

**EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU *NOMOPHOBIA* PADA
SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PELAIHARI**

SKRIPSI



**MUHAMMAD ZAIDAN ABROR
NIM 1810123310012**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2023**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU *NOMOPHOBIA* PADA
SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PELAIHARI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

**MUHAMMAD ZAIDAN ABROR
NIM 1810123310012**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2023**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK
MENGURANGI PERILAKU *NOMOPHOBIA* PADA SISWA KELAS XI
SMA NEGERI 1 PELAIHARI**

MUHAMMAD ZAIDAN ABROR

NIM 1810123310012

Disetujui untuk Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,


Dr. Nina Permatasari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004
Tanggal : 09 Mei 2023

Pembimbing II,


Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011
Tanggal : 09 Mei 2023

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat


Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Muhammad Zaidan Abror
Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
Pada tanggal 10 Mei 2023

Dewan penguji

Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

.....

Ketua

Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi, M.Pd
NIP. 19750214 20050 1 2001

.....

Sekretaris

Dr. Nina Permatasari, S.Psi, M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

.....

Penguji I

Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

.....

Penguji II

Dr. H. Karyono Ibnu Ahmad
NIP. 19500414 197803 1 002

.....

Penguji III

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Ali Rachman, M. Pd
NIP. 19760427 200801 1 011

ABSTRAK

Muhammad Zaidan Abror. 2023. Efektifitas Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pelaihari. Pembimbing: (1) Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd (2) Dr. Ali Rachman, M.Pd.

Kata Kunci: *Nomophobia*, Teknik *Cognitive Behavior Therapy*

Perkembangan zaman yang maju saat ini telah menciptakan berbagai macam alat-alat teknologi modern dengan fasilitas semakin maju diantaranya yaitu *smartphone* atau telepon pintar yang menyajikan beragam fasilitas fitur aplikasi dan media sosial didalamnya. Segala kemudahan dan kenyamanan fasilitas yang diberikan *smartphone* membuat seseorang banyak menghabiskan waktunya untuk menatap layar *smartphone*. Jika dibiarkan akan mengalami kecenderungan *Nomophobia* atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” atau penyakit tidak bisa jauh dari *mobile phone* merupakan suatu penyakit ketergantungan. Terapi Psikologis yang direkomendasikan untuk menangani ketergantungan terhadap *smartphone* yakni metode yang disebut *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Teknik *Cognitive behavior therapy* ini mengasumsikan bahwa perilaku dapat diubah dengan perilaku dan tingkah laku baru serta dapat dipelajari karena manusia memiliki potensi untuk mengetahui perilaku baik atau buruk. Masalah ini terdapat di sekolah yang diteliti sehingga tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *nomophobia* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pelaihari.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *intact-group comparison* yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pelaihari. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 280 orang. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dari kriteria dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 8 orang. Instrumen pengumpulan data berupa skala pengukuran kuesioner skala Likert untuk meningkatkan interaksi sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan pengujian dari data yang diperoleh dengan menggunakan rumus Uji T-test yang menunjukkan bahwa $T_{hit} > T_{tab}$ ($6,81 > 2,446$ dengan probabilitas kesalahan 0,05 atau 5%). Jadi kesimpulan yang dapat diambil yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti teknik *cognitive behaviour therapy* efektif mengurangi perilaku *nomophobia* siswa yang ditandai dengan adanya pengurangan perilaku *nomophobia* sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan strategi layanan konseling kelompok.

SURAT PERNYATAAN

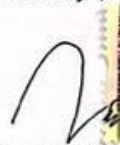
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Zaidan Abror
NIM : 1810123310012
Tempat, Tanggal Lahir : Tanah Laut, 18 Januari 2000
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Efektivitas Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pelaihari” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 18 Juni 2023
Hormat Saya,



Muhammad Zaidan Abror
NIM. 1810123310012

MOTTO :

“Jangan membenci masalah, karena yang memberi masalah
mencintaimu”.

PERSEMBAHAN :

Puji syukur kepada Allah SWT. Rasa sabar dan banyaknya rintangan yang berliku-liku dari-Mu membekaliku dengan ilmu atas karunia yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua saya. Terimakasih atas dukungannya selama ini, sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu Relawati dan Bapakku Ismail, SE yang telah memberikan dukungan dan doa.

Skripsi ini juga saya persembahkan kepada kedua Dosen Pembimbing saya yaitu Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd sebagai pembimbing I dan Bapak Dr. Ali Rachman, M. Pd sebagai pembimbing II yang sudah sangat membimbing dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini. Terimakasih juga kepada seluruh Dosen Pengajar di Fakultas Ilmu Pendidikan, Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling selama ini telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat berarti bagi kami semua. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk sekolah tempat penelitian saya, SMA Negeri 1 Pelaihari, terutama Bapak dan Ibu yang sudah membantu dalam lancarnya pembuatan skripsi ini.

Terima kasih untuk semua yang sudah mendukung baik tenaga, pikiran, doa serta motivasi untuk saya dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih banyak.

ABSTRAK

Muhammad Zaidan Abror. 2023. The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Techniques for Reducing Nomophobic Behavior in Class XI Students of SMA Negeri

1 Pelaihari. Advisors: (1) Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd (2) Dr. Ali Rachman, M.Pd.

Keywords: Nomophobia, Cognitive Behavior Therapy Techniques

The development of today's advanced era has created various kinds of modern technological tools with increasingly advanced facilities, including smartphones or smart phones that provide a variety of application features and social media features in them. All the convenience and comfort of the facilities provided by smartphones make a person spend a lot of time staring at the smartphone screen. If left unchecked, you will experience the tendency of Nomophobia or commonly known by the abbreviation "No Mobile Phone Phobia" or the disease of not being able to stay away from a mobile phone is a disease of addiction. The recommended psychological therapy for dealing with dependence on smartphones is a method called Cognitive Behavior Therapy (CBT). This Cognitive Behavior Therapy technique assumes that behavior can be changed with new behaviors and behaviors and can be learned because humans have the potential to know good or bad behavior. This problem exists in the schools studied, so the purpose of this research is to find out the effectiveness of cognitive behavior therapy techniques to reduce nomophobic behavior in class XI students of SMA Negeri 1 Pelaihari.

This research is a quantitative study using an experimental method with an intact-group comparison design which is divided into an experimental group and a control group. This research was conducted at SMA Negeri 1 Pelaihari. The population in this study were 280 class XI students. The sample in this study was obtained from the criteria by using a purposive sampling technique, totaling 8 people. The data collection instrument was a Likert scale questionnaire measurement scale to increase social interaction. The results of this study indicate that based on testing of the data obtained using the T-test formula which shows that $T_{hit} > T_{tab}$ ($6.81 > 2.446$ with an error probability of 0.05 or 5%). So the conclusion that can be drawn is that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that cognitive behavior therapy techniques are effective in reducing students' nomophobic behavior which is marked by a reduction in nomophobic behavior before and after being given cognitive behavior therapy techniques using group counseling service strategies.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Swt yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul *“Efektivitas Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Nomophobia Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 1 Pelaihari”* berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Disadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta dan berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Untuk itu disampaikan ucapan terima kasih khususnya kepada Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd sebagai pembimbing I dan Bapak Dr. Ali Rachman, M. Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terima kasih ditujukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dalam penelitian.
2. Bapak Dr. Chairil Faif Pasani, M.si, selaku Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Bapak Dr. Ali Rachman, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIPULM yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini terlaksana.
4. Ibu Dr. Ririanti Rahmayanie J, S.Psi, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling FKIP ULM yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian
5. Bapak/Ibu Dosen Pengajar di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.

6. Bapak Ihsanul Imani, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Pelaihari yang telah memberikan izin melakukan penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
7. Siswa tahun ajaran 2021/2022 di SMA Negeri 1 Pelaihari yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa dukungan moril maupun materil, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah Swt dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin

Banjarmasin, 18 juni 2023



Muhammad Zaidan Abror
1810123310012

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Batasan masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	10
F. Asumsi	11
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	12
A. <i>Nomophobia</i>	12
1. Pengertian <i>Nomophobia</i>	12
2. Karakteristik Perilaku <i>Nomophobia</i>	12
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku <i>Nomophobia</i>	14
4. Dampak Perilaku <i>Nomophobia</i>	16
5. Ciri-Ciri Perilaku <i>Nomophobia</i>	16
B. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	17
1. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	17
2. Langkah-langkah konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	18
3. Tahapan-Tahapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	20
4. Prinsip <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	20
5. Teknik Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	24
C. Strategi Bimbingan Dan Konseling Yang Digunakan	25
1. Definisi Konseling Kelompok.....	25
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	26
3. Langkah-langkah.....	26
D. Kerangka Berfikir	31
1. Bagan kerangka berfikir.....	31

E. Hipotesis	32
F. Penelitian yang relevan	32
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	35
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	36
C. Variabel Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel	38
1. Populasi	39
2. Sampel.....	40
E. Teknik dan Penarikan Sampel	41
F. Jenis dan Sumber Data.....	41
1. Jenis Data.....	42
2. Sumber Data	43
G. Tempat, Subjek, dan Objek Penelitian.....	43
H. Teknik Pengumpulan Data.....	43
1. Instrumen <i>Nomophobia</i>	46
2. Instrumen Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	50
3. Uji coba Instrumen.....	52
I. Uji Persyaratan Analisis Data	53
J. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Prosedur penelitian.....	55
B. Hasil Pelaksanaan Perlakuan	56
C. Deskripsi Data.....	606
D. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	63
1. Uji Normalitas.....	63
2. Uji Homogenitas	64
E. Hasil Analisis Data	66
1. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data.....	66
2. Hasil Pengukuran <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	71
F. Hasil Pengujian Hipotesis	82
G. Pembahasan.....	85
BAB V PENUTUP.....	96

A. Kesimpulan	96
B. Saran	96
Daftar Rujukan	99
Lampiran	166

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Populasi Penelitian.....	38
Tabel 1.2 Sampel Penelitian	39
Tabel 2 Instrumen <i>Nomophobia</i>	46
Tabel 3 Hasil Validasi Panduan Pelaksanaan <i>Teknik Cognitive Behavior Therapy</i> dalam Layanan Konseling Kelompok	49
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas	76
Tabel 4.2 Hasil Uji Homogenitas.....	77
Tabel 5.1 Perhitungan Kategori	79
Tabel 5.2 Kategori Skor Perilaku <i>Nomophobia</i>	79
Tabel 6 Presentase <i>Nomophobia</i>	81
Tabel 7.1 Gambaran Hasil <i>Pre-Test</i>	84
Tabel 7.2 Hasil <i>Pre-Test</i> Perilaku <i>Nomophobia</i> kelompok <i>Treatment</i>	85
Tabel 7.3 Hasil <i>Post-Test</i> Perilaku <i>Nomophobia</i> kelompok <i>Treatment</i>	85
Tabel 7.4 Gambaran Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> Perilaku <i>Nomophobia</i> kelompok <i>Treatment</i>	86
Tabel 8.1 Hasil <i>Pre-Test</i> Perilaku <i>Nomophobia</i> kelompok Kontrol.....	89
Tabel 8.2 Hasil <i>Post-Test</i> Perilaku <i>Nomophobia</i> kelompok Kontrol	90
Tabel 8.3 Gambaran Hasil <i>Pro-Test</i>	93
Tabel 9 Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Pro-Test</i> Perilaku <i>Nomophobia</i> Siswa (Sampel) Kelompok <i>Treatment</i> dan Kelompok Kontrol	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Dalam Mengurangi Perilaku <i>Nomophobia</i>	117
Lampiran 2. Angket Validitas	149
Lampiran 3. Hasil Perhitungan	153
Lampiran 4. Skor Hasil Angket	159
Lampiran 5. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	162
Lampiran 6. Pernyataan Kesiapan Siswa	163
Lampiran 7. Kepuasan Konseli Terhadap Konseling Kelompok	167
Lampiran 8. RPL Konseling Kelompok	171
Lampiran 9. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok	176
Lampiran 10. Jurnal Revisi	181
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	182
Lampiran 12. Foto Kegiatan	183
Lampiran 13. Riwayat Hidup	211