

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
DISPUTE KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI
NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS XI
SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan



Disusun Oleh :

Dhini Apriliani

2000001019

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN JUDUL

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
DISPUTE KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI
NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS
XI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Untuk Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan**

Disusun Oleh :

Nama : Dhini Apriliani
NIM : 2000001019
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
DISPUTE KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI
NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS
XI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh



Dosen Pembimbing

Dr. Muya Barida, M. Pd.
NIPM. 19891031 201508 011 1212813

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
DISPUTE KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI
NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS
XI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

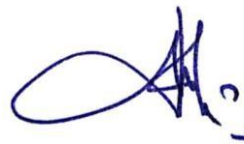


Mengetahui,
Kaprosdi BK



Irvan Budhi Handaka, S. Pd., M. Pd
NIPM.19880403 201208 111 1138129

Yogyakarta, April 2024
Dosen Pembimbing



Dr. Muya Barida, M. Pd
NIPM. 19891031 201508 011 1212813

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
DISPUTE KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI
NOMOPHOBIA PADA SISWA KELAS
XI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Dhini Apriliani
2000001019

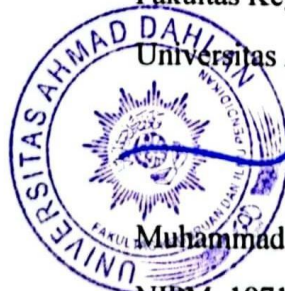
Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Dr. Muya Barida, M.Pd
Penguji 1 : Dr. Hardi Santosa, Spd., M.Pd
Penguji 2 : Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd

Yogyakarta, April 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D

NPM. 197103172008031110763796

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhini Apriliani
NIM : 2000001019
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : dhini2000001019@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Dispute Kognitif Untuk Mereduksi *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/ terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/ implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, April 2024



Dhini Apriliani
NIM. 2000001019

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhini Apriliani
NIM : 2000001019
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : dhini2000001019@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Dispute Kognitif
Untuk Mereduksi *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI SMA
Negeri 4 Yogyakarta

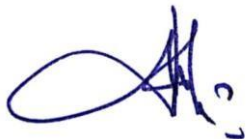
Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):



Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Dr. Muya Barida., M.Pd
NIPM. 19891031 201508 011 1212813

Yogyakarta, April 2024
Penulis



Dhini Apriliani
NIM. 2000001019

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhini Apriliani
NIM : 2000001019
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Dispute Kognitif Untuk Mereduksi *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Yogyakarta” adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, April 2024

Penulis,



Dhini Apriliani

NIM. 2000001019

MOTTO

Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya dan karunia-Nya yang senantiasa mengiringi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan kepada:

Dua orang paling berjasa dalam hidup saya, Bapak Iji Sutarji dan Ibu Cicih. Terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan atas izin merantau dari kalian, serta pengorbanan, cinta, do'a, motivasi, semangat dan nasihat. Selalu mendukung segala keputusan dan pilihan dalam hidup saya, kalian sangat berarti. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan aamiin. Kepada cinta kasih ketiga saudara-saudara saya, Cecep Turyana Syarif Hidayat, Arif Anwar Hidayat dan Eva Nurziah. Terima kasih atas segala do'a, usaha, motivasi yang telah diberikan kepada adik terakhir ini.

Semoga dengan terselesaikannya pendidikan strata satu (S1) bimbingan dan konseling ini dapat membawa kebermanfaatn bagi saya dan orang lain, semoga hal ini menjadi langkah awal saya yang penuh dengan keberkahan dan keridhoan dalam karir maupun proses pendidikan saya kedepannya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Dispute Kognitif Untuk Mereduksi *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Yogyakarta” ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman peneliti sehingga masih banyak kekurangan dalam penelitian ini.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan dan dorongan selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T., Rektor Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu dilembaga ini;
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd., M.Ed., Ph.D., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan tugas skripsi ini;
3. Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd., Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus penguji 2 yang telah memberikan pengarahan serta dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi;
4. Dr. Muya Barida, M.Pd., Dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dengan penuh rasa kesabaran, memberikan pengarahan, petunjuk-petunjuk serta dorongan kepada penulis untuk mengerjakan skripsi;
5. Dr. Hardi Santosa, S.Pd., M.Pd penguji 1 yang telah memberikan saran-saran yang berguna untuk perbaikan skripsi.
6. Seluruh Staf Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam penulisan skripsi;
7. Jaka Tumuruna, M.Pd., kepala sekolah SMA Negeri 4 Yogyakarta yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi;
8. Dra. Niken Susilowati, guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 4 Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan serta arahan dalam melakukan penelitian;

9. Kakak-kakak ipar tercinta, Siti Rohmah dan Elin, beserta keponakan-keponakan saya yang lucu dan pintar, Zidan, Fatih, Farel dan Shaka, sebagai keluarga yang menjadi support system utama dan selalu menjadi garda terdepan disegala situasi dan kondisi. Terima kasih sudah menjadi bagian paling berharga dalam hidup saya.
10. Untuk sahabat saya, Dicky Vecchio, Nadila Halimatusyadiah, Fina Delvia Nuroniyah dan Diki Herdiansyah yang selalu memberikan dukungan tanpa henti. Terima kasih telah menjadi rumah yang nyaman untuk bekeluh kesah, menjadi penguat dikala jatuh, dan terima kasih sudah kuat bersama-sama sampai akhir..

Yogyakarta, April 2024

Penulis



Dhini Apriliani

NIM. 2000001019

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR PENELITIAN	11
A. Konseling Kelompok dengan Teknik Dispute Kognitif.....	11
1. Konseling Kelompok.....	11
2. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	15
3. Teknik Dispute Kognitif.....	19
4. Prosedur Konseling Kelompok Teknik Dispute Kognitif	24

B. <i>Nomophobia</i>	26
1. Pengertian <i>Nomophobia</i>	26
2. Ciri-Ciri <i>Nomophobia</i>	27
3. Aspek <i>Nomophobia</i>	28
4. Faktor-Faktor <i>Nomophobia</i>	30
5. Efek Negatif <i>Nomophobia</i>	31
C. Kajian Penelitian Relevan	33
D. Kerangka Pikir	35
E. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
1. Tempat penelitian	38
2. Waktu penelitian.....	38
C. Subjek Penelitian.....	39
D. Variabel Penelitian	40
E. Definisi Operasional.....	41
1. Konseling Kelompok Teknik Dispute Kognitif	41
2. <i>Nomophobia</i>	41
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	42
1. Teknik Pengumpulan Data	42
2. Instrumen Pengumpulan Data	42
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	43
1. Uji Validitas Instrumen	43
2. Uji Reliabilitas Instrumen	44
H. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Persiapan Penelitian	37
B. Pelaksanaan Penelitian	48
C. Analisis Data Penelitian	64
D. Uji Prasyarat Analisis Data	68

E. Pembahasan.....	73
F. Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	37
Tabel 3.2 Penyebaran Sampel Penelitian	40
Tabel 3.3 Skor jawaban responden terhadap instrumen.....	42
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen <i>Nomophobia</i>	43
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas.....	44
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Nomophobia</i>	45
Tabel 4.1 Kategorisasi Nilai Pretest.....	46
Tabel 4.2 Pretest Kelompok Eksperimen.....	47
Tabel 4.3 Pretest Kelompok Kontrol	47
Tabel 4.4 Posttest Kelompok Eksperimen	63
Tabel 4.5 Posttest Kelompok Kontrol.....	64
Tabel 4.6 Tabulasi Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	65
Tabel 4.7 Tabulasi Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	67
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	69
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas	70
Tabel 4.10 Output Hasil Pengujian Hipotesis	71
Tabel 4.11 Output Uji Independent Sample T-Test.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	36
Gambar 4.1 Diagram pretest dan Posttest <i>Nomophobia</i> Kelompok Eksperimen	66
Gambar 4.2 Diagram Pretest dan Posttest <i>Nomophobia</i> Kelompok Kontrol.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Bimbingan	86
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian (Universitas Ahmad Dahlan)	87
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	88
Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Validasi Skala	89
Lampiran 5 Lembar Validasi Uji Ahli Instrumen	90
Lampiran 6 Skala Uji Coba.....	103
Lampiran 7 Tabulasi Hasil dan Uji Validitas Skala <i>Nomophobia</i>	107
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Nomophobia</i>	108
Lampiran 9 Skala Pretest	109
Lampiran 10 Tabulasi Hasil PreTest.....	113
Lampiran 11 Tabulasi Hasil Posttest.....	114
Lampiran 12 Skor PreTest dan PostTest.....	115
Lampiran 13 Analisis Uji Normalitas	116
Lampiran 14 Analisis Uji Homogenitas.....	117
Lampiran 15 Analisis Uji Independent Sample T-Test.....	118
Lampiran 16 Daftar Hadir Pemberian Treatment	119
Lampiran 17 Surat Pernyataan Persetujuan	120
Lampiran 18 Penugasan	122
Lampiran 19 Dokumentasi.....	124
Lampiran 20 Buku Panduan.....	125

Apriliani, Dhini. 2024. "Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Dispute Kognitif Untuk Mereduksi *Nomophobia* Pada Siswa Kelas XI SMA N 4 Yogyakarta". Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh peserta didik yang memiliki gejala *nomophobia* yang tinggi. Berdasarkan hasil wawancara kepada guru bimbingan dan konseling SMA N 4 Yogyakarta diperoleh informasi adanya siswa yang kurang fokus saat proses pembelajaran karena sering mencuri-curi waktu ketika kegiatan belajar berlangsung hanya untuk mengecek *smartphonenya*, panik ketika ponsel habis baterai sehingga membawa charger ke sekolah, menghabiskan lebih banyak waktu dengan interaksi di dunia maya, dan lainnya. Guna mereduksi *nomophobia* pada siswa kelas XI SMA N 4 Yogyakarta maka diperlukan bantuan dari beberapa pihak terutama peran seorang guru bimbingan dan konseling. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik dispute kognitif dalam mereduksi *nomophobia* siswa kelas XI SMA N 4 Yogyakarta.

Pada penelitian ini digunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian *True- Ekperimen* dengan menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design* dengan penentuan subjek menggunakan random sampling. Adapun subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 4 Yogyakarta yang berjumlah 8 orang siswa. Uji validitas menggunakan *product moment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cornbach* dengan bantuan SPSS. Sedangkan penggunaan analisis data pada penelitian ini menggunakan *uji independent sample t-test*.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan maka diperoleh hasil uji *independent sample t-test* dapat diperoleh nilai Sig. sebesar 0,048 ($<0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga hipotesis penelitian berbunyi: konseling kelompok teknik dispute kognitif efektif digunakan untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa kelas XI SMA N 4 Yogyakarta.

Kata Kunci: *Nomophobia* dan teknik dispute kognitif