PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN SISWA NOMOPHOBIA BEHAVIOR DI SMP NEGERI 1 PANGKAJENE

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling pada Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa Pangkep

OLEH

RISWANDI
915862010034

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP
2019

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprlscyACKkNiTaIntpaQ

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul :PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN SISWA NOMOPHOBIA BEHAVIOR DI SMP NEGERI 1 PANGKAJENE

Atas nama saudara :

Nama : RISWANDI

NPM : 915862010034

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi syarat untuk diujiankan.

Pangkep, Oktober 2019

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

PUTRA JAYA, S.Pd., M.Pd

Pembimbing II

Drs. H. ARIFIN DIA, M.Si

Diketahui Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa

A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH. MH.

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

SALMIATI,S.Pd.,M.Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprlscyACKkNiTaIntpaQ

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu keguruan dan ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada tanggal 30 Desember 2019.

Disahkan Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa Pangkep

A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH.

(

PANITIA PENGUJI

KETUA	**Putra Jaya, S.Pd., M.Pd**	(.....)
SEKRETARIS	**Drs. H. Arifin Dia., M.Si**	(.....)
PENGUJI	**Dr. H. Aminullah Alam., M.Pd**	(.....)
	Hasbahuddin, S.Pd., M.Pd	(.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama : RISWANDI

NPM : 915862010034

Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN SISWA NOMOPHOBIA BEHAVIOR DI SMP NEGERI 1 PANGKAJENE.

Menyalakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata isi skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkep, 2019

Yang membuat Pernyataan

Riswandi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

MOTTO

PENDIDIKAN ADALAH SEBUAH TIKET UNTUK MENUJU KE MASA DEPAN . HARI ESOK DIMILIKI OLEH ORANG-ORANG YANG MEMPERSIAPKAN DIRINYA SEJAK HARI INI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprlscyACKkNiTaIntpaQ

ABSTRAK

RISWANDI 2019, Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kebiasaan Siswa Nomophobia Behavior Di SMP Negeri 1 Pangkajene. Dibimbing oleh Bapak Putra Jaya dan Bapak H. Arifin Dia. Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: (1) Bagaimana gambaran Nomophobia siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene ?, (2) Apakah Teknik Cognitive-Behavior Therapy (CBT) berpengaruh terhadap nomophobia pada siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene ?. Adapun tujuan penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui gambaran Nomophobia siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene, (2) Untuk mengetahui apakah Cognitive-Behavior Therapy (CBT) dapat berpengaruh terhadap kebiasaan Nomophobia siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket, wawancara, observasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 405 orang siswa, yang terdiri atas 200 laki-laki dan 205 perempuan. Sampel dipilih secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 8 orang siswa.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik Cognitive behavioral therapy (CBT) terhadap perilaku kebiasaan siswa Nomophobia kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkajene tahun pelajaran 2019/2020 berdasarkan perhitungan uji-z dengan perbandingan Zhitung > Ztabel (14,7 > 1,95). Artinya bahwa Terdapat pengaruh perubahan positif dan signifikan perilaku Nomophobia yang di alami oleh siswa melalui kegiatan konseling kelompok dengan Cognitive behavioral therapy (CBT). (2) Gambaran perilaku Nomophobia pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkajene sebelum dan setelah diberikan Cognitive behavioral therapy (CBT) sebagai pendekatan konseling kelompok berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan Cognitive behavioral therapy (CBT) sebagai pendekatan konseling kelompok berada pada kategori rendah. Artinya terjadi penurunan perilaku tingkat kebiasaan Nomophobia pada siswa setelah diberikan Cognitive behavioral therapy (CBT) sebagai pendekatan konseling kelompok.

Kata kunci : Konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy (CBT) dan *nomophobia*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah Subhanahu Wataala, karena berkat rahmat, petunjuk dan hidayah-Nyalah, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kebiasaan Siswa Nomophobia Behavior Di SMP Negeri 1 Pangkajene**".

Shalawat berangkaikan salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Rasulullah Sallalahu Alaihi Wasallam, yang telah membawa kita dari alam kegelapan ke alam terang benderang, dari alam yang tak berilmu pengetahuan ke alam yang penuh dengan kecanggihan teknologi seperti yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Penulis skripsi ini adalah dalam rangka melengkapi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling. Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi referensi keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kendala, namun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada terhingga kepada semua pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis kepada:

1. **Ibu Hj. Zaora Sapan, S,Pd** Selaku Ketua Yayasan Matahari Matappa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprlscyACKkNiTaIntpaQ

2. **Bapak A. Zam Immawan Alam, SH. MH.** Selaku Ketua STKIP Andi Matappa.
3. **Ibu A. Aztri Fithrayani, S.H, S,Pd, M.H.** Selaku Wakil Ketua II STKIP Andi Matappa.
4. **Ibu Salmiati, S.Pd, M.Pd.** Selaku Ketua program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling.
5. **Bapak Putra Jaya, S.Pd., M.Pd** selaku pembimbing I dan **Bapak Drs. H. Arifin Dia, M.Si.** selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang sangat berharga dengan penuh kesabaran, baik selama penulis mengenyam pendidikan maupun saat menyusun skripsi.
6. **Seluruh dosen dan staf akademik STKIP Andi Matappa** yang dengan ikhlas hati telah memberikan arahan selama penulis melaksanakan pendidikan.
7. **Staf perpustakaan** yang telah membantu penulis selama penulisan pskripsi dengan memberikan izin untuk meminjamkan buku-buku yang sangat membantu dan bermanfaat bagi penulis.
8. **Kedua orang tua** yang selalu mendukung dan mendoakan penulis. Semoga Allah Subhanahu Wataala senantiasa mengampuni dosa-dosanya dan melindungi serta melimpahkan rahmat dan karunia-Nya.
9. **Para sahabat-sahabat perjuangan** yang telah membantu penulis dalam meyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, karena sebagai manusia biasa tentunya kita tidak pernah luput dari kekhilafan, sehingga kritik dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprlscyACKkNiTaIntpaQ

saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi wawasan serta kesempurnaan dimasa mendatang. Aamiin….

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakhatu.

Pangkajene, Oktober 2019

Penulis

RISWANDI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprlscyACKkNiTaIntpaQ

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
Tabel 2.1	Proses Konseling konsep Aaron T. Back	23
Tabel 2.2	Proses Konseling CBT	24
Tabel 3.1	Sampel Penelitian	38
Tabel 3.2	Distribusi Pemberian skor	39
Tabel 3.3	Kategori Hasil Angket	40
Tabel 3.4	Kriteria Penentuan Hasil Observasi	42
Tabel 4.1	Data Statistik Angket	49
Tabel 4.2	Presentase Distribusi Frekuensi Hasil Angket	51
Tabel 4.3	Uji Normalitas	55
Tabel 4.4	Uji Homogenitas	56
Tabel 4.5	Nilai Varians Angket	57
Tabel 4.6	Tabel Uji-z	58

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprlscyACKkNiTaIntpaQ

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul	Halaman

Gambar 1 Kerangka Pikir.....31

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprlscyACKkNiTaIntpaQ

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman pelaksanaan instrument.....

Lampiran 2 Pelaksanaan kegiatan eksperimen.....

Lampiran 3 Kisi-Kisi angket uji coba.....

Lampiran 4 Angket uji coba.....

Lampiran 5 Hasil angket uji coba.....

Lampiran 6 Hasil SPSS.....

Lampiran 7 Validitas angket.....

Lampiran 8 Reabilitas angket.....

Lampiran 9 Kisi-Kisi angket pretest.....

Lampiran 10 Angket Posttest.....

Lampiran 11 Tabel hasil pretest.....

Lampiran 12 Tabel Hasil angket posttest.....

Lampiran 13 Hasil angket siswa.....

Lampiran 14 Pedoman Observasi konseling CBT.....

Lampiran 15 Tabel nilai r.....

Lampiran 16 Uji-z.....

Lampiran 17 Hasil Angket.....

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang serba canggih seperti sekarang, alat komunikasi sudah mengalami perkembangan yang cukup pesat. Sejak ditemukannya sistem telepon genggam pertama oleh Martin Cooper pada tanggal 3 April 1973 memberikan kemudahan alat komunikasi yang kecil dan dapat dibawa bepergian secara fleksibel. Dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi mempermudah manusia untuk berkomunikasi dengan orang lain bahkan dengan orang yang berada di tempat jauh. Salah satu bentuk perkembangan teknologi ini adalah smartphone. Kemudahan yang diberikan teknologi membuat penggunanya menjadi ketergantungan. Masa usia sekolah menengah atas bertepatan dengan usia remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa awal. Pada masa ini banyak menarik perhatian, karena sifat khas dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa.

Pada masa ini merupakan masa proses pencarían jati diri dan mendapatkan pengakuan dari orang lain, sehingga mereka berbuat sesuai dengan keinginannya, mencontoh apapun yang dipandang sebagai sebuah proses agar tidak disebut orang yang tidak mengikuti perkembangan zaman, tanpa berfikir benar atau salah dan dapat menimbulkan kerugian pada dirinya atau orang lain. Selama mereka merasa bahwa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

itu bisa mewakili dirinya, maka mereka menganggap baik untuk dilakukan. Kemajuan teknologi komunikasi saat ini perlu diperhatikan penggunaannya, agar bisa bermanfaat bagi semua orang khususnya bagi para remaja. Dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi mempermudah manusia untuk berkomunikasi dengan orang lain bahkan dengan orang yang berada di tempat yang jauh. Kemudahan yang di berikan teknologi membuat penggunanya menjadi ketergantungan. Seperti kita ketahui sekarang jaringan internet sudah begitu luas bahkan tidak hanya dari daerah perkotaan saja tetapi juga di pedesaan.

Meskipun perubahan teknologi komunikasi ini membawa dampak positif kepada masyarakat dalam hal kehidupan social, hal ini juga membawa dapak negate. Dampak negatif dengan adanya perkembangan teknologi komunikasi dan informasi adalah menurunnya kepedulian masyarakat terhadap orang-orang yang ada di sekitarnya. Sering jumpai sekumpulan keluarga besar, lengkap dari orang tua dan anak-anak beserta asisten rumah tangga duduk dalam satu meja makan bersama-sama tetapi tidak saling berbincang, mereka seakan-akan sibuk dengan smartphone-nya masing-masing untuk berkencrama dengan orang lain yang jaraknya yang lebih jauh disbanding keluarganya yang sedang berada di dekatnya.

Menurut Kendler (Davidson, dkk.2006:185). Nomophobia atau biasa dikenal dengan singkatan "*No Mobile Phone Phobia*" atau penyakit tidak bisa jauh-jauh dari *mobile phone* merupakan suatu penyakit ketergantungan yang di alami seorang individu terhadap *mobile phone*, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika mo-bile phone nya tidak ada di dekatnya. Orang yang didiagnosis

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprlscyACKkNiTaIntpaQ

menderita Nomophobia akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan *mobile phone* nya dibandingkan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya.

King (2013:141) Mengemukakan *"Nomophobia is considered a disorder of the modern world, and has only recently been used to describe the discomfort or anxiety caused by the nonavailability of an MP, PC or any other virtual communication device in individuals who use them habitually."*).

(Mahenda,2013:6) Nomophobia didefenisikan sebagai "ketakutan yang muncul disebabkan tidak bisa jauh dari mobile phone". Istilah Nomophobia adalah singkatan untuk no-mobile-phone-phobia dan per-tama kali diciptakan selama penelitian yang dilakukan pada tahun 2008 oleh Kantor Pos Inggris untuk menyelidiki kecemasan penderita pengguna mobile phone. Untuk merujuk kepada orang-orang dengan nomophobia, dua istilah lain diperkenalkan dan digunakan ba-hasa sehari-hari: nomophobe dan nomo-phobic.

Smartphone (telepon cerdas) adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan tinggkat tinggi bahkan terkadang mempunyai fungsi yang menyerupai computer. Smartphone menyediakan fitur yang berbeda di atas dan diluar kemampuan sederhana untuk membuat panggilan telepon . Penggunaan smartphone yang berlebihan ini merupakan factor penyebab meningkatnya depresi, gangguan kecemasan, deficit perhatian, gangguan bipolar, autisme, dan berbagai ganggun perilaku yang terjadi pada anak. Perilaku tentang pengguna smartphone yang sering merasa cemas, takut kehabisan baterai, sering memeriksa smarphone di setiap waktu, serta penggunaan smartphone yang berlebihan ini mulai di perkenalkan dengan nama

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

nomophobia (no mobile phone phobia) atau lebih di kenal istilah smartphone addiction (kalskar,2015;kwon kim, cho & 2013:320-326).

Nomophobia memiliki karakteristik yang bervariasi seperti, menggunakan telepon seluler secara teratur dan menghabiskan banyak waktu untuk melakukannya; selalu membawa charger, merasa cemas dan gugup saat memikirkan kehilangan handset atau ketika mobile phone tidak bisa digunakan karena tidak ada pulsa, kuota internet, jaringan, atau baterai; memberikan banyak perhatian untuk melihat layar telepon guna melihat apakah terdapat pesan atau panggilan masuk; tidur dengan mobile phone tempat tidur, sedikit interaksi secara tatap muka dengan orang lain dan memilih berkomunikasi melalui mobile phone (Pavithraetel,2015:340-344). Phobia spesifik didefinisikan dalam DSM-5 karena "ketakutan atau kecemasan terbatas pada adanya situasi atau objek tertentu, yang dapat disebut stimulus phobia" (American Psychological Association, 2013). Nomophobia sebagai hasil penelitian yang berawal dari perkembangan teknologi, terhadap perasaan ketakutan terhadap teknologi yang tidak dapat digunakan, jauh dari mobile phone atau tidak terhubung ke web (King, Valenca, & Nardi,2010:52-54). Nomophobia merupakan gangguan abad ke-21 yang menunjukkan ketidak nyamanan atau kecemasan saat tidak ada kontak dengan mobile phone atau kontak komputer. Nomophobia dalam penelitian ini tidak hanya berlaku pada kecemasan ketika tidak dapat menggunakan mobile phone, tetapi berlaku juga pada kecemasan ketika tidak dapat menggunakan komputer.

Fenomena nomophobia terjadi hampir di setiap kalangan lingkungan sekolah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

terutama siswa kelas VIII di Smp Negeri 1 Pangkajene. Berdasarkan hasil observasi seluruh siswa kelas VIII dari 12 kelas terdapat 10 siswa yang mengalami permasalahan dari nomophobia tersebut. Mereka mengalami kecanduan terhadap smartphone yang mengakibatkan siswa tersebut merasa cemas tidak menggunakan smartphone ketika smartphonenya mati, selalu membawa changer kemana-mana agar smartphonenya tetap aktif.

Peraturan di dalam tata tertib sekolah di SMP Negeri 1 Pankajene ini ada, salah satunya siswa dilarang membawa Hp (Handphone) ke sekolah dan bagi siswa yang kedapatan membawa Hp kesekolah maka diberikan sanksi (Point Pelanggaran). Dari itu keterangan keterangan guru bk yang ada di SMP Negeri 1 Pangkajene dari salah satu siswa ketika proses pembelajaran berlangsung siswa itu tidak fokus belajar di karnakan siwa tersebut selalu memikirkan Hpnya yang beradah jauh, dan adapun siswa tetap ngotot membawa Hp ke sekolah dan selalu membawa changer agar Hpnya tetap selalu dalam keadaan aktif.

Sebagian besar siswa kelas VIII membawa Hp ke sekolah hanya untuk saling berkomunikasi dengan pacar atau menggunakan Hpnya untuk berpacaran dari siswa tersebut. Ada juga siswa membawa Hp hanya untuk membuka social media masing-masing yang mereka punya. Pada saat mereka mendapat informasi tentang pemeriksaan Hp maka mereka langsung menyembunyikan Hpnya, pada saat pemeriksaan ada juga siswa yang kedapatan membawa Hp, maka Hp siswa tersebut dibawa oleh pembina Osis ke ruang BK untuk di tindak lanjuti dengan sanksi-sanksi yang harus diterima siswa sesuai dengan peraturan yang dibuat di sekolah tetapi tidak

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprlscyACKkNiTaIntpaQ

membuat jera siswa untuk membawa Hp kesekolah dan masih banyak dari mereka yang masih membawa Hp kesekolah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti mengadakan penelitian tentang Pengaruh Konseling Kognitif (*Cognitive-Behavior Therapy*) untuk mengurangi kebiasaan siswa Nomophobia behavior di SMP Negeri 1 Pangkajene. Karena dalam pendekatan *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) mampu untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.

Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti dapat merumuskan masalah, adapun rumusan masalahnya adalah :

1. Bagaimana gambaran Nomophobia siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene ?
2. Apakah Teknik Cognitive-Behavior Therapy (CBT) berpengaruh terhadap nomophobia pada siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan, maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui gambaran Nomophobia siswa di SMP Negeri 1 Pangkajene

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Cognitive Behavior Therapy (CBT)

1. Pengertian Cognitive-Behavior Therapy (CBT)

Aaron T. Beck (1964:561-571) mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pedekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Matson & Ollendick (1988:44) mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran..

Para ahli yang tergabung dalam *National Assocation of Cognitive-Behavioral Therapis (NACBT),* menungkapkan bahwa definisi dari *cognitive-behavior therapy* yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan. (NACBT).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

Teori Cognitive-Behavior (Oemarjoedi,2003:6) pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif. Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.

CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

Jadi beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa *cognitive-behavior therapy* (CBT) adalah suatu teknik yang di dasarkan teknik mengubah pikiran, perilaku negatif , dan perasaan tidak nyaman pada individu untuk mengubah lebih baik lagi.

2. Tahap-tahap *Cognitive-Behavioral Therapis (*CBT)

Adapun tahap-tahap *Cognitive-Behavioral Therapis* (CBT) Aaron T. Beck (1964:561-571) adalah :

a. Membina hubungan baik dan mengupayakan kenyaman konseli
    1) Menekankan pada hubungan kolaborasi antara konselor dan konseli untuk bekerja bersama dalam merubah pola berfikir, dan sejalan dengan merubah perilaku konseli yang menjadi tujuannya.
    2) Caring Therapeutic menjadi hal yang sangat esensial.
    3) Kondisi empati, hangat, dan respect.
    4) Dapat mengatasi ketakutan, keraguan, dan kecemasan konseli pada saat awal proses konseling
b. Melakukan assestment terhadap masalah, person, dan situasi
    1) Akan bervariasi antara konseli satu dan yang lain.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

2) Interviews, Self monitoring, Thought sampling/record, scale and kuisioner
3) Dimulai dengan pandangan konseli tentang sesuatu yang salah pada kehidupannya.
4) Mengecek pula adakah relasi dengan hal-hal klinis.
5) Menanyakan personal dan sejarah permasalahannya
6) Mengases masalah yang paling menggangu kehidupan
7) Mencari relevansi dengan faktor kepribadian
8) Mengecek bagaiman perasaan ketika mempunyai masalah
9) Mengecek hal-hal lain diluar faktor psikis seperti kecanduanobat,gaya hidup, dan lingkungan

c. Menyiapkan konseli untuk proses konseling
1) Menklarifikasi tujuan konseling
2) Memastikan motivsi konseli untuk berubah
3) Mengajarkan konselor prinsip dasar CBT, termasuk model ABC
4) Mendiskusikan pendekatan dan teknik yang akan diterapkan
5) Mengembangkan kontrak dengan konseli

d. Mengimplemetasikan program dan teknik konseling
1) Menganalisa ABC yang menjadi target masalah.
2) Memahami belief yang berkembang pada diri individu.
3) Merubah belief yang maladaptive dan disfungsional
4) Memberikan home work assigment

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

5) Mengimplementgtasikan teknik CBT

e. Mengevaluasi proses konseling

1) Mengecek dan memastikan kemajuan yang ada pada konseli, terkait perubahan cara berpikir dan memahami belief individu

2) Dapat dikroscek dengan tujuan yang telah ditentukan.

3) Buat kriteria yang spesifik pula tentang keberhasilan proses konseling.

f. Terminasi/pengakhiran

1) Membuat akhir yang menenangkan.

2) Apabila tujuan telah tercapai maka proses konseling dapat dihentikan, namun apabila tujuan belum tercapai dapat menegosiasikan kontrak ulang,

3) Memberikan penguatan kepada konseli

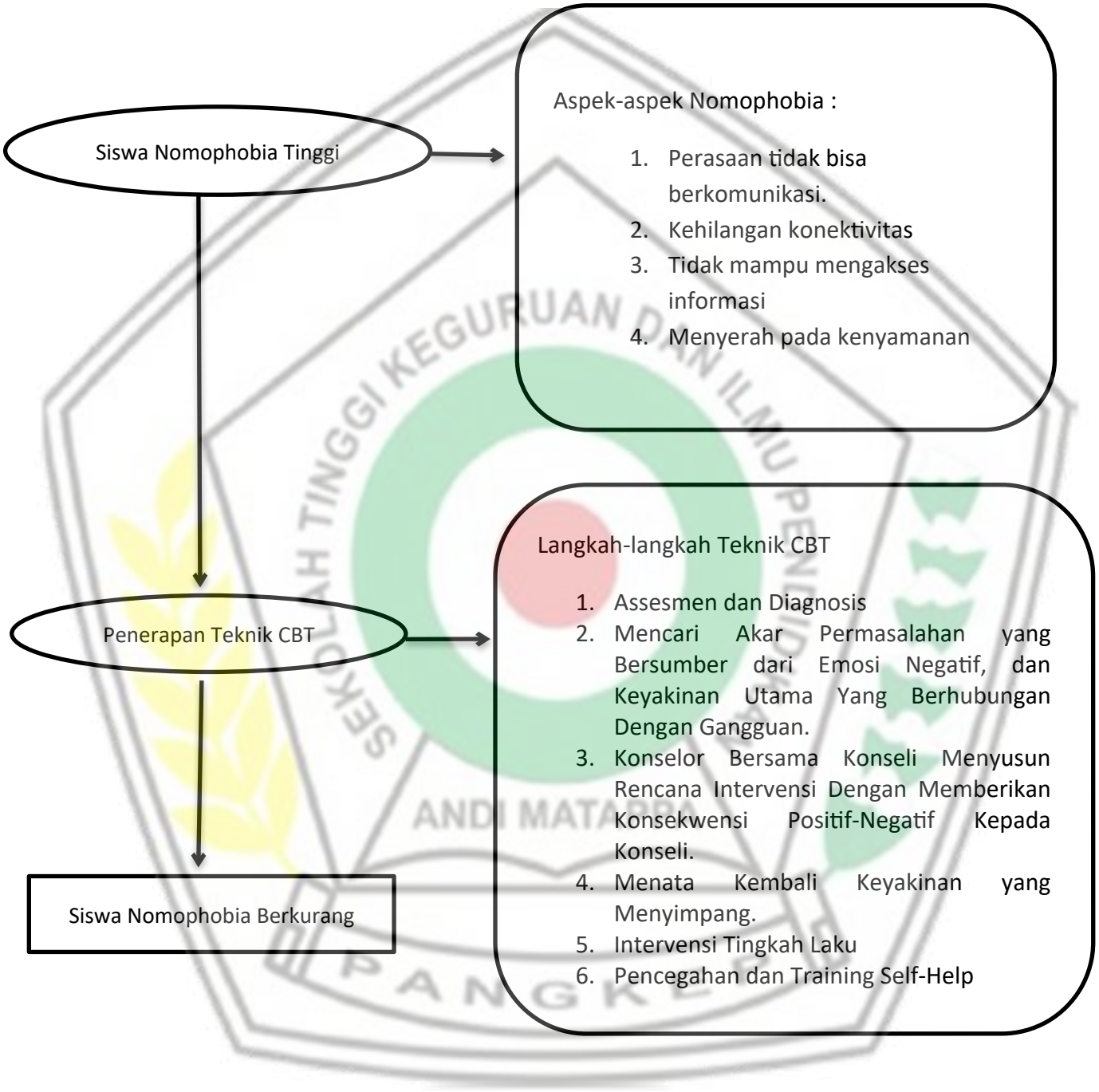
3. Tujuan dan Karakteristik *Cognitive-Behavioral Therapis (*CBT)

Tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior* (Oemarjoedi,2003:9) yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya.

Dalam proses konseling, beberapa ahli CBT (NACBT,2007; Oemarjoedi,2003) berasumsi bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

sebagai berikut :



Gambar 2.1. Kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil lokasi di SMP Negeri 1 Pangkajene. Pertimbangan pengambilan tempat penelitian ini dilakukan mengingat bahwa pada sekolah tersebut terdapat siswa yang nomophobia.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam sebuah penelitian seorang peneliti diharuskan menggunakan sebuah metode penelitian, adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif karena dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode agar hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana yang ditenukan serta dapat berjalan dengan baik, terarah, dan sistematis.

Menurut Sugiyono (2016:1) Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Untuk mencapai tujuan yang diperlukan dibutuhkan metode yang relevan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dimana menurut Azwar (2010:5) penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numeric (angka) yang diolah dengan metode statistic. Sedangkan menurut Sunyoto (2013:19) yang dimaksud dengan metodologi penelitian adalah: “Metode penelitian merupakan urutan-urutan proses analisis data yang akan disajikan secara sistematik. Karena dengan urutan proses analisis data

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

dapat diketahui secara cepat dan membantu pemahaman maksud dari penelitian tersebut."

Menurut Sugiyono (2016:13) yang dimaksud dengan penelitian kuantitatif adalah: "Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan."

Jenis penelitian ini yang digunakan adalah Pre Eksperiment Design. Desain penelitian yang di gunakan adalah pre test dan post test group. Dalam desain penelitian ini didalamnya melakukan 2 kali observasi (pengukuran) yaitu sebelum treatmen. Observasi (pengukuran) sebelum treatmen O1 disebut pre test dan obeservasi (pengukuran) sesudah treatmen O2 disebut post test. Perbedaan antara O1 dan O2 (O1-O2) diasumsikan sebagai efek dari treatment.

C. Variabel dan Desain Penelitian

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah variabel independen (x) yang mempengaruhi variabel (y) dimana variabel X adalah: ***Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*** dan Variabel Y adalah: ***Kebiasaan Nomophobia Siswa***.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

Jenis disain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Pre experimental design (pre-test and post-test Group). Desain yang digunakan sebagai berikut:

O_1	X	O_2

Dimana :

O_1 : observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (pre test)

O_2 : observasi yang dilakukan setelah eksperimen (post test)

X : Treatment atau perlakuan yang diberikan

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari penentuan subyek penelitian, pretest, perlakuan berupa konseling individu dengan menggunakan teknik cognitive behaviour therapy dan posttest adalah sebagai berikut:

a. Penentuan subjek eksperimen dilakukan terhadap siswa di SMP Negeri 1 Pangkjene.
b. Pelaksanaan Pretest terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pertanyaan tentang kondisi kebiasaan nomophobia siswa.
c. Pemberian perlakuan berupa konseling individu dengan menggunakan teknik cognitive behaviour therapy

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

d. Pelaksanaan Postest terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian yang berisi item pertanyaan tentang kondisi kebiasaan nomophobia siswa setelah pemberian konseling individu dengan teknik cognitive behaviour therapy.

D. Defenisi Operasional Variabel

Defenisi operasional tersebut, yaitu:

1. Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pedekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli.
2. Nomophobia (no-mobile-phone-phobia) adalah jenis fobia yang ditandai ketakutan berlebih jika seseorang kehilangan ponselnya. Orang yang menderita nomophobia selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu cemas dalam meletakkan atau menyimpan smartphone miliknya, sehingga selalu membawanya kemanapun pergi. Adapun beberapa aspek nomophobia menurut Yildirim (2014: 14005) yaitu: a) Perasaan tidak bisa berkomunikasi, b) Kehilangan konektifitas, c) Tidak mampu mengakses informasi, d) Menyerah pada kenyamanan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

E. Populasi dan sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016:115) populasi dapat didefinisikan sebagai berikut: "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkajene yang terdiri dari 12 rombongan belajar pada tahun ajaran 2019/2020.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan yaitu *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Sugiyono (2016:116) yang dimaksud dengan sampel adalah sebagai berikut ini: "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili)."

Dari populasi penelitian ini maka jumlah sampel yang di ambil yaitu 10 orang siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 pangkajene.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Data hasil penelitian ini berupa hasil penilaian angket pretest dan posttest tentang masalah perilaku Nomophobia siswa. Untuk memberi gambaran hasil angket sebelum dan setelah pemberian konseling kelompok dengan menggunakan Cognitive-Behavior Therapy (CBT), maka diolah dan disajikan dalam bentuk analisis data statistic dan presentase distribusi frekuensi. Untuk membuktikan hipotesis dilakukan pengujian hipotesis dengan uji-z.

Tabel 4.1: Data Statistik Angket

Statistics

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		63.10	34.40
Std. Error of Mean		1.159	.897
Median		63.50	34.50
Mode		63[a]	32[a]
Std. Deviation		3.665	2.836
Variance		13.433	8.044
Range		13	9
Minimum		55	29
Maximum		68	38
Sum		631	344

Hasil Analisis SPSS Data Hasil Angket Pretest dan Posttest

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

Hasil dari data statistik hasil angket pretest yang diberikan 10 responden dengan jumlah skor angket adalah 344, nilai rata-rata yang diperoleh 63.10, nilai tersebut dikonfirmasikan kepada kategori hasil angket sehingga diketahui bahwa rata-rata tergolong kategori sangat tinggi, karena berada pada interval 56-68, nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 63.50 dan tergolong dalam kategori sangat tinggi, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 63 tergolong dalam kategori sangat tinggi, nilai tertinggi adalah 68 dan nilai terendah adalah 55, rentang nilai tertinggi dan nilai terendah adalah 13, standar deviasi yang diperoleh adalah 3.665 dan variansi adalah 13.433 yang menandakan bahwa data berdistribusi normal.

Hasil dari data statistik hasil angket posttest yang diberikan kepada 10 responden dengan jumlah skor 385, nilai rata-rata yang diperoleh 34.40, berada pada kategori interval 30-42 nilai tersebut dikonfirmasikan kepada kategori hasil angket sehingga diketahui bahwa rata-rata tergolong dalam kategori rendah, nilai tengah yang diperoleh adalah 34.50 dan tergolong dalam kategori rendah, nilai yang sering muncul adalah 32 yang tergolong dalam kategori rendah, nilai tertinggi adalah 85 dan nilai terendah adalah 38, rentang nilai antara nilai tertinggi dan nilai terendah adalah 9, standar deviasi yang diperoleh adalah 2.836 dan variansi adalah 8.044 yang menandakan bahwa sebaran data normal.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

Dari kedua pelaksanaan angket tersebut dapat dilihat penurunan perilaku Nomophobia siswa pada nilai rata-rata yang tergolong "sangat tinggi" menjadi kategori "rendah". Demikian juga pada nilai yang sering muncul tergolong tingkat perilaku Nomophobia siswa "sangat tinggi" mengalami perubahan menjadi "rendah" dan nilai tengah (median) yang tergolong tingkat perilaku Nomophobia siswa "sangat tinggi" menjadi "rendah". Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku Nomophobia pada siswa berdasarkan perbandingan hasil data statistik.

a. Persentase Distribusi Frekuensi

Tabel 4.2: Persentase distribusi frekuensi hasil angket

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		f	%	F	%
56-68	Sangat tinggi	9	90	-	
43-55	Tinggi	1	10	-	
30-42	Rendah	-		10	100
17-29	Sangat rendah	-		-	
Jumlah		10	100%	10	100%

Sumber data : Diolah dari data hasil angket pretest dan posttest

Berdasarkan data table 6 tampak bahwa dari 10 orang responden penelitian pada saat pretest telah diketahui bahwa ada 9 (90%) yang berada pada tingkat perilaku

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

nomophobia siswa yang sangat tinggi, dan 1 orang (10%) berada pada tingkat perilaku nomophobia siswa tinggi sedangkan untuk kategori rendah dan sangat rendah tidak ada responden yang masuk dalam kategori. Setelah responden diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan cognitive behavior therapy (CBT) terjadi penurunan. Hal ini sesuai dengan hasil posttest bahwa dari 10 orang yang diteliti, semua responden 10 orang (100%) yang berada pada tingkat kategori rendah.

Dari kedua angket tersebut dapat diketahui perubahan persentase siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok melalui pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) menunjukkan adanya perbedaan skor. Hasil rata-rata mean menunjukkan sebelum perlakuan 63.10 kemudian setelah perlakuan menurun menjadi 34.40 ini menandakan terjadi penurunan perilaku nomophobia pada siswa berdasarkan hasil perhitungan statistik dari kategori sangat tinggi menjadi rendah. Artinya setelah diberikan perlakuan terjadi perbedaan perilaku nomophobia pada siswa disebabkan karna startegi yang digunakan berbeda. Sebelum diberikan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) siswa hanya memperoleh pengalaman secara alami. Setelah diberikan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) melalui konseling kelompok secara kontekstual melibatkan siswa dalam masalah yang sebenarnya, membantu mereka mengidentifikasi masalah konseptual atau metodelogis dan mengajak mereka untuk merancang cara dalam mengatasi masalah. Hal ini menunjukkan anatara hasil persentase angket pretest dan posttest

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

membuktikan bahwa telah terjadi penurunan perilaku nomophobia siswa dari kategori sangat tinggi menjadi rendah.

2. Hasil wawancara.

Nomophobia terjadi hampir di setiap kalangan lingkungan sekolah terutama siswa kelas VIII di Smp Negeri 1 Pangkajene. Berdasarkan hasil observasi seluruh siswa kelas VIII dari 12 kelas terdapat 10 siswa yang mengalami permasalahan dari nomophobia tersebut. Mereka mengalami kecanduan terhadap smartphone yang mengakibatkan siswa tersebut merasa cemas tidak menggunakan smartphone ketika smartphonenya mati, selalu membawa changer kemana-mana agar smartphonenya tetap aktif.

Peraturan di dalam tata tertib sekolah di SMP Negeri 1 Pankajene ini ada, salah satunya siswa dilarang membawa Hp (Handphone) ke sekolah dan bagi siswa yang kedapatan membawa Hp kesekolah maka diberikan sanksi (Point Pelanggaran). Dari itu keterangan keterangan guru bk yang ada di SMP Negeri 1 Pangkajene dari salah satu siswa ketika proses pembelajaran berlangsung siswa itu tidak fokus belajar di karnakan siwa tersebut selalu memikirkan Hpnya yang beradah jauh, dan adapun siswa tetap ngotot membawa Hp ke sekolah dan selalu membawa changer agar Hpnya tetap selalu dalam keadaan aktif.

Sebagian besar siswa kelas VIII membawa Hp ke sekolah hanya untuk saling berkomunikasi dengan pacar atau menggunakan Hpnya untuk berpacaran dari siswa tersebut. Ada juga siswa membawa Hp hanya untuk membuka social media masing-

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan bimbingan kelompok dengan teknik Cognitive behavioral therapy (CBT) perilaku nomophobia pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkajene berpengaruh positif dan signifikan.

1. Gambaran perilaku Nomophobia pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkajene sebelum dan setelah diberikan *Cognitive behavioral therapy (CBT)* sebagai pendekatan konseling kelompok berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan *Cognitive behavioral therapy (CBT)* sebagai pendekatan konseling kelompok berada pada kategori rendah. Artinya terjadi penurunan perilaku tingkat kebiasaan Nomophobia pada siswa setelah diberikan *Cognitive behavioral therapy (CBT)* sebagai pendekatan konseling kelompok.
2. Terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik Cognitive behavioral therapy (CBT) terhadap perilaku kebiasaan siswa Nomophobia kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkajene. Artinya bahwa Terdapat pengaruh perubahan positif dan signifikan perilaku Nomophobia yang di alami oleh siswa melalui kegiatan konseling kelompok dengan *Cognitive behavioral therapy (CBT).*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprlscyACKkNiTaIntpaQ

B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan saran yang di harapkan bisa bermanfaat untuk pengembangan layanan bimbingan konseling sebagai berikut:

1. Kepada siswa, siswa diharapkan aktif mengikuti kegiatan konseling dengan teknik Cognitive behavioral therapy (CBT) yang dilakukan guru sehingga dapat mengembangkan perilaku belajar kearah yang positi, dan siswa diharapkan sadar dan melakukan beberapa cara yang dapat mengatasi kecemasan dalam belajar siswa agar prestasi siswa meningkat.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling, senantiasa meningkatkan bimbingan kelompok dengan teknik Cognitive behavioral therapy (CBT) agar kecemasan siswa semakin menurun dan hasil belajar siswa yang meningkat.
3. Bagi seekolah, perlu adanya kerjasama yang baik bagi semua personil sekolah dalam menjalankan tugas sehingga pelaksanaan bimbingan konseling dapat berjalan dengan baik dan dapat tercapai apa yang menjadi tujuan dari kegiatan bimbingan konseling tersebut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprlscyACKkNiTaIntpaQ

DAFTAR PUSTAKA

Adelia, R Mahenda. (2013). "Gangguan Kesehatan Akibat Nomophobia Pada Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya".

Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. E-Journal Bimbingan dan Konseling, 3 (5), 86-96.

Arikunto. 2004. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metode Penelitian*. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta.

Azwar, Saifuddin. 2010. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Beck, A. T. (1964). *Thinking and Depression*: *II. Theory and Therapy, Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571

Beck, Judith S. (2011). *Cognitive-Behavior Therapy: Basic and Beyond* (2nd ed). New York: The Guilford Press.

Danang, Sunyoto. (2013). Metode Penelitian Akutansi. Bandung: PT Refika Aditama Anggota Ikapi.

Davidson, G.C. Neale, J .M. Dan Kring, A.M.2006.*Psikologi Abnormal*. Edisi ke-9.Jakarta:PT RajaGrafindo Persada.

Dewi Priyatno, 2008, Mandiri Belajar SPSS – Bagi Mahasiswa dan Umum, Yogyakarta: MediaKom

Kalaskar, P,B. (2015). A Study of Awareness of Development of *Nomophobia* Condition in *Smartphone* User Management Students in Pune City. *ASM's International E-Jurnal Ongoing Research in Management and IT*, 320-326

King*, 2013 Dependency on virtual environments or social phobia. 141.*

King, A.L.S., Valenca, A.M., Cardos, A.,& Nardi,, A.E(2010). Nomphobia.'The Mobile phone in Panic Disorder with Agoraphobia. Cog Behav Neurol, 23, (1), 52-52.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

King, A.L.S. etc. all. 2014. ―Nomophobia‖: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. Journal of Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 10: 28-35.

Kismiantini. (2010). Dunia Teknologi Informasi dan Komunikasi. Jakarta: Pusat Pembukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

Matson, J. L & Thomas H. O. (1988). *Enhancing Children's Social Skill: Assessment and Training.* New York: Pergamon press.

Mayasari, L. (2012). Tidak Bisa Jauh dari Ponsel? Anda Mungkin Menderita Nomophobia.

McLeod, John. (2006). *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus.* Alih Bahasa oleh A.K. Anwar. Jakarta: Kencana.

NACBT. (2007) Cognitive-Behavioral Therapy. [Online]. Tersedia: http:// www.nacbt.org/whatiscbt.htm [5 Januari 2007].

Notoatmojo, Soekidjo. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.

Oemarjoedi, A. Kasandra. (2003). Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi. Jakarta: Kreativ Media.

Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Jurnal of Community Medicine, 6*(3), 340-344.

Pradana, P.W., Muqtadiroh, F.A., Nisafani, A.S. 2016. Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia Dengan Pendekatan Gamifikasi. Jurnal Teknik ITS, 1(5).

Sugiyono, 2009, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung : Alfabeta.

Sugiono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

Yildirim, Caglar, "Exploring the Dimensions of *Nomophobia*: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methodsresearch" (2014). *Graduate Theses and Dissertations*. Paper 14005

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprIscyACKkNiTaIntpaQ

Pembagian Angket Posttest



Penjelasan Angket Posttest



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/kYprlscyACKkNiTaIntpaQ