk menyimpan <i>smartphone</i> dan fokus pada lingkungan sekitar ketika sedang berinteraksi secara tatap muka				
18	Saya kerap kali lebih memilih melihat <i>smartphone</i> daripada berbicara dengan orang di sekitar saya secara langsung				
19	Saya dapat sepenuhnya fokus pada percakapan tatap muka tanpa merasa perlu memeriksa <i>smartphone</i> secara berulang				
20	Saya sering memeriksa <i>smartphone</i> secara berulang meskipun sedang berbicara dengan orang lain secara langsung				

Lampiran II

Implementasi pelaksanaan layanan konseling kelompok

Treatment I (Pertama)

No	Kegiatan	Waktu
1.	<p>Tahap Pembentukan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri antara peneliti dan konseli c. Menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kedatangannya, memimpin doa sebelum kegiatan berlangsung d. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan e. Menjelaskan tentang asas-asas konseling kelompok 	5 Menit
2.	<p>Tahap Peralihan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> untuk membangun semangat konseli dalam mengikuti konseling kelompok b. Menanyakan kesiapan peserta konseling kelompok tentang kesiapan melanjutkan kegiatan berikutnya 	5 menit
3.	<p>Tahap Kegiatan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peneliti dan konseli mendiskusikan mengenai masalah yaitu gangguan komunikasi b. Menjelaskan tahap dan melakukan Teknik <i>self management</i> (Pemantauan diri, evaluasi diri dan pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman) c. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli bertanya dan berpendapat mengenai topik yang dibahas 	30 menit
4.	Tahap Penutup	5 menit

	<ul style="list-style-type: none"> a. Konseli menyimpulkan topik pembahasan b. Memberitahukan bahwa kegiatan akan berakhir c. Memberikan apresiasi kepada anggota kelompok d. Mengungkapkan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan e. Mengakhiri kegiatan dengan ucapan terima kasih kepada anggota kelompok, kemudian berdoa dan salam 	
--	--	--

Treatment II (Kedua)

No	Kegiatan	Waktu
1.	<p>Tahap Pembentukan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam b. Menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kedatangannya, peneliti memimpin doa sebelum kegiatan berlangsung c. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan d. Mengevaluasi diri pencapaian mengatasi gangguan komunikasi 	5 Menit
2.	<p>Tahap Peralihan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> untuk membangun semangat konseli dalam mengikuti konseling kelompok b. Menanyakan kesiapan peserta konseling kelompok tentang kesiapan melanjutkan kegiatan berikutnya 	5 Menit
3.	Tahap Kegiatan	30 menit

	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti dan konseli mendiskusikan mengenai masalah yaitu <i>Nomophobia</i> d. Menjelaskan tahap dan melakukan Teknik <i>self management</i> (Pemantauan diri, evaluasi diri dan pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman) b. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli bertanya dan berpendapat mengenai topik yang dibahas 	
4.	<p>Tahap Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konseli menyimpulkan topik pembahasan b. Memberitahukan bahwa kegiatan akan berakhir c. Memberikan apresiasi kepada anggota kelompok d. Mengungkapkan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan e. Mengakhiri kegiatan dengan ucapan terima kasih kepada anggota kelompok, kemudian berdoa dan salam 	5 Menit

Treatment III (Ketiga)

No	Kegiatan	Waktu
1.	<p>Tahap Pembentukan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri dibarengi dengan mengadakan permainan untuk menghangatkan suasana c. Menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kedatangannya, memimpin doa sebelum kegiatan berlangsung d. Mengevaluasi diri pencapaian mengatasi <i>Nomophobia</i> 	5 Menit

2.	<p>Tahap Peralihan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> untuk membangun semangat konseli dalam mengikuti konseling kelompok b. Menanyakan Kesiapan peserta konseling kelompok tentang kesiapan melanjutkan kegiatan berikutnya 	5 Menit
3.	<p>Tahap Kegiatan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti dan konseli mendiskusikan mengenai masalah yaitu konflik interpersonal e. Menjelaskan tahap dan melakukan Teknik <i>self management</i> (Pemantauan diri, evaluasi diri dan pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman) b. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli bertanya dan berpendapat mengenai topik yang dibahas 	30 Menit
4.	<p>Tahap Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konseli menyimpulkan topik pembahasan b. Memberitahukan bahwa kegiatan akan berakhir c. Memberikan apresiasi kepada anggota kelompok d. Mengungkapkan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan e. Mengakhiri kegiatan dengan ucapan terima kasih kepada anggota kelompok, kemudian berdoa dan salam 	5 Menit

Treatment IV (Empat)

No	Kegiatan	Waktu
1.	Tahap Pembentukan <ol style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri dibarengi dengan mengadakan permainan untuk menghangatkan suasana c. Menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kedatangannya, memimpin doa sebelum kegiatan berlangsung d. Mengevaluasi diri pencapaian mengatasi konflik interpersonal 	5 Menit
2.	Tahap Peralihan <ol style="list-style-type: none"> a. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> untuk membangun semangat konseli dalam mengikuti konseling kelompok b. Menanyakan Kesiapan peserta konseling kelompok tentang kesiapan melanjutkan kegiatan berikutnya 	5 Menit
3.	Tahap Kegiatan <ol style="list-style-type: none"> a. Peneliti dan konseli mendiskusikan masalah mengenai obsesi terhadap <i>smartphone</i> f. Menjelaskan tahap melakukan Teknik <i>Self Management</i> (Pemantauan diri, evaluasi diri dan pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman) b. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli bertanya dan berpendapat mengenai topik yang dibahas 	30 menit

Lampiran III

Data mahasiswa yang termasuk dalam kriteria perilaku *phubbing*

Nama Insial	No Kamar	Perilaku <i>Phubbing</i>
N.A	C9	Lebih cenderung bermain <i>smartphone</i> daripada berbicara langsung dengan orang lain
H	A13	Ketika diajak berbicara, dia tidak menyahut
A	B3	Lebih asyik menelpon daripada ketemu langsung
R.A	A13	tidak membatasi penggunaan <i>smartphone</i>
D	A4	
R.O	B6	
N	C2	
R	C9	
S.T	C5	
J.L	A8	
M.L	B9	
A.L	A6	

Lampiran VI

Hasil Angket/Kuisisioner

Nilai Pretest																					
Respon den	Pertanyaan																				Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	53
2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	64
3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	67
4	4	1	4	1	4	2	3	1	4	2	4	1	4	1	4	1	4	1	3	1	50
5	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	67
6	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	72
7	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	62
8	3	4	4	3	2	4	2	4	2	4	3	4	4	2	3	2	3	4	3	4	64
9	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	57
10	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	55
11	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	52
12	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	52

Nilai Postest																					
Respon den	Pertanyaan																				Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	34
2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	62
3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	65
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	32
5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	68
6	2	3	3	2	2	4	4	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	59
7	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	54
8	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	44
9	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	52
10	2	2	2	3	3	3	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	39
11	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
12	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	29

Lampiran V

Uji Validitas

		Skor P1	Skor P2	Skor P3	Skor P4	Skor P5	Skor P6	Skor P7	Skor P8	Skor P9	Skor P10	Skor P11	Skor P12	Skor P13	Skor P14	Skor P15	Skor P16	Skor P17	Skor P18	Skor P19	Skor P20	Skor Total
Skor P1	Pearson Correlation	1	0.554	0.566	0.512	0.754**	0.591*	0.539	0.754**	0.592*	0.724**	0.746**	0.862**	0.591*	0.761**	0.636*	0.827**	0.711**	0.663*	0.761**	0.674**	0.821**
	Sig. (2-tailed)		0.062	0.055	0.089	0.005	0.043	0.070	0.005	0.042	0.008	0.005	0.000	0.043	0.004	0.025	0.001	0.010	0.019	0.004	0.016	0.011
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P2	Pearson Correlation	0.554	1	0.585	0.586*	0.726**	0.758**	0.692*	0.726**	0.570	0.696*	0.692*	0.474*	0.645*	0.456*	0.787**	0.775**	0.547*	0.866**	0.711**	0.605*	0.791**
	Sig. (2-tailed)	0.062		0.046	0.045	0.008	0.004	0.013	0.008	0.053	0.012	0.013	0.120	0.024	0.136	0.002	0.003	0.066	0.000	0.010	0.037	0.002
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P3	Pearson Correlation	0.566	0.585	1	0.809**	0.722**	0.777**	0.793**	0.602*	0.683*	0.683*	0.842**	0.766**	0.900**	0.847**	0.692*	0.572*	0.885**	0.811**	0.710**	0.605*	0.876**
	Sig. (2-tailed)	0.055	0.046		0.001	0.008	0.003	0.002	0.038	0.014	0.014	0.001	0.004	0.000	0.001	0.013	0.052	0.000	0.001	0.010	0.037	0.000
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P4	Pearson Correlation	0.512	0.586*	0.809**	1	0.560	0.666*	0.542*	0.560	0.794**	0.635*	0.916**	0.594*	0.666*	0.772**	0.698*	0.612**	0.857**	0.779**	0.612**	0.759**	0.813**
	Sig. (2-tailed)	0.089	0.045	0.001		0.058	0.018	0.069	0.058	0.002	0.026	0.000	0.042	0.018	0.003	0.020	0.034	0.000	0.003	0.034	0.004	0.001
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P5	Pearson Correlation	0.754**	0.726**	0.722**	0.560	1	0.906**	0.775**	0.778**	0.756**	0.630*	0.676*	0.707**	0.679**	0.697**	0.870**	0.697**	0.680**	0.878**	0.697**	0.775**	0.890**
	Sig. (2-tailed)	0.005	0.008	0.008	0.058		0.000	0.003	0.003	0.004	0.028	0.016	0.010	0.015	0.012	0.000	0.012	0.015	0.000	0.012	0.003	0.000
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P6	Pearson Correlation	0.591*	0.758**	0.777**	0.666*	0.906**	1	0.702*	0.793**	0.770**	0.642*	0.664*	0.600*	0.654*	0.689**	0.828**	0.689**	0.693**	0.928**	0.560	0.745**	0.869**
	Sig. (2-tailed)	0.043	0.004	0.003	0.018	0.000		0.011	0.002	0.003	0.024	0.019	0.039	0.021	0.013	0.001	0.013	0.012	0.000	0.058	0.005	0.000
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P7	Pearson Correlation	0.539	0.692*	0.793**	0.542*	0.775**	0.702*	1	0.516	0.586*	0.586*	0.640*	0.685*	0.702*	0.687**	0.674**	0.540*	0.632*	0.756**	0.687**	0.500	0.784**
	Sig. (2-tailed)	0.070	0.013	0.002	0.069	0.003	0.011		0.086	0.045	0.045	0.025	0.014	0.011	0.014	0.016	0.070	0.027	0.004	0.014	0.098	0.003
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P8	Pearson Correlation	0.754**	0.726**	0.602*	0.560	0.778**	0.793**	0.516	1	0.630*	0.756**	0.676*	0.589**	0.566*	0.570	0.754**	0.824**	0.544*	0.878**	0.570	0.775**	0.823**
	Sig. (2-tailed)	0.005	0.008	0.038	0.058	0.003	0.002	0.086		0.028	0.004	0.016	0.044	0.055	0.053	0.005	0.011	0.067	0.000	0.053	0.003	0.001
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P9	Pearson Correlation	0.592*	0.570	0.683*	0.794**	0.756**	0.770**	0.586*	0.630*	1	0.571*	0.767**	0.668*	0.574*	0.790**	0.724**	0.503*	0.772**	0.775**	0.503*	0.878**	0.816**
	Sig. (2-tailed)	0.042	0.053	0.014	0.002	0.004	0.003	0.045	0.028		0.052	0.004	0.018	0.088	0.002	0.008	0.056	0.003	0.003	0.056	0.000	0.001
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P10	Pearson Correlation	0.724**	0.696**	0.683*	0.635*	0.630*	0.642*	0.586*	0.756**	0.571*	1	0.767**	0.668*	0.642*	0.647**	0.465*	0.790**	0.617**	0.775**	0.647**	0.732**	0.807**
	Sig. (2-tailed)	0.008	0.012	0.014	0.026	0.024	0.024	0.045	0.004	0.052		0.004	0.018	0.024	0.023	0.132	0.002	0.033	0.003	0.023	0.007	0.000
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P11	Pearson Correlation	0.746**	0.692*	0.842**	0.916**	0.676*	0.664*	0.640*	0.676*	0.767**	0.767**	1	0.797**	0.917**	0.843**	0.746**	0.757**	0.921**	0.914**	0.843**	0.757**	0.922**
	Sig. (2-tailed)	0.005	0.013	0.001	0.000	0.016	0.019	0.025	0.016	0.004	0.004		0.002	0.001	0.001	0.005	0.004	0.000	0.001	0.001	0.004	0.000
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P12	Pearson Correlation	0.862**	0.474*	0.766**	0.594*	0.707**	0.600*	0.685**	0.589**	0.668**	0.668**	0.797**	1	0.721**	0.941**	0.615*	0.672**	0.866**	0.621**	0.807**	0.548**	0.842**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.120	0.004	0.042	0.010	0.039	0.014	0.044	0.018	0.018	0.002		0.008	0.000	0.033	0.017	0.000	0.031	0.002	0.065	0.000
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P13	Pearson Correlation	0.591*	0.645*	0.900**	0.666*	0.679**	0.664*	0.702*	0.566*	0.514*	0.642*	0.817**	0.721**	1	0.689**	0.710**	0.568*	0.822**	0.729**	0.818**	0.482**	0.824**
	Sig. (2-tailed)	0.043	0.024	0.000	0.018	0.015	0.021	0.011	0.055	0.088	0.024	0.001	0.008		0.013	0.010	0.058	0.001	0.007	0.001	0.112	0.000
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P14	Pearson Correlation	0.761**	0.456*	0.847**	0.772**	0.697**	0.689**	0.687**	0.570	0.790**	0.647**	0.843**	0.941**	0.689**	1	0.629**	0.639**	0.931**	0.686**	0.710**	0.638**	0.863**
	Sig. (2-tailed)	0.004	0.136	0.001	0.003	0.012	0.013	0.014	0.053	0.002	0.023	0.001	0.000	0.013		0.029	0.025	0.000	0.014	0.010	0.026	0.000
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P15	Pearson Correlation	0.636*	0.787**	0.692*	0.698**	0.870**	0.828**	0.674**	0.754**	0.724**	0.465*	0.746**	0.615*	0.710**	0.629**	1	0.695**	0.717**	0.866**	0.761**	0.674**	0.866**
	Sig. (2-tailed)	0.026	0.002	0.013	0.020	0.000	0.001	0.016	0.005	0.008	0.132	0.005	0.033	0.010	0.029		0.012	0.010	0.000	0.004	0.016	0.000
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P16	Pearson Correlation	0.827**	0.775**	0.572*	0.612**	0.697**	0.689**	0.540*	0.824**	0.503*	0.503*	0.790**	0.757**	0.672**	0.560*	0.639**	0.695**	1	0.621**	0.796**	0.783**	0.638**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.003	0.052	0.034	0.012	0.013	0.070	0.001	0.096	0.002	0.004	0.017	0.058	0.025	0.012	0.012		0.031	0.002	0.003	0.026
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P17	Pearson Correlation	0.711**	0.547*	0.885**	0.857**	0.680**	0.693**	0.632*	0.544*	0.772**	0.617**	0.921**	0.866**	0.832**	0.931**	0.711**	0.621**	1	0.717**	0.776**	0.632**	0.88*
	Sig. (2-tailed)	0.010	0.066	0.000	0.000	0.015	0.012	0.027	0.067	0.003	0.033	0.000	0.000	0.001	0.000	0.010	0.031		0.009	0.003	0.027	0.000
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Skor P18	Pearson Correlation	0.663*	0.8																			

Lampiran VI

Uji Reliabilitas

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	12	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	12	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.978	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Skor P1	51.25	165.114	.799	.977
Skor P2	51.42	164.992	.771	.977
Skor P3	50.83	164.515	.860	.976
Skor P4	51.17	168.333	.794	.977
Skor P5	51.50	162.636	.875	.976
Skor P6	51.67	163.515	.852	.976
Skor P7	51.33	167.697	.760	.977
Skor P8	51.50	164.273	.800	.977
Skor P9	51.50	166.636	.795	.977
Skor P10	51.50	166.818	.785	.977
Skor P11	51.08	167.356	.915	.976
Skor P12	51.00	164.909	.822	.976
Skor P13	50.67	164.606	.801	.977
Skor P14	51.08	165.720	.847	.976
Skor P15	51.25	164.205	.842	.976
Skor P16	51.58	166.447	.809	.977
Skor P17	51.00	166.545	.868	.976
Skor P18	51.92	170.811	.933	.976
Skor P19	51.08	166.265	.819	.976
Skor P20	51.67	167.152	.789	.977

Lampiran VII

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		2.99498527
Most Extreme Differences	Absolute		.147
	Positive		.147
	Negative		-.128
Test Statistic			.147
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.677
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.665
		Upper Bound	.689

Uji Hipotesis

Group Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	55.42	12	5.334	1.540
	Posttest	68.92	12	6.612	1.909

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Significance One-Sided p Two-Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil Self Management	Equal variances assumed	.616	.441	-5.505	22	<.001 <.001	-13.500	2.452	-18.586	-8.414
	Equal variances not assumed			-5.505	21.057	<.001 <.001	-13.500	2.452	-18.599	-8.401

Independent Samples Effect Sizes

		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Hasil	Cohen's d	6.007	-2.247	-3.269	-1.195
	Hedges' correction	6.222	-2.170	-3.156	-1.154
	Glass's delta	6.612	-2.042	-3.182	-.859

Lampiran VIII

Dokumentasi

Pemberian *Pretest* dan *Posttest*



Pemberian *Treatment*



RIWAYAT HIDUP



Filsa, lahir di Tomba, pada tanggal 10 Juli 2002. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Saharuddin dan Ibu Anita. Saat ini penulis bertempat tinggal di Dusun Cerekang, Desa Manurung. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar pada tahun 2014 di SDN 220 Cerekang. Kemudian di tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 3 Malili hingga tahun 2017. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Luwu Timur. Setelah menyelesaikan pendidikan di SMAN 1 Luwu Timur pada tahun 2020, penulis kembali melanjutkan pendidikan tingkat S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo dengan mengambil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah.

Contact Person: 42064800826@iainpalopo.ac.id

