# PENGARUH PENERAPAN KONSELING REBT UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA* SISWA SMK NEGERI 7 PANGKEP

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh:

**SYAMSURYA. MZ**

**918862010017**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (STKIP)**

**ANDI MATAPPA**

**2023**



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

JUDUL : PENGARUH PENERAPAN KONSELING REBT UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA* SISWA SMK 7 PANGKEP

Atas nama saudara :

Nama : Syamsurya. MZ

NIM : 918862010017

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuh syarat untuk diseminarkan.

Pangkajene, Februari 2023

Disetujui Oleh:

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| **AHMAD YUSUF, S.Pd.,M.Pd.** | **Dra. Hj. HARMINI ABBAS., M.Pd** |

Diketahui Oleh:

| Ketua STKIP Andi Matappa | Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling |
|---|---|
| **A.ZAM IMMAWAN ALAM, SH.,MH.** | **SALMIATI, S.Pd.,M.Pd.** |



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

**PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada hari Sabtu, 4 Maret 2023.

Disahkan Oleh,

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa

**A. ZAM IMMAWAN ALAM, S.H., M.H**

**Dengan Susunan Panitia Ujian sebagai berikut:**

Ketua : AHMAD YUSUF, S. Pd., M.Pd (.....)

Sekretaris : Dra. Hj. HARMINI ABBAS, M.Pd (.....)

Penguji : 1. SALMIATI, S.Pd., M.Pd (.....)

2.NURHIDAYATULLAH. D, S.Pd., M.Pd (.....)

Pembimbing : 1. AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd (.....)

2. Dra. Hj. HARMINI ABBAS, M.Pd (.....)



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

| | |
|---|---|
| Nama | : SYAMSURYA. MZ |
| Npm | : 918862010017 |
| Jurusan / Program Studi | : Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling |
| Judul Skripsi | : PENGARUH PENERAPAN KONSELING REBT UNTUK MEREDUKSI *NOMOPHOBIA* SISWA SMK NEGERI 7 PANGKEP |

Menyatakan 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 skripsi ini, baik sebagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkep, Februari 2023

Yang Membuat Pernyataan

**SYAMSURYA. MZ**



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## MOTTO

*“Hidup yang tak diuji tak layak untuk dijalani”*

***-Penulis-***

*“True happiness is enjoying the present moment, without anxious dependence on the future”*

***-Seneca-***

## PERSEMBAHAN

*Kupersembahkan karya sederhana ini untuk kedua orang tua tercinta. Terima kasih atas segala pengorbanan yang telah kalian lakukan yang senantiasa selalu ada, selalu setia mendampingi, dan memanjatkan do’a untukku dalam setiap sujudnya. Terima kasih untuk semuanya hingga aku sampai pada titik yang sekarang ini. Tanpa kalian aku bukanlah siapa-siapa dan terima kasih karena tak pernah berhenti menyebut namaku dalam setiap do’a-do’a kalian. Untuk kedua orang tua, Keluarga dan Sahabatku*

***Terima kasih atas supportnya selama ini***



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

# ABSTRAK

SYAMSURYA. MZ, 2023. Pengaruh Penerapan Konseling REBT Untuk Mereduksi Nomophobia Pada Siswa SMK Negeri 7 Pangkep Dibimbing oleh Ahmad Yusuf, sebagai pembimbing 1 dan Hj. Harmini Abbas, sebagai pembimbing 2. Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa.

Masalah yang diabahas dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana gambaran pelaksanaan REBT untuk mereduksi *Nomophobia* di SMK 7 Pangkep? 2) Bagaimana gambaran perilaku *nomophobia* siswa SMK 7 Pangkep sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik REBT? 3). Apakah ada pengaruh penerapan REBT untuk mereduksi perilaku *Nomophobia* di SMK 7 Pangkep? Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui gambaran penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT) untuk mereduksi *nomophobia* di SMK 7 Pangkep. 2) Untuk mengetahui gambaran perilaku *nomophobia* siswa SMK 7 Pangkep sebelum dan sesudah diberikan teknik REBT. 3) Untuk mengetahui ada pengaruh penerapan *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT) untuk mereduksi perilaku *nomophobia* di SMK 7 Pangkep.

Jenis pendekatan penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian eksperimen, dimana jumlah populasi berjumlah 112 siswa dan jumlah sampel 20 siswa kelas XI TKJ. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, dan dokumentasi. Hasil analisis statistik deksriptif menunjukkan bahwa skor nilai pretest nomophobia siswa sebelum diterapkan teknik REBT diperoleh nilai rata-rata sebesar 87.65 dengan nilai mainimum 74 dan nilai maximum sebesar 101. Sedangkan skor nilai posttest setelah diterapkan teknik REBT diperoleh nilai rata-rata sebesar 46.50 dengan nilai minimum 38 dan nilai maximum sebesar 57. Berdasarkan hasil statistik perhitungan uji *Wilcoxon signed ranks test* menggunakan bantuan program SPSS versi 20, maka diperoleh Nilai Z yaitu 3.924 dengan p-value (Asymp Sig. (2-tailed)) yaitu 0,000 < 0.05, sehingga $H_0$ ditolak, maka disimpulkan bahwa terjadi penurunan nomophobia Siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotional Behavioral Teraphy* (REBT). Hal ini berarti bahwa penerapan teknik *Rational Emotional Behavioral Teraphy* (REBT) dapat mereduksi nomophobia siswa SMK Negeri 7 Pangkep.



Kata Kunci: Konseling REBT, Nomophobia





Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatu

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam dengan harapan semoga mendapatkan syafaatnya kelak. Alhamdulillah atas izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan dengan do'a, usaha serta semangat yang penulis miliki, akhirnya penyusunan Skripsi yang berjudul "**Pengaruh Penerapan Konseling REBT Untuk Mereduksi *Nomophobia* siswa SMK Negeri 7 Pangkep**" ini disusun guna memenuhi tugas dan persyaratan untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada jurusan Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa. Penulis persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat dikasihi dan disayangi Ayahanda M. Zain dan Ibunda Hj. Munira serta Saudara dan sahabatku yang senantiasa mengiringi setiap perjalanan penulis dengan do'a serta memberi harapan dan semangat. Sedikit lebih beda lebih baik dari pada harus sama dan tidak menjadi apa-apa. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terwujud tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Terima kasih setinggi-tingginya kepada:

1. **Hj. Zaorah Sapan, S.Pd** Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
2. **A. Zam Immawan Alam, SH. MH** selaku ketua STKIP Andi Matappa
3. **Salmiati, S.Pd.,M.Pd** sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

4. **Ahmad Yusuf, S.Pd.,M.Pd** selaku pembimbing I dan **Dra. Hj. Harmini Abbas, M.Pd** selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. **Dosen** STKIP Andi Matappa, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. **Drs. Muh. Anas, M.Pd** selaku kepala sekolah SMK Negeri 7 Pangkep yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian
7. **Nurheda, S.Pd** selaku kordinator BK SMK Negeri 7 Pangkep yang membimbing dan mengarahkan peneliti melakukan penelitain
8. **Risma** selaku *support system* saya yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini
9. **Rio** selaku sahabat saya yang selalu memberikan ide, gagasan dan cara untuk menysusun skirpsi ini
10. **HIMABKIN** himpunan yang memberikan saya pengalaman sebagai ketua di himpunan ini dan saya snagat bangga bisa menjadi pemimpin di lembaga himpunan kampus STKIP Andi Matappa saya ucapkan terima kasih kepada himpunanku jaya selalu Himpunan Bimbingan Konseling Indonesia.
11. **GMNI** adalah tempat di mana saya membentuk pola pikir dan menjalin relasi serta belajar berorganisasi dan mengenal orang-orang hebat yang membuat saya belajar dan memperolah banyak pengalaman terima kasih kepada lembaga yang telah membina saya selama ini.
12. **Pangkep Beatbox** komunitas yang saya dirikan pada tahun 2016 sampai saat ini bersama sahabat saya rio komunitas ini adalah salah satu komunitas di mana



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

saya menyalurkan hobi dan bakat serta mengikuti battle beatbox mewakili pangkep di ajang beatbox saya hanya ingin ucapkan terima kasih kepada keluarga saya di komunitas ini mereka adalah keluarga bagi saya karena motto kami dalam komunitas ini yaitu '*We Are Family'*

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kekhilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin

Pangkep, Februari 2023

**SYAMSURYA. MZ**



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## DAFTAR ISI

**SKRIPSI**.....i
**HALAMAN JUDUL**.....ii
**LEMBAR PENGESAHAN**.....iii
**PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**.....iv
**PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**.....vi
**MOTTO**.....vii
**ABSTRAK**.....viii
**ABSTRACT**.....ix
**KATA PENGANTAR**.....x
**DAFTAR ISI**.....xiii
**DAFTAR GAMBAR**.....xvi
**DAFTAR TABEL**.....xvii
**DAFTAR LAMPIRAN**.....1
**BAB I PENDAHULUAN**.....1
**A. Latar Belakang**.....1
**B. Rumusan masalah**.....9
**C. Tujuan Penelitian**.....9
**D. Manfaat penelitian**.....9
**1. Manfaat teoritis**.....10
**2. Manfaat Praktis**.....10
**BAB II**.....11
**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**.....11
**A. Kajian Pustaka**.....11
**1. Konseling REBT**.....11
***2. Nomophobia***.....22
**B. Kerangka Pikir**.....27
**C. Hipotesis Penelitian**.....31
**BAB III METODE PENELITIAN**.....32



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

**A. Lokasi Penelitian.....32**
**B. Pendekatan dan jenis penelitian.....32**
**C. Variable dan Desain Penelitian.....34**
**D. Definisi Operasional Variabel.....36**
**E. Populasi dan Sampel.....37**
**D. Teknik dan Prosedur pengumpulan data.....38**
**E. Teknik Analisis Data.....43**
**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....47**
**A. Hasil Penelitian.....47**
**B. PEMBAHASAN.....65**
**BAB V PENUTUP.....68**
**A. Kesimpulan.....68**
**B. Saran.....69**
**DAFTAR PUSTAKA.....72**



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## DAFTAR TABEL

**Nomor** **Judul** **Halaman**

Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....33

Table 3.2 Distribusi Populasi Penelitian.....39

Tabel 3.3 Distribusi Sampel Penelitian.....40

Table 3.4 Penskoran Item Angket.....41

Tabel 3.5 Kategori Hasil Angket Uji Coba.....41

Tabel 3.6 Kategori Hasil Angket Penelitian.....49

Table 3.7 Skala Persentase Observasi.....46

Tabel 4.1 Tahap Pelaksanaan Penelitian.....49

Tabel 4.2 Hasil Analsisis Angket Pre Test.....54

Tabel 4.3 Tabel Distribusi Nilai Pre-Test.....55

Tabel 4.4 Hasil Analisis Nilai Post-Test.....56

Tabel 4.5 Distrbusi Nilai Angket Post-Test.....57

Tabel 4.6 Tabel Hasil Observasi Individu .....58

Tabel 4.7 Tabel Hasil Observasi Kelompok.....59

Tabel 4.8 Tabel Perbandingan Hasil Analisis Pre-Test dan Post-Test.....60

Tabel 4.9 Rekapitulasi Distribusi Hasil Nilai Pretest dan Post Test.....61

Tabel 4.10 Tabel Non *Parametric Kolmogorov-Smirnov* Test.....62

Tabel 4.11 Tabel Uji Homogenitas.....63

Tabel 4.12 Tabel Uji Hipotesis.....64

Tabel 4.13 Hasil Statistik Wilcoxson Signed Ranks Test.....66



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## DAFTAR GAMBAR

**Nomor judul Halaman**

Gambar 2.1 Teori ABCDEF REBT.....21

Gambar 2.2 Kerangka Pikir.....31

Gambar 3.1 Desain *One Grub Pretest Posstest Design*.....36



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## DAFTAR LAMPIRAN

**LAMPIRAN 1: PERANGKAT PENERAPAN KONSELING**

**A. Rencana Pelaksanaan Layanan BK (RPLBK)**

**B. Skenario Pelaksanaan Penerapan Teknik REBT**

**C. Pelaksanaan Kegiatan Eksperimen REBT**

**D. Penerapan Perlakuan Tetknik REBT**

**LAMPIRAN 2: INSTRUMEN PENELITIAN**

**A. Kisi-Kisi Angket Uji Coba**

**B. Angket Pengambilan Sampel**

**C. Angket Uji Coba**

**D. Kisi-Kisi Angket Penelitian**

**LAMPIRAN 3 : DATA HASIL PENELITIAN**

**A. Tabulasi Angket Uji Coba**

**B. Angket Yang Telah Di Validasi**

**C. Lembar Observasi**

**D. Daftar Hadir Siswa**

**LAMPIRAN 4: Analisis Data Hasil Penelitian**

**A. Hasil Analisis Data Deskriptif**

**B. Hasil Analisis Normalitas**

**C. Hasil Analisis Homogenitas**

**D. Hasil Analisis Hipotesis**

**LAMPIRAN 5: Format Validasi Instrumen Penelitian**

**A. Format Validasi Angket**

**B. Format Validasi Bahan Perlakuan**

**C. Format Validasi Observasi**

**LAMPIRAN 6: Sampel Lembar Jawaban Siswa122**

**A. Lembar Angket Pengambilan Sampel.....123**

**B. Lembar Angket Uji Validasi.....126**

**C. Hasil Tabulasi Pretest.....127**



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

**D. Lembar Angket Pretest.....128**
**E. Hasil Tabulasi Posttets.....134**
**F. Lembar Angket Posttest.....135**
**G. Lembar Soal Latihan REBT.....141**

**LAMPIRAN 7: SURAT**

**A. Surat Koreksian Ujian Proposal.....151**
**B. Surat Keterangan Perbaikan Ujian Proposal.....152**
**C. Surat Keterangan Validasi Instrumen.....153**
**D. Surat Izin Penelitian di Provinsi.....154**
**E. Surat Penelitian Ke Sekolah.....155**
**F. Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Sekolah.....156**
**G. Surat Koreksian Ujian Hasil.....157**
**H. Surat Keputusan Ujian Tutup.....158**

**LAMPIRAN 8: DOCUMENTASI159**
**RIWAYAT HIDUP161**



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Ada banyak perubahan yang terjadi di era saat ini bahwa sesuatu yang di lakukan oleh manusia bisa di kerjakan secara instant serta segala urusan bisa di selesaikan melalui internet, akan tetapi di perubahan era yang begitu cepat juga memiliki banyak hal negatif yang terjadi kepada manusia misalnya manusia sekarang sudah mulai sadar akan pentingnya kesehatan mental. Salah satu masalah kesehatan mental bisa kita jumpai di era saat ini yaitu kecanduan terhadap internet yang mengakibatkan hubungan sosial manusia menjadi terhambat.

Remaja merupakan konsumen paling tinggi dalam hal memanfaatkan internet serta penggunaan *smartphone*. Kondisi tersebut dimungkinkan karena remaja masih cenderung labil dan mudah terpengaruh lingkungannya. Secara fisik, remaja telah berfungsi sebagai orang dewasa, namun secara emosi dan sosial masih belum matang. Ketidakmatangan tersebut yang menyebabkan masa remaja sering disebut sebagai masa krisis dalam kehidupan seseorang, seperti mengalami konflik batin, ketidaksesuaian terhadap masyarakat, terhadap orang lain, bahkan terhadap dirinya sendiri. Ketidakmatangan tersebut juga yang mengakibatkan remaja menjadi cenderung labil serta mudah dipengaruhi oleh lingkungan, atau teman sebayanya. “Remaja akan menginginkan atau ikut serta terhadap apapun yang sedang ramai digunakan maupun diperbincangkan oleh teman-temannya, hal tersebut sebagai salah satu



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

bentuk konformitas remaja agar mereka merasa diterima serta diakui oleh lingkungannya" (Paramita & Hidayati,2016).

Pada awalnya, mungkin hanya untuk dapat bergaul dengan teman-temannya, namun lama kelamaan tanpa disadari remaja tersebut akan semakin tergantung kepada *smartphone*-nya. Kondisi tersebut dikarenakan kebutuhan remaja untuk selalu "terhubung" dengan dunia maya akan semakin tinggi. Individu akan berusaha sekuat tenaga untuk mengikuti ritme hidup bersama agar dapat diakui sebagai bagian dari golongan dengan menjalankan hal-hal yang sesuai aturan. Upaya remaja untuk dapat diterima oleh lingkungannya tersebut, tanpa remaja sadari, mengakibatkan dirinya menjadi ketergantungan akan *smartphone*.

Keinginan untuk merasa diterima dan diakui tersebutlah yang menyebabkan remaja akan selalu mengikuti tren-tren yang sedang ramai digunakan oleh teman-temannya salah satunya adalah smartphone. Pada awalnya mungkin hanya untuk dapat bergaul dengan teman-temannya, namun lama-kelamaan tanpa disadari remaja tersebut akan semakin tergantung kepada *smartphone*-nya sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan dirinya mengarah ke perilaku *nomophobia.*

Interaksi individu dengan smartphone sangat memepengaruhi perilaku interpersonal dan kebiasaan sosial. Jika memperhatikan sekitar, terutama saat menggunakan transportasi umum, maka akan akan banyak kita temui orang-orang yang asik bermain dengan *smartphone*-nya masing-masing, seakan-akan lebih mengasyikkan dari pada berdiskusi dengan orang lain. Satu hal yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

ironis dalam kumpul keluarga, ternyata setiap anggotanya banyak yang asik dengan *smartphone*-nya, bukan ngobrol dengan keluarga sendiri.

Salah satu karakteristik masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada usia sekitar 10-20 tahun remaja mengalami tahap dimana pencarian identitas dan mengalami kebingungan akan identitasnya, bagaimana mereka beberapa tahun yang akan datang dan kemana mereka menuju dalam kehidupannya, Alasan remaja menggunakan *smartphone* dapat di kaitkan dengan identitas diri, maka frekuensi penggunaan *smartphone* dapat meningkatkan status seseorang remaja di antara teman-temannya, meningkatkan rasa aman, memberikan hiburan, mendukung hubungan sosial dan interaksi interpersonal.

Hal tersebut juga di karenakan kemudahan dan kenyamanan yang di tawarkan *smartphone*, hal ini akan menjadi masalah apabila remaja sudah ketergantungan dengan *smartphone* ketika mereka tidak bisa menggunakan *smartphone*-nya maka mereka akan merasa cemas yang berlebih karena tidak dapat menggunakan *smartphone* fenomena tersebut di kenal dengan *nomphobia.* Aktivitas penggunaan *smartphone* merupakan kebiasaan yang dipandang lumrah bagi banyak orang. Namun tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan *smartphone* tentunya dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan yang berlebihan saat tidak memegang *smartphone*-nya, hal itu bisa disebut dengan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia). Nomophobia* merupakan kecemasan yang dirasakan individu ketika berada jauh dari smartphone yang dimiliki.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

mengurangi *nomophobia* siswa, guru BK akan melaksanakan tindak lanjut mengenai konseling kelompok pendekatan *rational emotif behaviour therapy* (REBT) teknik *self management*, terutama pada aspek tidak dapat informasi karena pada aspek tersebut mengalami penurunan paling sedikit dibandingkan aspek yang lain. Bagi peneliti lain apabila menggunakan variabel *nomophobia* lebih difokuskan pada aspek tidak dapat informasi karena aspek tersebut mengalami penurunan yang paling sedikit. Hal tersebut karena banyak siswa yang menganggap bahwa informasi merupakan hal yang sangat penting dan merupakan kebutuhan pokok sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti beranggapan bahwa dengan diterapkannya konseling kelompok dan menggunakan teknik *Rational Emotif Behaviour Therapy* dapat membantu mengatasi perilaku *nomophobia* pada seorang siswa. Dalam hal ini, konseli akan diarahkan untuk mampu mengelola kemampuan yang ada didalam diri agar dapat mengatasi masalah *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 tertarik melakukan penelitian dengan judul "*Pengaruh Penerapan Konseling REBT Untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMK 7 Pangkep".*

## B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun rumusan penelitian ini sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan REBT untuk mereduksi *Nomophobia* di SMK 7 Pangkep?
2. Bagaimana gambaran perilaku *nomophobia* siswa SMK 7 Pangkep sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik REBT?
3. Apakah ada pengaruh penerapan REBT untuk mereduksi perilaku *Nomophobia* di SMK 7 Pangkep?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin di capai oleh peneliti dalam melakukan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT) untuk mereduksi *nomophobia* di SMK 7 Pangkep
2. Untuk mengetahui gambaran perilaku *nomophobia* siswa SMK 7 Pangkep sebelum dan sesudah diberikan teknik REBT
3. Untuk mengetahui ada pengaruh penerapan *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT) untuk mereduksi perilaku *nomophobia* di SMK 7 Pangkep

## D. Manfaat penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

### 1. Manfaat teoritis

Dari hasil penelitian ini dapat menjadi sebuah referensi pada bidang studi Bimbingan Dan Konseling terkhususnya pada Konselor yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

ingin membantu para klien dalam menangani masalah Nomophobia dengan menggunakan teknik konseling *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT).

**2. Manfaat Praktis**

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengukur kemampuan peneliti dalam menemukan suatu fenomena atau permasalahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya, serta untuk menguji kemampuan peneliti dalam menganalisis fenomena tersebut.

b. Bagi guru

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dalam menguasai keterampilan guru BK, terutama pada pemberian layanan Bimbingan dan Konseling untuk lebih peka terhadap siswa dan membantu dalam mengentaskan permasalahan individu yang menghambat perkembanganya.

c. Bagi siswa

Dapat menjadikan siswa memiliki kontrol diri yang baik dan bisa lebih bijak dalam pengunaan smartphone secara optimal sehingga menghasilkan lulusan yang memiliki kontrol terhadap impuls yang baik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

# BAB II

# KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

## A. Kajian Pustaka

### 1. Konseling REBT

#### a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling adalah sebuah profesi yang sifatnya membantu (helping profession), konseling dilakukan dengan berbagai prosedural tertentu. Sedangkan kelompok secara umum, kelompok sering diartikan sebagai kumpulan beberapa orang yang memilih norma dan tujuan tertentu dan memiliki unsur kepemimpinan di dalamnya.

Menurut Pauline Horrison (Edi, 2013:7) Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.

Pengertian tersebut sejalan dengan Juntika Nurihsan (Edi, 2013:7) yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhaan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.

Sedangkan menurut Nasrina dan Slamet (2016:71) Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

dilaksanakan di dalam suasana kelompok, untuk pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Berkaitan dengan konseling kelompok Tohirin (Citra dan Makin, 2018:155) menjelaskan konseling kelompok sebagai upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing remaja melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Dengan adanya beberapa uraian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang terdiri 4-8 konseli yang bertemu dengan 1 konselor yang bersifat penyembuhan dan pencegahan, dimana konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing siswa melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

**b. Asas-asas dalam konseling**

Dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling kaidah-kaidah dikenal dengan azas-azas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan itu. Apabila azas-azas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Sebaliknya, apabila azas-azas itu diabaikan atau dilanggar sangat dikhawatirkan kegiatan yang terlaksana itu justru berlawanan dengan tujuan bimbingan dan konseling.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

Azas-azas yang dimaksudkan adalah azas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, dan tut wuri handayani (Corey G, 2016).

Dalam menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah hendaknya selalu mengacu pada azas-azas bimbingan dan konseling dan diterapkan sesuai dengan azas-azas bimbingan konseling. Azas-azas ini dapat dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling.

**c. Tahapan-Tahapan dalam Konseling Kelompok**

Berikut ini tahapan-tahapan layanan konseling kelompok sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

Dalam konseling kelompok, pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling selanjutnya. Karena pada tahap ini mempunyai pengaruh besar terhadap keberlangsungan proses konseling, maka sebelum pembentukan kelompok dilakukan, ada beberapa persiapaan yang harus dilakukan oleh seorang konselor.

2) Tahap peralihan

Kegiataan yang dilakukan pada tahap ini adalah menjelaskan kegiataan yang akan di tempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiataan pada tahap berikutnya, meningkatkan keikutsertaan angggota.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

3) Tahap kegiatan

Dalam konseling kelompok, tahap pertama dan kedua, pada dasarnya tahap penyiapan agar semua anggota kelompok telah siap untuk melakukan proses konseling kelompok yang sebenarnya. Konselor menyiapkan kondisi psikologis konseli untuk dapat memasuki sesi konseling kelompok dengan penuh kesungguhan. Itulah sebabnya, direkomendasikan agar konselor tidak terburu-buru masuk pada tahap ini sebelum konseli siap secara mental.

4) Tahap penutup

Tahap penutupan merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiataan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiataan lebih lanjut, tetap dirasakan hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiataan di akhiri.

5) Mengevaluasi Kelompok

Tujuan dari evaluasi yaitu dapat memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan secara terus menerus pada konselor dan juga anggota kelompok. Oleh karena itu, fasilitator atau pimpinan kelompok memiliki tanggung jawab untuk menilai dan mengevaluasi efektifitas diri atau kelompok secara berkesinambungan.

6) Sesi tindak lanjut

Kegiataan akhir dari kelompok adalah postgroup yang berupa *follow up* (tindak lanjut). *Follow up* dapat dilaksanakan secara kelompok maupun secara

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

individu. Pada kegiataan tindak lanjut ini para anggota kelompok dapat membicarakaan tentang upaya-upaya yang telah di tempuh. Mereka dapat melaporkan kesulitan-kesulitan yang mereka temui berbagai kesukacitaan dan keberhasilan dalam kelompok. Anggota kelompok menyampaikan tentang pengalamaan mereka mengikuti kegiatan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Pempimpin kelompok dapat mengadakan evaluasi dengan memberikan pertanyaan atau wawancara dengan batas tertentu dan dilihat apakah anggota sudah dapat menguasai topik yang di bicarakan atau belum. Hal tersebut akan memberi gambaran akan keberhasilan kegiatan kelompok (Edi, 2013:136-183).

**d. REBT (*Rational Emotive-behavior Theraphy*)**

**1) Pengertian *Rational Emotif Behavior Theraphy* (REBT)**

Konseling *Rasional Emotif* Perilaku merupakan pengembangan dari *rational therapy* dan *rational emotive therapy* yang diciptakan dan dikembangkan oleh Albert Ellis sejak menekuni bidang psikologi klinis pada tahun 1942. Albert Ellis seorang psikoterapis yang terinspirasi oleh ajaran-ajaran filsuf Asia, dan Barat klasik dan modern yang lebih mengarah pada teori belajar kognitif.

Asal-usul Konseling *Rasional Emotif* Perilaku dapat ditelusuri dengan filosofi dari Stoisisme di Yunani kuno yang membedakan tindakan dari interpretasinya. Epictetus dan Marcus Aurelius dalam bukunya "*The Enchiridion*", menyatakan bahwa manusia tidak begitu banyak dipengaruhi oleh apa yang terjadi pada dirinya, melainkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

akan selalu fokus dengan *smartphone*-nya, meskipun dia sedang melakukan aktivitas lain. Ketidak fokusan ini akan menjadi fatal apabila orang tersebut sedang melakukan aktivitas berbahaya seperti berkendara, mengoperasikan alat berat, dan lain sebagainya.

3) Kurang interaksi terhadap lingkungan sekitar

Penderita *nomophobia* menghabiskan lebih banyak waktu dengan membuka jejaring sosial atau bermain di *smartphone*-nya. Mereka akan terjebak dengan kebahagiaan semu yang mereka dapatkan di dunia maya. Penderita *nomophobia* lebih mementingkan interaksi dengan dunia maya dibanding berinteraksi dengan lingkungan sosial disekitarnya.

4) Insomnia

Salah satu efek yang diakibatkan oleh *nomophobia* dapat di ekspresikan dalam bentuk gejala insomnia. Rasa tidak mau berpisah dengan smartphone pada malam hari kemudian memberi sugesti pada otak agar terus menerus menggunakan sehingga mengusir rasa kantuk. Penderita *nomophobia* biasanya tidak bisa jauh dari smartphone ketika beranjak tidur.

5) Kurang produktif

Terlalu sering menggunakan *smartphone* saat belajar dapat berpotensi menggangu konsentrasi dalam beraktifitas, tentunya konsentrasi akan terbagi antar proses belajar dan aplikasi atau fitur *smartphone*.

## B. Kerangka Pikir

Penelitian ini didasarkan pada sebuah kerangka pemikiran yang terdiri dari teori-teori yang menjadi pokok pikiran dalam mendeskripsikan masalah yang diteliti dan dapat menjadi acuan untuk menemukan dan memecahkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

masalah. Kerangka pemikiran adalah suatu model konseptual tentang bagaimana hubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah riset (Moleong, 2012:87).

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apa penyebab munculnya perilaku *nomophobia* dan bagaimana upaya dalam mereduksi perilaku tersebut. *Nomophobia* adalah gangguan kecemasan yang muncul akibat tidak memiliki akses pada ponsel pintar atau layanan ponsel. Berdasarkan hasil studi tahun 2019, ditemukan bahwa separuh dari total responden yang didapatkan mengalami stres saat tidak bersentuhan dengan ponsel pribadinya (Ashari :2019),

Tingginya tingkat pemakaian *mobile phone* dikalangan remaja perlu juga diseimbangkan dengan keterampilan dalam memanfaatkan *mobile phone* tersebut. Ketidak mampuan remaja dalam memaksimalkan penggunaan *mobile phone* dapat membuat diri remaja merasa gagal, malu, terisolir, kehilangan harga diri, dan mengalami gangguan psikologis (emosional).

Ciri-ciri dan karakteristik siswa mengalami *nomophobia* di SMK 7 Pangkep antara lain:

1. menghabiskan banyak waktu dalam penggunaan *smartphone*, memiliki lebih dari satu perangkat, selalu membawa pengisi daya tanpa kabel atau *powerbank*
2. menjadi cemas ketika tidak dapat mengakses *smartphone*, jika tidak mendapatkan sinyal

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

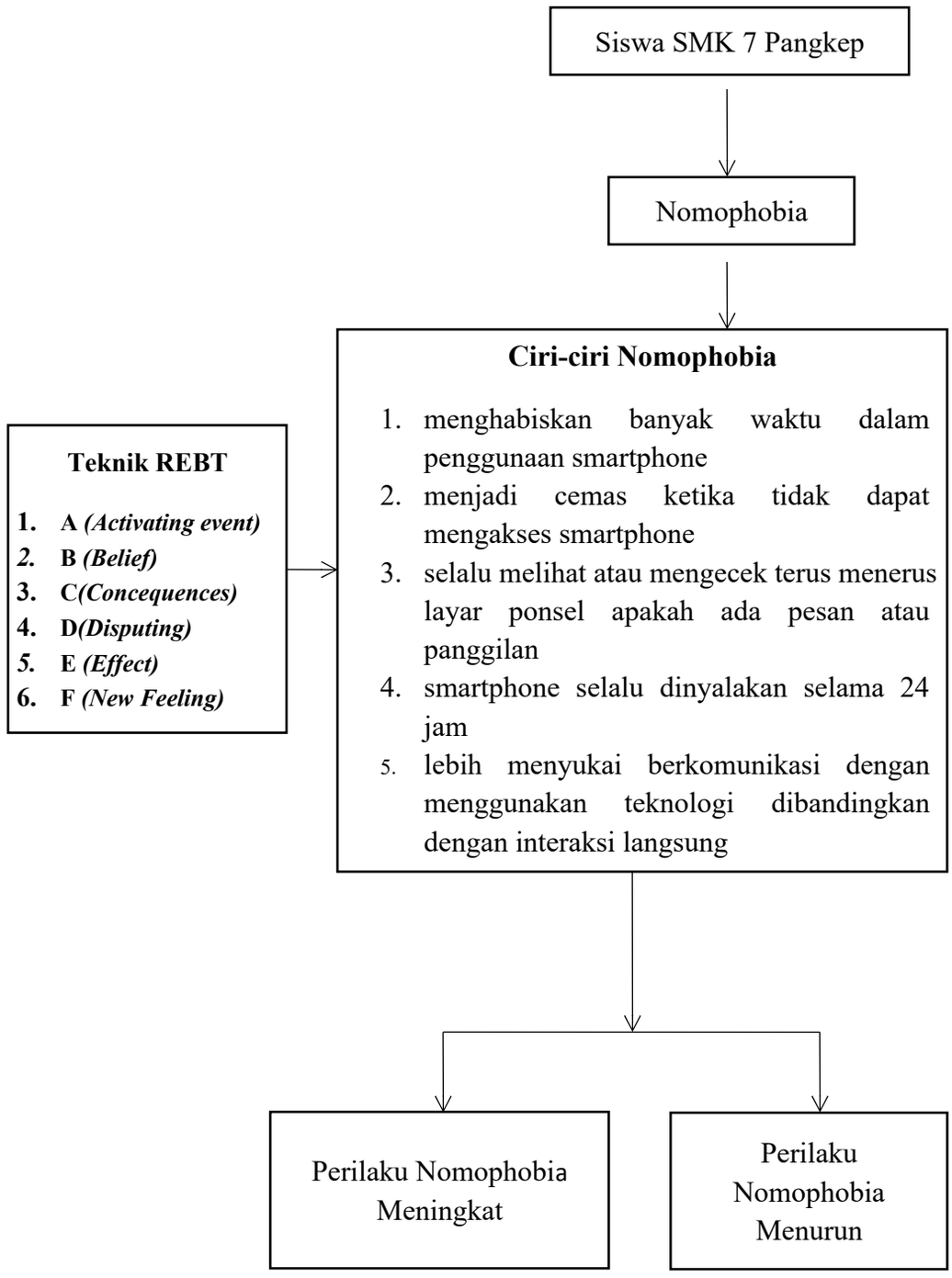
3. selalu melihat atau mengecek terus menerus layar ponsel apakah ada pesan atau panggilan, walaupun di saat belajar di kelas
4. lebih menyukai berkomunikasi dengan menggunakan teknologi dibandingkan dengan interaksi langsung
5. pengeluaran yang berlebih karena penggunaan *smartphone.*

Pada uraian di atas dapat di simpulkan bahwa seseorang yang mengalami *nomophobia* terlalu banyak menghabiskan waktu bersama *smartphone* dan merasa cemas jika tidak bermain *smartphone* setiap menit, *smartphone* tidak pernah di nonaktifkan oleh siswa yang mengalami *nomophobia* dan lebih suka bersosialisasi melalui *smartphone* serta mengabiskan banyak waktu dan uang karena terlalu sering bermain *smartphone*.

Salah satu upaya yang dilakukan dalam mereduksi perilaku *nomophobia* dengan menggunakan konseling kelompok yang mengarah pada kognitif seseorang, dalam konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT). Tahapan dalam konseling REBT meliputi (A) Adversites (Kesulitan/Kematangan) atau Activating events (B) Beliefs (Keyakinan), rasional dan irasional (C) Counsequences (konseuensi), emosional dan perilaku (D) Disputing (melawan) keyakinan Irasional (E) Effective new philosophy of life (filosofi hidup yang baru dan efektif) (F) menemukan perasaan baru. Adapun kerangka piker pada penelitian ini adalah sebgai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

Gambar 2.3 Kerangka Pikir




Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat dirumuskan sebagai jawaban kesimpulan penelitian yang bersifat sementara yang masih harus diuji kebenarannya dengan data yang terkumpul melalui penelitian. Hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti "Ada Pengaruh Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) untuk mereduksi *Nomophobia* pada siswa SMK 7 Pangkep 2022".

Berdasarkan hipotesis penelitian yang diajukan maka untuk menguji hipotesis tersebut, hipotesis diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis statistik, yaitu:

Ho ≥ 0,05 maka Ho ditolak

Ha ≤ 0,05 maka Ha ditrima

**Ho**: Tidak ada pengaruh Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavioral Theraphy* (REBT) untuk mereduksi *Nomophobia* pada siswa SMK 7 Pangkep 2022

**Ha**: Ada Pengaruh Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) untuk mereduksi *Nomophobia* pada siswa SMK 7 Pangkep 2022

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

# BAB III

# METODE PENELITIAN

## A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 7 Pangkep, Pemilihan lokasi ini didasarkan dari pertimbangan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada observasi awal terdapat siswa yang mengalami masalah seperti merasa sulit untuk terlepas dari *smartphone* dan ada rasa ketakutan yang muncul jika tidak bermain *smartphone* seperti cemas, takut dan panik jika tidak bermain *smartphone*
2. Adanya keluhan yang di sampaikan guru di karenakan siswa tidak mau jika *smartphone* miliknya tidak berada di dekatnya dan membuat konsentrasi siswa menjadi menurun.

## B. Pendekatan dan jenis penelitian

### 1. Pendekatan Penelitian

Metode penelitian membicarakan bagaimana secara berurut suatu penelitian dilakukan, yaitu dengan alat apa dan prosedur bagaimana suatu penelitian itu dilakukan. Menurut Sugiyono (2016:2). Metode penelitian pada dasarnya merupakan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Metode penelitian didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu:

a. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal.
b. Empiris yaitu cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui caracara yang digunakan, dan
c. Sistematis artinya proses yang digunakan dalam penelitian menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis (Sugiyono, 2016:2).

Berdasarkan dari judul ini yaitu "Pengaruh penerapan konseling REBT untuk mereduksi *Nomophobia* di SMK 7 Kabupaten Pangkep". Dengan demikian, dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

**2. Jenis Penelitian**

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, "metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan Sugiyono (2016:72). Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang dilakukan atau dilaksanakan berdasarkan percobaan. Eksperimen menunjukkan pada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

suatu upaya sengaja dalam memodifikasi kondisi yang menentukan munculnya suatu peristiwa, serta pengamatan dan interpretasi perubahan-perubahan yang terjadi pada peristiwa itu yang dilakukan secara terkontrol. Dalam riset pendidikan eksperimen banyak memberikan manfaat terutama untuk menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap suatu bentuk prilaku tertentu pada subjek riset.

## C. Variable dan Desain Penelitian

### 1. Variable penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas *(Independen*) dan variabel terikat (*Dependen*). Kedua variabel tersebut merupakan:

a. Variabel bebas (*independen*) merupakan variabel yang mempengaruhi variabel yang lainnya. Biasanya di notasikan dengan simbol (*X*), dalam penelitian ini variabel bebas adalah teknik konseling berpendekatan *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT).

b. Variabel terikat (*dependen*) merupakan variabel yang di pengaruhi karena adanya variabel bebas. Biasanya di notasikan dengan simbol (*Y)*, adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku Nomophobia yang di alami siswa SMK 7 Pangkep.

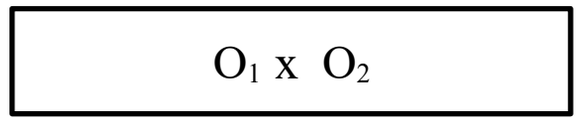
### 2. Desain penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperiment semu *(pre eksperiment design*), dengan desain *one group pre test-post test*. Pada penelitian ini hanya mengambil satu kelompok, dan untuk mengukurnya

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*). *One group pre-test and post-test design* merupakan salah satu desain penelitian pra-eksperimen yang hanya mengambil satu kelompok subyek kemudian melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Model rancangan penelitian ini adalah *pre test - post test* yang digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 3.1: Desain *One Group Pretest Posttest Design***




(Sumber: Sugiyono, 2012:111) Keterangan:

$O_1$ : ***Pre-Test*** (sebelum diberi perlakuan teknik *Rational Emotiv Behavior Theraphy*)

$O_2$ : ***Post-Test*** (sesudah diberi perlakuan teknik *Rational Emotive Behavior Theraphy*)

X : ***Treatment*** (perlakuan)

Desain penelitian eksperimen pre-test dan post-test one group design rancangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Tahapan Pre-test

Tujuan dari pre-test dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Nomophobia pada siswa di SMK Negeri 7 Pangket sebelum diberikan treatment.

b. Pemberian Treatment

Rencana pemberian treatment dalam penelitian diberikan kepada beberapa konseli yang telah dipilih. Selanjutnya dengan menggunakan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekataan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu untuk mereduksi Nomophobia siswa SMK Negeri 7 Pangkep. Rencana pemberian treatment akan dilakukan 2 kali pertemuan dengan waktu 45 menit untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan.

c. TahapanPost-test

Tujuan dari post-test dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Nomophobia siswa SMK Negeri 7 Pangkep sesudah diberikan perlakuan (treatment) Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada siswa setelah pemberian treatment. Setelah itu membandingkan presentase hasil dari angket dengan indikator dalam mengurangi Nomophobia, antara sebelum dan sesudah pemberian treatment.

## D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang perubahan yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

a) *Nomophobia* adalah rasa takut dan cemas berlebih apabila seseorang jauh dari ponsel dan gadgetnya hal yang bisa terjadi pada penderita *nomophobia*. Jika berada jauh dari smartphone-nya akan mengalami khawatir, ketakutan, cemas, panik dan gelisah sebagai indikatornya.

b) Pendekatan *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT) adalah pendekatan yang memiliki tujuan untuk mengubah pandangan dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

# BAB IV

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## A. Hasil Penelitian

### 1. Gambaran pelaksanaan *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT) untuk mereduksi *Nomophobia* siswa SMK Negeri 7 Pangkep.

Berikut adalah jadwal pelaksanaan penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT) dengan menggunakan konseling kelompok dalam mereduksi *Nomophobi*a siswa SMK Negeri 7 Pangkep.

**Tabel 4.1: Tahap Pelaksanaan Penelitian**

| No. | Hari/Tanggal | Kegiatan Yang Dilaksanakn |
|---|---|---|
| 1 | Kamis, 1 Desember 2022 | Pertemuan I:<br>Menyebarkan angket (Pretes) kepada sampel penelitian |
| 2 | Jumat, 2 Desember 2022 | Pertemuan II:<br>Menentukan kelompok dan melakukan konseling kelompok dengan pemberian perilaku berupa latihan-latihan untuk menerapkan teknik REBT |
| 3 | Senin, 5 Desember 2022 | Pertemuan III:<br>Melakukan pemantapan Teknik REBT kepada sampel penelitian |
| 4 | Selasa, 6 Desember 2022 | Pertemuan IV:<br>Menyebarkan angkat (Posttest) kepada sampel penelitian. |



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

Berdasarkan tabel jadwal pelaksaan kegiatan penelitian adapun langkah-langkah yang digunakan dalam penerapan Teknik *Rational Emotional Behavioral Teraphy* (REBT) dengan menggunakan konseling



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

kelompok dalam meredukasi Nomphobia siswa SMK Negeri 7 pangkep, antara lain:

**a. Pertemuan I**

Hari/Tanggal : Kamis, 1 Desember 2022

Waktu : 1 x 45 Menit

Pendekatan/Teknik : Konseling Kelompok

Tempat Layanan : Ruang Kelas XI

Pelaksaan konseling ke Pertemuan I diawali dengan salam dan do'a. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung, begitupun sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing-masing. Setelah itu, peneliti membagikan angket pre-test terlebih dahulu kepada siswa sebelum melakukan konseling kelompok yang akan dilakukan pada peretmuan selanjutnya. Siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 20 orang. Tujuan dari pelaksanaan pre-test ini yaitu untuk mengetahui tingkat *Nomophobia* siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) penerapan teknik *Rational Emotive Behavioral Theraphy* (REBT). Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan pre-test. Setelah siswa mengisi angket pre-test, maka peneliti mengambil hasil pre-test yang telah diisi oleh siswa yang menjadi sampel penelitian. Dan peneliti membuat janji temu kepada siswa yang menjadi sampel agar dapat mengikuti pertemuan yang telah di jadwalkan oleh peneliti untuk melakukan konseling kelompok dalam Ruang Kelas seperti pada saat ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

**b. Pertemuan II**

Hari/Tanggal : Jumat, 2 Desember 2022

Waktu : 1 x 45 Menit

Pendekatan/Teknik : Konseling Kelompok

Tempat Layanan : Ruang Kelas XI

Pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan ke-II di awali salam dan do'a, peneliti kemudian mengabsen siswa sebagai sampel penelitian setelah itu peneliti menjelaskan tujuan di adakan kegiatan yang akan berlansung. Peneliti kemudian membentuk 4 kelompok untuk di konseling dan setiap kelompok akan di berikan soal latihan REBT serta di jelaskan langkah-langkah pengisian soal latihan REBT peneliti menjelaskan apa itu A (Activiting event) bagaimana pengalaman itu terbentuk, lalu B (Belif System) kenapa pikiran itu bisa muncul, C (Consequence) bagaimana pikiran irasional itu merusak diri, D (Disputing) bagaimana cara untuk megubah cara berpikir dari irasional menjadi rasional, E (Effect) apa perubahan yang terjadi ke pada diri, dan F (Feeling New) perubahan apa yang terjadi sebelum dan setelah di berikan soal latihan REBT setelah semua telah terisi sesuai yang telah di jelaskan, peneliti mengumpulkan hasil kerja latihan siswa, peneliti memberikan soal latihan untuk di kerjakan di rumah agar ketika siswa mengalami *nomophobia* siswa mampu untuk menghilangkan perilaku tersebut, dan menjadwalkan pertemuan selanjutnya peneliti menutup kegiatan hari itu dengan melakukan doa bersama.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

**c. Pertemuan III**

Hari/Tanggal : Senin, 5 Desember 2022

Waktu : 1 x 45 Menit

Pendekatan/Teknik : Konseling Kelompok

Tempat Layanan : Ruang Kelas XI

Pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan ke-III diawali dengan salam dan do'a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok, di pertemuan ini siswa akan di jelaskan lagi tentang cara mengisi angket sesuai petunjuk yang di berikan pada pertemuan sebelumnya peneliti menjelaskan apa itu A (Activiting event) bagaimana pengalaman itu terbentuk, lalu B (Belif System) kenapa pikiran itu bisa muncul, C (Consequence) bagaimana pikiran irasional itu merusak diri, D (Disputing) bagaimana cara untuk megubah cara berpikir dari irasional menjadi rasional, E (Effect) apa perubahan yang terjadi ke pada diri, dan F (Feeling New) perubahan apa yang terjadi sebelum dan setelah di berikan soal latihan REBT setelah semua soal telah terisi peneliti memeriksa hasil kerja siswa setelah peneliti memeriksa hasil kerja soal REBT peneliti menemukan masih ada beberapa siswa yang mengisi soal yang tidak sesuai dengan yang di sampaikan peneliti maka peneliti melakukan pemantapan karena masih banyak siswa yang tidak mengerti cara mengisi soal latihan REBT peneliti membimbing siswa yang tidak mengerti cara mengisi soal latihan REBT dan setelah semua soal telah di isi dengan benar peneliti mengumpulkan soal

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

# BAB V

# PENUTUP

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Pengaruh Penerapan REBT untuk Meredeksi *Nomophobia* Siswa SMK Negeri 7 Pangkep" yang dipeoleh kesimpulan sebagai beriut:

1. Gambaran pelaksanaan REBT untuk mereduksi *Nomophobia* pada siswa SMK Negeri 7 Pangkep siswa di bentuk menjadi 4 kelompok lalu di berikan informasi tentang apa saja yang perlu siswa ketahui sebelum mengisi soal latihan REBT seperti apa itu A (Activiting event) bagaimana pengalaman itu terbentuk, lalu B (Belief System) kenapa pikiran itu bisa muncul, C (Consequence) bagaimana pikiran irasional itu merusak diri, D (Disputing) bagaimana cara untuk megubah cara berpikir dari irasional menjadi rasional, E (Effect) apa perubahan yang terjadi ke pada diri, dan F (Feeling New) perubahan apa yang terjadi sebelum dan setelah di berikan latihan REBT.
2. Gambaran penerapan Konseling REBT untuk mereduksi *Nomophobia* siswa SMK Negeri 7 Pangkep sebelum di berikan penerapan konseling REBT siswa yang memiliki *nomophobia* berada pada kategori tinggi dengan persentase 85% dan setelah di berikan perlakuan REBT siswa yang memiliki perilaku *nomophobia* menurun berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 75%.
3. Penerapan Konseling REBT sangat berpengaruh untuk mereduksi *Nomophobia* siswa SMK Negeri 7 Pangkep.



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## B. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan penelitian, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Akademisi

   Hendaknya dapat menjadikan sebuah referensi terkait pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dalam melaksanakan kegiatan penerapan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dalam mereduksi *Nomophobia.*

2. Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling

   Hendaknya dapat menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan pelayanan yang tepat bagi konseli dalam penerapan tekink *teknik Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dalam mereduksi *Nomophobia.*

3. Bagi Siswa

   Hendaknya dapat menjadi bahan latihan mandiri untuk siswa mengurangi bermain smartphone.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## DAFTAR PUSTAKA


Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). *Smartphone Addictions and Nomophobia Among Youth. Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3),242–247.

Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik universitas diponegoro semarang. Jurnal empati, 6(2), 15-20.

Bakhrudin All Habsy Model Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMK," Perspektif Ilmu Pendidikan 31, no. 1(2017) hal.24

Bivin, J. B. (2013). *Nomophobia*: *A Study to Understand the Phenomenon and to Assess Its Correlation with Anxiety and Personality Factors. International Journal of Social Science and Humanity*, 3(1), 44-49.

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). *A Proposal for Including Nomophobia in the New DSMV. Psychology Research and Behavior Management*

Citra Sari &Makin, 2018, Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta". Jurnal Bimbingan Dan Konseling. 1 (3), 155.

Corey, G. (2012*). Case approach to counseling and psychotherapy*.

Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*

Divya, R., Ashok, V., & Rajajeyakumar, M. (2019). *Nomophobia: The Invisible Addiction. Psychology and Behavior Science,* 10(4), 1–2.

Dixit S, Shukla H, Bhagwat A, Bindal A, Goyal A, Zaidi AK, Shrivastava A. A (2010) *study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. Indian J Community Med.*

Dobson, K. S. (2013). *The science of CBT: Toward a metacognitive model of change? Behavior therapy,* 44(2), 224-227.

Dryden, W., & Bernard, M. E. (2019). *REBT with diverse client problems and populations. REBT with Diverse Client Problems and Populations. Springer International Publishing.*




Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

Eva Kartika Wulan Sari, Keefektifan Konseling Kelompok REBT Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa. Jurnal Vol. 1 No. 2 April 2016.

Gantina Komalasari, Eka Wahyuni. 2013. Teori Dan Teknik Konseling Hal, 202.

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). *The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents. International Journal of Research in Education and Science* (IJRES), 4(2), 358–374.

Habsy, B. A. (2014). Teori dan pendekatan konseling modern dan post-modern. UNDAR Press.

Hafni, N. D. (2019). Nomophobhia, Penyakit Masyarakat Modern. Jurnal Al Hikmah, 6(2), 41–50.

Kanmani, A., U, B., & S, M. R. (2017). *Nomophobia – An Insight into Its psychological aspects in india. The International Journal of Indian Psychology,* 4(2), 2349–3429.

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). *Computers in human behavior nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? Computers in Human Behavior,* 29(1), 140–144. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025.

King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, E. (2014). *Nomophobia: impact of cell phone use interfening with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control*. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*

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.

King, A.L.S., Valença, A.M., et.al. (2013). *Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? Computers in Human Behavior*,

M. Edi Kurnanto, 2013. "Konseling Kelompok". Bandung: Alfabeta.

Moleong, Lexsi J. (2012). Metodologi Penelitian Kualitatif: Edisi Refisi. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

Nasrina Nur Fahmi. 2016. “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman”. Jurnal Hisbah. 1 (13), 71.

Paramita, T., & Hidayati, F. (2016) *Smartphone Addiction* ditinjau dari Alienasi pada Siwa SMAN 2 Majalengkan. Jurnal Empati 858-862

Pavithra MB., Madhukumar, S & Murthy, TS.M. (2015). *A Study on Nomophobia – Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. National Journal of Community Medicine,* 6(2), 340-344.

Sartika, Dewi & Hartanto, Dody & Fauziah, Mufied & Kuswindarti, (2022). UPAYA MENGURANGI NOMOPHOBIA MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) TEKNIK *SELF MANAGEMENT*. JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling. 4. 77-86. 10.24905/jcosev 4i2.97.

Sezer, B., & Atılgan, S. B. Ç. (2019). *The Dark Side of Smartphone Usage (Nomophobia): Do We Need to Worry About it? Tıp Eğitimi Dünyası,* 17(54), 30–43. https://doi.org/10.25282/ted.513988

Sofyan S. Wilis, Konseling individual teori dan praktek, (Bandung: Alfabeta, 2013) hlm 159

Srivastava, R., dan Joshi, S. (2014). *Relation between Self-concept and Self-esteem ini adolescents. International Journal of Advanced Research.* Vol 2-2 pg. 36-43.

Sugiyono, (2017): Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Tjasmadi, M. P. (2019). Pendekatan Agama Membaharui Kondisi Psikologis Siswa Terindikasi Nomophobia. Proceedings of the ICECRS, 2(1), 159.

Wilantika, C. F. (2015). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kesehatan Dan Perilaku Remaja. Jurnal Obstretika Scientia, 3(2).

Willis, Sofyan. 2014. Konseling Individual Teori dan Praktek.

Yildirim, Caglar. (2014). *Exploring the dimensions of Nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. Graduate Theses and Dissertations. Lowa State University.*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## LAMPIRAN 1: PERANGKAT PENERAPAN KONSELING

### A. Rencana Pelaksanaan Layanan BK (RPLBK)

**PENGARUH PENERAPAN KONSELING REBT UNTUK MEREDUKSI NOMOPHOBIA SISWA SMKN 7 PANGKEP**

**A. Rational** :Rational adalah pemikiran yang masuk akal dengan menggunakan logika dan diawali dengan pertimbangan baik buruknya efek atau akibatnya bagi sipemikir dari hal yang akan dilakukan.

**B. Bidan bimbingan** : Pribadi

**C. Jenis layanan** : Layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

**D. Hasil yang ingin dicapai**:

1. Untuk mengetahui pengalaman apa yang dialami oleh konseli yang membuatnya merasa cemas jika tidak menggunakan smartphone
2. Konseling mampu mengidentifikasi dan mengemukakan cara pandang terhadap sesuatu pengalaman (kejadian atau situasi-situasi) yang membuatnya merasa cemas jika tidak menggunakan smartphone
3. Agar konseli menyadari akibat yang akan dialami ketika konseli punya pandangan/interpretasi terhadap pengalaman yang membuatnya cemas jika tidak menggunakan smartphone
4. Konseli memahami tentang cara berpikir yang rasional dan irasional
5. Konseli dapat mengetahui bagaimana perasaan konseli sebelum mengikuti sesi konseling
6. Konseli dapat merasaakn perasaan baru setelah mengikuti sesi konseling

**E. Tujuan** : Untuk mereduksi *nomophobia* siswa

**F. Sasaran kegiatan** : Siswa kelas XI di SMKN 7 PANGKEP

**G. Diskripsi pelaksanaan** :

1. Konselor mengajak konseli untuk mengingat kembali pengalaman dalam satu minggu terakhir (peristiwa, kejadian, atau situasi) yang membuat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## B. Skenario Pelaksanaan Penerapan Teknik REBT

**SKENARIO PELAKSANAAN EKSPERIMEN**

**PENGARUH PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIF BEHAVIORAL***

***THERAPY* (REBT) UNTUK MEREDUKSI NOMOPHOBIA**

**SISWA SMKN 7 PANGKEP**

### A. Tujuan

Tujuan mengetahui keefektifan pendekatan konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) untuk mereduksi nomophobia siswa dalam mengungkapkan pendapat.

### B. Persiapan

Pada tahap ini fasilitator memfasilitasi pelaksaan pendekatan konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) melalui konseling kelompok.

1. Menyiapkan media penunjang yaitu:
   a. Bahan latihan (format latihan-latihan REBT)
   b. Lembar observasi kegiatan
   c. Menentukan fasilitator, observer, ketua kelompok: (dalam hal ini peneliti bertindak sebagai fasiliator, observer dan ketua kelompok), anggota kelompok: siswa yang ditetapkan sebagai kelompok eksperimen.
2. Menata *setting* pertemuan:
   a. Tempat: pelaksanaan kegiatan dilakukan di dalam kelas yang menunjang kegiatan ini
   b. Perlengkapan: perlengkapan konseling kelompok yaitu alat tulis menulis dan papan tulis

### C. Pelaksanaan

Pelaksanaan konseling kelompok terbagi ke dalam 4 tahap pertemuan Setelah dilakukan pretest maka dilakukan kegiatan-kegiatan berikut:

1. Tahap I: Informasi, yaitu:
   a. Konselor membangun *rapport*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## C. Pelaksanaan Kegiatan Eksperimen REBT

**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSPERIMEN**

**SMKN 7 PANGKEP**

| Pertemuan Ke | Topik Pertemuan | Kegiatan | Tujuan | Skenario | Alokasi Waktu |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 1. Perkenalan<br>2. Pemberian pretest | 1. Melakukan perkenalan dan tujuan melakukan tes<br>2. Memberi tes berupa angket nomophobia | 1. Untuk mengetahui satu sama lain dan tujuan diadakannya tes<br>2. Mengetahui tingkat nomphobia yang dialami siswa | 1. Membina hubungan baik<br>2. Menjelaskan tujuan kegiatan termasuk cara memgerjakan tes<br>3. Membagikan tes<br>4. Mengerjakan tes | **20 menit** |
| **2** | Pemberian informasi tentang tujuan kegiatan dan pembentukan konseling kelompok | Penjelasan tentang tujuan kegiatan REBT dan pembentukan konseling kelompok | Siswa dapat memahami secara garis besar kegiatan yang akan dilakukan selama kegiatan konseling kelompok | 1. Membina hubungan baik<br>2. Menjelaskan tujuan konseling REBT<br>3. Pembentukan konseling | **15 menit** |

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | kelompok<br>4. Tanya jawab<br>5. Pemberian balikan oleh konselor<br>6. mengakhiri | |
| **3** | 1. memfasilitasi jalannya konseliing kelompok<br>2. Latihan I-VI | 1. Memfasilitasi jalannya proses konseling kelompok<br>2. Membagikan lembar latihan 1-6 dan mendampingi proses pengisiannya. | 1. Siswa/ kelompok memiliki kemampuan untuk melakukan latihan-latihan REBT<br>2. Siswa memiliki kemampuan untuk mengisi dan melakukan latihan REBT | 1. Membina hubungan baik<br>2. Menjelaskan tujuan dan mekanisme kegiatan<br>3. membagikan dan mendampinigi siswa dalam kegiatan/ latihan<br>4. tanya jawab<br>5. pemberian balikan dari | **45 menit** |

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | konselor<br>6. mengakhiri | |
| **4** | Penutup | 1. Menyampaikan hasil dari Tes Latihan-Latihan REBT<br>2. Menyampaikan ucapan terima kasih | 1. siswa mampu memanejemen pengunaan smartphone<br>2. siswa dan konselor dapat menghargai satu sama lain | 1. membina hubungan baik<br>2. menyampaikan hasil dari latihan<br>3. pemberian balikan dari konselor<br>4. mengakhiri | **20 menit** |
| **Jumlah Waktu** | | | | | **100 Menit** |

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## C. Angket Uji Coba

### ANGKET PENELITIAN UJI COBA

**Identitas Responden:**

**Nama :**

**Kelas :**

**Petunjuk :**

6. Bacalah setiap pernyataan dengan benar
7. Pilihlah pernyataan dengan kondisi anda
8. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang tersedia dan diisi sesuai dengan pilihan, dengan alternative di bawah ini:
   - Sangat Sesuai (SS)
   - Sesuai (S)
   - Kurang Sesuai (KS)
   - Tidak Sesuai (TS)
9. Pernyataan yang ditulis berupa pernyataan positif dan pernyataan negative
10. Peneliti mengucapkan terimah kasih atas partisipasi dan kejujuran anda dalam menjawab pernyataan ini.

| No | Angket Gejala Nomophobia | SS | S | KS | TS |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Tubuh saya merasa tidak gemetar jika saya tidak bermain smartphone | | | | |
| 2 | Saya selalu merasa ketakutakn jika beterai ponsel saya habis | | | | |
| 3 | Saya senang bergaul dengan teman-teman dan keluarga tanpa ada gadget | | | | |
| 4 | Mata saya sering sakit ketika saya terlalu lama bermain smartphone | | | | |
| 5 | Saya merasa tidak gugup jika berada jauh dari smartphone | | | | |
| 6 | Saya merasa senang jika menerima informasi secara langsung dari orang lain | | | | |
| 7 | Saya merasa cemas jika kehabisan paket internet | | | | |
| 8 | Saya stress jika berada di tempat yang tidak ada akses internet | | | | |
| 9 | Saya merasa gemetar jika tidak bermain smartphone | | | | |
| 10 | Mata saya terasa baik-baik saja ketika saya bermain smartphone | | | | |

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11 | Saya lebih konsentrasi menerima pelajaran jika ponsel dimatikan | | | | |
| 12 | Kepala saya terasa baik-baik saja jika terlalu lama memainkan smartphone | | | | |
| 13 | Saya bermain dengan ponsel secara teratur dan ketika waktu tidur saya lebih memilih tidur | | | | |
| 14 | Saya selalau merasa konsentrasi saya menjadi kacau jika tidak mengecek ponsel dalam setiap menit | | | | |
| 15 | Saya lebih senang menyendiri dan berinteraksi dengan smartphone saya di bandingkan harus berosialsiasi | | | | |
| 16 | Konsetrasi saya lebih kuat jika saya tidak mengecek layar ponsel | | | | |
| 17 | Saya tidak pernah mengalami ketakutan jika saya tidak mengakses smartphone | | | | |
| 18 | Saya lebih nyaman berinteraksi langsung dengan orang lain tanpa melibatkan smartphone | | | | |
| 19 | Saya tidak marah jika saya lupa membawa smartphone | | | | |
| 20 | Saya merasa tidak cemas ketika saya kehabisan paket internet | | | | |
| 21 | Marah saya bisa meledak jika saya lupa membawa ponsel setiap saya pergi | | | | |
| 22 | Saya tidak pernah lupa waktu makan walaupun bermain smartphone berjam-jam | | | | |
| 23 | Saya senang bermain smartphone di malam hari sampai-sampai saya kesulitan jika ingin tidur | | | | |
| 24 | Saya merasa gugup jika saya berada jauh dari smartphone | | | | |
| 25 | Saya lebih suka belajar dari pada bermain smartphone | | | | |
| 26 | pikiran saya selalu gelisah jika beterai smartphone saya habis | | | | |
| 27 | Saya selalu merasa kurang fokus saat belajar karena selalu memikirkan ponsel saya | | | | |
| 28 | Konsentrasi saya sering terganggu jika saya mendengarkan notifikasi dari ponsel | | | | |
| 29 | Ketika saya keluar rumah saya tidak pernah membawa power bang | | | | |
| 30 | Saya merasa baik-baik saja jika tidak | | | | |

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | bermain smartphone selama 24 jam | | | | |
| 31 | Jika saya berada ditempat yang tidak memiliki akses internet maka saya fokus dan menikmatinya | | | | |
| 32 | Saya akan panik jika saya keluar tidak membawa power bang | | | | |
| 33 | Saya lebih fokus mengerjakan sesuatu tanpa smarphone | | | | |
| 34 | Kepala saya terasa sakit jika saya terlalu lama bermain dengan ponsel | | | | |
| 35 | Fikiran terasa baik-baik saja ketika ponsel saya kehabisan baterai | | | | |
| 36 | terkadang saya selalu merasa tidak baik-baik saja jika saya berada jauh dari smartphone | | | | |
| 37 | saya lebih suka berinteraksi dengan orang lain melalui smartphone | | | | |
| 38 | saya lebih senang bermain smartphone dari pada belajar | | | | |
| 39 | Dada saya terasa berdebar-debar jika tidak menerima informasi dari gadget | | | | |
| 40 | Karena saking asiknya bermain smartphone saya sampai lupa untuk makan | | | | |

Pangkajene, Desember 2023

Mengetahui,

**SYAMSURYA. MZ**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

# LAMPIRAN 3 : DATA HASIL PENELITIAN

## A. Tabulasi Angket Uji Coba

ANGKET UJI COBA

| No. | Res | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | P16 | P17 | P18 | P19 | P20 | P21 | P22 | P23 | P24 | P25 | P26 | P27 | P28 | P29 | P30 | P31 | P32 | P33 | P34 | P35 | P36 | P37 | P38 | P39 | P40 | TOT |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 141 |
| 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 107 |
| 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 104 |
| 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 103 |
| 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 138 |
| 6 | 6 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 132 |
| 7 | 7 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 131 |
| 8 | 8 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 113 |
| 9 | 9 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 133 |
| 10 | 10 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 123 |
| 11 | 11 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 117 |
| 12 | 12 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 117 |
| 13 | 13 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 117 |
| 14 | 14 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 102 |
| 15 | 15 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 140 |
| 16 | 16 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 132 |
| 17 | 17 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 103 |
| 18 | 18 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 104 |
| 19 | 19 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 105 |
| 20 | 20 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 132 |
| 21 | 21 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 68 |
| 22 | 22 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 81 |
| 23 | 23 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 77 |
| 24 | 24 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 107 |
| 25 | 25 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 100 |
| 26 | 26 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 88 |
| 27 | 27 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1` | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 90 |
| 28 | 28 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 95 |
| 29 | 29 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 89 |
| 30 | 30 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 62 |

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## LAMPIRAN 8 : DOCUMENTASI










Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ

## RIWAYAT HIDUP



**SYAMSURYA. MZ,** adalah nama penulis skripsi ini, lahir di Balocci, pada tanggal 04 Juni 1999. Anak keempat dari Bapak M. Zain Badu dan Ibu Hj. Munira. Penulis merupakan penduduk berkebangsaan Indonesia dan beraga Islam. Penulis tinggal di Tompo Balang Kelurahan Balleanging Kecamatan Balocci Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Penulis menempuh pendidikan Sekolah di SD Negeri 5 Padang Tangalau tahun p2005-2011, MTs. PP. Geologi Perunggu tahun 2011-2014, SMA Semen Tonasa tahun 2014-2017. Pada tahun 2018, penulis melanjutkan studi di STKIP Andi Matappa mengambil program studi S1 Bimbingan dan Konseling.

Dengan kerja keras, ketekunan, dan motivasi untuk terus belajar dan berusaha, penulis telah berhasil menyelesaikan pekerjaan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontrbusi positif dan semangat belajar bagi dunia pendidikan. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas penyelesaian skripsi yang berjudul **"Pengaruh Penerapan Konseling REBT Untuk Mereduksi Nomophobia Pada Siswa SMK Negeri 7 Pangkep".**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/qkJQL1a3vR2nZofOjhdZZQ