



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF-CONTRACTING* UNTUK MENGATASI PERILAKU *NOMOPHOBIA* PADA SEORANG REMAJA AKIBAT ERA PANDEMI *COVID-19* DI DESA SEKAPUK UJUNGPANGKAH GRESIK**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

oleh

**Ahmad Septian Alghifari**  
**NIM. B93218124**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2021**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Septian Alghifari  
NIM : B93218124  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dengan sesungguhnya skripsi ini yang berjudul *Konseling Islam dengan Teknik Self-Contracting untuk Mengatasi Perilaku Nomophobia pada Seorang Remaja Akibat Era Pandemi Covid-19 di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik* benar adanya hasil karya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti tidak benar dengan pernyataan saya, serta ditemukan pelanggaran atas skripsi hasil karya saya ini, saya siap menerima sanksi akademi yang telah ditentukan dan disepakati.

Gresik, Januari 2022

Yang Menyatakan

A 2000 Rupiah postage stamp is shown, partially obscured by a large, stylized signature in black ink. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SPULUH RIBU RUPIAH', 'TEL. 20', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '5D2E9AJX646035994'.

Ahmad Septian Alghifari

NIM. B93218124

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Ahmad Septian Alghifari  
Nim : B93218124  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Konseling Islam dengan Teknik *Self-Contracting* untuk Mengatasi Perilaku *Nomophobia* pada Seorang Remaja Akibat Era Pandemi *Covid-19* di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Mengetahui,  
Surabaya, 29 Januari 2022  
Dosen Pembimbing



**Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd.**  
**NIP. 19700825 199803 1 002**

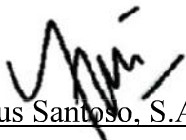
**LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI**  
**Konseling Islam dengan Teknik *Self-Contracting* untuk**  
**Mengatasi Perilaku *Nomphobia* pada Seorang Remaja**  
**Akibat Era Pandemi *Covid-19* di Desa Sekapuk**  
**Ujungpangkah Gresik**  
**SKRIPSI**

Oleh:

Ahmad Septian Alghifari  
(B93218124)

Tim Penguji

Penguji 1



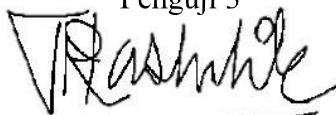
Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd.  
NIP. 197008251998031002

Penguji 2



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.  
NIP. 196012111992032001

Penguji 3



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si.  
NIP. 195902051986032004

Penguji 4



Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 196506151993031005

Surabaya, Februari 2022  
Dekan,



Prof. H. Abd Halim, M.Ag.  
NIP. 196307251991031003



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

---

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : AHMAD SEPTIAN ALGHIFARI  
NIM : B93218124  
Fakultas/Jurusan : FDK/BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
E-mail address : alghifariahadseptian0809@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**Konseling Islam dengan Teknik *Self-Contracting* untuk Mengatasi Perilaku *Nomophobia***  
**pada Seorang Remaja Akibat Era Pandemi *Covid-19* di Desa Sekapuk Ujungpangkah**  
**Gresik**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,    Maret 2022

Penulis



( Ahmad Septian Alghifari )

## ABSTRAK

Ahmad Septian Alghifari, NIM. B93218124, 2022. Konseling Islam dengan Teknik *Self-Contracting* untuk Mengatasi Perilaku *Nomophobia* pada Seorang Remaja Akibat Era Pandemi *Covid-19* di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik

Penelitian ini berfokus pada proses serta hasil dalam pelaksanaan konseling islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja akibat era *Covid-19* di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik. Untuk memperoleh jawaban dari fokus tersebut, Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan Studi Kasus. Data diperoleh dengan wawancara serta observasi secara langsung. Data dianalisis dengan analisis deskriptif komparatif.

Simpulan penelitian ini, dihasilkan bahwa pada diri konseli terdapat perubahan. Konseli mampu mereduksi dan mengurangi dampak negative yang dihasilkan dari perilaku berlebihan terhadap *gadget* atau *nomophobia*. Layanan Konseling Islam yang diberikan berpijak dan berdasar pada ayat Al Qur'an yakni Surah Al A'raf pada ayat 31, Surah Al Ma'un ayat 4-5, dan juga surah Al Isra' ayat 27. Kemudian, dihubungkan dengan teknik *self-contracting*, yang dilakukan dengan menilai, mencatat, menyepakati dalam diri untuk mencapai target yang diinginkan konseli.

**Kata Kunci:** *Konseling Islam. Teknik Self-Contracting, dan Nomophobia*

## ABSTRACT

Ahmad Septian Alghifari, NIM. B93218124, 2022. Islamic Counseling with Self-Contracting Techniques to Overcome Nomophobia Behavior in a Teenager Due to the Covid-19 Pandemic Era in Sekapuk Village, Ujungpangkah Gresik

This study focuses on the process and results in the implementation of Islamic counseling with self-contracting techniques to overcome nomophobia behavior in a teenager due to the Covid-19 era in Sekapuk Village, Ujungpangkah Gresik. To obtain answers from this focus, the research method used is a qualitative research method with a case study approach. Data obtained by interviews and direct observation. Data were analyzed by comparative descriptive analysis.

The conclusion of this research is that there is a change in the counselee. The counselee is able to reduce and reduce the negative impact resulting from excessive behavior towards gadgets or nomophobia. The Islamic counseling services provided are based on and based on the verses of the Qur'an, namely Surah Al A'raf in verse 31, Surah Al Ma'un verse 4-5, and also Surah Al Isra' verse 27. Then, it is connected with self-care techniques. contracting, which is done by assessing, taking notes, agreeing with oneself to achieve the desired target of the counselee.

**Keyword:** *Islamic Counseling, Self-Contracting Techniques, and Nomophobia*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Definisi Konsep.....	13
F. Sistematika Pembahasan.....	17
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	20
A. Kerangka Teoritik.....	20



1.	Konseling Islam.....	20
2.	Teknik <i>Self-Contracting</i> .....	27
3.	Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) .....	33
4.	Konseling Islam dengan Teknik <i>Self-Contracting</i> untuk Mengatasi Perilaku <i>Nomophobia</i> .....	43
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	45
BAB III METODE PENELITIAN .....		50
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	50
B.	Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	51
C.	Jenis dan Sumber Data .....	51
D.	Tahap-Tahap Penelitian.....	55
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	58
F.	Teknik Validitas Data .....	59
G.	Teknik Analisis Data .....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		63
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	63
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian .....	63
2.	Deskripsi Konselor dan Konseli .....	66
3.	Deskripsi Masalah .....	72
B.	Penyajian Data.....	76
1.	Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik <i>Self-Contracting</i> untuk Mengatasi Perilaku <i>Nomophobia</i> Pada Seorang Remaja Akibat Era Pandemi <i>Covid-19</i> di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik.....	76

2.	Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik <i>Self-Contracting</i> untuk Mengatasi Perilaku <i>Nomophobia</i> Pada Seorang Remaja Akibat Era Pandemi <i>Covid-19</i> di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik.....	98
C.	Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian.....	100
1.	Perspektif Teori .....	101
2.	Perspektif Islam .....	114
BAB V PENUTUP.....		117
A.	Simpulan.....	117
B.	Saran dan Rekomendasi .....	119
C.	Keterbatasan Penelitian .....	120
DAFTAR PUSTAKA .....		121



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

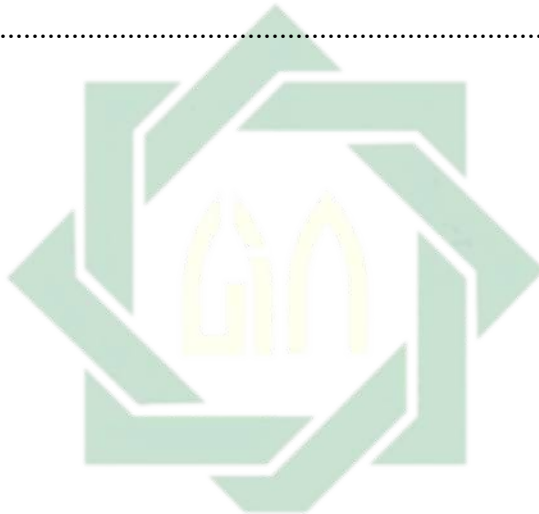
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Peta Wilayah Desa Sekapuk..... 66



## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Batas Wilayah Kabupaten Gresik .....	63
Tabel 4. 2 Batasan Wilayah Desa Sekapuk.....	65
Tabel 4. 3 Kondisi Konseli Sebelum Mendapat Perlakuan ....	76
Tabel 4. 4 Kondisi Konseli Sesudah Mendapat Perlakuan ...	100
Tabel 4. 5 Perbandingan Data Teori dengan Data Lapangan	108
Tabel 4. 6 Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Perlakuan .....	113



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Munculnya Pandemi *Covid-19* di akhir tahun 2019 telah mengubah peradaban manusia di berbagai belahan dunia. Hampir semua negara di dunia sudah terjangkit dengan *covid-19*. Jumlah kasus terpapar *covid-19* mengalami peningkatan di waktu yang relative singkat. Begitu juga di Indonesia, perkembangan jumlah kasus positif terinfeksi *covid-19* dengan banyak varian gejala terus meningkat setiap hari. Dengan adanya *covid-19* ini yang menyebar di Indonesia, semua sektor kehidupan bermasyarakat mengalami dampak yang begitu signifikan.

Dampak dari penyebaran virus ini dapat dirasakan dari berbagai sektor. Adapun sector tersebut mulai dari sektor perekonomian, akitivitas sosial, layanan kesehatan, hingga pada pendidikan. Dengan adanya dampak yang dirasakan di berbagai sektor ini, muncul berbagai kebijakan dari pemerintahan di Indonesia. Hal ini bertujuan untuk memberikan tindakan secara preventif yakni mencegah sehingga dapat memutus penyebaran dan penularan *covid-19*.

Sebagai contoh dampak pada sector perekonomian dan aktivitas sosial ini dapat dirasakan pada semua aktivitas yang diberlakukan pembatasan pada kegiatan masyarakat bahkan ditunda dan dilarang beraktivitas. Hal ini menyebabkan terjadinya pelemahan pada perekonomian masyarakat. Kemudian, dampak yang dirasakan dalam

sector layanan kesehatan, pemerintah bekerjasama dengan tenaga kesehatan mengeluarkan kebijakan untuk melakukan penerapan protokol kesehatan dalam kehidupan bermasyarakat di masa pandemi saat ini. Layanan Kesehatan yang ada juga menjadi terfokus dalam penanganan pasien positif *covid-19*. Sehingga pasien penderita penyakit lain tidak tertangani secara maksimal.

Selain itu, dampak yang paling dirasakan oleh masyarakat yaitu dalam sektor pendidikan. Dimana dalam sektor pendidikan, mulai dari awal penyebaran virus *covid-19* di Indonesia, pemerintah pusat mengeluarkan kebijakan untuk pelaksanaan kegiatan belajar mengajar secara daring (dalam jaringan). Diberlakukan belajar secara daring ini memiliki berbagai dampak bagi kegiatan belajar seorang pelajar. Hal ini tentu tertitikberatkan pada dampak negative yang diterima, baik bagi tenaga pendidik, pelajar ataupun orang tua pelajar.

Dampak negative ini utamanya sangat berpengaruh pada cara belajar para pelajar. Dimana belajar daring ini, pelajar mengikuti kegiatan belajar mengajar diharuskan melalui sebuah *gadget*. *Gadget* merupakan sebuah alat pencari dan penerima segala informasi. *Gadget* juga merupakan alat yang memiliki fungsi untuk menciptakan dan menjadi alat hiburan dengan suara, tulisan, gambar dan video, serta media permainan baik offline ataupun online. *Gadget* merupakan suatu tren gaya hidup seseorang untuk saat ini.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Junierissa Marpuang, Jurnal: Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan, *Jurnal Kopasta*, Vol. 5, No. 2, 2018, hal. 56.

Dari definisi tersebut dapat diketahui bahwa dengan penggunaan gadget sebagai media dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar daring sangat mempengaruhi konsentrasi atau focus belajar seorang pelajar. Sebab dalam menggunakan gadget seorang pelajar tentunya tidak akan terfokus hanya pada aplikasi penunjang belajar, akan tetapi pelajar akan mencari kesenangan lain yang dapat diperoleh melalui gadget yang dimilikinya. Hal ini menjadikannya seorang pelajar akan ketagihan untuk memainkan gadget secara berlebihan. Karena seorang pelajar tersebut akan menganggap bahwa ada tempat sebagai peralihan ketika bosan mengikuti kegiatan belajar.

Dari perilaku tersebut yakni ketagihan memainkan gadget, tentunya dapat menimbulkan sebuah perilaku baru bagi seseorang yang menjadikannya tidak bisa lepas dari gadget. Sebab utama dari perilaku tersebut yakni dikarenakan dari sebuah gadget yang dimiliki, seseorang bisa mendapatkan kesenangan yang tidak bisa didapatkan di dunia nyata, baik itu positif ataupun negative. Sehingga seseorang tersebut akan terus mencari hal baru dari gadget yang dimilikinya hingga mencapai kepuasan bagi diri sendiri. Selain itu, muncul sikap keinginan untuk mencari data informasi *up to date* (terbaru) secara terus menerus yang menjadikannya orang tersebut tidak bisa lepas dari gadget yang dimiliki. Perilaku ini dinamai dengan sebutan *nomophobia*.

*Nomophobia*, menurut Anna Lucia Spear King dkk. adalah rasa takut yang ada pada seseorang ketika kesulitan berkomunikasi dengan handphone ataupun internet. Kata

*Nomophobia* berawal dari bahasa Inggris yang merupakan singkatan dari kalimat *No Mobile Phone Phobia* dengan memiliki arti yakni fobia pada seseorang yang dikarenakan tidak adanya handphone. *Nomophobia* mengarah pada perilaku yang dimiliki seseorang dengan kaitan penggunaan gadget berupa *handphone*.<sup>2</sup>

Menurut Yildirim (2014), *Nomophobia* adalah kecemasan seseorang ketika merasa tidak mendapat sinyal, baterai habis secara cepat, serta lupa mengambil telepon untuk melakukan penerimaan panggilan yang masuk, serta lupa membuka email yang masuk dalam kurun waktu tertentu.<sup>3</sup> Kemudian, Menurut Mayasari (2013) *nomophobia* ialah *fobia* dengan ciri ketakutan yang berlebih ketika ponsel lepas dari genggamannya atau kehilangan.<sup>4</sup>

Kemudian pendapat ahli lain yaitu Zaheer (2014) bahwa *Nomophobia* diartikan sebagai takut kehilangan telepon genggam dalam genggamannya, artinya jika seseorang tidak memegang *handphone* ditangan dapat menimbulkan rasa takut bahkan frustrasi.<sup>5</sup> Seseorang dengan *nomophobia* dalam sehari dapat memeriksa gadget yang dimiliki hingga

---

<sup>2</sup> Suryadi, dkk., Jurnal: Fenomena Ketergantungan Manusia Terhadap Teknologi Komunikasi, hal. 29-30

<sup>3</sup> Dwi Christina Rahayuningrum, dan Annisa Novita Sary, Jurnal: Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-mobile Phone (Nomophobia)*, *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol.7, No. 1, April 2019, Hal. 50.

<sup>4</sup> Ika Zuliyana, Skripsi: Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi *Nomophobia* pada Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 11 Magelang T.A 2016/2017), *Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling: FTK Universitas Muhammadiyah Magelang*, 2017, hal. 10.

<sup>5</sup> Dwi Christina Rahayuningrum, dan Annisa Novita Sary, Jurnal: Studi Tingkat Kecemasan ..... Hal. 50



lebih dari 30 kali bahkan membawanya ke toilet. Perilaku tersebut timbul karena ketakutan akan kehabisan baterai, melewatkan sms atau chatting ataupun telpon, serta melwatkan berbagai informasi dari media sosial baik positif ataupun negative.<sup>6</sup>

*Nomophobia* ini adalah fobia yang bersifat situasional dan berhubungan dengan ketakutan serta dapat menyebabkan sakit jika tidak ada pertolongan segera. *Gadget* terkhusus pada *Handphone* bagi seorang penderita *nomophobia* merupakan suatu hal yang tidak bisa ditinggalkan dari segala aktivitasnya dalam keseharian. Sebagaimana hal tersebut, belakangan ini banyak terjadi pada masyarakat yang utamanya penderita *nomophobia* ini adalah pelajar tingkat dasar sampai tingkat atas dan juga bahkan kalangan mahasiswa.

Kebanyakan dari pelajar yang memiliki perilaku *nomophobia* ini salah satu penyebabnya adalah adanya pemberlakuan sekolah yang dilakukan daring di era pandemi *covid-19* ini. Selain itu, maraknya *game online* yang banyak digemari semua kalangan, serta kesenangan dalam berselancar di dunia maya, seperti *Instagram*, *TikTok*, *Twitter*, juga di beberapa aplikasi lainnya. Hal ini yang menyebabkan seseorang tidak dapat lepas dari *handphone* yang dimilikinya agar tidak terlewatkan segala informasi yang muncul melalui *handphone* yang dimilikinya.

---

<sup>6</sup> Ika Zuliyana, Skripsi: Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management ....., hal. 10.

Perilaku ini banyak berdampak pada aktivitas atau kegiatan kewajiban lain yang dimilikinya dapat terbengkalai dan tidak terlaksana. Bagi kebanyakan orang menjadikannya akan lupa waktu, melalaikan pekerjaan, lupa akan kondisi Kesehatan tubuh seperti lupa makan dan juga tidur, bahkan lalai akan kewajiban beribada sebagai umat beragama. Dampak tersebut tentunya secara tidak langsung akan mengganggu dan dapat merusak kondisi individu baik itu kondisi fisik ataupun psikis.

Sebagaimana permasalahan tersebut ditemukan oleh peneliti pada seorang remaja yang ada di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik. Hal ini berdasarkan pada pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti. Dari pengamatan tersebut peneliti memperoleh hasil bahwa terdapat seorang remaja yang menunjukkan gejala mengalami perilaku *nomophobia*. Adapun gejala yang ditunjukkan oleh seorang remaja ini adalah suka menutup diri dari lingkungan, sehingga jarang terlihat untuk keluar dari rumah. Perilaku ini bermula semenjak adanya *covid-19* yang menyebar, sehingga diberlakukan belajar dari bagi seorang remaja yang diamati peneliti. Karena sebelum adanya belajar daring, remaja ini diketahui merupakan remaja yang mudah bergaul dan mudah bersosialisasi dengan teman seusianya. Dari gejala tersebut, diketahui remaja tersebut gemar memainkan *handphone* semenjak diberlakukannya belajar daring.

Selain itu, gejala yang dapat dilihat dari remaja tersebut yakni tidak pernah lepasnya *handphone* dari genggamannya, ketika berada di luar rumah lebih tepatnya

di Warung kopi dekat rumahnya. Remaja tersebut lebih focus melihat *handphone* dari pada berbicara dengan temannya yang ada dalam satu tempat tersebut. Ketika mengalami gangguan pada sinyal jaringan, remaja tersebut terlihat menggerutu dengan sendirinya, serta terlihat khawatir tertinggal akan sesuatu hal yang diinginkan. Dari hasil pengamatan awal tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa remaja tersebut mengalami perilaku *nomophobia*. Sehingga peneliti menentukan dengan menjadikan remaja tersebut sebagai subjek dalam penelitian ini.<sup>7</sup>

Merujuk pada permasalahan tersebut, peneliti beranggapan dan berencana untuk membantu individu dengan masalah *nomophobia* melalui layanan konseling islam dan menerapkan teknik *Self-contracting*. Dimana konseling islam diartikan ke dalam layanan yang dilaksanakan konselor dengan konseli bertujuan untuk membantu mengetaskan konseli dari permasalahan dengan berlandaskan pedoman agama islam yaitu al Qur'an dan as Sunnah. Az-Zahrani (2005) berpandangan mengenai konseling islam adalah sebuah proses pemberian suatu petunjuk yang diberikan kepada orang yang memiliki kesesatan baik arahan pemikiran, etika, maupun orientasi kejiwaan dengan penerapannya sesuai dan sejalan pada pedoman ajaran agama islam, yakni Qur'an dan Hadits.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Hasil Observasi Peneliti terhadap keadaan di Sekitar Wilayah RT 04 RW 04 Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik

<sup>8</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Depok: Rajagrafindo Persada, 2016) Cet. Ke-5, hal.154

Kemudian, Achmad Mubarak berpendapat tentang konseling islam bahwa didalam sejarah islam konseling islam dikenal dalam istilah *hisbah*. *Hisbah* artinya mengarahkan dan mengajak seseorang (konseli) agar mengerjakan perbuatan kebaikan dan mencegah, serta meninggalkan kemungkaran atau berperilaku tercela (*amar ma'ruf nahi munkar*), dan menyeruhkan untuk mengajak kedamaian pada seorang musuh.<sup>9</sup> Hal ini sebagaimana pendapat dari Quraish Shihab (2005) dengan menyebutkan firman Allah ayat 104 pada surat Al-Imran.

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ  
عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: *Dan hendaklah ada diantara kamu segolongan umat yang mengajak kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang mungkar; merekalah yang beruntung.*<sup>10</sup>

Isi ayat yang disebutkan diatas, Allah telah memerintahkan kepada orang beriman untuk mengaja berjalan dijalan kebajikan atau makruf serta mencegah perbuatan yang merusak atau mungkar. Hal ini memberikan kejelasan bahwa dalam proses pelaksanaan konseling islam akan mengarahkan sesorang (konseli) pada kesuksesan dan kebajikan.<sup>11</sup> Pendapat lain terkait konseling islam Farid Mashudi (2014) berpendapat bahwa konseling islam dimaknai sebagai suatu proses dalam

---

<sup>9</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Depok: Kencana, 2017) Cet. Ke-1, hal. 10

<sup>10</sup> Al Qur'an, Surah Ali Imran ayat 104.

<sup>11</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Islam*, ..... hal. 202

memberi bantuan kepada seseorang atau kelompok (konseli) untuk dapat mengembangkan kesadaran serta komitmen dalam keberagamaannya untuk mewujudkan kebahagiaan dan kesejahteraan baik secara jasmani maupun rohani di dunia ataupun di akhirat kelak.<sup>12</sup>

Dari pendapat-pendapat yang telah disebutkan terkait konseling islam dapat diartikan bahwa konseling islam ialah suatu Langkah dalam membantu yang dilaksanakan konselor kepada konseli dengan berlandaskan pedoman ajaran agama islam untuk melakukan kebaikan dan mencegah perbuatan yang buruk sehingga mampu mengembangkan kesadaran serta komitmen dalam beragama.

Kemudian, dalam penerapan konseling islam, peneliti juga menerapkan teknik *self-contracting*. Dimana teknik *self-contracting* menurut Goodwin and Coates (1976) merupakan suatu cara dalam konseling yang digunakan untuk memodifikasi perilaku seseorang dengan cara membuat perjanjian atau kesepakatan tertulis ataupun lisan pada diri individu sendiri yang dibuat individu itu sendiri dan disepakati untuk dilakukan oleh diri individu itu sendiri.<sup>13</sup>

Menurut Gunarsa (2007), teknik *self-contracting* ialah suatu teknik konseling yang dipergunakan untuk

---

<sup>12</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: IRCiSod, 2014) Cet. Ke-8, hal. 245

<sup>13</sup> Dian Ayu Kurniawati, dkk., Jurnal: Peningkatan Aktivitas Belajar di Kelas dengan Teknik *Self-Contracting - Self-Reinforcement pada Peserta Didik SMP*, Artikel: *Prodi Bimbingan dan Konseling Islam*, Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 3.

memodifikasi tingkah laku individu dengan melatih dan mengendalikan diri secara mandiri sehingga memiliki kemampuan mengarahkan tingkah lakunya sesuai perjanjian diri yang telah disepakati.<sup>14</sup> Dalam penerapannya, individu atau konseli diarahkan untuk membuat komitmen pada diri sendiri, kemudian menepati dan bertanggungjawab atas komitmen yang telah dibuat untuk diri sendiri.

Maka dari itu, pada penerapan teknik *self-contracting* ini, keberhasilan konseling sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari konseli itu sendiri. Peran Konselor hanya sebagai pembuat dan mencetuskan gagasan dalam memfasilitasi konseli merancang dan membuat suatu program serta sebagai pendorong atau motivator konseli.<sup>15</sup> Beberapa penjelasan yang diuraikan bisa diartikan bahwa teknik *self-contracting* ialah suatu teknik konseling dengan mengarahkan individu untuk membuat komitmen atas perubahan yang ingin dicapai dan bertanggung jawab atas komitmen yang telah dibuat dalam mencapai capaian yang diinginkan.

Dalam hal ini, pemilihan Teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia*, didasarkan pada hasil

---

<sup>14</sup> Dandy Andreas Pratama Putra, dkk., Artikel: Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *self-contracting and Reinforcement* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19, *Prosiding Pendidikan Profesi Guru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, hal. 309.

<sup>15</sup> Halimatus Sa'diyah, dkk., Jurnal: Penerapan Teknik *self-management* untuk Merdeuksi Agresifitas Remaja, *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 6, No. 2, November 2016, Hal. 69

penelitian terdahulu. Dimana dalam penelitian terdahulu menghasilkan bahwa pemberian perlakuan dengan Teknik *self-contracting* memberikan pengaruh pada tingkat motivasi belajar serta prestasi belajar seorang siswa. sebagaimana terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Endang Sri Yanuati dengan judul *Peningkatan Prestasi Belajar Akutansi dengan Teknik Bimbingan Self Contracting and self Reinforcement*. Penelitian ini terpublish pada Jurnal pendidikan Ekonomi Dinamika Pendidikan pada Volume VIII Nomor 1, Juni 2013.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti beranggapan bahwa dengan diterapkannya konseling islam dan menggunakan Teknik *Self-Contracting* dapat membantu mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja. Dalam hal ini, konseli akan diarahkan untuk mampu mengelola kemampuan yang ada didalam diri agar dapat mengubah perilaku *nomophobia* yang sedang dialami serta membangun rasa tanggung jawab dan konsistensi dalam diri atas apa yang dibuat dan disepakati untuk mencapai perubahan yang ingin dicapai.

Dengan demikian, peneliti dalam peneltian ini menarik kesimpulan dengan mengambil judul penelitian berupa “*Konseling Islam dengan Teknik self-contracting untuk mengatasi perilaku nomopobhia pada seorang remaja Akibat Era Pandemi Covid-19 di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Setelah dijelaskan terkait latar belakang, peneliti merumuskan masalah yang akan dilakukan dalam penelitian, yaitu:

1. Bagaimana proses pelaksanaan konseling islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja akibat era *Covid-19* di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan konseling islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja akibat era *Covid-19* di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik?

## **C. Tujuan Penelitian**

Setelah diketahui rumusan masalah, maka tujuan peneliti dalam penelitian yakni:

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja akibat era *Covid-19* di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik.
2. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan konseling islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja akibat era *Covid-19* di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Peneliti dengan penelitiannya berharap dapat membantu menambah sumbangsi informasi serta



wawasan baru tentang penerapan konseling islam yang dilakukan dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi masalah perilaku *nomophobia* pada individu baik seorang terapis, konselor, ataupun penderita perilaku itu sendiri.

- b. Penelitian ini peneliti berharap agar dapat dipergunakan sebagai bahan referensi bagi praktisi atau pembaca untuk pengembangan penelitian yang serupa

## 2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti berharap dengan Penelitian ini bisa memiliki manfaat untuk pembaca dalam mengetahui proses dan hasil dari penerapan teknik *self-contracting* dalam mereduksi dampak dari perilaku *nomophobia* pada seseorang.
- b. Peneliti dengan harapan pada penelitian ini bisa menambah sumber bahan yang dijadikan pertimbangan dalam menjalankan penelitian berikutnya.

## E. Definisi Konsep

Adapun dalam memberi batasan pemahaman terkait penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan penjelasan mengenai konsep yang sesuai dengan judul yang ditentukan dalam penelitian ini. definisi konsep ini dimaksudkan agar tidak terjadi salah paham dan salah pengartian isi konteks penelitian ini. Berikut beberapa istilah dalam penelitian ini yang dijelaskan:

### 1. Konseling Islam

Az-Zahrani (2005) berpendapat terkait konseling islam yang diartikan sebagai proses memberikan arahan maupun petunjuk bagi orang yang memiliki kesesatan baik arahan pemikiran, etika, maupun orientasi kejiwaan dengan penerapannya sesuai dan sejalan pada pedoman ajaran agama islam, yakni Qur'an dan Hadits.<sup>16</sup>

Kemudian, Achmad Mubarak berpendapat tentang konseling islam bahwa didalam sejarah islam sudah dikenal dalam istilah *hisbah*. *Hisbah* artinya mengarahkan dan mengajak seseorang (konseli) agar mengerjakan perbuatan kebaikan dan mencegah, serta meninggalkan berbuat yang buruk atau mungkar (*amar ma'ruf nahi munkar*), dan menyeruhkan untuk mengajak kedamaian pada seorang musuh.<sup>17</sup>

Pendapat lain terkait konseling islam Farid Mashudi (2014) berpendapat bahwa konseling islam dimaknai sebagai suatu proses dalam memberi bantuan kepada seseorang atau kelompok (konseli) untuk dapat mengembangkan kesadaran serta komitmen dalam keberagamaannya untuk mewujudkan kebahagiaan dan kesejahteraan baik secara jasmani maupun rohani di dunia ataupun di akhirat kelak.<sup>18</sup>

Dari pendapat-pendapat yang telah disebutkan terkait konseling islam dapat diartikan sebagai suatu proses memberikan bantuan yang diberikan konselor

---

<sup>16</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Islam*, ..... , hal.154

<sup>17</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam*.....hal. 10

<sup>18</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*,..... , hal. 245

kepada konseli dengan berlandaskan pedoman ajaran agama islam yang menyeruh dalam melakukan kebaikan dan mencegah kemunkaran sehingga mampu mengembangkan kesadaran serta komitmen dalam beragama.

## 2. Teknik *Self-Contracting*

Menurut Goodwin and Coates (1976), Teknik *self-contracting* merupakan suatu cara dalam konseling yang digunakan untuk memodifikasi perilaku seseorang dengan cara membuat perjanjian atau kesepakatan tertulis ataupun lisan pada diri individu sendiri yang dibuat individu itu sendiri dan disepakati untuk dilakukan oleh diri individu itu sendiri.<sup>19</sup>

Menurut Gunarsa Singgih (2007), teknik *self-contracting* ialah suatu teknik konseling yang dipergunakan untuk memodifikasi tingkah laku individu dengan melatih dan mengendalikan diri secara mandiri sehingga memiliki kemampuan mengarahkan tingkah lakunya sesuai perjanjian diri yang telah disepakati.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Dian Ayu Kurniawati, dkk., Jurnal: Peningkatan Aktivitas Belajar di Kelas dengan Teknik *Self-Contracting - Self-Reinforcement pada Peserta Didik SMP*, Artikel: *Prodi Bimbingan dan Konseling Islam*, Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 3.

<sup>20</sup> Dandy Andreas Pratama Putra, dkk., Artikel: Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *self-contracting and Reinforcement* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19, *Prosiding Pendidikan Profesi Guru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, hal. 309.

Berdasarkan dua pendapat ahli diatas, bisa diartikan teknik *self-contracting* merupakan teknik konseling yang mengarahkan individu untuk mengubah perilaku individu dengan mengarahkan individu agar membuat dan menyepakati perjanjian serta mengarahkan perilakunya sesuai dengan perjanjian yang telah dibuat dan disepakati.

### 3. *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)*

Menurut Yildirim (2014), mendefinisikan *nomophobia* sebagai perasaan cemas seseorang yang disebabkan tidak bisanya mengakses telepon genggam yang dimiliki atau dengan kata lain ketakutan secara psikologis seseorang akan kehilangan telepon genggam.<sup>21</sup>

Kemudian, Menurut Braggazi dan Del Puente (2014), *Nomophobia* adalah gangguan pada masyarakat digital saat ini yang mengarah pada ketidaknyamanan atau kegelisahaan terhadap sesuatu yang disebabkan tidak bisanya mengakses telepon genggam yang dimiliki.

Kemudian, menurut Zaheer (2014), *Nomophobia* diartikan sebagai ketakutan akan kehilangan akan telepon genggam, hal ini dapat diartikan jika seseorang meletakkan telepon genggam

---

<sup>21</sup> Dwi Christina Rahayuningrum dan Annisa Novita Sary, Jurnal: Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone (Nomophobia)*, *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. 7, No. 1, April 2019, hal. 50-51

sehingga tidak berada digenggamanya dapat menyebabkan frustrasi pada orang tersebut.<sup>22</sup>

Sebagaimana yang dijelaskan bahwa *nomophobia* ini dapat ditunjukkan dengan rasa yang lebih menyukai untuk menutup diri, lebih focus memainkan *gadget* daripada berbicara dengan orang lain, menghabiskan uang hanya untuk membeli kuota data internet sehingga bisa terhubung dengan jaringan yang diinginkan. Selain itu, semua waktu yang dimiliki hanya digunakan untuk memainkan *gadget* yang dimiliki.

Berdasarkan pendapat yang dijelaskan terkait *nomophobia*, maka dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* ialah rasa cemas ataupun rasa takut pada seseorang yang disebabkan oleh tidak bisanya mengakses telpon genggam yang dimilikinya sehingga dapat berdampak pada kondisi kesehatan psikis seseorang tersebut.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Untuk memberi kemudahan dalam mengkaji masalah yang terdapat didalam penelitian yang nantinya dapat dipahami secara sistematis juga terarah, berikut ini adalah sistematika pembahasan penelitian:

*Bab I Pendahuluan.* Bagian yang berisi terkait pendahuluan dalam penelitian. Bagian ini terkait dasar dari

---

<sup>22</sup> Dwi Christina Rahayuningrum dan Annisa Novita Sary, Jurnal: Studi Tingkat Kecemasan....., hal.51.

penelitian. Dasar penelitian terdiri beberapa sub bagian diantaranya latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, defenisi konsep, dan sistematika pembahasan.

*Ban II Kajian Teori.* Bagian kedua ini berisi terkait teori serta referensi. Pada bagian ini terdapat dua poin sub bagian utama yaitu bagian yang mengkaji teori dan bagian terkait Penelitian dahulu yang memiliki relevansi. Sub bagian kajian teoritik terdapat empat poin pembahasan yang menjelaskan tentang konteks dalam penelitian ini yang terdiri dari Konseling Islam, Teknik *Self-Contracting*, dan *nomophobia*, serta korelasi penerapan. Pada bagian akhir bab, akan dibahas mengenai penelitian yang sebelumnya yang sudah pernah ada dan memiliki relevansi dengan penelitian.

*Bab III Metode Penelitian.* Bagian tiga berisi terkait pendekatan penelitian yang digunakan peneliti. bagian ini terdapat tujuh poin pembahasan. Tujuh poin pembahasan terdiri dari: pendekatan dan jenis penelitian, kemudian sasaran beserta lokasi penelitian, jenis dan sumber data, juga tahap-tahap penelitian, serta teknik pengumpulan data, validitas data, dan juga analisis data.

*Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.* Bagian empat terdapat tiga poin pembahasan. Poin pertama membahas terkait gambaran secara umum subjek penelitian terdiri dari: deskripsi terkait lokasi yang dilakukan penelitian, deskripsi pemabahasan konselor dan konseli, serta mendeskripsikan permasalahan. Poin kedua

terkait dengan menyajikan data terdiri dari: analisis proses serta hasil konseling. Dan pada poin ketiga membahas deskripsi analisis hasil penelitian, dimana didalamnya dibahas ke dalam tinjauan teori dan tinjauan islam.

*Bab V Penutup.* Bagian terakhir dan penutup. Bab ini berisi tiga poin pembahasan. Poin pertama berisi terkait kesimpulan dari proses konseling dan hasil dari konseling. Poin kedua berisi saran dan rekomendasi yang ditujukan untuk konselor, konseli dan pembaca. Dan poin ketiga terkait keterbatasan dalam penelitian yang ditemukan peneliti.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II KAJIAN TEORITIK

### A. Kerangka Teoritik

#### 1. Konseling Islam

##### a. Pengertian Konseling Islam

Sejarah islam mengenal konseling islam dengan sebutan *hisbah*. Dari pendapat Achmad Mubarak, *Hisbah* artinya mengarahkan dan mengajak seseorang (konseli) agar mengerjakan perbuatan kebaikan dan mencegah, serta meninggalkan kemungkaran (*amar ma'ruf nahi munkar*), dan menyeruhkan untuk mengajak kedamaian pada seorang musuh.<sup>23</sup> Hal ini sebagaimana pendapat dari Quraish Shihab (2005) dengan berdasar pada surat Al-Imran ayat 104

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ  
وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: *Dan hendaklah ada diantara kamu segolongan umat yang mengajak kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang mungkar; merekalah yang beruntung.*<sup>24</sup>

Ayat tersebut berisi bahwa Allah menurunkan perintah kepada orang mukmin untuk selalu mengajak dalam jalan kebajikan dan makruf serta mencegah perbuatan yang merusak atau mungkar.

---

<sup>23</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam*....., hal. 10

<sup>24</sup> Al Qur'an, Surah Ali Imran ayat 104



Hal ini memberikan kejelasan bahwa dalam proses pelaksanaan konseling islam akan mengarahkan seseorang (konseli) pada kesuksesan dan kebajikan.<sup>25</sup>

Kemudian, menurut Az-Zahrani (2005) berpandangan terkait konseling islam adalah suatu cara pemberian arahan maupun petunjuk untuk orang yang memiliki kesesatan baik pemikiran, etika, maupun orientasi kejiwaan dengan penerapannya sesuai dan sejalan pada pedoman ajaran agama islam, yakni Qur'an dan Hadits.<sup>26</sup> Dari pendapat lain menurut Dahlan (2005) bahwa konseling islam berupaya membantu seseorang (konseli) dengan berpijak pada Al-Qur'an yang kemudian diarahkan dalam pemfungsian hati yang lebih mendalam bersumber pada pancaran cahaya *ilahiah*. Dengan cahaya *ilahiah* yang dapat membentuk pribadi individu yang mampu berkomitmen secara penuh dengan akhlak yang mulia dan beretika dalam menjalankan petunjuk kebenaran ilahi, sehingga mampu mengembangkan kepribadian manusia sebagaimana fitrahnya diciptakan.<sup>27</sup>

Begitu juga Farid Mashudi (2014) berpendapat, menurutnya konseling islam didefinisikan ke dalam suatu cara membantu kepada individu (konseli) yang bermasalah agar mampu mengembangkan

---

<sup>25</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Islam*, ..... , hal. 202

<sup>26</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Islam*, ..... , hal.154

<sup>27</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Islam*, ..... , hal.155

kesadaran serta komitmen dalam keberagamaannya untuk mewujudkan kebahagiaan dan kesejahteraan baik secara jasmani maupun rohani di dunia ataupun di akhirat kelak.<sup>28</sup>

Dari pendapat-pendapat yang dijelaskan, sehingga dapat diartikan mengenai konseling islam ini ialah suatu layanan bantuan yang diberikan kepada konseli oleh konselor dengan berlandaskan pada ajaran agama islam beserta pedomannya yaitu Qur'an dan as-Sunnah dengan memberikan arahan serta ajakan melakukan kebaikan dan mencegah perbuatan buruk sehingga mampu mengembangkan kesadaran serta komitmen dalam beragama.

b. Tujuan Konseling Islam

1) Tujuan Umum

Konseling islam memiliki tujuan secara umum yakni memberi bantuan kepada konseli dengan maksud agar mempunyai kesadaran dan kemampuan tentang dirinya berada dan mampu mengambil keputusan dengan berani dalam melakukan kebaikan dan kebenaran sehingga memilik manfaat bagi kehidupannya di dunia maupun di akhirat kelak.<sup>29</sup>

2) Tujuan Khusus

---

<sup>28</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*,....., hal. 245

<sup>29</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam*....., hal. 11

Achmad Mubarak berpendapat bahwa ada beberapa tujuan khusus dalam konseling islam, diantaranya sebagai berikut.

- a) Memberikan bantuan terhadap konseli untuk terhindar dalam masalah.
- b) Memberikan bantuan kepada konseli agar memiliki kemampuan mencari solusi dari masalah yang dihadapi.
- c) Memberikan bantuan kepada konseli agar mampu menjaga kesehatan jasmani (fisik) maupun rohani (psikis) sehingga dapat mengembangkan potensi pada diri konseli serta tidak menjadikan dirinya sebagai sumber munculnya masalah masalah baik bagi orang lain ataupun dirinya sendiri khususnya.<sup>30</sup>

c. Fungsi dan Peran Konselor

Seorang konselor memiliki kedudukan sebagai “seorang ahli” dalam konseling islam yang memiliki fungsi serta tugas sebagai pengingat, penolong, pendorong, pembebas, serta penuntun untuk keluar dari permasalahan seseorang. Kemudian, dalam konseling islam konselor berperan untuk membentuk hubungan yang harmonis kepada konseli dan diantara semua makhluk ciptaan Allah. Hal ini tentunya disesuaikan dengan ajaran dan tuntunan Allah dan

---

<sup>30</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam*....., hal. 11

disesuaikan pula dengan kondisi pada konseli yang sedang dibimbing.

Dalam menjalankan peran serta fungsinya sebagai seorang konselor, konselor mengambil sumber utama dengan berpijak dan berdasar pada Qur'an dan Hadits. Kemudian hasil pemikiran ataupun penelitian individu lainnya dijadikan sebagai bahan pendukungnya dengan kata lain hasil tersebut tidak bertentangan dengan ajaran agama islam. Dorongan yang dilakukan dalam pelaksanaan konseling islam ialah menjalankan perintah Allah kemudian hasil pelaksanaan konseling ditentukan oleh Allah dan usaha yang kuat dari konseli. Sehingga hal ini dapat memperoleh hasil dari tujuan yang ingin dicapai.<sup>31</sup>

#### d. Prosedur Penerapan Konseling Islam

Secara garis besar, prosedur dalam pelaksanaan konseling islam ada tiga tahapan. Adapun ketiga tahapan itu antara lain:

##### 1) Tahap Persiapan

Pada tahapan ini perlu diperhatikan dan dilakukan seorang konselor antara lain:

- a) Mengamati keimanan atau keyakinan yang dimiliki oleh konseli.
- b) Mempersiapkan kesiapan konseli untuk mengikuti proses konseling dengan landasan agama islam.

---

<sup>31</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Islam*, ....., hal. 170

- c) Konselor mengajak dan menuntun konseli untuk berikrar dengan dua kalimat syahadat. Hal ini dimaksudkan apabila ada kemungkinan konseli baik disadari ataupun tidak memiliki keimanan yang rusak bahkan telah keluar dari islam.

## 2) Tahap Proses Konseling

Pada tahap proses konseling, ada beberapa hal perlu diperhatikan dan dilakukan didalam prosesnya adalah

- a) Menata Kembali niat dan kesiapan konseli untuk mengikuti proses konseling.
- b) Menata keyakinan konseli bahwa segala sesuatu datangnya dari Allah, dan konselor hanya sekedar menunjukkan jalan.
- c) Konseli diminta lebih terbuka dan jujur dalam memberikan informasi kepada konselor. Hal ini untuk mempermudah melakukan diagnosis permasalahan dan menentukan perlakuan.
- d) Konselor lebih teliti dalam melakukan diagnosis masalah sehingga menemukan perlakuan yang tepat pada permasalahan konseli.

## 3) Tahap Akhir

Tahapan ini, konselor melakukan *follow-up* atau tindak lanjut terkait kegiatan konseling pada konseli dengan memberikan arahan, agar konseli selalu berusaha dengan sabar dan

selalu mendekati diri kepada Allah secara istiqomah.

Adapun secara umum, tahapan dalam pelaksanaan konseling dilakukan dalam lima tahap. Lima tahap tersebut yakni sebagai berikut.

1) Identifikasi Masalah

Tahapan ini merupakan tahap untuk mengidentifikasi masalah, dimana tahapan memiliki tujuan untuk memperoleh data terkait masalah pada konseli, kepribadian konseli, serta latar belakang konseli. Pada tahap ini sumber data dapat diperoleh dari sumber data primer yaitu konseli itu sendiri, kemudian sumber data sekunder yaitu *significant other* atau orang terdekat dari konseli. Dalam penentuan masalah, seorang konselor hanya berfokus pada proses penelitian yang dilaksanakan.

2) Diagnosa

Diagnosa merupakan tahapan yang dilaksanakan guna menetapkan permasalahan berdasarkan penyebab adanya permasalahan dengan gejala yang muncul di konseli. Menetapkan masalah dilakukan ketika konselor telah mengidentifikasi masalah yang ada pada konseli.

3) Prognosa

Prognosa merupakan tahapan yang bertujuan untuk merancang serta menetapkan bantuan dengan disesuaikan pada masalah

konseli sehingga dapat membantu konseli menyelesaikan permasalahan. Tahapan ini dilakukan setelah konselor mengetahui faktor dari permasalahan konseli.

4) *Treatment* atau perlakuan

*Treatment* merupakan tahapan pelaksanaan bantuan untuk menyelesaikan masalah yang dialami konseli. Tahapan ini perlu cukup waktu yang relative lama sesuai dengan harapan yang diinginkan dalam mencapai keberhasilan penuntasan permasalahan konseli.

5) Evaluasi dan *follow-up*

Tahapan terakhir dalam pelaksanaan proses konseling disebut tahap evaluasi. Tahap Evaluasi adalah tahapan yang bertujuan untuk melihat keberhasilan proses konseling dari awal dilaksanakan konseling hingga proses konseling berakhir. Kemudian, *follow-up* (tindak lanjut) merupakan tahapan yang dilaksanakan ketika proses konseling telah berakhir dengan cara monitoring terhadap perilaku konseli sesuai dengan ketentuan yang telah disepakati.

## 2. Teknik *Self-Contracting*

a. Pengertian Teknik *Self-Contracting*

*Self-contracting* terdiri dari dua susunan suku kata bahasa inggris, yakni *self* dan *contracting*. *Self*

artinya diri sendiri, sedangkan *contracting* artinya perjanjian atau kontrak. Maka dapat diartikan bahwa *self-contracting* adalah perjanjian atau kontrak diri sendiri.<sup>32</sup>

Menurut Goodwin and Coates (1976), Teknik *self-contracting* merupakan suatu cara dalam konseling yang digunakan untuk memodifikasi perilaku seseorang dengan cara membuat perjanjian atau kesepakatan tertulis ataupun lisan pada diri individu sendiri yang dibuat individu itu sendiri dan disepakati untuk dilakukan oleh diri individu itu sendiri.<sup>33</sup> Penerapan teknik *self-contracting* pada individu diarahkan untuk membuat komitmen pada diri sendiri, kemudian menepati komitmen yang telah dibuat untuk diri sendiri. Hal ini tentunya menjadi tanggung jawab individu tersebut dengan komitmen yang telah dibuat.

Menurut Gunarsa Singgih (2007), teknik *self-contracting* ialah suatu teknik konseling yang dipergunakan untuk memodifikasi tingkah laku individu dengan melatih dan mengendalikan diri secara mandiri sehingga memiliki kemampuan mengarahkan tingkah lakunya sesuai perjanjian diri

---

<sup>32</sup> Endang Sri Yanuati, Jurnal: Peningkatan Prestasi Belajar Akuntansi dengan Teknik Bimbingan *Self-Contracting and Self-Reinforcement*, *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dinamika Pendidikan*, Vol. 08, No. 1, Juni 2013, hal. 71.

<sup>33</sup> Dian Ayu Kurniawati, dkk., Jurnal: Peningkatan Aktivitas Belajar di Kelas dengan Teknik *Self-Contracting - Self-Reinforcement pada Peserta Didik SMP*, *Artikel: Prodi Bimbingan dan Konseling Islam*, Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 3.



yang telah disepakati.<sup>34</sup> Kekuatan dalam teknik *self-contracting* ini adalah individu dituntut untuk bertanggung jawab penuh dan konsisten dengan apa yang telah dibuat dan disepakatinya sendiri.<sup>35</sup>

Berdasarkan dua pendapat ahli diatas, bisa diartikan teknik *self-contracting* merupakan teknik konseling yang mengarahkan individu untuk mengubah perilaku individu dengan mengarahkan individu agar membuat dan menyepakati perjanjian serta mengarahkan perilakunya sesuai dengan perjanjian yang telah dibuat dan disepakati.

b. Tujuan Teknik *Self-Contracting*

Adapun menurut Julian (2013), teknik *self-contracting* memiliki tujuan yaitu:

- 1) Melatih seseorang yang memiliki perilaku maladaptive untuk diubah menjadi perilaku adaptif;
- 2) Melatih sikap individu agar memiliki perilaku yang mandiri;
- 3) Mengelola keterampilan serta kemampuan individu agar dapat berperilaku dengan tepat.

c. Mekanisme Teknik *Self-Contracting*

---

<sup>34</sup> Dandy Andreas Pratama Putra, dkk., Artikel: Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *self-contracting and Reinforcement* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19, *Prosiding Pendidikan Profesi Guru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, hal. 309.

<sup>35</sup> Dian Ayu Kurniawati, dkk., Artikel: Peningkatan Aktivitas Belajar di Kelas dengan....., hal. 4.

Dalam penerapan teknik *self-contracting* (perjanjian atau kontrak diri), keberhasilan proses konseling menjadi tanggung jawab bagi konseli itu sendiri. Peran konselor sebagai penemu dan mencetuskan gagasan, dan memfasilitasi seorang konseli, serta memberi motivasi dan dukungan bagi konseli dalam mencapai perubahan. Dalam melaksanakan perjanjian pada diri konseli, dapat dilaksanakan dengan dibarengi *setting* lingkungan dimana konseli berada. Hal ini agar dapat menghilangkan faktor penyebab serta membentuk dukungan pada perubahan perilaku yang akan dicapai. Pengaturan tersebut berupa sebagai berikut.

- 1) Mengubah lingkungan secara fisik, dengan tujuan agar perilaku yang biasanya dilakukan tidak dapat dilakukan kembali atau sulit dilakukan.
- 2) Mengubah lingkungan sosial, dengan tujuan agar lingkungan sosial ini dapat membantu dalam mengontrol tiap tindak perilaku konseli.
- 3) Mengubah lingkungan yang menjadi kebiasaan, hal ini bertujuan agar perilaku yang tidak diinginkan dapat dikurangi karena tidak adanya stimulus dari lingkungannya.<sup>36</sup>

#### d. Langkah-Langkah Teknik *Self-Contracting*

---

<sup>36</sup> Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 181.

Langkah penerapan teknik *self-contracting* berdasarkan pendapat dari Goodwin dan Coates (1976), yaitu sebagai berikut.

- 1) Individu diarahkan untuk merencanakan dalam pencapaian perubahan perilaku, pikiran, serta perasaan yang ingin dicapai dalam perubahan.
- 2) Individu diarahkan untuk menyakini akan semua yang ingin diubah dalam dirinya.
- 3) Individu bekerjasama dengan teman ataupun keluarga untuk mencapai perubahan yang dibuat.
- 4) Individu akan menerima dan bertanggung jawab atas program kontrak diri yang dibuat dan dilakukannya sendiri.
- 5) Selama proses perlakuan, individu menuliskan aturan perubahan yang ingin dicapai sendiri.

Adapun secara umum, terdapat tiga tahapan penerapan teknik *self-contracting* atau perjanjian diri yang dapat dilakukan, diantaranya:

- 1) Tahap monitoring diri

Tahapan ini, konselor meminta konseli untuk melakukan pengamatan terhadap tingkah lakunya dengan teliti yang kemudian dicatat. Dalam mencatat ini bisa dilakukan dengan menggunakan daftar cek ataupun catatan observasi kualitatif. Sebagaimana hal tersebut, maka yang harus diperhatikan oleh konseli ketika melakukan pencatatan tindak

perilakunya sendiri ialah durasi, frekuensi, serta intensitas perilakunya.

2) Tahap menilai atau evaluasi diri

Tahapan menilai diri, konselor mengarahkan konseli untuk melakukan perbandingan antara hasil monitoring tindak perilakunya dengan target keinginan tindak perilakunya yang ingin dicapai konseli. Sehingga dilihat dan dinilai efisiensi serta efektivitas program yang dibuat. Apabila program tidak menemukan hasil, dengan hal itu perlu dilakukan peninjauan ulang pada program yang dibuat. Hal ini berkenaan dengan ekspektasi yang terlalu tinggi pada target tingkah laku yang diinginkan atau tidak cocoknya target perilaku capaiannya dan atau pengutan perilaku yang salah.

3) Tahap penguatan, penghapusan, dan hukuman

Dalam tahapan ketiga, konselor mengarahkan pada konseli untuk memberi aturan dalam pemberian penguatan, penghapusan, serta hukuman ke dirinya sendiri. Hal tersebut dilakukan untuk dapat mencapai target capaian yang dibuat dalam proses perubahan pada dirinya melalui perjanjian diri. Tahapan ini sangat sulit dilakukan konseli, sebab dalam melaksanakan program membutuhkan kemauan yang kuat

dalam mencapai perubahan yang diinginkan secara berkelanjutan.<sup>37</sup>

### 3. **Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)**

#### a. Pengertian *Nomophobia*

*Nomophobia* singkatan kata yang berasal dari *No Mobile Phone Phobia*, dan berasal dari bahasa Inggris. *Nomophobia* memiliki arti kekhawatiran ketika tidak memegang telepon genggam. Penderita *nomophobia* selalu merasa cemas berlebihan ketika harus menaruh *smartphone* yang mereka miliki, sehingga penderita selalu membawa *smartphone* kemanapun dan dimanapun tempat.<sup>38</sup>

Menurut Yildirim (2014), mendefinisikan *nomophobia* sebagai perasaan cemas seseorang yang disebabkan tidak bisanya mengakses telepon genggam yang dimiliki atau dengan kata lain ketakutan secara psikologis seseorang akan kehilangan telepon genggam.<sup>39</sup> Seorang penderita *nomophobia* dapat dilihat ketika menggunakan *smartphone* yang dimiliki. Hal ini dapat diamati dalam tiap waktu selalu terlihat mengecek *smartphone* meski ada ataupun tidak ada notifikasi

---

<sup>37</sup> Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, ..... , hal. 182.

<sup>38</sup> Abdul Aziz, Jurnal: *No Mobile Phone Phobia* di Kalangan Mahasiswa Pascasarjana, *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 6. No. 1, 2019, hal.3.

<sup>39</sup> Dwi Christina Rahayuningrum dan Annisa Novita Sary, Jurnal: Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone (Nomophobia)*, *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. 7, No. 1, April 2019, hal. 50-51

yang masuk, takut jika kehabisan baterai, *update* status, selalu melihat dan mendapat informasi terbaru didalam *smartphonenya* baik itu positif ataupun negatif.<sup>40</sup>

Menurut Braggazi dan Del Puente (2014), *Nomophobia* adalah gangguan pada masyarakat digital saat ini yang mengarah pada ketidaknyamanan atau kegelisahaan terhadap sesuatu yang disebabkan tidak bisanya mengakses telepon genggam yang dimiliki. Kemudian, menurut Zaheer (2014), *Nomophobia* diartikan sebagai ketakutan akan kehilangan akan telepon genggam, hal ini dapat diartikan jika seseorang meletakkan telepon genggam sehingga tidak berada digenggamnya dapat menyebabkan frustrasi pada orang tersebut.<sup>41</sup>

Selain itu, dari pendapat ahli lain yaitu Menurut King dkk. (2014) bahwa *nomophobia* adalah ketakutan atau kecemasan yang dapat terjadi pada seseorang karena tidak dapat mengakses telepon genggamnya. Perilaku *nomophobia* diartikan bukan hanya berfokus pada seseorang yang cemas ketika tidak ada *smartphone*, akan tetapi rasa takut dan rasa cemas bisa saja terjadi ketika didalam kondisi, seperti jaringan yang tidak dapat dijangkau, baterai

---

<sup>40</sup> Abdul Aziz, Jurnal: *No Mobile Phone Phobia*....., hal. 3.

<sup>41</sup> Dwi Christina Rahayuningrum dan Annisa Novita Sary, Jurnal: Studi Tingkat Kecemasan....., hal.51.

lemah, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota, dan lain sebagainya.<sup>42</sup>

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli yang telah dijelaskan diatas, dapat diartikan bahwa *nomophobia* ialah perasaan cemas ataupun ketakutan pada seseorang dengan sebab tidak bisanya mengakses telpon genggam yang dimilikinya sehingga dapat berdampak pada kondisi kesehatan psikis seseorang tersebut.

b. Karakteristik *Nomophobia*

Karakteristik penderita *nomophobia* banyak dijelaskan oleh berbagai macam pendapat ahli. Adapun salah satu pendapat ahli terkait karakteristik *nomophobia* yang dijelaskan oleh Shanty Sudarji (2018) diantaranya sebagai berikut.

- 1) Semua waktu yang dimiliki hanya digunakan untuk bermain *handphone*.
- 2) Memiliki *handphone* lebih dari satu serta selalu membawa charger dimanapun dan kapanpun seseorang tersebut berada.
- 3) Perasaan yang cemas dan takut kehilangan telepon genggam yang dimiliki atau ketika tidak dapat mengakses telepon genggam yang dimiliki karena jaringan yang lemah, serta baterai yang mau habis.

---

<sup>42</sup> Siti Mulyana, dan Dian Ari Widyastuti, Jurnal: *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini, Prosing Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*: Universitas Ahmad Dahlan, 2017, hal. 281.

- 4) Selalu mengecek layar telepon genggam di setiap waktu hanya untuk memastikan ada atau tidak ada pesan ataupun panggilan yang masuk.
- 5) Tidak mematikan telepon dan selalu aktif selama 24 jam.
- 6) Tidak merasakan kenyamanan ketika berkomunikasi secara langsung sehingga lebih memilih untuk komunikasi hanya melalui *handphone* atau *smartphone*.
- 7) Banyak menghabiskan biaya yang cukup besar hanya untuk menggunakan telpon genggam.<sup>43</sup>

c. Faktor Penyebab *Nomophobia*

Beberapa ahli memiliki berbagai macam pendapat terkait faktor penyebab adanya perilaku *nomophobia*. Menurut Ibrahim (2014), *nomophobia* terjadi karena memang menjadi sebuah kebutuhan manusia modern. Sebelum perkembangan teknologi yang pesat seperti saat ini, semua individu manusia belum membutuhkan telepon genggam bahkan belum mengenalnya.<sup>44</sup> Seiring perkembangan zaman dan pesatnya perkembangan teknologi, telepon genggam menjadi sebuah alat yang memiliki banyak fungsi dalam memenuhi kebutuhan hidup manusia untuk dapat terhubung antar satu dengan yang lainnya

---

<sup>43</sup>Abdul Aziz, Jurnal: *No Mobile Phone Phobia*....., hal. 3.

<sup>44</sup>Dwi Christina Rahayuningrum dan Annisa Novita Sary, Jurnal: Studi Tingkat Kecemasan....., hal.51



tanpa ada jarak. Saling terhubung merupakan salah satu kebutuhan dalam kebutuhan manusia. Sehingga dengan adanya telepon genggam ini kebutuhan manusia dapat terpenuhi.

Menurut Donnelly (2014) yang berpandangan bahwa penyebab *nomophobia* ini disebabkan dari adanya telepon genggam yang merupakan alat yang dapat mempermudah pekerjaan.<sup>45</sup> Adanya telepon genggam ini setiap individu dapat melakukan banyak hal sesuai dengan keinginan yang dapat memuaskan seseorang. Dapat memudahkan dan meringankan pekerjaan ketika harus berhubungan dengan orang lain dilokasi yang berbeda, misalnya beda kota bahkan negara. Namun, dalam penggunaannya tentunya memiliki efek bagi penggunanya baik itu efek positif ataupun efek negative.

Menurut Kurnia (2014), perkembangan yang pesat mengenai sosial media yang mudah diakses pada telepon genggam.<sup>46</sup> Sosial media merupakan media maya yang dapat memunculkan segala macam informasi baik ataupun buruk dari segala penjuru dunia. Sosial media untuk saat ini sangat digemari oleh banyak kalangan karena mudahnya mengakses dari telepon genggam yang dimiliki oleh seitan orang. Sosial media yang berkembang

---

<sup>45</sup> Dwi Christina Rahayuningrum dan Annisa Novita Sary, Jurnal: Studi Tingkat Kecemasan....., hal.51

<sup>46</sup> Dwi Christina Rahayuningrum dan Annisa Novita Sary, Jurnal: Studi Tingkat Kecemasan....., hal.51

pesat ini digemari karena banyak memunculkan informasi yang dapat memberi kepuasan pada pengakses sosial media. Hal ini tentunya dapat memberikan efek baik itu positif ataupun negative tergantung dari pengakses sosial media.

Selain itu, menurut Muyana dan Widyatusti (2017), menyebutkan bahwa penyebab utama adanya *nomophobia* diantaranya kurangnya rasa toleransi terhadap lingkungan sekitar, sulitnya dalam mengontrol *impuls*, sebagai tempat pelarian diri seseorang dari masalah yang terjadi pada kehidupan nyata, memperoleh konsekuensi yang negative terhadap kehidupan sehari-hari.<sup>47</sup>

d. Indikator perilaku *Nomophobia*

Terdapat empat indikator pada perilaku *nomophobia*, menurut Yildirim (2014). Indikator ini merupakan tanda yang muncul dan dimiliki, serta dirasakan dalam diri individu penderita *nomophobia*. Adapun empat indikator tersebut diantaranya:

1) Rasa yang sulit berkomunikasi

Indikator ini memiliki keterkaitan adanya hilang yang secara mendadak atau putusnya jaringan dalam melakukan komunikasi dengan orang lain. Dengan kata lain, kesulitan dalam mengakses layanan pada

---

<sup>47</sup> Ramaita, dkk., Jurnal: Hubungan Ketergantungan *Smartphone* dengan kecemasan (*nomophobia*), *Jurnal Kesehatan*, Vol. 10, No. 2, 2019, hal. 90-91.

telepon genggam pada ketika mendadak memerlukan untuk berkomunikasi.

2) Hilangnya sambungan atau Konektivitas

Hal ini, berkaitan pada rasa hilangnya sambungan jaringan ketika mengalami kesulitan dalam mengakses layanan yang terdapat pada *smartphone*, yang menyebabkan kesulitan untuk terhubung pada media sosial ataupun lainnya.

3) Ketidakmampuan memperoleh informasi

Kemudian, pada yang ketiga. Indikator ketiga berkaitan dengan rasa tidak nyaman ketika tidak bisa mencari dan memperoleh informasi melalui telepon genggam. Hal ini disebabkan karena didalam telepon genggam telah menyediakan kemudahan bagi tiap individu dalam mendapat segala informasi. Hal ini bersangkutan pada saat *smartphone* tidak bisa dipakai, maka informasi yang diperoleh juga terhambat. Dari Hal tersebut yang menyebabkan bagi sebagian orang menjadi hal yang mengkhawatirkan.

4) Memiliki sikap pasrah pada rasa nyaman

Indikator ini berkaitan dengan rasa nyaman ketika menggunakan telepon genggam. Hal ini dirasakan saat menggunakan telepon genggam dengan hanya menatap dan melihat layar semua pekerjaan dapat dilakukan. Sehingga muncul rasa yang lebih

mudah dalam melakukan pekerjaan dengan menggunakan telepon genggam.<sup>48</sup>

e. Dampak Perilaku *Nomophobia*

Perilaku *nomophobia* tentunya memiliki dampak yang negative bagi penderitanya. Dampak tersebut dapat dirasakan baik secara fisik ataupun psikis. Adapun dampak yang beresiko pada kondisi fisik penderita *nomophobia* menurut Joshi (2013) adalah:

1) Memiliki Resiko Tinggi Munculnya Kanker

Penggunaan *Gadget* atau *Handphone* secara berlebih, meningkatkan resiko munculnya kanker pada pengguna. Tumor otak menjadi munculnya resiko utamanya.

2) Resiko Rendahnya Sperma

Dalam tahun terakhir ini, sebuah studi menghasilkan bahwa dengan menyimpan *gadget* atau telepon genggam pada saku maupun sabuk dapat meningkatkan resiko penurunan jumlah sperma pada pria.

3) *Carpal Tunnel Syndrome*

Dalam beberapa kasus, mengetik yang dilakukan secara berlebihan dapat menyebabkan sebuah sindrom yang disebut dengan *carpal tunnel syndrome*. Dimana sindrom *Carpal tunnel syndrome* diartikan

---

<sup>48</sup> Indah Permata Sari, dkk., Jurnal: Konsep *Nomophobia* pada Remaja Generasi Z, *Jurnal Riset Tindakan* Indonesia, Vol. 5, No. 1, 2020, hal. 23.

sebagai suatu keadaan sakit dan nyeri pada tangan akibat adanya saraf pergelangan tangan yang terjepit.

#### 4) Resiko Mengalami Kecelakaan

Penggunaan *gadget* berlebih juga tidak hanya berdampak secara langsung pada kesehatan. Namun, dalam sebuah studi menunjukkan terkait penggunaan *gadget* yang berlebih juga beresiko pada keselamatan berkendara dengan kata lain meningkatkan resiko kecelakaan berkendara. Banyak kasus kecelekaan berkendara disebabkan karena focus menggunakan *gadget* utamanya telepon genggam baik ketika sedang mengetik ataupun berbicara melalui telepon genggam.

#### 5) Resiko Mengalami *Teck-Neck*

Istilah *Text neck* dicetuskan oleh seorang ahli chiropractor berasal dari Florida Amerika Serikat yang bernama Dr. Dean Fishman. *Teck neck* merupakan kondisi pada bagian atas tubuh manusia utamanya leher yang mengalami cedera akibat posisi leher, punggung dan bahu yang selalu melihat ke arah bawah secara berlebihan.

Kemudian, selain dampak pada kondisi fisik seseorang penderita *nomophobia*, ada juga dampak secara psikologis pada penderita *nomophobia*. Hal ini seperti pendapat dari Kurnia (2014) yang terdapat dua dampak, diantaranya:

- 1) Tidak memiliki ketertarikan untuk melakukan interaksi sosial secara langsung, sehingga tidak fokus ketika berbicara dalam percakapan yang berlangsung.
- 2) Halusinasi yang berkepanjangan dengan adanya notifikasi pada *handphone* yang dimiliki. Sehingga, penderita lebih sering mengecek *handphone* meski tidak ada notifikasi yang masuk.<sup>49</sup>

Selain Dampak yang telah disebutkan diatas, menurut Abdul Aziz (2019) *nomophobia* juga berdampak pada pola tidur penderita. Hal ini disebabkan ketika individu tersebut gemar untuk melakukan *chatting*, *browsing* atau *searching* informasi melalui internet, main *game*, atau lainnya di *handphone* yang dimiliki, individu tersebut akan lupa waktu dan kewajibannya jika tidak memiliki kedisiplinan dalam diri individu tersebut. Hal ini juga kadang yang membuat orang tidak sadar akan waktunya untuk tidur atau istirahat dan tentunya mereka akan mulai tersadar ketika melihat pancaran matahari pagi hari.<sup>50</sup>

Kemudian, menurut Yuwanto (2010) menjelaskan bahwa dampak pada penderita *nomophobia* ditinjau dari segi psikis, penderita *nomophobia* akan merasa ketidaknyamanan ketika

---

<sup>49</sup> Dwi Christina Rahayuningrum dan Annisa Novita Sary, Jurnal: Studi Tingkat Kecemasan....., hal.52

<sup>50</sup> Abdul Aziz, Jurnal: *No Mobile Phone Phobia*....., hal. 5

tidak menggunakan ataupun tidak membawa *gadget* yang dimiliki. Kemudian dari segi sosial, penderita jarang bahkan mengurangi untuk melakukan kontak atau interaksi secara langsung dengan orang lain.<sup>51</sup> Hal ini disebabkan karena didalam *gadget* terdapat fitur atau fasilitas yang menggantikan seseorang untuk berinteraksi secara langsung *face-to-face*. Dari hal tersebut yang menyebabkan individu pengguna *gadget* memiliki sikap individual dan apatis terhadap lingkungan.

#### **4. Konseling Islam dengan Teknik *Self-Contracting* untuk Mengatasi Perilaku *Nomophobia***

Konseling islam ialah suatu layanan konseling yang didasarkan pada landasan beragama islam yakni Qur'an dan Hadits. Dalam pelaksanaannya, seseorang diarahkan agar mampu memaksimalkan kemampuan potensi diri sebagai seorang manusia yang fitrah, sehingga dapat istiqomah dalam menjalankan ajaran agama islam sesuai pada pedomannya yakni Qur'an dan Hadits. Setiap individu pasti mempunyai sebuah permasalahan yang berbeda dalam kehidupannya. Banyak dari mereka mempunyai masalah, namun mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahannya sendiri. Kemudian, banyak juga dari mereka memiliki masalah akan tetapi memiliki kesulitan dalam menyelesaikan permasalahannya sendiri.

---

<sup>51</sup> Abdul Aziz, Jurnal: *No Mobile Phone Phobia*....., hal. 6

Dalam penelitian yang dilakukan peneliti ini, pemberian layanan konseling islam yang dilaksanakan oleh peneliti ini juga menerapkan penggunaan teknik *self-contracting* didalam proses konseling. Teknik *self-contracting* ialah suatu teknik yang dilkakukan dengan mengarahkan individu untuk membuat komitmen atas perubahan yang ingin dicapai serta bertanggung jawab penuh atas komitmennya dalam mencapai capaian yang diinginkan. Pada penerapannya, keberhasilan penggunaan teknik *self-contracting* menjadi tanggung jawab konseli itu sendiri. Peran Konselor hanya mencetuskan gagasan serta memfasilitasi dalam merancang dan membuat program serta sebagai pendukung atau penyokong atas perubahan yang diinginkan konseli.

Mengacu pada kasus yang ditemukan peneliti adanya perilaku *nomophobia* atau dengan kata lain kecanduan gadget pada seorang remaja akibat era pandemic covid-19. Perilaku pada seorang remaja ini diawali adanya pemberlakuan belajar daring yang membuat dirinya merasa bosan terhadap kegiatan belajar sehingga mencari kesenangan lain yang terdapat pada gadget yang dimiliki sebagai penunjang kegiatan belajar. Remaja ini secara terus menerus mengulangi kegiatan yang sama ketika merasa bosan. Sehingga tanpa disadari ditiap waktunya dia selalu mengecek kondisi pada gadget miliknya. Remaja ini merasa ketinggalan informasi ketika hanya beberapa menit tidak melihat gadgetnya, bahkan remaja ini lalai akan



kewajibannya baik sebagai pelajar, anak, ataupun sebagai umat beragama ketika dia memainkan gadgetnya. Hal-hal ini yang menjadikan seorang remaja ini terindikasi memiliki perilaku *nomophobia*.

Adapun diterapkannya konseling islam dengan teknik *self-contracting* dalam mereduksi dampak dari perilaku *nomophobia* diharapkan dapat memberikan kesadaran akan kewajiban yang dimiliki pada diri remaja tersebut. Kemudian, dapat memberikan arahan bahwa ada potensi lain yang bisa dikembangkan oleh remaja tersebut. Hal ini terlebih pada ketekunan, keistiqomaan remaja tersebut untuk beribadah, berdoa, dan belajar sebagaimana dia sebagai seorang pelajar.

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Pada penelitian ini, tentunya tidak menutup kemungkinan akan ada persamaan dan juga perbedaan dengan penelitian terdahulu. Peneliti terlebih dahulu mengkaji hasil penelitian dengan bahasan tema ataupun subyek yang sama atau serumpun. Dengan harapan peneliti dapat memahami arah penelitian yang akan dilakukan terhadap subjek yang dikaji. Kemudian juga agar mampu memahami penelitian terdahulu mengenai konteks yang dikaji, sehingga diketahui adanya persamaan dan juga perbedaan dengan penelitian peneliti. Adapun judul penelitian yang dijadikan relevansi pada penelitian ini, yaitu:

1. *Teknik Self Contracting And Reinforcement Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Di Sekolah Pada Siswa Kelas Xi Sma Islam 1 Surakarta Tahun Ajaran 2013/2014*

Penulis : Hadana Ulufannuri  
Tahun : 2014  
Diterbitkan : Universitas Sebelas Maret  
Jenis : Skripsi  
Isi Penelitian :

Pada penelitian ini berfokus pada adanya dampak teknik *self-contracting and reinforcement* terhadap peningkatan disiplin belajar. Hasil pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya menjelaskan adanya efektifitas dari diterapkannya teknik *self-contracting and reinforcement* terhadap tingkat disiplin belajar siswa.

Persamaan :

Pada penelitian ini yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu memiliki kesamaan pada perlakuan atau *treatment* yang digunakan dalam pengentasan masalah yaitu teknik *self-Contracting*.

Perbedaan :

Pada penelitian terdahulu perlakuan yang diberikan ditambahkan dengan teknik penguatan atau *reinforcement* dan focus pada masalah kedisiplinan belajar. Artinya terdapat perbedaan dengan penelitian yang dilaksakana peneliti, sebab peneliti berfokus pada

pemberian perlakuan dengan teknik *self-contracting* dengan focus masalah *nomophobia*.

2. *Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-management untuk menurunkan Tingkat Nomophobia pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas*

Penulis : Arung Kunti Kanigoro

Tahun : 2020

Diterbitkan : Universitas Negeri Semarang

Jenis : Skripsi

Isi Penelitian :

Penelitian ini dilakukan dengan dasar pada adanya kondisi *nomophobia* pada pelajar di SMA Negeri 1 Banyumas. Penelitian ini berfokus pada efektivitas layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-management* untuk penurunan tingkat *nomophobia* pada siswa. Setelah diadakan layanan menghasilkan bahwa layanan konseling kelompok yang dilakukan menggunakan teknik *self-management* efektif dalam penurunan tingkat perilaku *nomophobia* siswa.

Persamaan :

Persamaannya memiliki focus inti masalah yang sama yakni perilaku *nomophobia* pada penelitian dahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti.

Perbedaan :

Hal ini terletak pada perlakuan yang diberikan dalam penanganan masalah. Pada penelitian

terdahulu teknik yang digunakan yakni teknik *self-management*. Sedangkan yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini, teknik yang digunakan yakni teknik *self-contracting* melalui layanan konseling islam. Namun kedua teknik ini merupakan teknik yang sama, karena pada dasarnya kedua teknik ini menekankan kepada tanggungjawab pada masing-masing individu dalam berkomitmen.

3. *Tingkat Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) pada Mahasiswa Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda: Studi Deskriptif*

Penulis : Siti Kholifah, Idham Khalid, dan Rusdi

Tahun : September 2020

Diterbitkan : Jurnal Keperawatan Jiwa (*Psychiatry Nursing Journal*)

Jenis : Jurnal

Volume : 2

Nomor : 2

Isi Penelitian :

Pada penelitian ini berfokus pada tingkat *nomophobia* mahasiswa ITKes Wiayata Husada. Hasil yang diperoleh dipenelitian ini terkait pada dimensi tingkat *nomophobia* yang memiliki kecenderungan pada kesulitan berkomunikasi. Hal ini disebabkan dengan fungsi *handphone* yakni alat yang memudahkan untuk berkomunikasi tanpa ada jarak ataupun waktu yang membatasi. Sebagaimana hal tersebut, menjadikan mahasiswa dalam penelitian ini mempunyai tingkat ketergantungan yang tinggi pada

*handphone* dan muncul rasa cemas yang berlebih apabila mengalami kesulitan dalam berkomunikasi menggunakan *handphone*.

Persamaan :

Memiliki persamaan pada focus inti masalah yakni perilaku *nomophobia* antara Penelitian terdahulu dengan penelitian yang dikaji peneliti.

Perbedaan :

Perbedaannya, dalam penelitian dahulu dibandingkan dengan penelitian yang peneliti lakukan terdapat hal yang membedakan, yakni pemberian perlakuan pada focus masalah yang dikaji. Pada penelitian terdahulu tidak terdapat treatment atau perlakuan untuk mengatasi masalah tersebut. Sedangkan penelitian pada peneliti yang akan dilakukan menggunakan perlakuan untuk menangani masalah yaitu dengan teknik *self-contracting*.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan oleh peneliti yakni pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif ialah salah satu pendekatan yang memiliki tujuan guna memahami suatu kondisi atau keadaan fenomena yang terjadi secara objektif pada subjek penelitian.<sup>52</sup> Pendekatan ini lebih menekankan pada sebuah proses dari pada hasil.

Analisis dalam pendekatan kualitatif sifatnya deskriptif dan dibentuk dalam bahasa untuk menjelaskan keadaan situasi yang terjadi pada subjek penelitian.<sup>53</sup> Penekanan dalam penelitian ini terfokus pada proses beserta hasil terkait pelaksanaan konseling islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja.

Kemudian, peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus dalam menjalankan penelitian. Studi kasus didefinisikan sebagai jenis penelitian yang berfokus mempelajari pada keadaan latar belakang serta keadaan interaksi pada suatu lingkungan baik individu ataupun kelompok. Dengan penelitian ini bertujuan untuk mengamati keadaan individu dengan lebih mendalam dan secara rinci di dalam kurun waktu yang ditentukan. Artinya jenis penelitian ini ditujukan untuk mengamati

---

<sup>52</sup> LexyJ. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 6.

<sup>53</sup> Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012) hal. 52

keadaan individu yang mengalami gejala-gejala terkait pada perilaku *nomophobia* sehingga memperoleh keadaan latar belakang yang terjadi pada diri individu tersebut secara mendalam dan rinci.

## **B. Sasaran dan Lokasi Penelitian**

### **1. Konseli**

Konseli yakni seorang remaja. Konseli bernama Faris (nama samaran) dan masih duduk dibangku kelas sebelas Sekolah Menengah Atas. Tempat tinggal Faris berada di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik, tepatnya di wilayah RT 04 RW 04.

### **2. Konselor**

Adapun konselor yakni mahasiswa aktif semester tujuh di UIN Sunan Ampel Surabaya pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

### **3. Lokasi Penelitian**

Penelitian terletak di Desa Sekapuk, Ujungpangkah, Gresik. Penelitian dilakukan pada wilayah RT 04 RW 04 yang ada di kawasan desa Sekapuk.

## **C. Jenis dan Sumber Data**

### **1. Jenis Data**

Peneliti menggunakan Jenis data kualitatif yang mempunyai sifat non-statistik. Adapun data didapatkan bukan dalam bentuk angka, tetapi bentuk kata atau verbal. Jenis data dalam penelitian yakni:

#### **a. Data Primer**

Data Primer diartikan sebagai data yang didapatkan berasal dari sumber primer atau utama. Maka dari itu, data primer merupakan data yang berhubungan dengan konseli yang meliputi latar belakang, perilakunya, dan dampak yang akan diterima konseli nantinya.<sup>54</sup> Penelitian ini, Data primer didapatkan secara langsung dengan cara melakukan observasi serta wawancara antara peneliti atau konselor dengan narasumber atau konseli. Sebagaimana hal tersebut, data yang diperoleh peneliti dari konseli yakni Konseli memiliki perilaku berlebihan atau kecanduan dalam bermain *gadget* (*Nomophobia*). Perilaku ini berawal dari rasa bosan mengikuti belajar daring. Dampak yang dirasakan konseli dari perilaku *nomophobia* ini yakni menjadi pribadi yang lalai akan kewajiban, dan menjadi pribadi yang boros, serta lebih menutup diri. Didasarkan pada pemerolehan data tersebut, peneliti berinisiasi membantu konseli untuk dapat menyelesaikan masalah melalui layanan konseling islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja.

b. Data Sekunder

Data sekunder diartikan sebagai data yang digali bersumber dari sumber kedua. Pemerolehan data kedua, bisa dilakukan melalui keluarga, teman,

---

<sup>54</sup> Burhan Bungin, Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hlm. 128



kerabat dari konseli. Data sekunder ini dipergunakan agar dapat melengkapi data utama.<sup>55</sup> Data sekunder juga diartikan sebagai data yang tidak pasti memiliki kesamaan diantara data lainnya. Sebagai contoh, dari sisi teman konseli, konseli merupakan anak yang mudah bergaul dan berbicara kalau diawali oleh temannya. Dari sisi ibu konseli, konseli merupakan anak yang jarang berbicara ketika di rumah dan suka menyendiri didalam kamar. Pernyataan tersebut didapatkan dari sumber yang berbeda ruang lingkup.

## 2. Sumber Data

Sumber data diartikan sebagai data yang dihasilkan dengan bersumber pada subjek yang telah ditentukan.<sup>56</sup> Dalam suatu penelitian, sumber data merupakan bagian penting dan utama dalam menjadikan target pada penelitian. Tentunya bertujuan guna mendapatkan kekongkrian data sehingga bisa memenuhi kebutuhan informasi data yang diperlukan dalam penelitian.<sup>57</sup> Apabila terdapat kesalahan ketika melakukan penafsiran pada suatu sumber data, tentunya juga akan terjadi salah tafsir pada informasi data yang dihasilkan. Berikut sumber data yang telah ditentukan dan digunakan oleh peneliti, yakni:

---

<sup>55</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya Universitas Airlangga, 2001), hal 128

<sup>56</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*, (Jakarta; Rineka Cipta, 19980, hal 8

<sup>57</sup> E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi*, Jakarta; LPSP3 UI, 1983, hal. 29

a. Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh dari konseli secara langsung dengan dilakukannya sebuah bentuk pendampingan oleh konselor. Dalam penelitian, sumber data primer ini merupakan data yang diperoleh dan dijadikan sebagai sumber utama dari penelitian.<sup>58</sup> Sebagaimana hal tersebut maka konseli itu sendiri merupakan sumber data primer yang ada didalam penelitian ini.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder ialah data sumber kedua yang dihasilkan melalui wawancara, serta observasi terkait penelitian yang dilakukan. Data sumber kedua memiliki tujuan guna melengkapi data utama yang telah diperoleh.<sup>59</sup> Pemerolehan terkait data sumber kedua bisa dilakukan dengan orang terdekat konseli yang biasa disebut *significant other*. Sebagaimana penjelasan tersebut, maka data sekunder pada penelitian ini didapatkan dari ibu konseli, kakak konseli serta teman dekat dari konseli itu sendiri.

---

<sup>58</sup> Sugiyono. Memahami Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2009), Hal. 62-63

<sup>59</sup> Burhan Bugin. Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif, (Surabaya : Universitas Arlangga, 2001), hal 128

## D. Tahap-Tahap Penelitian

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini menggunakan empat tahap. Adapun tahapan tersebut adalah:

### 1. Tahap Asesmen

Tahap assesmen dilakukan oleh peneliti yang sekaligus konselor dengan melakukan assesmen pada konseli. Secara khusus Yusuf berpendapat bahwa assesmen ialah sebuah proses mengumpulkan informasi data secara sistematis terkait objek baik orang ataupun benda yang diteliti dengan tidak merujuk pada penilaian.<sup>60</sup>

Assesmen bertujuan pada pemorelehan data yang akurat, objektif, serta relevan juga komprehensif mengenai keadaan pada konseli secara utuh. Hal ini mencakup pada masala yang dihadapi, kemudian kemampuan dan keterampilan yang dimiliki, serta kebutuhan lainnya yang dibutuhkannya.<sup>61</sup>

### 2. Tahap Menetapkan Masalah dan Menentukan Jalan Keluar

Tahapan kedua ini, peneliti yang sekaligus menjadi konselor mendalami permasalahan yang ada pada konseli. Hal ini dilakukan melalui wawancara dengan

---

<sup>60</sup> Yusuf. A. Muri, *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan: Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan*, (Padang: UNP Press, 2011), hlm 14.

<sup>61</sup> Kartadinata. Sunaryo, *Peran Aktif Mahasiswa Menyongsong Era Globalisasi*, (Makalah. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2016), hlm 2.

konseli mengenai permasalahan konseli lebih mendalam. Kemudian juga, konselor menggali data informasi terkait konseli melalui orang terdekat konseli yaitu orangtua konseli, kakak konseli dan teman dekat atau sahabat konseli. Hal ini dilakukan untuk mendapat data informasi yang lebih lengkap dan bisa menemukan kejenuhan data sehingga dapat ditetapkan terkait masalah konseli berdasar data yang diperoleh dari konseli.

Kemudian, konselor dengan konseli memulai untuk memetakan masalah yang ditemukan melalui penggalian data. Setelah dipetakan, Konselor menentukan inti pokok permasalahan dari masalah yang diungkapkan konseli dengan mencocokkan data informasi yang telah didapatkan konselor dari orang terdekat dari konseli. Sebagaimana hal tersebut dilakukan, Inti masalah dari konseli adalah konseli mengalami perilaku *nomophobia*. Dimana *nomophobia* ini memiliki tiga dampak besar bagi konseli yaitu kewajibannya banyak yang terbenakalai, tidak bisa mengolah keuangan atau dengan kata lain boros hanya untuk memenuhi kebutuhan jaringan telepon genggamnya, dan tidak memiliki kenyamanan ketika berinteraksi secara langsung dengan orang lain.

### 3. Tahap Konseling

Setelah menetapkan dan menemukan jalan keluar, tahapan yang dilakukan yakni tahap konseling. Tahapan konseling ini ialah tahapan inti yang dilakukan peneliti dalam penelitian. Pada tahapan

konseling, konselor yang sebagai peneliti menerapkan konseling islam dengan teknik *self-contracting*. Konseling islam diterapkan berlandasan dan berpijak pada ajaran agama islam. Kemudian, Teknik *self-Contracting* adalah teknik konseling yang mengarahkan individu untuk membuat komitmen atas perubahan yang ingin dicapai dengan berkomitmen dan bertanggung jawab atas target impian yang dibuat sehingga dapat.

Dalam penerapannya, keberhasilan selama proses konseling menjadi tanggung jawab dari konseli itu sendiri. Konselor hanya mencetuska gagasan, dan menjadi fasilitator dalam merencanakan rancangan program serta pendorong dan pendukung konseli.<sup>62</sup>. Peneliti mengamati dan bertindak sebagai konselor, maka dari itu, dibutuhkan sikap yang serius dan teliti dari peneliti ketika melakukan proses konseling, agar mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan kesepakatan antara konselor dengan konseli.

#### 4. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini merupakan tahapan untuk menganalisis data yang diperoleh. Analisis data diartikan sebagai sebuah upaya yang dilakukan dengan cara data yang diperoleh, kemudian diorganisasikan dan dipilah menjadi satuan yang dapat dikelola sehingga ditemukan hal penting yang bisa

---

<sup>62</sup> Halimatus Sa'diyah, dkk., Jurnal: Penerapan Teknik *self-management*....., Hal. 69

dipelajari dan diputuskan untuk dapat dideskripsikan atau dijelaskan ke orang lain.

### E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam sebuah penelitian, tahap atau langkah utama yang dilakukan untuk mendapatkan data informasi yang sesuai standar dan akurat disebut dengan teknik pengumpulan data. Maka dari itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini menggunakan dua teknik dalam pemerolehan data, yakni:

#### 1. Observasi

Suatu teknik yang dilakukan dengan cara mengamati suatu situasi kondisi, serta perilaku dari suatu objek disebut juga dengan observasi. Peneliti menggunakan metode ini dengan tujuan untuk melakukan pengamatan pada kondisi situasi pada subjek penelitian yang telah ditentukan kemudian mencatatnya.

Observasi ini dilakukan bertujuan untuk memperoleh data informasi mengenai remaja dengan perilaku *nomophobia* yang ada di RT 04 RW 04 Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik.

#### 2. Wawancara

Wawancara ialah sebuah cara mengumpulkan data secara langsung yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli atau narasumber dengan memberikan atau mengungkapkan pertanyaan-pertanyaan. Teknik ini dilakukan secara lisan dan langsung tatap muka dengan dua orang ataupun lebih.

Peneliti melakukan wawancara bertujuan guna mendapat informasi dari narasumber yang dituju secara langsung, sehingga peneliti memperoleh data informasi terkait profil konseli, latar belakang kehidupan konseli dan terkait dengan perilaku *nomophobia* yang sedang dialami klien. Hal ini juga dilakukan kepada orang-orang terdekat klien agar memperkuat data informasi yang diperoleh dari klien.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi ialah langkah pengumpulan data yang dilakukan dengan mengumpulkan dokumen ataupun catatan yang memiliki keterkaitan dengan subjek penelitian. Dokumentasi dilakukan untuk menambah pemerolehan data, sehingga dapat memperkuat data informasi yang telah diperoleh sumber utama.

Peneliti menggunakan dokumentasi ini untuk mendapatkan informasi mengenai gambaran yang kemudian dideskripsikan terkait dengan lokasi penelitian. Kemudian, berisi terkait foto-foto pertemuan yang dilakukan konselor dengan konseli, ibu konseli, kakak konseli, serta teman konseli.

## F. Teknik Validitas Data

Suatu cara yang berguna untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu data dapat disebut teknik validitas data. Adapun validitas data yang digunakan dalam penelitian ini, yakni:

### 1. Perpanjangan Pengamatan

Pada teknik ini, Peneliti kembali melakukan pengamatan kembali terhadap sumber pemerolehan data yang telah ditentukan sebelumnya. Dengan perpanjangan pengamatan tentunya akan membentuk hubungan yang terjalin semakin baik antara peneliti dengan konseli. Sehingga tidak akan ada rasa canggung serta lebih terbuka, juga menumbuhkan sikap saling percaya untuk membagikan informasi dan tidak akan ada informasi yang disembunyikan.<sup>63</sup> Apabila hal ini terbentuk, maka kehadiran seorang peneliti atau konselor bagi konseli tidak akan mengganggu kondisi yang sedang terjadi pada dirinya.

## 2. Triangulasi

Triangulasi dalam sebuah penelitian diartikan sebagai cara yang dilakukan dengan mengecek data dari berbagai data-data yang diperoleh untuk dilakukan perbandingan sehingga mendapat data yang valid.<sup>64</sup> Triangulasi dilakukan dengan cara menggabungkan serta membandingkan data yang berasal dari dua sumber atau lebih yang memiliki tujuan agar mendapat informasi yang lebih akurat terkait kondisi subyek yang diteliti. Oleh karena dalam penelitian ini, peneliti melakukan triangulasi berdasarkan dari sumber pemerolehan data. Peneliti mengecek data informasi dari sumber-sumber yang ditentukan kemudian dilakukan perbandingan, sehingga mendapatkan kejenuhan dari data informasi

---

<sup>63</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 2009, Bandung: Alfabeta, hal. 365.

<sup>64</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian .....*, hal. 368.



tersebut. Hal ini dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari konseli dengan data yang diperoleh dari orang terdekat konseli yakni ibu konseli, kakak konseli dan juga teman dekat konseli.

## **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data dapat didefinisikan sebagai proses yang dilaksanakan untuk menyusun data yang diperoleh secara sistematis kemudian dikelompokkan dan dijabarkan ke dalam pola yang tersusun sehingga dapat memilih data yang akan dipelajari yang kemudian diambil kesimpulan. Sehingga data yang diperoleh dapat dengan mudah untuk dipelajari dan mudah dimengerti oleh orang lain. proses analisa data dapat dilaksanakan, saat pengumpulan data selesai dilakukan.<sup>65</sup>

Berdasar pada pendekatan yang digunakan peneliti merupakan pendekatan kualitatif, maka dalam melakukan analisa data, peneliti menggunakan analisis deskriptif. Sebagaimana hal tersebut, Analisis deskriptif merupakan cara pemecahan permasalahan penelitian yang kemudian digambarkan dan dilukiskan terkait kondisi objek yang sedang diteliti dengan berdasar pada fakta yang ada dan benar faktanya.<sup>66</sup>

Kemudian, dengan adanya analisis deskriptif, peneliti menganalisa data terhadap data yang telah didapatkan dengan menggunakan teknik deskriptif komparatif. Teknik deskriptif komparatif didefinisikan sebagai suatu cara yang

---

<sup>65</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian* ....., hal. 320.

<sup>66</sup> Hadari Nawawi, Dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996), 73.

dilakukan dengan menggambarkan objek dan memperhatikan seluruh proses penelitian yang kemudian dibandingkan antara data lapangan dengan data teori yang ada. Sebagaimana hal tersebut, teknik ini melihat terkait proses dalam melaksanakan konseling islam yang juga menggunakan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia*. kemudian, peneliti membandingkan data hasil lapangan atau hasil konseling dengan data teori yang ada. Dan juga dilakukan perbandingan pada kondisi konseli antara sebelum perlakuan dan setelah perlakuan diberikan. Sehingga dapat diketahui sejauh mana keberhasilan dari proses konseling yang dilakukan.<sup>67</sup>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>67</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Kosdakarya, Tahun 2013), hlm 288.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

#### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Peneliti mengambil penelitian yang berlokasi di Desa Sekapuk. Desa Sekapuk ialah salah satu desa yang berlokasi didalam cakupan wilayah kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik. Kecamatan Ujungpangkah ini mencakup total 13 desa yang salah satunya adalah desa Sekapuk. Ujungpangkah berada di wilayah Kabupaten Gresik bagian utara. Kabupaten Gresik merupakan wilayah yang terletak pada bagian utara Propinsi Jawa Timur. Kabupaten Gresik pada sebagian wilayahnya dikenal sebagai wilayah pesisir pantai utara.

Kabupaten Gresik sendiri berbatasan langsung dengan Kota Surabaya tepatnya pada sebelah timur. Adapun batasan wilayah dari Kabupaten Gresik adalah sebagai berikut.

<b>Batas</b>	<b>Kota/Kabupaten</b>
Sebelah utara	Laut Jawa
Sebelah selatan	Kabupaten Mojokerto; Kabupaten Sidoarjo
Sebelah Timur	Kota Surabaya; Selat Madura
Sebelah Barat	Kabupaten Lamongan

*Tabel 4. 1 Batas Wilayah Kabupaten Gresik*

Dari Tabel diatas menunjukkan batasan wilayah kabupaten Gresik. Pada sebelah utara Gresik berbatasan langsung dengan Laut Jawa, sehingga wilayah utara kabupaten Gresik merupakan wilayah pesisir pantai. Kemudian, di sebelah selatan wilayah Gresik berbatasan secara langsung dengan dua kabupaten yakni Sidoarjo dan Mojokerto. Pada bagian timur, Gresik berbatasan tepat dengan Selat Madura dan juga Kota Surabaya. Dan terakhir pada bagian sebelah barat Gresik berbatasan dengan Kabupaten Lamongan.<sup>68</sup>

Gresik dikenal sebagai Kota Wali sekaligus dikenal sebagai Kota Santri. Hal ini sebab di Gresik terdapat dua Makam Wali yang termasuk bagian dari Walisongo, serta banyak makam Waliullah lainnya. Makam Wali tersebut yakni Sunan Gresik atau Maulana Malik Ibrahim dan Sunan Giri atau Raden Paku.

Kemudian, desa Sekapuk terletak pada bagian utara wilayah kabupaten Gresik, dimana desa Sekapuk masuk dalam cakupan wilayah kecamatan Ujungpangkah. Adapun batasan wilayah dari Desa Sekapuk yaitu

<b>Batas</b>	<b>Desa</b>	<b>Kecamatan</b>
Utara	Gosari	Ujungpangkah
Selatan	Doudo	Panceng

---

<sup>68</sup> PemKab Gresik, *Geografi*, diakses pada 8 Januari 2022 dari <https://gresikkab.go.id/info/geografi>

Timur	Wadeng; Bolo	Sidayu; Ujungpangkah
Barat	Wotan	Panceng

Tabel 4. 2 Batasan Wilayah Desa Sekapuk

Seperti yang telah diuraikan dalam table diatas bahwa batasan Desa Sekapuk pada bagian utara berbatasan dengan Desa Gosari yang sama berada pada wilayah Kecamatan Ujungpangkah. Pada bagian selatan berbatasan dengan Desa Doudo yang berada di cakupan wilayah Kecamatan Panceng. Kemudian di sebelah timur desa Sekapuk berbatasan langsung dengan Desa Wadeng yang masuk pada wilayah kecamatan Sidayu dan juga berbatasan dengan desa Bolo yang sama berada di Kecamatan Ujungpangkah. Kemudian, pada bagian sebelah Barat, desa sekapuk berbatasan dengan Desa Wotan yang masuk pada wilayah Kecamatan Panceng.<sup>69</sup>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>69</sup> PemDes Sekapuk, *Profil Wilayah Desa*, diakses pada 8 Januari 2022 dari <https://desasekapuk.com/profil-des/profil-wilayah-des/>

Desa sekapuk terdiri dari 5 RW (Rukun Warga).  
Setiap RW mencakup lima sampai delapan RT.



Adapun letak lokasi penelitian berada di wilayah RT 04 RW IV desa Sekapuk. Penduduk di Desa Sekapuk berjumlah sekitar 4.673 orang. Mayoritas penduduk seorang muslim yang menganut ajaran agama Islam. Mayoritas penduduk bekerja sebagai penambang batu kapur dan juga petani. Desa Sekapuk memiliki objek wisata yang sering kali banyak dikunjungi oleh para wisatawan local ataupun wisatawan asing. Objek wisata tersebut yaitu yaitu Wisata Alam Setigi (*Selo Tirto Giri*).<sup>70</sup> Berikut peta wilayah Desa Sekapuk.

Gambar 4. 1 Peta Wilayah Desa Sekapuk

## 2. Deskripsi Konselor dan Konseli

### a. Deskripsi Konselor

---

<sup>70</sup> PemDes Sekapuk, *Profil Wilayah Desa*, diakses pada 8 Januari 2022 dari <https://desasekapuk.com/profil-des/profil-wilayah-desa/>

Konselor adalah seseorang dengan kemampuan yang dimiliki untuk bisa memberi bantuan serta menemukan solusi ataupun jalan keluar sebuah permasalahan pada seorang konseli. Seorang Konselor juga memiliki kemampuan dan keahlian untuk dapat mengoptimalkan potensi atau kemampuan yang dimiliki oleh konseli. Pada penelitian ini, konselor merupakan peneliti yang melakukan penelitian ini. Sebagaimana hal tersebut, Peneliti mengupayakan dengan kesungguhan agar dapat menyelesaikan dengan jalan keluar yang sesuai pada permasalahan konseli sehingga dengan bijak dan bertanggung jawab atas proses konseling yang dilaksanakan. Berikut merupakan data diri konselor pada penelitian ini, yaitu:

Nama : Ahmad Septian Alghifari  
Tempat lahir : Gresik  
Tanggal lahir : 08 September 1999  
Status : Belum Menikah  
Agama : Islam  
Alamat : Desa Sekapuk RT 04 RW IV  
Ujungpangkah Gresik  
Pendidikan : Mahasiswa Bimbingan dan  
Konseling Islam semester 7 UIN  
Sunan Ampel Surabaya  
TK : TK Dharma Wanita Persatuan  
Sekapuk  
MI : MI Bahrul Ulum Sekapuk  
SMP : SMPN 1 Sidayu Gresik

SMK : SMKN 1 Sidayu Gresik

Konselor telah menempuh dan menyelesaikan mata kuliah yang memiliki kaitan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Islam selama mengikuti perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Konselor menyelesaikan mata kuliah diantaranya yaitu Pengantar Psikologi, Pengantar Bimbingan dan Konseling, Psikologi Perkembangan, Keterampilan Komunikasi Konseling, Pemahaman Individu, Bimbingan dan Konseling Sosial, Hadits BKI, Teori dan Teknik Konseling, Konseling dan Psikoterapi, Media BKI, Konseling Individual dan Kelompok, Konseling Qur'ani, Konseling Multikultural, Konseling Spiritual, Bimbingan dan Konseling Islam, Konseling Mikro Makro, Manajemen BKI, Konseling Profetik, Bimbingan Konseling Keluarga Sakinah, Konseling Anak dan Remaja, Family Therapy, Konseling Dewasa dan Manula, Metode Penelitian Konseling dan Terapi Islam Klasik-Kontemporer.

Kemudian, pengalaman yang dimiliki konselor yakni konselor telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan di Kantor Urusan Agama Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik. Konselor juga telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Kerja Sosial yang dilaksanakan selama satu bulan di Dusun Wonorejo Kabupaten Gresik. Selain itu juga, konselor pernah mengikuti dan



melaksanakan pengabdian masyarakat di pedukuhan Selodingin Desa Siwalan Kabupaten Gresik yang diadakan oleh organisasi mahasiswa daerah yaitu Ikatan Mahasiswa Gresik.

b. Deskripsi Konseli

1) Identitas konseli

Nama : Faris (samaran)  
Tempat Lahir : Gresik  
Tanggal Lahir : 28 Agustus 2006  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Agama : Islam  
Alamat : Sekapuk Ujungpangkah  
Gresik

2) Latar Belakang Keluarga

Dalam keluarga, konseli ialah anak bungsu yang terdiri dari dua bersaudara kandung. Ayahnya merupakan seorang guru madrasah. Ibunya merupakan seorang guru ngaji di TPQ dan sekaligus sebagai seorang ibu rumah tangga. Konseli memiliki seorang kakak laki-laki yang terpaut usia delapan tahun. Saat ini kakaknya menjadi seorang guru disalah satu sekolah swasta di Bojonegoro. Semenjak kecil konseli hanya tinggal sendiri dengan orang tuanya. Karena kakaknya sebelum menjadi guru seperti saat ini, kakaknya dari masa sekolah hingga kuliah tidak berada di Rumah dan memilih untuk berada di Pesantren. Kakaknya hanya berada di Rumah ketika

liburan dan hari-hari tertentu. Sehingga hal ini yang menjadikannya konseli merasa bosan karena selalu sendiri ketika berada di rumah.

### 3) Latar Belakang Pendidikan

Konseli adalah seorang pelajar SMA negeri yang ada di Gresik. Konseli merupakan alumni Madrasah Ibtidaiyah Bahrul Ulum Sekapuk. Setelah lulus MI, Konseli melanjutkan ke melanjutkan ke SMPN 1 Sidayu. Kemudian, lulus SMP melanjutkan ke SMA Negeri yang ada di Gresik dan saat ini konseli menginjak di kelas 11 SMA.

### 4) Latar Belakang Ekonomi

Terkait Ekonomi, Konseli berasal dari keluarga yang dapat dikatakan berkecukupan. Ayah konseli merupakan seorang guru madrasah. Ibunya seorang guru ngaji dan sekaligus seorang ibu rumah tangga. Meskipun kedua orang tua konseli seorang guru honorer, akan tetapi kehidupan konseli dapat dikatakan keluarga yang sangat berkecukupan dalam memenuhi kebutuhan hidup.

### 5) Latar Belakang Agama

Dari keluarga, Konseli merupakan orang yang termasuk cukup dalam beribadah. Hal ini didasari karena memang kedua orangtuanya sudah mendidiknya sejak kecil dan juga kedua orangtuanya merupakan seorang guru madrasah dan guru ngaji. Hanya saja sejak dari kecil, konseli memang senang bergurau dengan

teman sebayanya ketika beribadah. Kemudian, semenjak memiliki kebiasaan perilaku *nomophobia*, menjadikan konseli sering lupa akan kewajibannya dan suka menunda-nunda kewajiban beribadah.

#### 6) Latar Belakang Sosial

Tempat tinggal konseli terletak di Desa Sekapuk di wilayah RT 04 RW IV Sekapuk Ujungpangkah Gresik. Tempat tinggal konseli berdekatan dengan Mushollah. Konseli dikenal sebagai anak yang cukup mudah dalam bergaul dengan teman seusianya. Disekitar tempat tinggal konseli terdapat Warung Kopi, dimana di Warung Kopi itu terdapat WiFi. Sehingga di Warung Kopi tersebut dijadikan tempat anak seusianya bahkan mulai dari SD hingga orang dewasa sebagai tempat nongkrong dan main *game online*. Dan tidak jarang pula konseli berada di Warung Kopi tersebut untuk bermain *gadget* mulai dari *scrolling* sosial media hingga bermain *game online*.

#### 7) Latar Belakang Kepribadian

Konseli memiliki kehidupan yang berkecukupan. Sejak kecil konseli selalu mendapat perhatian dari orang tuanya, hal ini dalam artian cukup dimanja dalam memenuhi sesuatu kebutuhan. Akan tetapi, ketika konseli sedikit salah dalam bertingkah laku yang tidak sesuai harapan orangtuanya, konseli selalu mendapat kekerasan verbal atau sering dibentak

dan dimarahi oleh orang tuanya. Hal ini yang menjadikan konseli merasa lebih baik bermain *gadget* ditambah memang kegiatan sekolahnya yang dilaksanakan melalui *gadget* yang dimiliki.

### 3. Deskripsi Masalah

Permasalahan pada konseli adalah konseli menjadi pribadi yang lalai atau suka mengabaikan tanggung jawab dan kewajiban. Masalah konseli didasari awal mulanya karena adanya pandemic *covid-19* yang berdampak pada semua sector kehidupan manusia. Salah satunya adalah sector Pendidikan. Dimana konseli ini merupakan seorang pelajar SMA dan masih duduk dibangku kelas 11 SMA. Adanya *covid-19* ini menjadikan adanya pemberlakuan pembelajaran secara daring atau dalam jaringan. Sehingga mengharuskan konseli untuk mengikuti kegiatan belajar melalui sebuah *gadget* diantaranya menggunakan laptop maupun handphone.

Sebagaimana dari pengantar diatas, adanya pembelajaran yang dilaksanakan melalui *gadget* menjadikan konseli merasa mudah untuk mencari hiburan disaat bosan mengikuti kegiatan belajar. Karena pada dasarnya sebelum adanya *covid-19*, konseli sudah bermain *gadget*, sehingga sudah mengetahui fungsi dari fitur-fitur yang ada di *gadget*, hanya saja penggunaannya tidak sesering ketika dilaksanakannya pembelajaran secara daring.

Pada awal dilakukan pembelajaran daring konseli merasa bosan mengikuti pembelajaran karena kegiatannya hanya menatap layar, mendengarkan penjelasan, kemudian diberi tugas oleh gurunya. Terlebih juga ketika mengikuti pembelajaran, konseli hanya sendirian di rumah berbeda ketika berada di Sekolah, sehingga rasa bosan itu muncul dari diri konseli. Kemudian, konseli mencoba untuk menghilangkan rasa bosannya tersebut dengan keisengannya untuk *scrolling* sosial media dan *chatting* bersama teman-temannya. Seiring berjalannya waktu, keisengan konseli berlanjut dan menjadikan konseli ketagihan untuk terus *scrolling* sosial media juga *chatting* bersama temannya, meskipun sedang mengikuti kegiatan belajar.

Kemudian, kebiasaan konseli yang bermula dari keisengan untuk mengurangi rasa bosan bertambah dengan keinginan untuk memainkan *game online* maupun *offline*. Dari kebiasaan yang bermula dari keisengan tersebut, konseli menjadi ketagihan atau kecanduan untuk terus bermain *gadget* hingga melampaui kewajaran pemakaian *gadget* terutama *handphone* atau *smartphone* yang dimiliki. Semenjak mengalami perilaku tersebut konseli sering tertinggal dengan mata pelajaran yang disampaikan oleh gurunya sehingga sering lalai dan tidak tau untuk mengerjakan tugas dari gurunya. Karena waktunya dihabiskan untuk memainkan *handpone*-nya.

Konseli juga tidak jarang untuk menunda-nunda waktu sholat bahkan melalaikannya, ketika sedang

focus untuk menyelesaikan *game* yang ada di *gadgetnya* dan juga sedang focus untuk *scrolling* sosial media. Dengan perilaku tersebut, konseli juga menghabiskan uang saku hanya untuk membeli kuota data internet, bahkan ketika uang saku habis konseli tidak segan untuk meminta Kembali ke orang tuanya. Hal ini dilakukan agar tetap *update* dan tidak tertinggal informasi yang muncul di *gadgetnya*, serta dapat memainkan *game onlinenya*. Apabila kuota data tidak bisa dibeli, konseli ke Warung Kopi dekat rumahnya. Karena di Warung Kopi tersebut ada jaringan WiFi, sehingga konseli bisa memainkan *gadgetnya* dan tidak tertinggal informasi terbaru.

Selain itu, konseli ketika dirumah sering menghabiskan waktunya didalam kamar. Konseli menjadi jarang berkumpul dengan orang tuanya. Sekalinya keluar kamar hanya sebentar dan sering balik ke kamar hanya untuk mengecek *gadgetnya*. Dapat dikatakan bahwa konseli menjadi jarang berinteraksi secara fisik dengan orang tuanya ataupun orang lainnya. karena ketika keluar rumah ke Warung Kopi, konseli juga hanya focus memainkan *gadgetnya* dan jarang berinteraksi atau ngobrol dengan orang lainnya bahkan teman sebayanya yang ada di Warung Kopi tersebut.

Dari permasalahan ini konseli mengeluhkan bahwa semenjak mengalami perilaku tersebut, kegiatan konseli menjadi tidak teratur. Banyak tugas sekolah yang terabaikan, tidak punya tabungan karena untuk membeli kuota dan jajan, bahkan sholat sering

ditinggalkan. Konseli mempunyai keinginan untuk mempunyai batasan dalam bermain *gadget*, sehingga tidak mengganggu yang mengakibatkan kelalaian terhadap kewajiban lainnya. Akan tetapi, konseli masih merasa kesulitan untuk memberi batasan yang wajar dalam bermain *gadget*. Sehingga dalam diri konseli masih bingung dengan apa yang harus dilakukannya untuk memberi batasan tersebut, karena konseli masih senang untuk *scrolling* sosial media ataupun *chatting* dengan temannya bahkan bermain *game online*.<sup>71</sup>

Berikut tabel terkait gambaran kondisi konseli sebelum dilakukannya perlakuan atau *treatment* dalam penanganan permasalahan konseli, yakni:

No	Kondisi Konseli Sebelum Mendapat Perlakuan
1	Konseli merasa bosan dengan adanya pembelajaran secara daring, sehingga mencari kesenangan dari <i>gadget</i> yang digunakan untuk kegiatan belajar daring
2	Konseli sering tertinggal mata pelajaran yang disampaikan gurunya, sehingga sering lalai pada tugas sekolahnya.
3	Konseli sering menunda-nunda waktu sholat bahkan mengabaikan.
4	Konseli menjadi lebih boros karena untuk membeli kuota data internet yang selalu cepat

---

<sup>71</sup> Hasil Wawancara dengan konseli pada tanggal 17 Oktober 2021 di Rumah Konseli

	habis.
5	Konseli menjadi jarang berinteraksi secara fisik dengan orang lain.
6	Konseli mempunyai keinginan untuk memberi batasan yang wajar terhadap kebiasaannya tersebut karena merasa semua kegiatan yang dimilikinya menjadi tidak teratur

Tabel 4. 3 Kondisi Konseli Sebelum Mendapat Perlakuan

## B. Penyajian Data

### 1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik *Self-Contracting* untuk Mengatasi Perilaku *Nomophobia* Pada Seorang Remaja Akibat Era Pandemi *Covid-19* di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik

Dalam menyajikan data pada penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan agar memperoleh data secara deskriptif, kemudian dijelaskan sesuai hasil pengamatan terhadap tingkah laku konseli. data yang didapatkan kemudian dideskripsikan sehingga penelitian ini terfokus pada dilaksanakannya konseling islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia*.

Dalam melaksanakan bantuan untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja di Desa Sekapuk melalui konseling islam dengan teknik *self-contracting*, konselor perlu untuk membangun hubungan yang harmonis dengan konseli terlebih dahulu. Hal ini bertujuan agar konseli memiliki rasa percaya kepada konselor, kemudian rasa nyaman serta



aman akan terjaganya rahasia terkait masalah yang sedang dialami terhadap konselor. Sehingga hal ini memudahkan konselor untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan yang sedang dialami konseli.

Pelaksanaan penelitian berlangsung sejak bulan Oktober 2020. Data yang didapatkan mengenai konseli diperoleh melalui observasi terhadap kegiatan harian konseli. Kemudian, pemerolehan data juga dilakukan dengan wawancara secara langsung dengan konseli, serta *significant other*. Hal ini agar mendapat data secara lengkap dan kompleks sesuai yang dibutuhkan oleh konselor.

Proses konseling ini melalui tahapan yang dimulai dengan membangun keharmonisan hubungan dengan saling menghargai, sehingga ada ikatan saling percaya dan lebih terbuka antara konseli dengan konselor. Kemudian, dilanjut dengan pengakuan atas kesalahan atau permasalahan yang terjadi. Hal ini dilakukan dengan adanya niatan untuk mengubah atau mengakhiri masalah yang terjadi pada konseli. Setelah itu, ditanamkan pengertian agar konseli belajar untuk memahami perintah-perintah dan larangan yang sesuai dengan ajaran islam. Sehingga membantu konseli dalam membentuk pikiran dan perilaku yang searah dengan nilai agama islam. Dari hal tersebut, konseli diarahkan untuk menyadari atas segala yang membahayakan bagi dirinya dan hal yang baik bagi dirinya. Setelah itu, konseli diarahkan dengan menyadari atas kesalahan yang telah dilakukan dengan introspeksi diri, serta dibarengi dengan niatan yang

kuat disertai keikhlasan untuk tidak berbuat dalam perbuatan yang sama dan berdoa kepada Allah Swt. serta memohon ampun dan pertolongan serta bimbingan. Kemudian, sebagai penguat dalam mencapai perubahan yang diinginkan konseli, konselor menggunakan teknik *self-contracting*. Dalam teknik *self-contracting*, konseli diarahkan untuk Menyusun rencana perubahan yang diinginkan, kemudian untuk mencapai keberhasilan konseli diarahkan Kembali agar menyepakati perencanaan yang dibuat untuk dirinya sendiri, serta bekerja sama dengan orang terdekat untuk dapat mencapai perubahan yang diimpikan. Adapun tahapan dalam proses dilakukannya konseling islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik yakni sebagai berikut.

#### **a. Identifikasi Masalah**

Tahapan awal dalam proses dilaksanakannya konseling disebut dengan identifikasi masalah. Identifikasi masalah didefinisikan sebagai tahap pertama ketika melaksanakan proses layanan konseling. Konselor melakukan tahapan ini dengan tujuan untuk memperoleh data yang kompleks mengenai masalah pada konseli. ketika melakukan identifikasi masalah, rasa nyaman dan aman bagi konseli harus terlebih dahulu diciptakan dan perlu diperhatikan bagi seorang konselor. Sehingga secara terbuka konseli mampu

mengungkapkan ataupun menceritakan permasalahan yang sedang dialami.

Adapun berikut ini data yang diperoleh konselor dari konseli beserta *significant other*, yakni:

1) Data dari Konseli

Sebelum melakukan tahap konseling atau *treatment*, konselor melakukan wawancara secara langsung tatap muka dengan konseli. wawancara dilakukan bertujuan untuk memperoleh data terkait perilaku *nomophobia* atau kecanduan gadget pada konseli, sehingga konselor dapat mengidentifikasi gejala ataupun dampak yang ada pada konseli.

Adapun wawancara yang dilakukan dengan konseli dihasilkan bahwa konseli memiliki ketergantungan dalam pemakaian gadget, sehingga konseli sering lalai atau abai terhadap kewajiban yang dimiliki. Hal ini berawal dari rasa bosan yang muncul ketika mengikuti kegiatan belajar daring. Konseli dengan keisengannya mencari hal yang menyenangkan dari gadget yang digunakan dalam pembelajaran daring. Hingga seiring berjalannya waktu melampaui batas yang menyebabkan konseli menjadi ketagihan untuk memainkan *gadget*.

Seperti apa yang dikatakan oleh konseli bahwa dirinya sering tidak mengerjakan tugas bahkan melupakan tugas yang diberikan gurunya. Hal ini dikarenakan memang

seringnya konseli tidak memperhatikan gurunya ketika menjelaskan yang disebabkan konseli lebih focus untuk *scrolling* social media dan *chatting* bersama teman lainnya.

Kemudian, Konseli mengatakan bahwa dirinya sering menunda waktu sholat bahkan meninggalkan sholat. Konseli selalu memainkan gadgetnya hingga berjam-jam dari mulai bangun tidur hingga tidur dan hanya berhenti ketika *low-battery*. Meskipun dalam keadaan tersebut, konseli di tiap menit selalu mengecek keadaan baterai dari gadgetnya.

Konseli juga mengatakan bahwa dirinya sering lupa makan, sehingga pola makannya dapat dikatakan tidak teratur. Terlebih lagi konseli gemar bermain *game online*, sehingga hal ini yang menjadikannya konseli untuk memainkan gadgetnya ditiap waktu agar dapat meningkatkan kemampuannya dalam memenangkan *game online* yang dimainkannya. Dia juga mengatakan bahwa senang bermain sosial media untuk mendapat informasi terupdate. Hal ini juga yang menjadikan konseli selalu mengecek gadgetnya agar tidak tertinggal dari informasi terupdate. Karena social media merupakan tempat munculnya informasi baru di waktu yang relative cepat.

Selain itu juga, Konselor juga mengamati konseli ketika wawancara berlangsung. Hasilnya konseli ketika berbicara

sering melihat dan mengecek *gadget* atau handphone untuk melihat story teman-teman di *WhatsApp, Instagram, Facebook*, dan media social lainnya. Dan dari yang dibicarakan konseli terlihat tidak ketinggalan informasi terbaru mengenai dunia luar.

Dari semua yang dikatakan oleh konseli, kemudian konseli mengatakan bahwa dirinya mempunyai keinginan untuk mengubah perilakunya tersebut. Karena konseli merasa semua kegiatannya menjadi tidak teratur dan semua kewajibannya menjadi terbengkalai.<sup>72</sup>

## 2) Data dari Ibu Konseli

Konselor mewawancarai dengan ibu, setelah melakukan pertemuan dengan konseli. sebagaimana hal tersebut memiliki tujuan untuk mendapat data yang lebih kompleks terkait konseli. Dalam wawancara ini, konselor bertanya kepada ibu konseli terkait aktivitas keseharian konseli.

Hasil yang didapatkan dalam wawancara dengan ibu konseli bahwa konseli memang suka menghabiskan waktunya untuk bermain handphone. Semenjak sekolah dari rumah, konseli sering mengeluhkan merasa bosan karena tidak ada teman ketika sekolah di

---

<sup>72</sup> Hasil wawancara dan observasi dengan konseli pada tanggal 17 Oktober 2021 di Rumah Konseli

rumah. Konseli jarang keluar kamar dan menghabiskan waktunya seharian di kamar. Sekalinya keluar kamar itu hanya sebentar dan Kembali ke kamar untuk mengecek keadaan handphonenya. Konseli sering menunda waktu sholat bahkan sering lupa dan meninggalkan sholat. Ketika disuruh sholat, konseli hanya menjawab iya saja tanpa ada gerakan dan hanya focus bermain handphone. Selain itu, tidur konseli selalu larut malam sehingga bangunnya terlalu siang, dan juga pola makan konseli tidak teratur.<sup>73</sup>

### 3) Data dari Kakak Konseli

Kemudian, wawancara juga dilakukan dengan kakak dari konseli. Konselor juga menanyakan keseharian dari konseli pada kakak konseli. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan kejelasan data informasi yang lebih dalam terkait konseli.

Hasil dari wawancara ini, kakak konseli menjelaskan terkait konseli tidak begitu paham aktivitas dari konseli, karena memang kakaknya jarang berada di rumah dan hanya sesekali berada di rumah sewaktu libur mengajar. Dari sepengetahuan kakaknya ketika di rumah bahwa konseli memang jarang

---

<sup>73</sup> Hasil wawancara dengan Ibu konseli pada tanggal 21 Oktober 2021 di Rumah Konseli

berkumpul dengan keluarga. Konseli lebih sering berada di kamar. Konseli pernah bercerita kepada kakaknya, bahwa semenjak ada belajar daring, konseli merasa bosan karena hanya menatap layar dan banyak tugas, juga tidak ada teman ketika di rumah.<sup>74</sup>

4) Data dari Teman dekat Konseli

Untuk lebih melengkapi data yang lebih mendalam, konselor juga menggali data dan melakukan wawancara terhadap teman konseli. dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap teman konseli bahwa konseli semenjak sekolah secara daring jarang keluar rumah, sekalinya keluar rumah, konseli tidak banyak bicara dengan teman lainnya. Konseli hanya focus bermain gadgetnya, bicara hanya sesekali. Meskipun tidak ada notifikasi apapun dari handphonenya, terlihat selalu mengecek handphonenya. Ketika jaringan susah, konseli terlihat tidak tenang dan selalu menggerutu. Konseli ini dikenal temannya sebagai anak yang mudah bergaul bersama teman seusianya dan juga baik.<sup>75</sup>

## **b. Diagnosa**

---

<sup>74</sup> Hasil wawancara dengan Kakak konseli pada 21 Oktober 2021 di Rumah Konseli

<sup>75</sup> Hasil wawancara dengan Teman konseli pada tanggal 24 Oktober 2021 di Warung Kopi

Identifikasi masalah konseli telah dilakukan, tahap setelah identifikasi masalah adalah diagnose. Diagnose merupakan langkah yang dilakukan dalam penetapan masalah yang terjadi pada konseli. Sebagaimana hal tersebut, konselor dapat menetapkan masalah pada konseli setelah mencari dan mendapatkan data informasi yang bersumber dari konseli itu sendiri, serta orang-orang terdekatnya.

setelah identifikasi masalah dilakukan, dapat diketahui bahwa permasalahan pada konseli ialah adanya perilaku kecanduan terhadap gadget atau *nomophobia* pada konseli. perilaku ini disebabkan mulanya karena rasa bosan mengikuti kegiatan belajar secara daring, sehingga mencari kesenangan dari gadget yang dimiliki dengan berselancar di dunia maya atau sosial media dan juga bermain *game*. Dari perilaku ini yang menyebabkan konseli menjadi lalai atau sering abai terhadap tanggung jawab dan kewajiban, kemudian menjadi pribadi yang boros, serta suka menyendiri dengan mengurangi interaksi sosial terhadap orang disekitarnya.

### **c. Prognosa**

Setelah ditetapkannya masalah pada tahap diagnosa, tahap berikutnya ialah prognosa. Prognosa diartikan sebagai tahapan dalam menetapkan bantuan yang diberikan untuk penyelesaian pada masalah konseli. Sebagaimana hal yang dijelaskan, penetapan jenis terapi yang sesuai dengan permasalahan harus benar diperhatikan konselor, agar proses pelaksanaan



konseling dapat memberikan solusi yang efisien bagi masalah konseli.

Setelah penetapan permasalahan konseli dilakukan, konselor berupaya dengan memberi bantuan menerapkan konseling islam dengan teknik *self-contracting* untuk menyelesaikan permasalahan konseli yaitu mengatasi perilaku *nomophobia*. Konseling islam disini bertujuan untuk memberi kesadaran dengan nasehat kepada konseli akan bahaya dari kelalaian akan tanggung jawab dan juga kewajibannya yang disesuaikan dengan ajaran agama islam. Serta nasihat tentang bahaya dan larangan melakukan sesuatu dengan berlebihan yang berdampak negative utamanya bagi diri sendiri. konseling ini melalui tahapan yang dimulai dengan membangun keharmonisan hubungan dengan saling menghargai, sehingga ada ikatan saling percaya dan lebih terbuka antara konseli dengan konselor. Adapun teknik *self-contracting* bertujuan untuk mengarahkan perubahan pada konseli agar membuat sesuatu keinginan perilaku yang ingin diubah kemudian konseli menyepakati dan bertanggung jawab atas keinginan yang ingin dicapai.

#### **d. Treatment**

Tahapan ini merupakan tahapan pelaksanaan pemberian bantuan yang sesuai pada hasil penetapan di tahap prognosa. Pada tahap ini penting untuk dilakukan dalam suatu proses konseling. Sebab di tahapan ini yang akan

menentukan keberhasilan seorang konselor dalam memberikan bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahan. Pada tahap prognosa, bantuan yang telah ditetapkan yakni Konseling Islam dengan Teknik *Self-Contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja. Penerapan teori keislaman dilakukan karena memang disesuaikan dengan pengetahuan ilmu yang diperoleh oleh konselor.

Dalam pelaksanaannya, konseling islam dengan teknik *self-contracting* ini merupakan sebagai bahan pemahaman bagi konseli yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetasan bagi konseli dalam kelalain akan tanggung jawab dan kewajiban yang disebabkan kebiasaan penggunaan *gadget* berlebihan. Proses konseling ini, konselor mengajak konseli untuk menerima dengan keterbukaan dan menceritakan dengan jelas mengenai permasalahan yang sedang dialaminya kepada konselor.

Dalam pelaksanaan proses konseling ini dilakukan dalam enam pertemuan, yaitu:

1) Pertemuan pertama

Pertemuan pertama, dilaksanakan tanggal 17 Oktober 2021 sekitar pukul 16:30 WIB. Pertemuan ini dilakukan di rumah konseli. Pertemuan pertama ini, konselor bertanya kepada konseli dengan beberapa pertanyaan. Konselor bertanya terkait penyebab awal konseli menjadi kecanduan

atau ketagihan dalam bermain gadget hanya untuk *scrolling* social media, *chatting* ataupun bermain *game*. Konseli menjawab bahwa awalnya hanya keisengan ketika konseli bosan mengikuti belajar secara daring di rumah dan tidak ada teman. Hal yang dilakukan konseli awal mulanya hanya dengan mencoba membuka aplikasi social media yang sudah dimiliki sebelumnya. Konseli juga mengakui kalo memang sebelum adanya belajar daring juga sudah menggunakan handphone, akan tetapi tidak sering seperti pada saat belajar daring tersebut. Dari keisengan tersebut, akhirnya membawa konseli menjadi kebiasaan. Hal ini dikarenakan konseli merasa mendapat kesenangan dibalik kebosanan yang konseli dapat ketika mengikuti belajar dengan menatap layar saja.

Konselor mengajukan pertanyaan Kembali kepada konseli terkait apa yang menjadikan rasa senang tersebut bagi konseli dengan *scrolling* social media, *chatting* ataupun bermain *game*. Konseli mengatakan bahwa konseli mendapat sesuatu hal yang tidak bisa didapat di sekitar rumahnya. Konseli lebih tau dunia luar melalui *gadgetnya*. Karena dengan *gadget* konseli bisa mengakses informasi apapun yang diinginkan. Kemudian, bisa berkomunikasi dengan teman baik teman dekat ataupun teman yang baru dikenal melalui

social media. Karena dengan belajar daring konseli merasa tidak ada teman disekitar rumah apalagi ketika belajar daring yang membosankan dan tidak ada teman, menurut konseli.

Konselor mengakhiri pertemuan dengan konseli. Konselor dengan konseli bersepakat dengan membuat janji untuk diadakan pertemuan kembali.

## 2) Pertemuan kedua

Selanjutnya Pertemuan yang kedua dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2021 sekitar setelah waktu ashar atau sore hari. Pertemuan ini dilakukan di rumah konseli. Setelah pertemuan pertama dilakukan, pertemuan kedua ini dilanjutkan dengan konselor bertanya terkait aktivitas keseharian konseli setelah mengalami ketagihan atau berlebihan dalam bermain *gadget*. Konseli mengatakan semenjak hal tersebut dialaminya, pada awalnya tidak ada aktivitas yang terganggu dan hanya pada pola makan yang menjadi tidak teratur. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu dan pada akhirnya konseli merasakan bahwa banyak aktivitasnya yang terganggu, bahkan sudah masuk pada kewajibannya yang terganggu. Konseli mengatakan bahwa dirinya suka lupa dan sering tidak mengerjakan tugas dari gurunya,

bahkan konseli juga sering menunda waktu sholat dan kadang tidak mengerjakan sholat. Konseli mengakui juga bahwa dirinya lebih boros, karena sering membeli kuota yang cepat habis yang disebabkan penggunaan *gadget* yang berkepanjangan.

Konselor mengakhiri dan bersepakat dengan konseli untuk mengadakan pertemuan kembali.

### 3) Pertemuan ketiga

Setelah dilakukan pertemuan pertama dan kedua. Konselor melakukan pertemuan ketiga, pertemuan ketiga ini dilakukan pada tanggal 29 Oktober 2021 setelah sholat jumat dan pertemuan dilakukan di rumah konseli. Berdasarkan dari pertemuan pertama dan kedua yang menghasilkan bahwa konseli merasa bosan dengan adanya belajar daring yang berdampak dengan mencari kesenangan lain dari *gadget* hingga berlebihan dalam penggunaannya. Kemudian, berdampak pada konseli yang menjadi pribadi yang lalai dengan tanggung jawab atas kewajibannya serta pribadi yang boros. Konselor memberi pengertian dan pemahaman kepada konseli yang didasarkan pada ayat al-Qur'an.

Menurut konselor, rasa bosan yang ada pada diri konseli adalah sesuatu yang wajar muncul dari dalam diri seseorang akan sesuatu

yang dianggapnya kurang menarik dan monoton. Akan tetapi, jika kebosanan itu dilampiaskan ke suatu pekerjaan yang dilakukan dengan berlebih-lebihan justru akan menimbulkan kerugian bagi diri sendiri. Karena dalam al Quran menyebutkan tentang sesuatu yang berlebihan di dalam ayat 31 Surat Al A'raf:

يَبْنِي أَدَمَ خُدُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا  
وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ؕ ﴿٣١﴾

Artinya: “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”.<sup>76</sup>

Hal ini termasuk penggunaan *gadget* yang berlebihan, tentunya akan banyak kerugian yang dirasakan. Akan tetapi, tentunya penggunaan *gadget* juga tidak bisa dipungkiri lagi di zaman saat ini. Karena memang sudah menjadi kebutuhan dalam aktivitas sehari-hari dengan catatan penggunaan yang sewajarnya dan tidak mengganggu aktivitas kewajiban lainnya. Dengan menggunakan *gadget* berlebihan tentu banyak kerugian yang dirasakan, seperti banyak waktu yang terbuang

---

<sup>76</sup> Al-Qur'an Surat Al A'raf ayat 31

sia-sia, pola makan tidak teratur akhirnya berpengaruh pada Kesehatan, menjadi pribadi yang boros, bahkan lalai akan kewajiban beribadah dan tanggung jawab sebagai pelajar sehingga semua aktivitas tidak teratur.

Dengan waktu yang terbuang sia-sia tentunya akan ada banyak kesempatan yang terlewat. Dan kesempatan tidak akan mungkin datang untuk yang kedua tanpa dicari. Arti waktu bagi kehidupan sangat penting. Dalam Al Qur'an disebutkan dengan waktu didalam beberapa surat. Missanya *wal lail* "demi waktu malam", kemudian, *wad dhuha* "demi waktu dhuha", dan *wal asri* "demi masa". Hal ini dapat dipahami mengenai arti waktu yang sangat penting bagi kehidupan.

Menyia-nyiakan waktu juga menyebabkan kelalaian dalam hal apapun. Memang pada dasarnya manusia memiliki sifat lalai, tetapi jika lalai berkali-kali dan lalai dalam mengerjakan ibadah sholat merupakan sesuatu yang dilarang oleh Allah. Sebagaimana hal tersebut ada didalam Qur'an yakni surah Al Maun ayat 4 dan 5

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ  
سَاهُونَ ﴿٥﴾

Artinya: “Maka celakalah orang yang salat, (yaitu) orang-orang yang lalai terhadap salatnya”.<sup>77</sup>

Tentunya larangan lalai ini tidak hanya untuk hal ibadah. Dalam kaitannya dengan sekolah, ketika lalai akan mengerjakan tugas, tentunya akan ada kerugian yang nantinya kerugian tersebut akan dirasakan bagi diri sendiri. Maka dari itu, sikap lalai terhadap sesuatu itu sangat dilarang, karena akan banyak kerugian yang didapat kedepannya.

Kemudian, adanya pekerjaan yang dikerjakan secara berlebih-lebihan seperti ketagihan bermain gadget, tentunya akan menjadikan pribadi yang boros. Dalam islam sendiri, perbuatan boros disamakan dengan perbuatan setan. Dan setan merupakan makhluk yang diciptakan oleh Allah dan mengingkari ke Esa-an Allah. Artinya pribadi yang boros merupakan pribadi yang tidak memiliki ketaatan kepada Allah. Sebagaimana hal tersebut terdapat pada Al Qur’an ayat 27 Surah Al Isra’:

إِنَّ الْمُدْرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۗ وَكَانَ  
الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿٢٧﴾

---

<sup>77</sup> Al-Qur’an Surat Al Ma’un ayat 4-5.



Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang pemboros itu adalah saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya.*”<sup>78</sup>

Konselor dengan konseli mengakhiri pertemuan. Konselor mengajak konseli dan membuat kesepakatan untuk kembali mengadakan pertemuan.

#### 4) Pertemuan keempat

Dalam Pertemuan yang keempat dilakukan tanggal 31 Oktober 2021 sekitar pukul 09.15 WIB. Setelah memberikan pengertian dan pemahaman terkait dampak beserta akibat dan juga larangan dari sikap lalai terhadap kewajiban yang disebabkan pekerjaan yang berlebihan seperti kecanduan *gadget* kepada konseli pada pertemuan ketiga, konselor bertanya kepada konseli terkait pikiran dan perasaannya. Konseli memperoleh pengetahuan dan pemahaman baru. Kemudian, konseli mampu menilai dari pemahaman baru tersebut terhadap perilaku yang dimiliki yang berlebihan dalam melakukan sesuatu yaitu kecanduan *gadget* yang berakibat pada kelalaiannya kepada kewajiban yang dimiliki serta menjadi pribadi yang boros. Konseli juga dapat berpikir dengan berpijak kepada Al Qur'an.

---

<sup>78</sup> Al-Qur'an Surah Al Isra' Ayat 27

Konselor mengajak dan mengarahkan konseli untuk menilai perilaku yang dimiliki dan mencatatnya. Konselor dan konseli mengakhiri pertemuan. Konselor mengajak konseli untuk bertemu kembali dan membuat kesepakatan.

5) Pertemuan kelima

Pertemuan kelima ini merupakan pertemuan proses konseling yang dilakukan dengan teknik *self-contracting*. Pertemuan kelima dilakukan tanggal 7 November 2021 pukul 09.30 WIB. Pertemuan ini diawali dengan konselor menanyakan terkait hasil catatan perilaku yang telah dibuat oleh konseli pada pertemuan keempat. Kemudian, konselor bersama konseli menilai perilaku yang akan diperkuat dan dihapuskan. Konselor mengarahkan konseli menuliskan target yang diinginkan untuk mencapai perubahan.

Konselor dan konseli mengakhiri pertemuan. Konselor mengajak konseli untuk bertemu kembali dan membuat kesepakatan. Pada pertemuan selanjutnya, konselor meminta konseli untuk bersama ibu dari konseli mengikuti pertemuan.

6) Pertemuan keenam

Setelah dilakukan Pertemuan kelima, dilakukan pertemuan keenam yang

dilaksanakan tanggal 14 November 2021 sekitar pukul 16.00 WIB. Pertemuan ini dilakukan bersama dengan konseli dan juga Ibu konseli. Dalam pertemuan ini, konselor melihat kembali hasil catatan yang dibuat konseli beserta target perubahan yang ingin dicapai. Konselor menata kembali keyakinan konseli untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Dalam mencapai perubahan sepenuhnya tanggung jawab berada ditangan konseli atas kenginan yang kuat untuk berubah. Konselor mengarahkan konseli untuk berjanji dan menanamkan dalam hati atas apa yang dituliskan dengan keikhlasan untuk mencapai target perubahan yang diinginkan. Konselor dengan ibu dari konseli bekerja sama untuk melakukan monitoring atau pengawasan terhadap konseli atas perilaku yang dilakukan konseli setelah konseli telah menyepakati dan berjanji untuk mencapai target perubahan yang diinginkan. Konseli juga diarahkan untuk bekerja sama dengan ibunya guna mencapai target yang telah disepakatinya.

Konselor mengakhiri pertemuan dengan konseli beserta ibu konseli.

Setelah dilakukan enam pertemuan dengan konseli, konselor melakukan pertemuan kembali dengan jangka waktu sekitar tiga minggu setelah pertemuan keenam yang tepatnya dilaksanakan

tanggal 5 Desember 2021. Dalam pertemuan sebagaimana mestinya setelah proses konseling, yakni mengevaluasi hasil dari proses konseling dari awal dimulai hingga pada pertemuan enam. Konseli menyampaikan bahwa dirinya sudah tidak meninggalkan sholat meskipun tidak sepenuhnya tepat waktu. Konseli sudah mau mengerjakan tugas sekolah, akan tetapi terkadang masih dilupakan dan tidak dikerjakan. Selain itu, semenjak dilakukannya proses konseling, konseli lebih terbuka dan mau kembali untuk berinteraksi dengan orang terdekatnya terutama. Dari hal ini menunjukkan bahwa dalam diri konseli telah ada perubahan meskipun tidak secara signifikan merubah total perilaku konseli memainkan *gadget*.

**e. Evaluasi dan *follow-up***

Pada tahapan ini ialah tahapan akhir dari proses dilaksanakannya konseling. Tahapan akhir ini disebut dengan tahap evaluasi serta *follow-up*.

Tahapan ini memiliki tujuan guna mengamati serta menilai perkembangan setelah proses konseling islam dengan teknik *self-contracting* dilakukan pada konseli mulai dari sebelum konseling dilakukan hingga proses konseling berakhir.

Tahapan ini dilaksanakan seperti pada uraian diatas yang menjelaskan terkait pertemuan setelah pertemuan keenam dilakukan. Pertemuan terkait evaluasi dilaksanakan pada 5 desember 2021. Adapun perkembangan yang bisa diamati dari

konseli setelah dilaksanakannya konseling, nampak perubahan pada perilaku konseli. Namun, perubahan yang ada pada konseli tidak merubah perilaku konseli secara signifikan. Akan tetapi perubahan pada diri konseli bertahap secara perlahan seiring berjalannya waktu. Perubahan ini dapat dilihat mulai dari konseli yang sudah terlihat mengikuti sholat jamaah maghrib dan isya' di mushollah dekat rumahnya. Konseli sudah tidak meninggalkan sholat, meskipun tidak sepenuhnya tepat pada waktunya. Kemudian, konseli lebih hemat dalam penggunaan kuota sehingga tidak begitu banyak mengeluarkan uang saku untuk membeli kuota. Konseli juga mulai memperhatikan tugas yang dimiliki meskipun terkadang masih lupa untuk mengerjakan. semenjak dilakukannya proses konseling, konseli juga lebih terbuka dan mau kembali untuk berinteraksi dengan orang terdekatnya terutama

Kemudian, dalam *follow-up* atau tindak lanjut, konselor bekerja sama dengan ibu konseli untuk tetap monitoring atau mengamati setiap perilaku konseli dan menyerahkan sepenuhnya pengawasan terhadap ibu konseli. Hal ini memiliki tujuan guna membantu konseli dalam mencapai target yang telah disepakati dalam dirinya dan menjaga konsistensi konseli.

## 2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik *Self-Contracting* untuk Mengatasi Perilaku *Nomophobia* Pada Seorang Remaja Akibat Era Pandemi *Covid-19* di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik

Setelah konselor dan konseli melakukan konseling islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada konseli, terdapat hasil perubahan yang dapat dirasakan dan tampak pada konseli. Hal tersebut sesuai dengan treatment yang telah dilaksanakan konselor kepada konseli.

Perubahan yang ada di konseli setelah proses konseling dilakukan telah tampak dan dapat diamati. Namun, perubahan tersebut tidak secara signifikan merubah konseli secara langsung. Akan tetapi perubahan pada diri konseli bertahap secara perlahan seiring berjalannya waktu. Perubahan ini dapat dilihat mulai dari konseli yang sudah terlihat mengikuti sholat jamaah maghrib dan isya' di mushollah dekat rumahnya. Konseli sudah tidak meninggalkan sholat, meskipun tidak sepenuhnya tepat pada waktunya. Kemudian, konseli lebih hemat dalam penggunaan kuota sehingga tidak begitu banyak mengeluarkan uang saku untuk membeli kuota. Konseli juga mulai memperhatikan tugas yang dimiliki meskipun terkadang masih lupa untuk mengerjakan. Selain itu, semenjak dilakukannya proses konseling, konseli lebih terbuka dan mau kembali untuk berinteraksi dengan orang terdekatnya terutama

Permasalahan pada konseli ini yang terkait dengan sikap lalai akan kewajiban dan boros yang

disebabkan dari perilaku yang berlebihan terhadap *gadget* atau kecanduan *gadget* dapat direduksi dengan pemberian konseling islam dengan teknik *self-contracting*. Bentuk konseling islam yang diberikan kepada konseli adalah pemberian pengertian dan pemahaman kepada konseli terkait larangan dalam melakukan pekerjaan yang berlebihan (kecanduan *gadget*), beserta dampak dari sesuatu yang berlebihan. Kemudian, tentang larangan menyia-nyiakan waktu dan mempunyai pribadi yang boros. Sebagaimana yang dijelaskan telah diperkuat dengan ayat Al Qur'an seperti: Surah Al A'raf ayat 31, kemudian Surah Al Ma'un ayat 4 dan 5, dan juga surah Al Isra' ayat 27. Setelah memberikan konseling islam, konselor juga memberikan teknik *self-contracting*. Pada teknik ini, konseli diarahkan untuk mencatat perilakunya, kemudian menilai perilaku yang ingin diperkuat dan ingin diperkuat. Setelah itu, konseli menuliskan target capaiannya dalam mencapai perubahan yang kemudian konseli menyepakati dan berjanji pada diri sendiri dengan keikhlasan untuk menjalankan target yang telah dituliskan. Konselor juga bekerja sama dengan ibu dari konseli untuk memonitoring atau mengamati perilaku konseli dalam mencapai perubahan. Kemudian, Konseli juga diarahkan untuk bekerja sama dengan ibunya guna mencapai target yang telah disepakatinya.

Dan berikut table mengenai kondisi konseli setelah dilakukannya perlakuan atau *treatment* oleh konselor dalam mengatasi permasalahan pada konseli, yakni:

No	Kondisi Konseli Sesudah Mendapat
----	----------------------------------

	<b>Perlakuan</b>
1	Konseli tidak meninggalkan sholat, meskipun belum sepenuhnya tepat waktu. Dan sering terlihat mengikuti jamaah sholat maghrib dan isya' di musholla dekat rumah
2	Konseli mulai memperhatikan dan mengerjakan tugas sekolah, tetapi terkadang masih lupa akan tugas sehingga tidak mengerjakan
3	Konseli lebih hemat dalam pemakaian kuota, sehingga pembelian kuota internet bisa ia minimalisir
4	Konseli lebih terbuka dan kembali berinteraksi hanya saja dengan orang-orang terdekatnya
5	Konseli sadar akan perilakunya yang merugikan dirinya dan mampu mengubah perilakunya

Tabel 4. 4 Kondisi Konseli Sesudah Mendapat Perlakuan

### C. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian

Dalam penelitian ada tahapan menganalisis data yang diperoleh. Dimana Analisis data diartikan sebagai suatu cara untuk memberi penjelasan terkait semua proses yang dilakukan dalam penelitian. Sebab itu, tahap ini menjelaskan terkait proses pelaksanaan Konseling Islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik.

Peneliti yang berperan sekaligus menjadi konselor menggunakan pendekatan kualitatif pada penelitian yang



dilakukan. Adapun analisis data yang dilakukan peneliti atau konselor menggunakan teknik deskriptif komparatif. Analisis deskriptif komparatif diartikan sebagai cara menganalisa data hasil penelitian dengan membandingkan suatu data yang dihasilkan mulai awal hingga berakhirnya pelaksanaan konseling diberikan, dengan teori yang ada. Berikut analisis data yang dilakukan ke dalam dua prespektif, yaitu:

### 1. Perspektif Teori

Pada proses pelaksanaan konseling ada lima tahap yang perlu diperhatikan dan dilakukan konselor. Tahapan-tahapan itu dilakukan konselor ketika melaksanakan proses konseling dalam upaya membantu konseli menyelesaikan permasalahan. Lima tahapan itu diantaranya yakni pertama, mengidentifikasi masalah; kedua, menetapkan masalah atau diagnosa; ketiga, menetapkan jenis bantuan atau Prognosis; keempat, pelaksanaan Treatment; kemudian terakhir yakni kelima, yaitu mengevaluasi dan *Follow up*. Sebagaimana hal tersebut, pelaksanaan konseling yang dilakukan konselor menghasilkan data. Hasil tersebut dilakukan perbandingan diantara data proses konseling atau lapangan dengan teori yang ada. Perbandingan data tersebut diantaranya sebagai berikut.


No	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi masalah bertujuan guna memperoleh informasi terkait	Data yang didapat konselor dari konseli bahwa perilaku yang ada pada konseli berawal dari rasa bosan

<p>permasalahan pada konseli, kepribadian konseli, serta latar belakang konseli.</p>	<p>ketika belajar daring di masa pandemic <i>covid-19</i>. Kemudian, awalnya dengan rasa keisengan, konseli mencari kesenangan dengan berselancar di social media dan mencoba bermain <i>game</i>. Seiring berjalannya waktu keisengan konseli menjadi kebiasaan yang membuat rasa ketagihan pada konseli muncul, karena di social media konseli merasa mendapat sesuatu hal yang menyenangkan, apalagi dengan bermain <i>game</i> yang dapat menantang untuk selalu bermain agar memenangkan <i>game</i> tersebut. Dari kebiasaan ini yaitu pemakaian <i>gadget</i> yang berlebihan mengakibatkan konseli menjadi pribadi yang lalai dengan kewajiban baik sebagai umat beragama maupun sebagai pelajar. Sebagai umat beragama,</p>
--	--

		<p>konseli sering menunda shoaltbahkan meninggalkan sholat. Sebagai pelajar konseli sering tidak mengerjakan tugas dari guru. Kemudian, konseli menjadi pribadi yang boros, karena sering membeli kuota internet sebab pemakaian yang tanpa henti akhirnya jadi cepat habis kuotanya.</p>
2	<p>Diagnosa merupakan tahapan yang dilakukan untuk menetapkan masalah dengan gejala-gejal yang tampak pada konseli serta penyebab adanya masalah pada konseli.</p>	<p>Masalah yang ditetapkan berdasar pada hasil identifikasi masalah bahwa masalah yang dialami konseli adalah adanya perilaku kecanduan terhadap gadget atau <i>nomophobia</i>. perilaku ini disebabkan mulanya karena rasa bosan mengikuti kegiatan belajar secara daring, sehingga mencari kesenangan dari gadget yang dimiliki dengan berselancar di dunia maya atau sosial media dan juga bermain <i>game</i>. Dari perilaku ini yang menyebabkan konseli menjadi lalai atau sering abai terhadap tanggung jawab dan kewajiban, kemudian</p>

		menjadi pribadi yang boros, serta suka menyendiri dengan mengurangi interaksi sosial terhadap orang disekitarnya. Selain itu, menjadi pribadi yang suka menyendiri dan jarang berinteraksi dengan orang di sekitarnya.
3	Prognosa merupakan tahapan yang memiliki tujuan untuk melakukan penetapan bantuan dengan disesuaikan pada permasalahan yang terjadi pada konseli sehingga dapat membantu konseli menyelesaikan permasalahan.	Prognosa merupakan tahapan yang dilakukan untuk menetapkan bantuan dalam menyelesaikan masalah. Konselor memberi bantuan menggunakan konseling islam dengan teknik <i>self-contracting</i> untuk menyelesaikan permasalahan konseli yaitu mengatasi perilaku <i>nomophobia</i> . Konseling islam disini bertujuan untuk memberi kesadaran dengan nasihat kepada konseli akan bahaya dari kelalaian akan tanggung jawab dan juga kewajibannya yang disesuaikan dengan ajaran

		<p>agama islam. Serta nasihat tentang bahaya dan larangan melakukan sesuatu dengan berlebihan yang berdampak negative utamanya bagi diri sendiri.</p> <p>Teknik <i>self-contracting</i> bertujuan untuk mengarahkan konseli agar membuat sesuatu keinginan perilaku yang ingin diubah kemudian konseli menyepakati dan bertanggung jawab atas keinginan yang ingin dicapai.</p>
4	<p><i>Treatment</i> merupakan tahapan pelaksanaan bantuan untuk menyelesaikan masalah yang dialami konseli.</p>	<p>Tahapan ini merupakan tahap melaksanakan bantuan. Tahapan ini menjalankan bantuan yang ditetapkan didalam tahap sebelumnya yakni konseling islam dengan teknik <i>self-contracting</i> untuk menyelesaikan permasalahan konseli yaitu mengatasi perilaku <i>nomophobia</i>.</p> <p>konseling islam yang</p>

	 <p data-bbox="252 997 588 1125">UIN SUNAN SURABAYA</p>	<p data-bbox="610 159 974 949">           diberikan kepada konseli adalah pemberian pengertian dan pemahaman kepada konseli terkait larangan dalam melakukan pekerjaan yang berlebihan (kecanduan <i>gadget</i>), beserta dampak dari sesuatu yang berlebihan. Kemudian, tentang larangan menyalahgunakan waktu dan mempunyai pribadi yang boros. Sebagaimana Hal tersebut berdasar pada ayat Al Qur'an surah Al A'raf ayat 31, kemudian Surah Al Ma'un ayat 4-5, dan juga surah Al Isra' ayat 27.         </p> <p data-bbox="610 965 974 1372">           Adapun teknik <i>self-contracting</i> konseli diarahkan untuk mencatat perilakunya, kemudian menilai perilaku yang ingin diperkuat dan ingin dihapuskan. Setelah itu, konseli menuliskan target capaiannya dalam mencapai perubahan yang         </p>
--	--	--

		<p>kemudian konseli menyepakati dan berjanji pada diri sendiri dengan keikhlasan untuk menjalankan target yang telah dituliskan. Konselor juga bekerja sama dengan ibu dari konseli untuk memonitoring atau mengamati perilaku konseli dalam mencapai perubahan.</p>
5	<p>Evaluasi dan <i>follow-up</i> diartikan sebagai tahapan terakhir ketika proses konseling selesai dilaksanakan. Evaluasi adalah tahapan yang bertujuan untuk melihat keberhasilan proses konseling dari awal dilaksanakan konseling hingga proses konseling berakhir.</p>	<p>Tahapan ini, konselor bersama konseli melakukan peninjauan dan penilaian hasil dilaksanakannya konseling dari awal hingga akhir yang kemudian dilakukan tindak lanjut pada konseli. perkembangan yang dapat dilihat dari konseli setelah proses konseling selesai ini, nampak adanya perilaku konseli yang mengalami. Namun, tidak secara signifikan perubahan tersebut tampak pada konseli. Akan tetapi perubahan pada diri konseli</p>

		<p>bertahap secara perlahan seiring berjalannya waktu. Perubahan ini dapat dilihat mulai dari konseli yang sudah terlihat mengikuti sholat jamaah maghrib dan isya' di mushollah dekat rumahnya. Konseli sudah tidak meninggalkan sholat, meskipun tidak sepenuhnya tepat pada waktunya. Kemudian, konseli lebih hemat dalam penggunaan kuota sehingga tidak begitu banyak mengeluarkan uang saku untuk membeli kuota. Konseli juga mulai memperhatikan tugas yang dimiliki meskipun terkadang masih lupa untuk mengerjakan.</p>
--	--	--

*Tabel 4. 5 Perbandingan Data Teori dengan Data Lapangan*

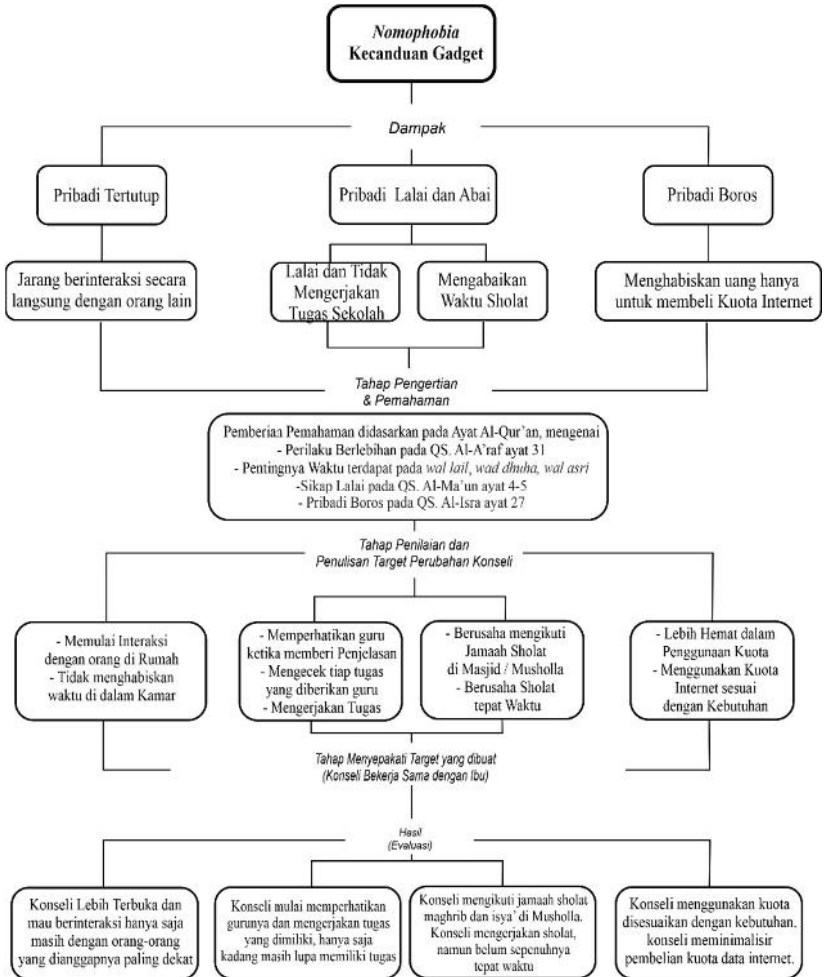
Sebagaimana pada tabel tersebut yang berisi terkait perbandingan antara data teori yang ada dengan data hasil lapangan ini menunjukkan bahwa perilaku konseli bermula karena rasa bosan mengikuti belajar daring. kemudian, muncul rasa iseng yang akhirnya menjadi kebiasaan yang membuat ketagihan untuk bermain *gadget*. Dalam permasalahan tersebut



konseling islam dengan teknik *self-contracting* dapat dikatakan efektif dalam membantu menyelesaikan permasalahan tersebut. sebagaimana buktinya bahwa konseli menunjukkan perubahan pada dampak-dampak yang dihasilkan dari kecanduan *gadget* dapat tereduksi. Adapun dampak yang telah tereduksi setelah layanan diberikan bahwa konseli yang sudah terlihat mengikuti sholat jamaah maghrib dan isya' di mushollah dekat rumahnya. Konseli sudah tidak meninggalkan sholat, meskipun tidak sepenuhnya tepat pada waktunya. Kemudian, konseli lebih hemat dalam penggunaan kuota sehingga tidak begitu banyak mengeluarkan uang saku untuk membeli kuota. Konseli juga mulai memperhatikan tugas yang dimiliki meskipun terkadang masih lupa untuk mengerjakan.

Dalam hal ini, proses perubahan perilaku konseli pada proses konseling untuk pengetasan kecanduan terhadap *gadget* atau *nymphobia* dapat dijelaskan dalam bagan seperti berikut.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



Bagan diatas menunjukkan tentang proses dimana konseli memiliki perilaku *nomophobia* beserta dampak yang diperoleh dalam mencapai perubahan yang diinginkan melalui konseling islam dengan teknik *self-contracting*. Dalam proses konseling ini, Konseli memiliki perilaku *nomophobia* atau kecanduan

terhadap *gadget* yang menjadikan konseli sebagai pribadi yang tertutup, pribadi yang lalai dan abai, dan juga pribadi yang boros. Dari pribadi yang tertutup ini, konseli jarang melakukan interaksi secara langsung dengan orang lain bahkan orang tuanya sendiri. Kemudian, pribadi yang lalai dan abai pada konseli ini, konseli lalai akan kewajiban sebagai seorang pelajar yakni tidak mengerjakan tugas yang dimiliki. Selain itu, konseli juga lalai atas kewajibannya sebagai umat yang beragama, yakni konseli lalai dan mengabaikan waktu sholat. Pribadi boros pada konseli ini yakni seringnya konseli menghabiskan uang sakunya hanya untuk membeli kuota internet yang sering habis karena pemakaian yang tanpa henti dalam mengakses internet.

Dalam permasalahan tersebut, konseli diberikan pengertian dan juga pemahaman dengan berdasarkan pada ayat al-Quran yang dikaitkan mengenai perilaku berlebihan terdapat pada QS. Al-A'raf ayat 31, pentingnya waktu terdapat pada wal lail, wad dhuha, wal asri, dan sikap lalai pada QS. Al-Ma'un ayat 4-5, serta pribadi boros pada QS. Al-Isra ayat 27. Setelah konseli memahami apa yang dijelaskan konselor, konseli menilai serta menuliskan target yang diinginkan dalam perubahannya. Konseli merencanakan dengan menuliskan target-target perubahan yang diinginkan yakni *memulai interaksi dengan orang di Rumah; tidak menghabiskan waktu di dalam Kamar; memperhatikan guru ketika memberi penjelasan; mengecek tiap tugas yang diberikan guru; mengerjakan tugas; berusaha mengikuti jamaah sholat di Masjid atau Musholla;*

*berusaha menjalankan sholat tepat waktu; lebih hemat dalam penggunaan kuota; serta menggunakan kuota internet sesuai dengan kebutuhan.*

Dalam mencapai target-target yang telah dibuat tersebut, konseli diarahkan untuk bekerja sama dengan ibunya agar secara maksimal dapat mencapai target-target perubahan yang diinginkan. Adapun hasil perubahan yang telah dicapai oleh konseli yakni konseli mulai terbuka dan mau berinteraksi hanya saja masih dengan orang-orang yang dianggapnya paling dekat. konseli mulai memperhatikan gurunya dan mengerjakan tugasnya, meskipun terkadang masih lupa akan tugasnya. Konseli sudah mengikuti jamaah sholat maghrib dan isya di Musholla dekat rumah, dan juga tidak meninggalkan sholat, meskipun tidak sepenuhnya tepat waktu. Selain itu, konseli lebih bisa meminimalisir penggunaan kuota internet sesuai dengan yang dibutuhkan.

Adapun berikut table perbandingan perilaku konseli sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan dalam penanganan perilaku kecanduan *gadget* yang dialami konseli, yakni sebagai berikut.

No	Perilaku Konseli	Sebelum Perlakuan			Setelah Perlakuan		
		S	J	T	S	J	T
1	Menutup diri	√				√	
2	Tidak Mengerjakan	√				√	

	Tugas						
3	Mengabaikan waktu shalat	√					√
4	Menjadi Boros	√					√

*Tabel 4. 6 Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Perlakuan*

#### Keterangan

S = Sering dilakukan

J = Jarang dilakukan

T = Tidak dilakukan

Uraian yang terdapat pada tabel diatas menjelaskan tentang perilaku yang ada pada konseli sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan diberikan. Menutup diri sering dilakukan oleh konseli sebelum dilakukan konseling. Sesudah konseling, konseli sudah mulai membuka hanya saja masih jarang dan hanya pada orang-orang terdekat. Tidak mengerjakan tugas, hal ini sebelum dilakukan konseling, konseli sering tidak mengerjakannya. Kemudian, setelah konseling, konseli sudah mulai mengerjakan, akan tetapi terkadang masih lupa akan tugas sehingga tidak mengerjakan. Sebelum dilakukan proses konseling, konseli sering mengabaikan waktu shalat, dan sesudah proses konseling, konseli melaksanakan shalat, hanya saja belum sepenuhnya tepat waktu. Menjadi boros ini sering dilakukan konseli sebelum dilakukan konseling. Setelah dilakukan konseling dengan konselor, konseli tidak menjadi pribadi yang boros atau lebih menghemat.

## 2. Perspektif Islam

Penelitian ini merupakan sebuah proses dilaksanakannya konseling oleh konselor kepada konseli. Proses konseling ini menerapkan layanan Konseling Islam dan menggunakan Teknik *Self-Contracting* dalam mengatasi kebiasaan perilaku berlebihan atau kecanduan terhadap *gadget*. Dalam proses konseling, konselor memberi pengertian dan pemahaman terkait perilaku berlebihan dengan berpijak pada Qur'an yang terdapat di Surah Al A'raf ayat 31 dengan kaitannya pada sesuatu yang berlebihan:

يَبْنِيَّ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا  
وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ء (٣١)

Artinya: *“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebihan”*.<sup>79</sup>

Hal ini termasuk penggunaan *gadget* yang berlebihan, tentunya akan banyak kerugian yang dirasakan dan juga sesuatu perilaku yang tidak disukai Allah SWT. Kemudian, dilanjut terkait waktu sia-sia sebagai dampak dari perilaku yang berlebihan seperti kecanduan *gadget*. Sebagaimana hal tersebut didalam Al Qur'an menyebutkan waktu didalam beberapa surat.

---

<sup>79</sup> Al-Qur'an Surah Al A'raf Ayat 31

Missal saja wal lail “demi waktu malam”, kemudian dilanjut wad dhuha “demi waktu dhuha, dan juga wal asri “demi masa”. Hal ini dapat dipahami arti penting dari waktu bagi kehidupan.

Dari waktu yang sia-sia dihubungkan pada dampak sikap yang lalai. Sebagaimana pada Al Qur’an ayat 4 dan 5 surah Al Maun terkait lalai

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٥﴾

Artinya: “Maka celakalah orang yang salat, (yaitu) orang-orang yang lalai terhadap salatnya.”<sup>80</sup>

Kemudian, adanya pekerjaan yang dikerjakan secara berlebih-lebihan seperti ketagihan bermain gadget, tentunya akan menjadikan pribadi yang boros. Dalam islam sendiri, perbuatan boros disamakan dengan perbuatan setan. Dan setan merupakan makhluk yang diciptakan oleh Allah dan mengingkari ke Esa-an Allah. Artinya pribadi yang boros merupakan pribadi yang tidak memiliki ketaatan kepada Allah. Hal ini berpijak pada Al Qur’an ayat 27 Surah Al Isra’:

إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۗ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ  
كُفُورًا ﴿٢٧﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang pemboros itu adalah saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya.”<sup>81</sup>

---

<sup>80</sup> Al-Qur’an Surah Al Ma’un ayat 4-5

Selain itu, konselor juga menggunakan teknik *self-contracting*. Dimana dalam teknik ini mengajarkan pada konseli untuk memiliki sikap tanggung jawab pada sebuah kesepakatan atau perjanjian yang dibuat untuk diri sendiri. Sebagaimana dalam surah Al Isra' ayat 36

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ  
كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴿٣٦﴾

Artinya: *“Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang tidak kamu ketahui. Karena pendengaran, penglihatan dan hati nurani, semua itu akan diminta pertanggungjawabannya.”*<sup>82</sup>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>81</sup> Al-Qur'an Surah Al Isra' Ayat 27

<sup>82</sup> Al-Qur'an Surat Al Isra' Ayat 36



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Sebagaimana hasil yang didapatkan dengan analisis proses serta hasil dilaksanakannya Konseling Islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja Akibat Era Pandemi *Covid-19* di desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik, maka dapat disimpulkan yakni:

1. Dalam pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik dilakukan dengan lima tahapan. Tahapan-tahapan itu harus dilakukan konselor ketika melaksanakan proses konseling dalam upaya membantu konseli menyelesaikan permasalahan. Lima tahapan itu diantaranya yaitu (1) pertama, mengidentifikasi masalah dari konseli; kemudian (2) kedua, memetakan dan menetapkan masalah atau mendiagnosis; dilanjut (3) ketiga, menetapkan bantuan atau Prognosis; dan (4) keempat, pelaksanaan Treatment; serta yang (5) kelima, Evaluasi dan *Follow up*. Bentuk konseling islam yang diberikan untuk membantu konseli adalah pemberian pengertian dan pemahaman kepada konseli terkait larangan dalam melakukan pekerjaan yang berlebihan (kecanduan *gadget*), beserta dampak dari sesuatu yang berlebihan. Kemudian, tentang larangan menyia-nyiakan waktu dan mempunyai pribadi yang boros. Sebagaimana

dengan didasarkan pada ayat Al Qur'an diantaranya yakni Surah Al A'raf ayat 31, kemudian Surah Al Ma'un ayat 4 dan 5, dan juga surah Al Isra' ayat 27. Setelah memberikan konseling islam, konselor juga memberikan teknik *self-contracting*. Pada teknik ini, konseli diarahkan untuk mencatat perilakunya, kemudian menilai perilaku yang ingin diperkuat dan ingin diperkuat. Setelah itu, konseli menuliskan target capaiannya dalam mencapai perubahan yang kemudian konseli menyepakati dan berjanji pada diri sendiri dengan keikhlasan untuk menjalankan target yang telah dituliskan. Konselor juga bekerja sama dengan ibu dari konseli untuk memonitoring atau mengamati perilaku konseli dalam mencapai perubahan. Kemudian, Konseli juga diarahkan untuk bekerja sama dengan ibunya guna mencapai target yang telah disepakatinya.

2. Hasil dilaksanakannya konseling Islam dengan teknik *self-contracting* untuk mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang remaja di Desa Sekapuk Ujungpangkah Gresik menghasilkan perubahan pada perilaku konseli. Adapun hasilnya dengan dilaksankannya konseling yang dilaksanakan konselor terhadap konseli bahwa konseli yang sudah terlihat mengikuti sholat jamaah maghrib dan isya' di mushollah dekat rumahnya. Konseli sudah tidak meninggalkan sholat, meskipun tidak sepenuhnya tepat pada waktunya. Kemudian, konseli lebih hemat dalam penggunaan kuota sehingga tidak begitu banyak mengeluarkan uang saku untuk membeli kuota. Konseli juga mulai memperhatikan

tugas yang dimiliki meskipun terkadang masih lupa untuk mengerjakan. Selain itu, semenjak dilakukannya proses konseling, konseli lebih terbuka dan mau kembali untuk berinteraksi dengan orang terdekatnya terutama. Dalam hal ini artinya Konseli sadar akan perilakunya yang merugikan dirinya dan mampu mengubah perilakunya

## **B. Saran dan Rekomendasi**

### **a. Bagi Konselor**

Dalam penelitian ini, lebih diharapkan pada seorang Konselor agar lebih meningkatkan dan menambah wawasan serta pengetahuan terkait teori dan teknik konseling. Hal ini bertujuan untuk menambah profesionalitas konselor dalam membantu menyelesaikan permasalahan pada konseli. sehingga dalam melaksanakan proses konseling dapat berjalan dengan semaksimal mungkin.

### **b. Bagi Konseli**

Konseli lebih diharapkan untuk belajar lebih tanggung jawab atas apa yang dimiliki dan disepakati dalam diri. Sehingga dalam hidup tidak ada waktu yang disia-siakan. Karena tanggung jawab keberhasilan dimasa depan ada ditangan masing-masing pribadi individu itu sendiri.

### **c. Bagi Pembaca**

Bagi pembaca sangat diharapkan untuk bijak ketika penelitian ini dijadikan bahan bacaan. Dalam penelitian, diharapkan bagi pembaca dapat mengambil

manfaat dari penelitian yang dilakukan peneliti dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya bagi pihak yang membutuhkan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penulisan penelitian ini dibentuk ke dalam penulisan pelaporan tugas akhir atau skripsi. Dalam penulisan skripsi ini, tentunya terdapat kekurangan yang dilakukan peneliti. Peneliti sadar akan kekurangan yang masih banyak tersebut baik dalam penulisan kata atau kalimat maupun isi konteks penelitiannya. Dalam proses penelitian yang berlangsung, peneliti memperoleh data berasal dari konseli yang masih berumur sekitar 15 tahun. Konseli masih dalam masa remaja sehingga memiliki emosi yang masih labil. Sehingga dalam proses penggalian data, konselor mengalami hambatan karena konseli yang terkadang mau diajak dalam pertemuan dan terkadang tidak mau karena berbagai alasan.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*. (Jakarta; Rineka Cipta).
- Aziz, Abdul. 2019. *No Mobile Phone Phobia* di Kalangan Mahasiswa Pascasarjana. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 6. No. 1.
- Basit, Abdul. 2017. *Konseling Islam*. (Depok: Kencana) Cet. Ke-1.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. (Surabaya Universitas Airlangga).
- Bungin, Burhan. 2013. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group).
- Hikmawati, Fenti. 2016. *Bimbingan dan Konseling Islam*. (Depok: Rajagrafindo Persada) Cet. Ke-5.
- Kartadinata, Sunaryo. 2016. Peran Aktif Mahasiswa Menyongsong Era Globalisasi. *Makalah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Komalasari, Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks).
- Kurniawati, Dian Ayu, dkk. Peningkatan Aktivitas Belajar di Kelas dengan Teknik *Self-Contracting - Self-Reinforcement* pada Peserta Didik SMP. *Artikel: Prodi*

*Bimbingan dan Konseling Islam*. (Surakarta: Universitas Sebelas Maret).

Marpuang, Junierissa. 2018. Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan. *Jurnal Kopasta*. Vol. 5. No. 2.

Mashudi, Farid. 2014. *Psikologi Konseling*. (Yogyakarta: IRCiSod) Cet. Ke-8.

Moleong, Lexy J. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Kosdakarya).

Mulyana, Siti dan Dian Ari Widyastuti. 2017. *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. Prosing Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter: Universitas Ahmad Dahlan*.

Nawawi, Hadari, Dkk. 1996. *Penelitian Terapan*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press)

Poerwandari, D Kristi. 1983. *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi*. (Jakarta; LPSP3 UI)

Putra, Dandy Andreas Pratama, dkk. Artikel: Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *self-contracting and Reinforcement* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan).

- Rahayuningrum, Dwi Christina dan Annisa Novita Sary. 2019. Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-mobile Phone (Nomophobia)*. *Jurnal Keperawatab BSI*. Vol.7. No. 1.
- Ramaita, dkk. 2019. Hubungan Ketergantungan *Smartphone* dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*. Vol. 10. No. 2.
- Sa'diyah, Halimatus, dkk. 2016. Penerapan Teknik *self-management* untuk Merdeuksi Agresifitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia*. Vol. 6. No. 2.
- Sari, Indah Permata, dkk. 2020. Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. Vol. 5. No. 1.
- Sugiyono. 2009. *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta)
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta)
- Suryadi, dkk. Jurnal: Fenomena Ketergantungan Manusia Terhadap Teknologi Komunikasi.
- Yanuati, Endang Sri. 2013. Peningkatan Prestasi Belajar Akuntansi dengan Teknik Bimbingan *Self-Contracting and Self-Reinforcement*. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dinamika Pendidikan*. Vol. 08. No. 1.

Yusuf. A. Muri, *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan: Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan*, (Padang: UNP Press, 2011), hlm 14.

Zuliyana, Ika. 2017. *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Nomophobia pada Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 11 Magelang T.A 2016/2017)*. *Skripsi: Prodi Bimbingan dan Konseling: FTK Universitas Muhammadiyah Magelang*.

