

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
*TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK  
MENGATASI *NOMOPHOBIA* PADA  
PESERTA DIDIK**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**Saarah Salsabila**

**2000001053**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA**

**2024**

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
*TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK  
MENGATASI *NOMOPHOBIA* PADA  
PESERTA DIDIK**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**Saarah Salsabila**

**2000001053**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA**

**2024**

## **SKRIPSI**

# **KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI *NOMOPHOBIA* PADA PESERTA DIDIK**

dipersiapkan dan disusun oleh

**SAARAH SALSBI LA**

**2000001053**

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



Dosen Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Muya Barida', is written over a horizontal line.

Dr. Muya Barida, S.Pd., M.Pd

NIPM. 198910312015080111212813

## SKRIPSI

# KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI *NOMOPHOBIA* PADA PESERTA DIDIK

dipersiapkan dan disusun oleh

**SAARAH SALSABILA**

**2000001053**

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



Yogyakarta, 16 Juli 2024

Mengetahui,

Kaprodi,

Irvan Budhi Handaka, M.Pd

NIPM. 198804032012081111138129

Dosen Pembimbing,

Dr. Muya Barida, S.Pd.,M.Pd

NIPM. 198910312015080111212813

# SKRIPSI

## KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI *NOMOPHOBIA* PADA PESERTA DIDIK

dipersiapkan dan disusun oleh:

**SAARAH SALSABILA**

2000001053

Telah dipertahankan di depan

Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan dan dinyatakan telah memenuhi syarat guna memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling

### SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Dr. Muya Barida, M.Pd

Penguji 1 : Dr. Hardi Santosa, S.Pd, M.Pd.

Penguji 2 : Aprilia Setyowati, M.Pd.

Yogyakarta, Juni 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas

Ahmad Dahlan

Dekan,



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

NIPM. 19710317200803111076379

## SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Saarah Salsabila

NIM : 2000001086

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untk mengurangi *Nomophobia* pada Peserta Didik” 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, 16 Juli 2024



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sara Salsabila'.

Sarah Salsabila

NIM. 2000001053

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Saarah Salsabila  
NIM : 2000001053  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [Saarah2000001053@webmail.uad.ac.id](mailto:Saarah2000001053@webmail.uad.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi *Nomophobia* pada Peserta Didik

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 saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.

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

Yogyakarta, 16 Juli 2024

Penulis,



Sarah Salsabila

NIM.2000001053

## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Saarah Salsabila  
NIM : 2000001053  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [Saarah2000001053@webmail.uad.ac.id](mailto:Saarah2000001053@webmail.uad.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik  
*Cognitive Restructuring* untk mengurangi *Nomophobia*  
pada Peserta Didik

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

Yogyakarta, 15 Juli 2024

Mengetahui  
Dosen Pembimbing



Dr. Muya Barida, S.Pd.,M.Pd  
NIPM. 198910312015080111212813

Penulis



Sarah Salsabila  
NIM. 2000001053



## MOTTO

بِاللَّهِ الْعَظِيمِ

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*Artinya:*

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5)

## PERSEMBAHAN



Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan semua karunia-Nya serta memberikan kemudahan dan petunjuk kepada penulis sehingga dapat menjalankan penelitian dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga tercurah pada Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan banyak inspirasi dalam kehidupan penulis.

Alhamdulillah skripsi ini dapat terselesaikan dan dengan segala rasa terimakasih, saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Skripsi ini saya persembahkan untuk ayah tercinta (Bapak Mokhamad Supriyadi). Terima kasih atas cinta, dukungan, dan pengorbanan yang tak ternilai. Ayah selalu menjadi sumber inspirasi dan kekuatan bagi saya. Doa dan semangat ayah telah menjadi pendorong utama dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga karya ini dapat menjadi bukti kecil dari rasa hormat dan terima kasih saya kepada ayah.
2. Skripsi ini saya persembahkan untuk mamah tersayang (Ibu Yuli Widiastuti). Terimakasih atas kasih sayang, dukungan, pengorbanan yang tiada henti. Mamah adalah sumber kekuatan dan inspirasi terbesar dalam hidup saya. Dan doa ketulusan hati mamah telah menjadi dorongan dalam perjalanan dalam Pendidikan saya. Semoga ini menjadi ungkapan rasa Syukur dan terima kasih saya yang tak terhingga.

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala puji dan Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi *Nomophobia* pada Peserta Didik” dapat berjalan dengan lancar dan saya pribadi ingin mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya untuk:

1. Prof. Dr. Muchlas Arkanuddin, M.T. selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan.
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.
3. Irvan Budhi Hamndaka, M.Pd. selaku ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbinga, bantuan, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
4. Dr. Hardi Santos, S.Pd, M.Pd. selaku dosen penguji I yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna menyempurnakan penulisan skripsi.
5. Aprilia Setyowati, M.Pd. selaku dosen penguji II yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna menyempurnakan penulisan skripsi.

6. Dian widyastuti, M.Pd. selaku dosen ahli validator yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan kepada penulis dalam instrument penelitian.
7. Rahajeng Bellinda Nastiti M.Pd, selaku Guru Bimbingan dan Konseling sekolah SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta yang telah memberikan arahan serta membimbing penulis selama kegiatan penelitian.
8. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu proses penelitian dalam skripsi ini.
9. Nadya Setyarini kakak tercinta. Terima kasih atas dukungan, nasihat, dan semangat yang telah memberikan motivasi yang luar biasa dalam perkuliahan saya.
10. Rizki Asnil Ashar Nasihin, Putri, Arina, Ica, Yasifa dan lia terimakasih telah memberikan dukungan, motivasi, pengalaman, waktu dan ilmu yang dijalani bersama selama masa perkuliahan, serta telah menjadi tempat berkeluh kesah penulis. Ucapan syukur kepada allah karena telah mempertemukan penulis dengan kalian.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES .....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
ABSTRAK .....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Kajian Teori .....	8
1. Nomophobia.....	8
2. Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring .....	19
3. Keterkaitan Teknik Restructuring Cognitive dengan Konseling Kelompok untuk mengatasi Nomophobia .....	27
4. Kajian Penelitian yang relevan .....	29

5. Kerangka Berfikir .....	31
6. Hipotesis .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
A. Pendekatan Penelitian .....	35
1. Jenis penelitian .....	35
2. Desain Penelitian .....	36
B. Definisi Operasional.....	37
1. Nomophobia .....	37
2. Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring .....	38
C. Variabel Penelitian .....	38
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
1. Tempat Penelitian .....	38
2. Waktu Penelitian.....	39
E. Populasi dan Sampel .....	39
1. Populasi .....	39
2. Sampel .....	40
F. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data.....	40
1. Teknik pengumpulan data.....	40
2. Instrument Pengumpulan Data.....	41
G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	47
1. Uji Validitas.....	47
2. Uji Realiabilitas .....	50
H. Teknik Analisis data.....	51
1. Uji Normalitas .....	52
2. Uji Hipotesis.....	52
<b>BAB IV .....</b>	<b>54</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
A. Persiapan Penelitian .....	54
B. Pelaksanaan Penelitian .....	55
1. Pelaksanaan Pretest.....	55
2. Pelaksanaan Layanan.....	57
d. Pertemuan ke 4: .....	63
C. Analisis Data penelitian .....	70

D. Pengujian Hipotesis.....	72
E. Pembahasan Penelitian.....	75
F. Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB V.....	78
PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	80

## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 2. 1 Kerangka Berfikir .....</b>	<b>33</b>
---	-----------



## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar 3. 1 One-Group Pretest-Posttest Design .....</b>	<b>37</b>
<b>Gambar 4. 1 Gambar Grafik Perubahan Skor Nomophobia Melalui Konseling Kelompok teknik Cignitive Restructuring.....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3. 1 Populasi .....</b>	<b>39</b>
<b>Tabel 3. 2 Cara Peskoran Skala Nomophobia.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 3. 3 Kisi-kisi Skala Nomophobia .....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 3. 4 Kisi – Kisi Pedoman Wawancara.....</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 4. 1 Tabel Tabulasi Skor Pretest .....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 4. 2 Hasil Skor Posttest.....</b>	<b>69</b>
<b>Tabel 4. 3 Deskripsi Skor Nomophobia Siswa Kelas VIII.....</b>	<b>70</b>
<b>Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Data .....</b>	<b>73</b>
<b>Tabel 4. 5 Paired Sample Test.....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing .....	84
Lampiran 2 Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian .....	85
Lampiran 3 Lembar Validasi Uji Ahli Data.....	86
Lampiran 4 Lembar Petunjuk Penilaian Instrumen.....	87
Lampiran 5 Lembar Validasi Uji Ahli Instrumen .....	88
Lampiran 6 Skala Uji Coba .....	88
Lampiran 7 Tabulasi Hasil Uji Validasi SPSS .....	92
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	93
Lampiran 9 Skala setelah Uji Coba.....	93
Lampiran 10 Tabulasi hasil Pretest.....	96
Lampiran 11 Tabulasi Hasil Pretest dan Posttest.....	96
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas .....	97
Lampiran 13 Hasil Uji Paired Sample t-test.....	97
Lampiran 14 Daftar Hadir Konseli.....	97
Lampiran 15 Buku Panduan.....	99
Lampiran 16 Dokumentasi.....	130

Saarah, Salsabila. (2024). “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi *Nomophobia* pada Peserta Didik”. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya fenomena yang terjadi di sekolah yang menunjukkan terdapat siswa yang memiliki tingkat *Nomophobia* tinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta, bahwasannya terdapat permasalahan yang mana peserta didik tidak bisa jauh dari smartphone. Selain tidak bisa jauh dari smartphone, siswa juga merasakan ketakutan dan kecemasan saat jauh dari smartphone. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keefektifan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *Nomophobia* pada peserta didik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta dengan subjek penelitian sejumlah 8 siswa dengan tingkat *Nomophobia* tinggi di kelas 8D. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan menggunakan instrumen skala *Nomophobia* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Dari hasil uji validitas menggunakan SPSS dihasilkan bahwa dari 34 pernyataan terdapat 4 pernyataan yang dinyatakan tidak valid sehingga menghasilkan 30 pernyataan yang valid. Sedangkan hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* menghasilkan nilai 0,746 dan menunjukkan bahwa skala *Nomophobia* reliabel. Analisis yang digunakan yaitu uji *Paired Sample t-test*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-test* diperoleh nilai sig sig. sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak artinya terdapat perbedaan antar skor *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *Nomophobia* pada peserta didik”.

**Kata Kunci :** Konseling kelompok, Teknik *Cognitive Restructuring*, *Nomophobia*.