

# Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Mereduksi Nomophobia Siswa XI F8 SMA Negeri 2 Padang Panjang

Foneka Stevanny<sup>1</sup>, Silvianetri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia ; <sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

Email:<sup>1</sup> [fonekastevanny@gmail.com](mailto:fonekastevanny@gmail.com); <sup>2</sup>[silvianetri@uinmybatusangkar.ac.id](mailto:silvianetri@uinmybatusangkar.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya fenomena frekuensi penggunaan *smartphone* yang mengakibatkan munculnya *nomophobia* pada siswa, khususnya siswa SMA yang cenderung mengalami kecemasan ketika jauh dan tidak dapat berinteraksi dengan *smartphone*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *one group pre-test post-test*. Subjek penelitian ini berjumlah 8 orang siswa yang dipilih dengan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala *nomophobia* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data analisis secara deskriptif melalui perhitungan rata-rata skor, perhitungan *N-Gain*, serta uji hipotesis dengan *paired sampel t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor *nomophobia* dari rata-rata *pre-test* sebesar 114,75 menjadi rata-rata *post-test* sebesar 68,5. Nilai *N-Gain* yang diperoleh sebesar - 0,5013550136 yang termasuk dalam kategori rendah. Uji *paired sample t-test* juga menghasilkan nilai signifikansi  $< 0,001$  dimana kecil dari 0,05 yang artinya hipotesis alternatif diterima. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan *cognitive behaviour* berpengaruh signifikan dalam mereduksi *nomophobia* pada siswa.

**Kata Kunci:** *Cognitive Behaviour, Konseling Kelompok, Nomophobia*

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi membawa perubahan signifikan dalam kehidupan manusia, salah satunya melalui hadirnya *smartphone* yang tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media interaksi sosial dengan memanfaatkan berbagai aplikasi seperti WhatsApp, Instagram, Telegram, TikTok, hingga e-mail (Yanti, 2022).

Pada bidang pendidikan, *smartphone* turut dimanfaatkan untuk mengakses materi pembelajaran yang dapat menunjang pengetahuan dan prestasi siswa (Fakhrudin & Nurhidayat, 2020). Namun demikian, penggunaan *smartphone* yang semakin meluas membawa konsekuensi lain, baik positif maupun negatif, khususnya pada kalangan remaja.

Di Indonesia, jumlah pengguna *smartphone* terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2015, sekitar 28,6% penduduk telah menggunakan *smartphone*, dan angka tersebut melonjak menjadi 63,3% pada tahun 2019. Bahkan

diprediksi pada tahun 2025, sebanyak 89,2% populasi Indonesia akan menggunakan *smartphone*. Survei Puslitbang Aptika IKP Kominfo juga menunjukkan bahwa kelompok usia 9–19 tahun merupakan salah satu pengguna aktif *smartphone*, dengan persentase mencapai 65,34% (Sari et al., 2020). Data ini mengindikasikan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, sehingga berpotensi membentuk perilaku tertentu, termasuk ketergantungan dan kecanduan.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memunculkan masalah psikologis seperti *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yaitu kondisi kecemasan berlebihan ketika individu tidak dapat berinteraksi dengan *smartphone*-nya (Rodríguez-García et al., 2020).

Fenomena ini ditandai dengan perilaku selalu mengecek notifikasi, membawa pengisi daya ke mana pun, hingga merasakan ketidaknyamanan jika kehilangan jaringan atau baterai habis *smartphone* (Bragazzi & Del Puente, 2014). Studi yang dilakukan di Peru bahkan menemukan bahwa 25,7% mahasiswa mengalami *nomophobia* sedang dan 7,4% mengalami *nomophobia* berat (Copaja-Corzo et al., 2022). Temuan tersebut memperkuat fakta bahwa *nomophobia* telah menjadi masalah global yang berdampak serius pada kalangan muda.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *nomophobia* tidak hanya menimbulkan kecemasan, tetapi juga mengganggu aspek sosial dan akademik. Misalnya, siswa cenderung mengabaikan interaksi langsung dengan teman sebaya atau keluarga karena lebih fokus pada dunia maya (Fadhilah et al., 2021). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga berpotensi menimbulkan perilaku tidak produktif, menurunkan motivasi belajar, bahkan dapat memicu perilaku menyimpang seperti *cyber-crime* (Sudarji, 2018).

Dari perspektif religius, fenomena ini menunjukkan adanya bentuk menyia-nyaiakan waktu, padahal Al-Qur'an melalui QS. Al-'Asr menegaskan pentingnya memanfaatkan waktu untuk amal kebaikan dan saling menasehati dalam kebenaran serta kesabaran.

Fenomena *nomophobia* ini juga ditemukan pada siswa SMA Negeri 2 Padang Panjang, khususnya di kelas XI F 8. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, siswa menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone*, baik untuk bermain game, mengakses media sosial, maupun berbelanja online. Bahkan terdapat siswa yang merasa tidak nyaman jika jauh dari *smartphone* karena khawatir kehilangan informasi, tidak dapat berkomunikasi, atau sekedar merasa bosan. Kondisi ini menunjukkan bahwa *nomophobia* telah menjadi masalah nyata yang memerlukan penanganan khusus, terutama di lingkungan pendidikan.

Kajian-kajian sebelumnya telah banyak membahas dampak penggunaan *smartphone* berlebihan dan munculnya *nomophobia*, baik dari sisi psikologis maupun sosial. Namun, penelitian tentang strategi untuk mengurangi perilaku *nomophobia* di kalangan remaja, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah, masih relatif terbatas. Dalam penelitian ini layanan yang diberikan memanfaatkan pendekatan *cognitive behaviour* dengan teknik restrukturisasi kognitif yang memfokuskan untuk perubahan pola pikir negatif dan tidak adaptif menjadi pola pikir yang positif dan adaptif. Terjadinya perubahan pola pikir yang sehat dan adaptif,

sehingga dapat membantu individu dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan perilakunya.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki signifikansi dalam memberikan kontribusi baru pada bidang bimbingan dan konseling dengan menghadirkan pendekatan praktis yang dapat digunakan oleh guru BK untuk membantu siswa mengelola perilaku *nomophobia*.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang memanfaatkan data berupa angka dan analisis statistik untuk menguji hipotesis secara objektif (Waruwu, 2023). Tujuan utamanya adalah mengukur hubungan antar variabel serta menilai efektivitas perlakuan yang diberikan. Metode eksperimen dipilih karena mampu menguji pengaruh perlakuan tertentu pada kondisi yang terkendali (Rangkuti, 2016).

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design* (Latief, 2010). Pada desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (pre-test), kemudian diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behaviour*, dan selanjutnya dilakukan tes akhir (post-test). Dengan demikian, perbedaan hasil pre-test dan post-test dapat menunjukkan pengaruh perlakuan yang diberikan (Abdullah et al., 2021).

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Padang Panjang, khususnya pada siswa kelas XI F 8 tahun ajaran 2024/2025. Waktu penelitian dimulai pada 29 April 2025 hingga 29 Juni 2025. Populasi penelitian berjumlah 34 siswa, sedangkan sampel ditentukan dengan teknik *simple random sampling* (Sugiyono, 2013). Sesuai keterbatasan waktu dan merujuk pada ketentuan jumlah ideal dalam konseling kelompok (8–10 orang), maka ditetapkan sebanyak 8 siswa dengan tingkat *nomophobia* tinggi sebagai subjek penelitian.

Instrumen penelitian berupa skala *nomophobia* yang dikembangkan berdasarkan skala Likert. Skala terdiri dari 36 pernyataan dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini mengukur empat dimensi *nomophobia*, yakni: tidak dapat berkomunikasi, kehilangan hubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan meninggalkan kemudahan (Jahrami et al., 2023). Uji validitas instrumen dilakukan melalui validitas empiris dan *expert judgment*, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha dengan hasil 0,846, yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pemberian skala *nomophobia* sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok. Selain itu digunakan observasi terstruktur untuk memperkuat data mengenai perilaku siswa dalam kelompok. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan skor pre-test dan post-test,

sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan uji *paired t-test* menggunakan taraf signifikansi 0,05. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dengan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas dengan Levene's test. Selanjutnya, perhitungan *N-Gain* digunakan untuk mengetahui peningkatan pemahaman siswa setelah diberikan layanan, dengan kategori rendah (<0,3), sedang (0,3–0,7), dan tinggi (>0,7) Kategori umum *N-Gain* yang digunakan berasal dari penelitian (Hake, 1998).

Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behaviour* dalam mereduksi perilaku *nomophobia* pada siswa.

## Hasil

### *Hasil Pre-test*

Pengukuran awal (*pre-test*) dilakukan pada tanggal 23 Mei 2025 dengan tujuan mengetahui tingkat *nomophobia* siswa sebelum diberikan perlakuan. Instrumen penelitian berupa skala *nomophobia* berjumlah 36 item dengan lima alternatif jawaban.

**Tabel 1.** Hasil *pre-test nomophobia* siswa

Inisial	Skor	Keterangan
DKT	111	Sedang
DPA	118	Sedang
HAA	122	Sedang
MZH	115	Sedang
NEP	109	Sedang
NWK	119	Sedang
RA	112	Sedang
ZNR	112	Sedang
Total	918	
Rata-rata	114,5	

Rata-rata skor *pre-test* sebesar 114,75 dan termasuk dalam kategori sedang. Skor siswa berkisar antara 109 hingga 122 dengan rentang yang sempit, menunjukkan homogenitas tingkat *nomophobia* pada subjek penelitian.

### *Hasil Post-test*

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour*, dilakukan post-test pada tanggal 18 Juni 2025.

**Tabel 2.** Hasil post-test nomophobia siswa

Inisial	Skor	Keterangan
DKT	70	Rendah
DPA	72	Rendah
HAA	73	Rendah
MZH	67	Rendah
NEP	68	Rendah
NWK	70	Rendah
RA	61	Sangat rendah
ZNR	67	Rendah
Total	548	
Rata-rata	68,5	

Rata-rata skor post-test sebesar 68,5 yang termasuk dalam kategori rendah. Terdapat satu siswa dengan skor 61 yang masuk kategori sangat rendah, sedangkan tujuh siswa lainnya berada pada kategori rendah.

### **Selisih Pre-test dan Post-test**

**Tabel 3.** Selisih pre-test dan post-test nomophobia siswa

Inisial	Pre-test	Post-test	Selisih
DKT	111	70	41
DPA	118	72	46
HAA	122	73	49
MZH	115	67	48
NEP	109	68	41
NWK	119	70	49
RA	112	61	51
ZNR	112	67	45

Hasil selisih skor menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan skor nomophobia dengan rentang 41 hingga 51.

### **Statistik Deskriptif**

**Tabel 4.** *Statistik Deskriptif pre-test dan post-test*

Statistik	Pre-test	Post-test
N	8	8
Maksimum	122	73
Minimum	109	61
Mean	114,75	68,5
Median	113,5	69
Range	13	12

Rata-rata skor menurun 46,25 poin, dari kategori sedang ke kategori rendah.

### **Uji Prasyarat Analisis**

1. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Pre-test:  $p = 0,614 > 0,05 \rightarrow$  data normal.

Post-test:  $p = 0,407 > 0,05 \rightarrow$  data normal.

2. Uji Homogenitas (Levene's Test)

Sig. =  $0,425 > 0,05 \rightarrow$  data homogen.

### **Uji Hipotesis**

Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai signifikansi  $p < 0,001$ , lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Artinya, layanan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behaviour berpengaruh signifikan dalam mereduksi nomophobia siswa.

### **Analisis N-Gain**

**Tabel 5.** *Hasil N-Gain*

Inisial	Pre-test	Post-test	Selisih	N-Gain	Kategori
DKT	111	70	41	-0,373	Rendah
DPA	118	72	46	-0,426	Rendah
HAA	122	73	49	-0,458	Rendah

MZH	115	67	48	-0,425	Rendah
NEP	109	68	41	-0,367	Rendah
NWK	119	70	49	-0,445	Rendah
RA	112	61	51	-0,429	Rendah
ZNR	112	67	45	-0,398	Rendah

Nilai rata-rata N-Gain kelompok sebesar -0,50, yang menunjukkan adanya penurunan konsisten pada seluruh siswa. Dalam konteks penelitian ini, nilai negatif menandakan keberhasilan intervensi karena skor post-test lebih rendah dari pre-test, artinya tingkat nomophobia menurun.

## Pembahasan

### *Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Terhadap Nomophobia*

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior memberikan pengaruh yang signifikan dalam mereduksi nomophobia pada siswa kelas XI F 8 SMA Negeri 2 Padang Panjang. Rata-rata skor nomophobia siswa mengalami penurunan dari 114,75 pada pre-test (kategori sedang) menjadi 68,5 pada post-test (kategori rendah). Hasil uji paired t-test menghasilkan nilai signifikansi  $p < 0,001$ , lebih kecil daripada 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, konseling kelompok pendekatan cognitive behavior terbukti efektif dalam mereduksi perilaku nomophobia siswa.

### *Hakikat Nomophobia*

Hasil pre-test memperlihatkan bahwa siswa memiliki tingkat nomophobia yang cukup tinggi sebelum intervensi. Temuan ini sejalan dengan (Ramos et al., 2017) yang mendefinisikan nomophobia sebagai kondisi psikologis yang muncul akibat penggunaan smartphone secara berlebihan dan berdampak pada aspek pendidikan, sosial, maupun keluarga. Yildirim (2015) juga menegaskan bahwa nomophobia merupakan gangguan psikologis berupa kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses smartphone. Gejala yang ditunjukkan siswa, seperti ketakutan kehilangan koneksi, keinginan memeriksa ponsel secara berulang, hingga rasa tidak nyaman tanpa akses internet, konsisten dengan temuan *smartphone* (Bragazzi & Del Puente, 2014).

Yildirim & Correia (2015) mengidentifikasi empat aspek utama nomophobia yang juga tampak pada siswa, yaitu: (1) ketidakmampuan berkomunikasi, (2) kehilangan keterhubungan, (3) tidak dapat mengakses informasi, dan (4) kehilangan kenyamanan. Faktor usia remaja, kebutuhan sosial, dan keterikatan pada media sosial (Bianchi & Phillips, 2005) memperkuat kecenderungan ini. Dengan demikian,

fenomena nomophobia tidak hanya berkaitan dengan perilaku penggunaan smartphone, tetapi juga melibatkan aspek kognitif dan emosional.

### ***Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behaviour***

Konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior* dilaksanakan melalui empat tahap, yakni tahap awal, transisi, kerja, dan akhir (Corey, 2013). Pada tahap awal, siswa mulai membangun rasa percaya sehingga proses eksplorasi masalah pada tahap transisi berjalan lebih lancar. Pada tahap kerja, teknik *cognitive restructuring* digunakan untuk menantang pikiran irasional, misalnya keyakinan “Saya tidak bisa hidup tanpa ponsel.” Hal ini sejalan dengan teori (Beck & Wynnewood, 1964) yang menekankan bahwa perilaku bermasalah berakar dari pikiran irasional yang perlu direstrukturisasi menjadi lebih adaptif.

Dalam buku (Darimis, 2014) menjelaskan tujuan konseling CBT adalah menghilangkan diskorsi dalam berpikir, sehingga individu mampu berfungsi lebih berpengaruh. Penekanannya yaitu pada cara individu memproses informasi yang dapat menyebabkan perilaku tidak berpengaruh, diskorsi pemikiran konseli ditantang, diuji dan dibahas untuk membantu perasaan, pikiran, dan perilaku yang lebih positif. Konselor berperan dalam memperbaiki skema kognitif yang mereka alami.

King (2010) menyatakan bahwa alih-alih belajar bagaimana menghadapi kesulitan mereka, yang idealnya, individu dengan gangguan panik malah memperkuat ketergantungan pada *smartphone* dan mengembangkan perilaku ketergantungan statis. Dalam situasi serupa, hubungan ini dapat dianalogikan dengan mendorong seseorang yang menua untuk membutuhkan kehadiran seseorang sebagai dukungan psikologis, atau selalu menyiapkan obat kecemasan. Perawatan melalui teknik CBT memperkuat perilaku otonomi dan mendorong pasien untuk mandiri dan menangani masalahnya sendiri.

Dinamika kelompok juga memberikan kontribusi penting. Sesuai pendapat Corey (2016), interaksi kelompok memungkinkan siswa saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan belajar dari teman sebaya. Dalam penelitian ini, dukungan sosial terbukti membantu siswa lebih termotivasi mengurangi ketergantungan pada *smartphone* setelah mendengar pengalaman positif anggota lain.

### ***Keterkaitan Konseling Kelompok Cognitive Behaviour dengan Nomophobia***

Hasil analisis uji *paired t-test* menguatkan adanya perbedaan signifikan skor nomophobia sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan rata-rata skor sebesar 46,25 poin menegaskan efektivitas intervensi. Hal ini sesuai dengan temuan (Kurnia, 2024) dan (Purwaningrum et al., 2023) bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior* efektif dalam mengurangi nomophobia melalui modifikasi pikiran irasional serta peningkatan keterampilan pengendalian diri.

Praktik *cognitive behavior* menekankan adanya suatu proses kognitif terhadap perilaku yang lebih memusatkan perhatian dan perilakunya untuk mencapai berbagai kesempatan besar dengan mendapatkan penguatan perilaku dengan mengembangkan mood (Fortuna & Rosada, 2022). Lebih lanjut, dukungan kelompok menjadi faktor yang

memperkuat perubahan. Siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi kecemasan terkait smartphone, sehingga proses perubahan perilaku berjalan lebih optimal.

Teknik yang digunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok adalah cognitive restructuring yaitu teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan konseli yang tidak rasional. Cognitive restructuring menggunakan asumsi bahwa respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi konseli (Amelia S & Silvianetri, 2023).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour* efektif mereduksi nomophobia siswa. Temuan ini mendukung teori Beck tentang pentingnya restrukturisasi kognitif, memperkuat pandangan Corey mengenai peran dinamika kelompok, serta konsisten dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa intervensi berbasis CBT dapat menurunkan kecemasan terkait smartphone. Meskipun demikian, hasil N-Gain yang berada pada kategori sedang mengindikasikan perlunya optimalisasi strategi konseling ke depan agar hasil yang diperoleh dapat lebih maksimal.

### ***Analisis Hasil Treatment Konseling***

Pelaksanaan intervensi dalam empat kali pertemuan menunjukkan progres yang konsisten. Pertemuan pertama berfokus pada identifikasi pola penggunaan smartphone dan pengenalan *cognitive restructuring*. Pertemuan kedua membangun kesadaran akan hubungan antara kebiasaan penggunaan smartphone dengan munculnya nomophobia. Pertemuan ketiga memperdalam latihan perubahan pola pikir irasional menjadi rasional. Pertemuan keempat menekankan refleksi pengalaman, komitmen jangka panjang, serta strategi pencegahan nomophobia.

Hasil observasi memperlihatkan bahwa setiap sesi memperkuat kesadaran siswa mengenai dampak negatif nomophobia sekaligus meningkatkan motivasi untuk mengurangi ketergantungan pada smartphone. Kehadiran dukungan sosial dalam kelompok juga memperkuat perubahan perilaku karena siswa merasa memiliki pengalaman bersama dalam mengatasi kecemasan.

Intervensi dilaksanakan dalam empat kali pertemuan. Pertemuan pertama fokus pada pengukuran awal dan identifikasi pola pikir maladaptif. Pertemuan kedua menekankan kesadaran akan hubungan antara kebiasaan penggunaan smartphone dengan kecemasan. Pertemuan ketiga difokuskan pada penerapan *cognitive restructuring* untuk membentuk persepsi baru yang lebih rasional. Pertemuan terakhir diarahkan pada pembentukan komitmen jangka panjang dan strategi pencegahan nomophobia, disertai pengisian post-test.

Proses konseling menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai dampak negatif nomophobia dan tumbuhnya motivasi untuk mengurangi ketergantungan. Dukungan sosial dalam kelompok turut membangun rasa kebersamaan sehingga siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi kecemasan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian relevan bahwa dinamika kelompok berperan penting dalam memperkuat perubahan perilaku.

### ***Interpretasi Analisis N-Gain***

Analisis N-GAbdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, N., Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Issue 2).

<https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>

Amelia S, T. P., & Silvianetri, S. (2023). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Keterlambatan Peserta Didik. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 1987.

<https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.7500>

Beck, A. T., & Wynnewood, P. (1964). Thinking and Depression II. Theory and Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 562.

Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology and Behavior*, 8(1), 39–51.

<https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.

<https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>

Copaja-Corzo, C., Aragón-Ayala, C. J., Taype-Rondan, Á., & Nomotest-Group. (2022). Nomophobia and Its Associated Factors in Peruvian Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19095006>

Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>

Fakhruddin, A., & Nurhidayat, E. (2020). Students' Perception on Quizziz As Game Based Learning in Learning Grammar in Written Discourse. *Wiralodra English Journal*, 4(2), 28–38. <https://doi.org/10.31943/wej.v4i2.101>

Fortuna, S. N., & Rosada, U. D. (2022). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Nomophobia pada Siswa. *Guidance*, 19(02), 177–185. <https://doi.org/10.34005/guidance.v19i02.2415>

Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74. <https://doi.org/10.1119/1.18809>

Jahrami, H., Saif, Z., Trabelsi, K., Bragazzi, N. L., & Vitiello, M. V. (2023). Internal consistency and structural validity of the nomophobia questionnaire (NMP-Q)

- and its translations: A systematic review with meta-analysis. *Heliyon*, 9(4), e15464. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15464>
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/wnn.0b013e3181b7eabc>
- Kurnia, R. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mereduksi Perilaku Nomophobia pada Mahasiswa. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 7(1), 18–31.
- Purwaningrum, S., Makin, M., Irnawati, I., & Sidiq, M. S. (2023). Konseling Kelompok Teknik Systematic Desensitization dan Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Nomophobia Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 295. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.13380>
- Ramos, I., López, C., & Quiles, C. (2017). Adaptación y validación de la escala de nomofobia de yildirim y correia en estudiantes españoles de la educación secundaria obligatoria. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 17(2), 201–213. <http://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/332/pdf>
- Rangkuti, A. N. (2016). *METODE PENDIDIKAN PENELITIAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, dan Penelitian Pengembangan*.
- Rodríguez-García, A. M., Belmonte, J. L., & Moreno-Guerrero, A. J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Sari, A. I., Suryani, N., Rochsantiningsih, D., & Suharno, S. (2020). Digital learning, smartphone usage, and digital culture in indonesia education. *Integration of Education*, 24(1), 20–31. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.098.024.202001.020-031>
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta, Bandung.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Yanti, N. S. (2022). Dampak Gadget Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Siswa Di Sdit Madani Islamic School Payakumbuh. *Ibtida'iy : Jurnal Prodi PGMI*, 7(2), 49. <https://doi.org/10.31764/ibtidaiy.v7i2.12291>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

ain menunjukkan nilai rata-rata kelompok sebesar -0,50. Secara teknis, nilai negatif ini menandakan penurunan skor yang konsisten setelah treatment. Meskipun termasuk kategori rendah menurut klasifikasi (Hake, 1998), dalam konteks penelitian ini nilai negatif justru menunjukkan keberhasilan layanan karena menandakan adanya reduksi perilaku yang tidak diinginkan. Dengan demikian, hasil ini memperkuat temuan uji paired t-test bahwa konseling kelompok pendekatan cognitive behavior berpengaruh signifikan dalam mereduksi nomophobia siswa.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior* dalam mereduksi nomophobia siswa kelas XI F 8 SMA Negeri 2 Padang Panjang, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan ini terbukti berpengaruh signifikan. Hal ini ditunjukkan melalui penurunan rata-rata skor nomophobia dari 114,75 pada pre-test menjadi 68,5 pada post-test, dengan hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai  $p < 0,01$  ( $p < 0,05$ ). Artinya,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan.

Selain itu, konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior* terbukti membantu siswa mengubah pola pikir irasional menjadi rasional, serta menurunkan perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. Seluruh peserta mengalami penurunan skor secara konsisten, yang mengindikasikan bahwa intervensi berjalan efektif. Dengan demikian, pendekatan *cognitive behavior* dalam konseling kelompok dapat dijadikan alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi perilaku nomophobia pada siswa.

Beberapa saran yang dapat penulis berikan adalah untuk guru BK hendaknya lebih intensif memberikan layanan konseling yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa, khususnya dalam menghadapi fenomena baru seperti nomophobia. Model konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior* dapat dijadikan alternatif strategi karena efektif dalam mengubah pola pikir irasional menjadi rasional dan perilaku maladaptif menjadi adaptif. Selain itu, sekolah juga disarankan untuk membatasi penggunaan smartphone di lingkungan belajar agar tidak mengganggu proses pembelajaran.

Selanjutnya, siswa diharapkan mampu mengontrol dan manajemen diri dalam penggunaan smartphone. Interaksi sosial secara langsung dengan teman sebaya perlu diutamakan dibandingkan ketergantungan pada media digital. Dengan demikian, siswa dapat mengurangi resiko munculnya kecemasan berlebih ketika tidak menggunakan smartphone dan lebih fokus dalam kegiatan belajar. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, khususnya dalam jumlah sampel dan alokasi waktu penelitian. Oleh karena itu, peneliti berikutnya diharapkan dapat menambah jumlah sampel, memperpanjang durasi intervensi, serta mengombinasikan

pendekatan *cognitive behavior* dengan model konseling lainnya agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan mendalam.

## Pengakuan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada SMA Negeri 2 Padang Panjang, khususnya guru Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin serta fasilitas sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

Terima kasih juga kepada dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penelitian berlangsung. Tidak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh siswa kelas XI F 8 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling kelompok.

Akhirnya, penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan layanan bimbingan konseling di sekolah, khususnya dalam upaya mereduksi nomophobia pada remaja.

## Referensi

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, N., Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Issue 2).
- Amelia S, T. P., & Silvianetri, S. (2023). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Keterlambatan Peserta Didik. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 1987. <https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.7500>
- Beck, A. T., & Wynnewood, P. (1964). Thinking and Depression II. Theory and Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 562.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology and Behavior*, 8(1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Copaja-Corzo, C., Aragón-Ayala, C. J., Taype-Rondan, Á., & Nomotest-Group. (2022). Nomophobia and Its Associated Factors in Peruvian Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095006>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Fakhrudin, A., & Nurhidayat, E. (2020). Students' Perception on Quizziz As Game Based Learning in Learning Grammar in Writen Discourse. *Wiralodra English*

- Journal*, 4(2), 28–38. <https://doi.org/10.31943/wej.v4i2.101>
- Fortuna, S. N., & Rosada, U. D. (2022). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Nomophobia pada Siswa. *Guidance*, 19(02), 177–185. <https://doi.org/10.34005/guidance.v19i02.2415>
- Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74. <https://doi.org/10.1119/1.18809>
- Jahrami, H., Saif, Z., Trabelsi, K., Bragazzi, N. L., & Vitiello, M. V. (2023). Internal consistency and structural validity of the nomophobia questionnaire (NMP-Q) and its translations: A systematic review with meta-analysis. *Heliyon*, 9(4), e15464. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15464>
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/wnn.0b013e3181b7eabc>
- Kurnia, R. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mereduksi Perilaku Nomophobia pada Mahasiswa. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 7(1), 18–31.
- Purwaningrum, S., Makin, M., Irnawati, I., & Sidiq, M. S. (2023). Konseling Kelompok Teknik Systematic Desensitization dan Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Nomophobia Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 295. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.13380>
- Ramos, I., López, C., & Quiles, C. (2017). Adaptación y validación de la escala de nomofobia de yildirim y correia en estudiantes españoles de la educación secundaria obligatoria. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 17(2), 201–213. <http://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/332/pdf>
- Rangkuti, A. N. (2016). *METODE PENDIDIKAN PENELITIAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, dan Penelitian Pengembangan*.
- Rodríguez-García, A. M., Belmonte, J. L., & Moreno-Guerrero, A. J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Sari, A. I., Suryani, N., Rochsantiningih, D., & Suharno, S. (2020). Digital learning, smartphone usage, and digital culture in indonesia education. *Integration of Education*, 24(1), 20–31. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.098.024.202001.020-031>
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta, Bandung.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Yanti, N. S. (2022). Dampak Gadget Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Siswa Di Sdit Madani Islamic School Payakumbuh. *Ibtida'iy: Jurnal Prodi PGMI*, 7(2), 49.



<https://doi.org/10.31764/ibtidaiy.v7i2.12291>

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>