

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK *MINDFULNESS BASED COUNSELING* UNTUK
MENGATASI *NOMOPHOBIA* PESERTA DIDIK KELAS VIII
SMP NEGERI 2 JEBUS BANGKA BARAT**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S .Pd)**

MARNILA

2115040

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SYAIKH

ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

TAHUN 2025



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-60/BKPI/5.5/PP.00.9/09/2025

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan
bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Marnila
NIM : 2115040

Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan
Teknik *Mindfulness Based Counseling* untuk
Mengatasi *Nomophobia* Peserta Didik Kelas VIII SMP
Negeri 2 Jebus Bangka Barat

Hasil cek plagiasi sebesar 24%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal
plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 03 September 2025
Ka. Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Marnila

NIM : 2115040

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Mindfulness Based Counseling* Untuk Mengatasi *Nomophobia*, Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Jebus Bangka Barat”**, ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 13 Agustus 2025

Yang Menyatakan



Marnila

2115040



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung BANGKA 33173
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Tarbiyah

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

di

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Marnila

NIM : 2115040

Prodi : BKPI

Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Mindfulness Based Counseling* Untuk Mengatasi *Nomophobia*, Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Jebus Bangka Barat.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini dibuat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I


Dr. Nikmatul M. Pd
NIP. 198641282018011001

Bangka, 28 Agustus 2025
Pembimbing II


Nurul Faqih Isro'i. M. Pd
NIP. 199002212023212036



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka
Provinsi Kep. Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr, Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Marnila
NIM : 2115040
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Proposal Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik
Mindfulness Based Counseling Untuk Mengatasi
Nomophobia, Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Jebus
Bangka Barat.

Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.). Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr, Wb.

Konsultan I

Komariah, S.Psi., M.Pd
NIP. 199105212020122026

Bangka, 25 September 2025
Konsultan II

Saiful Anwar, M.Pd.I
NIP. 198012032023211006



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAikh ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Nomor: 301.B9/FT/PP.00.9/09/2025
Skrripsi dengan judul: Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Mindfulness Based Counseling* Untuk Mengatasi *Nomophobia* Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Jebus Bangka Barat

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Marnila
NIM : 2115040
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Kamis, tanggal 11 September 2025 dengan nilai A (86.97), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I, Pembimbing II,
Dr. Nikmatulrijal, M.Pd Nurtul Faqih Isro'i, M.Pd
NIP. 19881128 201801 1 001 NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Penguji I, Penguji II,
Komariah, S.Psi. M.Pd Sahur Anwar, M.Pd.I
NIP. 19910521 202012 2 026 NIPPPK. 198101203 202321 1 006

Ketua Panitia
Ihda Husnayaini, M.Pd
NIP. 19741215 200912 2 002

Bangka, 30 September 2025
Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Hj. Soleha, M.A
NIP. 19750527 200501 2 008

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya dia
mendapatkan (pahala) dari (kebijakan) yang di kerjakannya dan mendapatkan
(siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

(Q.S Al-Baqarah:286)

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri.”

(Bagaskara Putra-Hindia)

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang
menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan
perasaanmu sebagai manusia.”

(Bagaskara Putra-Hindia)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

Untuk karya yang sederhana ini, maka penulis persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua, tercinta, Ayahhanda Marsin dan Ibunda Ram, dua orang paling berjasa dalam hidup saya, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya. Terima kasih untuk semuanya berkat do'a dan dukungan ayah dan mamak saya bisa berada dititik ini.
2. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya yaitu saudara kandungku Gunawan Saputra. S.Pd terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, yang telah memberikan dukungan dan motivasi, proses penulis skripsi hingga saat ini
3. Almamater tercinta IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Fakultas Tarbiyah.

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK
MINDFULNESS BASED COUNSELING UNTUK MENGATASI
NOMOPHOBIA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 2 JEBUS
BANGKA BARAT**

Marnila
Fakultas Tarbiyah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam(BKPI)
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung

Abstrak

Nomophobia, yang didefinisikan sebagai ketakutan atau kecemasan berlebihan saat seseorang tidak dapat mengakses atau menggunakan *smartphone*, telah menjadi perhatian serius di kalangan remaja dan siswa, berdampak negatif pada kesehatan mental, kualitas belajar, hubungan sosial, dan regulasi emosi.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test* yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII yang memenuhi kriteria tertentu sesuai dengan penelitian. Sampel diambil dari populasi tersebut menggunakan teknik sampling tertentu, dengan jumlah sampel yang representatif untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, serta analisis inferensial seperti uji-t (*t-test*) untuk membandingkan perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *pre-test* dan *post-test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berhasil mengurangi tingkat *smartphone* di kalangan siswa serta meningkatkan kesadaran diri dan pengelola emosi. Untuk mengatasi masalah ini peneliti merekomendasikan beberapa strategi seperti penguatan antara sekolah dan orangtua. Kolaborasi ini penting untuk mendukung peserta didik dalam mengelola *smartphone*.

Kata-Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Mindfulness based counseling, Nomophobia*

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, Segala puji syukur kehadiran Allah SWT penguasa langit dan bumi atas berkah dan anugrah yang tak terbatas yang diberikan dalam hidup ini, beserta junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Pada institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Penulisan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *mindfulness based counseling* Untuk Mengatasi *Nomophobia*, Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Jebus Bangka Barat.”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, arahan serta dorongan dari berbagai belah pihak. Oleh karena itu dengan segala syukur dan kerendahan hati, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih pada :

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung dan beserta staff.
2. Ibu Dr. Soleha, M.A selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung selaku Pembimbing I. terima kasih atas bimbingan, nasihat dan dukungan yang diberikan, hingga penulis bisa

menyelesaikan penyusunan tanpa bapak, penulis tidak akan bisa menyelesaikan tugas akhir ini skripsi ini.

4. Ibu Nurul Faqih Isro'i, M.Pd sebagai Pembimbing II dan Pembimbing Akademik. terima kasih atas bimbingan, nasihat dan dukungan yang diberikan kepada hingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini, tanpa ibu, penulis tidak akan bisa menyelesaikan tugas akhir ini,
5. Bapak dan ibu dosen terkhususnya Program Studi BKPI yang telah menyalurkan ilmu yang sangat berguna dan bermanfaat selama masa kuliah dan seterusnya.
6. Kepala sekolah SMP Negeri 2 Jebus, beserta staff-nya.
7. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMP Negeri 2 Jebus yang telah berkenan mengarahkan dan memberi kemudahan serta membantu dalam penelitian.
8. Kepada Siswa/siswi SMP Negeri 2 Jebus yang telah menjadi narasumber penelitian. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan dan dukungannya.
9. Sahabat seperjuangan, seluruh teman-teman kelas BKPI B yang tidak bisa penulis sebut satu persatu.
10. Terimakasih kepada Rozani A.Md.T yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis. Terimakasih telah menjadi rumah untuk melepas keluh dan kesah, segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, dukungan, doa dan support dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai.

11. Skripsi ini saya persembahkan kepada diri sendiri Marnila, sebagai bentuk penghargaan atas segala perjuangan, kesabaran, dan keyakinan yang telah menemani setiap langkah dalam menyelesaikan skripsi ini. Perjalanan ini bukan sekedar proses akademik, tetapi juga perjalanan batin yang penuh dengan tantangan, tekanan, rasa kecewa, bahkan keinginan untuk menyerah. Namun, di tengah segala keterbatasan, saya memilih untuk bangkit dan terus melangkah, berpegang teguh pada prinsip: *“Sesungguhnya, bersama kesulitan ada kemudahan.”* Setiap air mata, doa, dan usaha yang dilakukan dalam diam telah menjadi saksi berharganya proses ini. Terimakasih kepada diri saya sendiri yang telah mampu bertahan, meski tidak semua orang yang memahami jalan yang ditempuh. Kini, ketika sampai titik yang dahulu hanya menjadi harapan dalam doa, saya merasa bangga, bukan semata karena hasilnya, melainkan karena tidak menyerah ditengah segala rintangan. Perjalanan belum usai. Akan ada tantangan lain didepan sana. Namun, selama yakin dengan kebenaran dan terus berjuang, InsyaAllah keberhasilan akan menyusul. Semoga Allah meridhoi setiap langkah yang telah ditempuh. Semoga setiap dukungan dan cinta yang diberikan menjadi berkah dan pahala yang berlipat dari Allah SWT.

Bangka, 26 Agustus 2025

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Marnila', enclosed within a faint rectangular border.

Marnila

2115040

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT KETERANGAN BEBAS PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
NOTA DINAS KONSULTAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	17
BAB 1 PENDAHULUAN.....	18
A. Latar Belakang Masalah.....	19
B. Rumusan Masalah	19
C. Tujuan Penelitian.....	19
D. Manfaat Dan Kegunaan Penelitian.....	20
E. Telaah Pustaka.....	21
F. Hasil Penelitian.....	22

BAB II LANDASAN TEORI.....	25
A. <i>Mindfulness based counseling</i>	32
B. <i>Nomophobia(No Mobile Phone Phobia)</i>	39
C. Relevansi Bimbingan Kelompok Dengan <i>Mindfulness based counseling</i> Untuk Mengatasi <i>Nomophobia</i>	47
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Jenis Penelitian.....	52
B. Desain Penelitian.....	54
C. Tempat Penelitian.....	57
D. Populasi Dan Sampel.....	58
E. Variabel Penelitian.....	59
F. Teknik Dan Instrument Penelitian Data.....	60
G. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas.....	65
H. Teknik Analisis Data.....	70
I. Sistematika.....	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	76
BAB V PENUTUP.....	103
DAFTAR PUSTAKA.....	105
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	111

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Rangkaian Pelaksanaan Penelitian.....	58
Tabel III.2 Populasi Penelitian.....	59
Tabel III.3 Skor Jawaban Skala <i>Likert</i>	65
Tabel III.4 Kisi-Kisi <i>Nomophobia</i> SMP Negeri 2 Jenus Sebelum Ujian Lapangan.....	65
Tabel III.5 Hasil Uji Validitas.....	68
Tabel III.6 Tabel Relibialitas.....	71
Tabel IV.1 Rumusan Katagori Data.....	77
Tabel IV.2 Keterangan Data.....	78
Tabel IV.3 Kategorasi Data.....	79
Tabel IV.4 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok.....	80
Tabel IV.5 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	87
Tabel IV.6 Katagori Skor Pretest <i>Nomophobia</i> Peserta Didik.....	88
Tabel IV.7 Hasil Uji Normalitas.....	90
Tabel IV.8 Hasil Uji Homogenitas.....	91
Tabel IV.9 <i>Independent Sampel Test</i>	92
Tabel IV.10 Hasil <i>Grup Independent Sampel Test</i>	94
Tabel IV.11 Pembagian <i>N-Gain Score</i>	95
Tabel IV.12 Katagori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain Score</i>	95
Tabel IV.13 Nilai <i>N-Gain</i> Kelompok Kelompok Dan Kelompok Eksperimen.....	96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 RPL Bimbingan Kelompok Peserta Didik.....	111
Lampiran 2 Tabulasi Data.....	123
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	127
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	131
Lampiran 5 Surat Balasan.....	132
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Skripsi.....	133
Lampiran 7 Surat Keterangan Plagiasi.....	134
Lampiran 8 Dokumentasi.....	135
Lampiran 9 Curriculum Vitae.....	137

DAFTAR TABEL

Gambar II.1 Kerangka Berfikir.....	42
Gambar III.1 Desain <i>Pre test-Post test Control Group Design</i>	46