



PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR DALAM MEREDUKSI NOMOPHOBIA SISWA KELAS XI F 8 SMA NEGERI 2 PADANG PANJANG

¹Alfazri Winata, ²Darimis

^{1,2}Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Sumatera Barat, Indonesia

Contributor Email : alfazriwinatay0101@gmail.com, darimis@uinmybatusangkar.ac.id

Received: July 4, 2025

Accepted: September 12, 2025

Published: December 30, 2025

Abstract: This research is motivated by the increasing frequency of smartphone use, which causes the emergence of nomophobia in students, especially high school students, who tend to experience anxiety when away from and unable to interact with their smartphones. This research is a quantitative study with a one-group pre-test post-test design. Eight students were selected as subjects using a random sampling technique. The research instrument used a nomophobia scale that has been tested for its validity and reliability. Data were analyzed descriptively through calculating the average score, calculating N-Gain, and testing the hypothesis using a paired sample t-test. The results showed a decrease in nomophobia scores, from a pre-test average of 114.75 to a post-test average of 68.5. The N-Gain value obtained was 0.50%, which is considered low. The paired sample t-test also produced a T-value of 35.051, which is greater than T-table 2.364, which indicates that the alternative hypothesis is accepted. This indicates that group counseling using a cognitive behavioral approach has a significant effect in reducing nomophobia in students. It is hoped that the results of this research can be utilized by further researchers, especially in related scientific fields.

Keywords: Group Counseling; Cognitive Behavior; Nomophobia

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya frekuensi penggunaan ponsel pintar, yang menyebabkan munculnya nomofobia pada siswa, terutama siswa SMA, yang cenderung mengalami kecemasan ketika jauh dari dan tidak dapat berinteraksi dengan ponsel pintar mereka. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain one-group pre-test post-test. Delapan siswa dipilih sebagai subjek menggunakan teknik random sampling. Instrumen penelitian menggunakan skala nomofobia yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis secara deskriptif melalui perhitungan skor rata-rata, perhitungan N-Gain, dan pengujian hipotesis menggunakan uji-t sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor nomofobia, dari rata-rata pra-tes sebesar 114,75 menjadi rata-rata pasca-tes sebesar 68,5. Nilai N-Gain yang diperoleh sebesar 0,50%, yang tergolong rendah. Uji-t sampel berpasangan juga menghasilkan nilai Thitung 35.051, yaitu besar dari Ttabel 2.364, yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan pendekatan perilaku kognitif memiliki efek signifikan dalam mengurangi nomofobia pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh peneliti selanjutnya, khususnya pada bidang ilmu yang terkait.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; Kognitif Behavior; Nomophobia.

A. PENDAHULUAN

Smartphone merupakan suatu alat yang dapat digunakan sebagai media komunikasi dan sebagai media pembangun hubungan sosial interaksi dengan memanfaatkan berbagai fitur dan aplikasi, misalnya penggunaan Whatsapp, Instagram,

telegram, Facebook, TikTok, line, twitter, e-mail dan lain sebagainya (Yanti, 2022). Kegunaan lain dari smartphone juga dapat dimanfaatkan dalam dunia pendidikan untuk mengakses materi-materi pembelajaran sehingga akan meningkatkan pengetahuan dan prestasi siswa (Fakhruddin & Nurhidayat, 2020).

Meskipun smartphone memiliki berbagai manfaat, penggunaan smartphone yang berlebihan akan menimbulkan berbagai permasalahan psikologis dan sosial, salah satunya adalah nomophobia. Nomophobia singkatan dari no mobile phone phobia mengarah pada munculnya perasaan tidak nyaman, perasaan cemas, kegugupan, atau munculnya perasaan negatif yang disebabkan oleh tidak terjadinya interaksi dengan smartphone (Rodríguez-García, 2020).

Istilah nomophobia pertama kali dicetuskan oleh sebuah organisasi penelitian yaitu Kantor pos Inggris (UK) tahun 2008 yang dilakukan pada lebih dari 2.100 orang. YouGov menemukan 53% pengguna ponsel di Inggris cenderung memiliki perasaan cemas ketika kehilangan ponsel, kehabisan baterai dan pulsa, atau tidak memiliki jangkauan jaringan (Godart, 2020).

Nomophobia dapat ditandai dengan beberapa ciri-ciri diantaranya menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan smartphone, selalu membawa pengisi daya kemanapun, melihat atau memeriksa layar smartphone dengan durasi singkat, memastikan smartphone aktif 24 jam, tidur dengan keadaan smartphone selalu dekat dengan tempat tidur, serta ciri-ciri yang paling spesifik adalah merasa cemas dan gugup ketika berada jauh dari smartphone, kehabisan paket data, kehilangan jaringan, kehabisan pulsa, maupun kehabisan baterai smartphone (Bragazzi, 2014).

Sementara itu menurut (Hafni, 2018) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki nomophobia dapat dilihat dari munculnya 3 kecemasan yang berlebihan seperti terus menerus memeriksa smartphone baik itu pemberitahuan dari media sosial, panggilan telepon dan lain-lain. Bahkan individu yang memiliki nomophobia juga membawa smartphone ke kamar mandi karena memiliki kecemasan yang berlebihan.

Ditemukan 53% pengguna ponsel di Inggris memiliki perasaan cemas ketika kehilangan ponsel, kehabisan baterai, kehabisan pulsa atau tidak memiliki jangkauan jaringan. Setelah melakukan studi analitik crosssectional pada siswa kedokteran Peru antara Juni 2020 dan Maret 2021, menggunakan survey online yang dibagikan melalui jejaring sosial. Hasil analisis 3139 tanggapan (perempuan: 61,1%, usia rata-rata: 22 tahun):

25,7% individu yang memiliki nomophobia sedang dan 7,4% individu yang memiliki nomophobia berat (Copaja-Corzo, 2022). Penggunaan smartphone ini lebih banyak dipakai sebagai media untuk bermain sosial media, game, dan bermain TikTok (Nasution & Irman, 2024). Lebih parah lagi bahkan ada sebagian siswa menggunakan smartphone sebagai media untuk melakukan kejahatan dunia maya atau sering kita kenal dengan cyber-crime (Sudarji, 2018). Perilaku seperti kecanduan smartphone yang berujung pada nomophobia merupakan bentuk nyata dari menyia-nyiakan waktu. Kebiasaan menghabiskan waktu dengan smartphone akan menimbulkan emosional yang tidak stabil, susah bersosialisasi, timbulnya sifat individual bahkan akan menyebabkan obesitas yang dapat menimbulkan sikap yang tidak percaya diri (Yanti, 2022).

Fenomena ini juga ditemukan pada siswa SMA Negeri 2 Padang Panjang, khususnya di kelas XI F 8. Melalui observasi yang penulis lakukan pada kelas XI F 8 pada saat pelaksanaan PLKP-LS dimana pada saat itu penulis melihat bahwasannya siswa kelas XI F 8 banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan smartphone seperti siswa bermain game, TikTok, live di sosial media, menonton, bahkan menggunakan aplikasi belanja online. Kebiasaan lain yang peneliti lihat adalah siswa selalu memastikan mendapatkan jaringan internet, baterai smartphone penuh, dan setiap pemberitahuan aplikasi yang berbunyi, siswa akan langsung memeriksa smartphone untuk melihat pemberitahuan aplikasi tersebut bahkan pada waktu guru menjelaskan materi siswa cenderung membuka smartphone secara sembunyi-sembunyi. Pada saat yang sama peneliti melihat sumber listrik penuh mengisi daya smartphone bahkan terdapat siswa yang membawa sumber listrik tambahan secara sukarela.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara yang sudah lakukan pada siswa kelas XI F 8 pada tanggal 11 Oktober 2024, dari hasil wawancara maka diperoleh informasi yang mengatakan bahwa alasan 5 siswa lebih memilih untuk berinteraksi dengan smartphone dikarenakan muncul ketidaknyamanan terhadap keadaan tertentu, merasa aneh dan bosan jika tidak ada kegiatan atau dalam bahasa gaulnya dikenal dengan kata —Gabut!, terganggu jika tidak mendapatkan informasi dari smartphone.

Siswa juga mengungkapkan bahwa akan merasakan cemas apabila jika terjadi hal yang tidak terduga. Salah satu contoh dari ketidaknyamanan yang dirasakan adalah salah satu narasumber mengatakan pada saat jam pulang sekolah yang tidak menentu karena mengikuti ekstrakurikuler, ia kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang

perihal menjemput setelah kegiatan selesai, ketidaknyamanan lain yang banyak dirasakan adalah ketika datang bulan disekolah dan sakit mendadak tak hanya itu tidak nyaman juga dirasakan pada saat jam istirahat dimana pada saat narasumber tidak membawa smartphone maka akan kesulitan mendapatkan informasi apakah bekal sudah diantarkan oleh orang tua atau belum.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh konseling kelompok cognitive behavior dalam mereduksi nomophobia pada siswa SMA Negeri 2 Padang Panjang.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pra experimental dengan desain one group pretest-posttest. One group pretest-posttest adalah desain yang digunakan pada satu kelompok subjek. Pertama dilakukan pengukuran, kemudian dilakukan perlakuan selama jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran kedua kalinya (Heppner et al., 2008). Populasi terdiri dari 34 siswa XI F8 dan sampel sebanyak 8 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala nomophobia, dengan pengukuran skala likert. Adapun secara rinci klasifikasi tingkatan perilaku nomophobia dijelaskan pada tabel 3.1:

Table 3.1. Klasifikasi Tingkat *Nomophobia* Siswa

Skor	Klasifikasi
152 – 180	Sangat Tinggi
123 – 151	Tinggi
94 – 122	Sedang
65 – 93	Rendah
36 – 64	Sangat Rendah

Menguji validasi butir suatu instrumen dalam penelitian ini menggunakan perangkat SPSS 25. Maka didapatkan hasil sebanyak 36 item valid dengan kriteria koefisien korelasi $< \alpha$ (0,30) menurut (Azwar, 2021). Selanjutnya melakukan uji reabilitas, uji reliabilitas instrumen yaitu dengan kriteria $\text{sig} > 0,60$. Penelitian ini menggunakan uji asumsi yaitu normalitas, pengujian normalitas menggunakan metode Shapiro Wilk dengan bantuan SPSS 25. Selanjutnya uji homogenitas, uji homogenitas yang digunakan yaitu uji levene dengan bantuan SPSS 25. selanjutnya melakukan uji paired samples t-test sebagai uji hipotesis, paired t-test merupakan salah satu metode

pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Ciri-ciri yang paling sering ditemui pada kasus berpasangan adalah satu individu (objek penelitian) yang terdapat dalam 2 jenis perlakuan yang berbeda yaitu sebelum dan setelah diberikannya treatment, walaupun menggunakan individu yang sama, peneliti tetap memperoleh dua macam data sampel, yaitu data sebelum diberikan treatment dan setelah diberikan treatment.

Menguji tingkat keefektifan konseling kelompok pendekatan cognitive behavior untuk mereduksi nomophobia dengan uji N-gain dengan kategori penilaian 1) $g > 0,7$ = Tinggi, 2) $0,3 \leq g \leq 0,7$ = Sedang, 3) $g < 0,3$ = Rendah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Sebelum melakukan uji prasyarat dalam penelitian ini, perlu digambarkan data hasil pretest. Adapun gambaran hasil perolehan data pretest dapat dilihat pada tabel 3.2:

Table 3.2 Data *Pretest-Posttest*

No	Kode	Keterangan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
			Jumlah Skor	Jumlah Skor
1	D	Sedang	111	70
2	P	Sedang	118	72
3	H	Sedang	122	73
4	M	Sedang	115	67
5	N	Sedang	109	68
6	W	Sedang	119	70
7	R	Sedang	112	61
8	Z	Sedang	112	67
JUMLAH			918	548
RATA-RATA			114,75	68,5

Berdasarkan hasil data pada tabel 3.5 dapat diketahui bahwa hasil posttest dengan kode D berjumlah 70 berada pada kategori rendah, P berjumlah 72 berada pada kategori rendah, H berjumlah 73 berada pada kategori rendah, M berjumlah 67 berada pada kategori rendah, N berjumlah 68 berada pada kategori rendah, W berjumlah 70 berada pada kategori rendah, R berjumlah 61 berada pada kategori sangat rendah, Z

berjumlah 67 berada pada kategori rendah dan jumlah keseluruhan dengan rata-rata 68,5 berada pada kategori rendah. Artinya adanya perubahan yang terjadi setelah dilakukan treatment.

Penelitian ini melakukan uji asumsi dasar sebelum dilakukan uji analisis data yaitu dengan uji Shapiro-Wilk dengan nilai $\text{sig} > 0,05$ maka data dianggap terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan metode Shapiro wilk diketahui bahwa nilai signifikansi dari data pretest $0,614 > 0,05$, signifikansi posttest $0,407 > 0,05$. Artinya data tersebut dikatakan berdistribusi normal, disebabkan karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Berdasarkan hasil uji prasyarat, uji normalitas menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal, sementara uji homogenitas mengindikasikan bahwa data memiliki variansi yang konsisten. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa uji statistik parametrik dapat diterapkan untuk pengujian hipotesis karena data memenuhi syarat yang ditentukan. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji Paired t-Test dilakukan dengan menggunakan SPSS 25. Kriteria pengujian jika nilai thitung $>$ ttabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya konseling kelompok pendekatan cognitive behavior efektif untuk mereduksi nomophobia. Secara keseluruhan uji paired Samples Test antara pretest dan posttest berada di bawah alpha yaitu 0.05. hal ini dapat lihat pada tabel 3.3:

Tabel 3.3 Hasil Paired Samples Test

Paired Differences								
				95% Confidence Interval of the Difference		Sig. (2-tailed)		
		Std. Mean	Std. Error			t	df	
		Mean	Deviation	Lower	Upper			
Pair 1	pretest – posttest	46.250	3.732	1.319	43.130 49.370	35.051	7	.001

Berdasarkan tabel 3.3 maka dapat diketahui bahwa nilai thitung sebesar 35.051 dengan df 7. Apabila dilihat dari tabel nilai t 5% diperoleh nilai ttabel dengan df 7 adalah 2.364. Jadi thitung $>$ ttabel ($35.051 > 2.364$). Dengan demikian Hipotesis null (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti bahwa konseling kelompok pendekatan cognitive behavior berpengaruh signifikan dalam mereduksi nomophobia pada siswa SMA Negeri 2 Padang Panjang.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, diketahui bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat nomophobia pada siswa kelas XI F 8 SMA Negeri 2 Padang Panjang. Seluruh peserta menunjukkan penurunan skor setelah mendapatkan layanan, di mana rata-rata skor nomophobia berkurang dari 114,75 menjadi 68,5. Hasil uji hipotesis menggunakan paired t-test menunjukkan nilai *T*hitung sebesar 35.051, yang berarti lebih besar dari *T*tabel 2.364. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior efektif dalam mereduksi nomophobia pada siswa SMA Negeri 2 Padang Panjang.

Sebelum diberikan intervensi, siswa kelas XI F 8 menunjukkan tingkat nomophobia yang cukup tinggi. Kondisi ini sesuai dengan definisi yang dikemukakan oleh (Ramos, 2017), yaitu keadaan yang muncul akibat penggunaan smartphone secara berlebihan dan berdampak pada kehidupan akademik, sosial, serta keluarga. Nomophobia merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan kecemasan ketika seseorang tidak dapat menggunakan atau mengakses smartphone-nya (Yildirim, 2015). Gejala yang tampak pada siswa, seperti rasa takut kehilangan koneksi, dorongan untuk terus memeriksa ponsel, serta ketidaknyamanan saat jauh dari smartphone, merupakan bentuk nyata dari ciri-ciri nomophobia sebagaimana dijelaskan oleh (Bragazzi, 2014).

Jika ditinjau dari aspek yang dikemukakan (Yildirim, 2015), mayoritas siswa memperlihatkan empat tanda utama, yaitu: (1) rasa cemas ketika tidak dapat berkomunikasi atau dihubungi (not being able to communicate); (2) ketergantungan terhadap koneksi internet dan media sosial (losing connectedness); (3) ketidaknyamanan saat tidak dapat mengakses informasi (not being able to access information); dan (4) kebiasaan memeriksa ponsel meskipun tidak ada notifikasi (giving up convenience).

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa nomophobia pada siswa tidak hanya berkaitan dengan perilaku penggunaan smartphone, tetapi juga melibatkan aspek kognitif dan emosional. Faktor usia remaja, kecenderungan kepribadian neurotis, serta rendahnya harga diri yang bergantung pada media sosial (Ramos, 2017) turut memperkuat ketergantungan terhadap smartphone.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior mengacu pada empat tahap menurut (Corey, 2013) yaitu tahap awal, kerja, dan akhir. Pada tahap awal, terjalin hubungan saling percaya antar anggota kelompok, yang kemudian mempermudah eksplorasi masalah. Tahap kerja berfokus pada penggunaan teknik cognitive restructuring, yaitu membantu siswa mengenali dan menantang pikiran irasional seperti "Saya tidak bisa hidup tanpa ponsel" atau "Saya akan tertinggal jika tidak online." Hal ini sejalan dengan teori (Beck, 2010) yang menjelaskan bahwa perilaku bermasalah sering kali berakar dari pola pikir irasional yang memicu distorsi kognitif.

Dinamika dalam kelompok juga memberikan dampak positif. (Corey, 2016) menyatakan bahwa konseling kelompok memberi kesempatan kepada anggota untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan sosial, serta belajar dari pengalaman orang lain. Dalam penelitian ini, siswa yang sebelumnya merasa cemas ketika jauh dari smartphone menjadi lebih termotivasi untuk mengurangi ketergantungan setelah mendengarkan pengalaman teman sebaya. Dukungan emosional dari anggota kelompok membantu memperkuat perubahan kognitif dan perilaku secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil analisis data, nilai $T_{hitung} = 35.051 > T_{tabel} = 2.364$ menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor nomophobia sebelum dan sesudah intervensi, dengan rata-rata penurunan dari 114,75 menjadi 68,5. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Kurnia, 2024) yang menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior efektif dalam mengurangi nomophobia karena membantu peserta memodifikasi pikiran irasional dan mengembangkan kemampuan pengendalian diri. Dukungan sosial dalam kelompok juga membantu siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi kecemasan terhadap smartphone.

Selama proses intervensi yang berlangsung dalam empat kali pertemuan, diperoleh perkembangan yang konsisten. Pada pertemuan pertama, siswa diajak mengenali pandangan dan kebiasaan mereka terhadap penggunaan smartphone. Melalui teknik cognitive restructuring, siswa belajar mengidentifikasi serta mengganti pikiran negatif menjadi rasional. Pertemuan kedua berfokus pada peningkatan kesadaran mengenai hubungan antara kebiasaan penggunaan smartphone dan

munculnya nomophobia. Pertemuan ke-tiga diarahkan untuk mengevaluasi tindakan irasional yang menimbulkan kecemasan dan membentuk persepsi positif terhadap interaksi dengan smartphone. Sedangkan pada pertemuan keempat, siswa melakukan refleksi terhadap perubahan yang terjadi dan merumuskan komitmen jangka panjang untuk mengurangi ketergantungan terhadap smartphone.

Selama pelaksanaan konseling, terbentuk dukungan sosial yang kuat di antara anggota kelompok. Kondisi ini menciptakan lingkungan emosional yang positif dan memotivasi siswa untuk mempertahankan perubahan perilaku. Setiap pertemuan memperlihatkan peningkatan pemahaman mengenai dampak negatif nomophobia serta munculnya kesadaran akan pentingnya pengendalian diri dalam penggunaan smartphone.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior terbukti efektif dalam mereduksi nomophobia pada siswa kelas XI F 8 SMA Negeri 2 Padang Panjang. Temuan ini sesuai dengan teori Beck tentang perubahan kognitif, diperkuat oleh dinamika kelompok, dan didukung oleh hasil penelitian terdahulu baik dari dalam maupun luar negeri. Nilai N-Gain yang diperoleh juga mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman dan pengendalian diri siswa meskipun masih dalam kategori sedang. Oleh karena itu, diperlukan optimalisasi strategi konseling pada tahap selanjutnya agar hasil yang diperoleh dapat lebih maksimal.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior terhadap penurunan tingkat nomophobia pada siswa kelas XI F 8 SMA Negeri 2 Padang Panjang, diperoleh beberapa temuan penting.

Pertama, konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam mereduksi nomophobia pada siswa. Hal ini terlihat dari hasil analisis statistik yang menunjukkan bahwa nilai Thitung sebesar 35.051, yang berarti lebih besar dari Ttabel 2.364. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat perbedaan nyata antara hasil pre-test dan post-test. Perbedaan ini menunjukkan bahwa layanan

konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior efektif dalam menurunkan tingkat nomophobia pada siswa kelas XI F 8 SMA Negeri 2 Padang Panjang.

Kedua, hubungan antara konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior dan tingkat nomophobia menunjukkan bahwa layanan ini mampu membantu anggota kelompok mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional. Melalui proses konseling, siswa belajar untuk mengenali dan menantang keyakinan negatif yang berkaitan dengan ketergantungan terhadap smartphone. Hasil ini tercermin dari penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kemampuan siswa dalam mengendalikan diri terhadap penggunaan ponsel. Dengan demikian, pendekatan cognitive behavior berperan penting dalam membantu peserta mereduksi nomophobia, sebagaimana dibuktikan oleh perbandingan skor sebelum dan sesudah perlakuan yang menunjukkan penurunan signifikan.

Ketiga, hasil analisis data pre-test dan post-test memperlihatkan adanya penurunan skor yang cukup besar. Seluruh peserta konseling kelompok mengalami perubahan positif setelah mengikuti layanan atau treatment, dengan rata-rata skor nomophobia menurun dari 114,75 menjadi 68,5. Temuan ini memperkuat kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior efektif dalam menurunkan tingkat nomophobia pada siswa.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2005). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2021). *Validity and Reability*. Pustaka Pelajar.
- Beck, T. A. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. New York: The Guilford Press.
- Bragazzi, N. L., & Del, P. G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Copaja-Corzo, C., Aragón-Ayala, C. J., Taype-Rondan, Á. (2022). Nomophobia and Its Associated Factors in Peruvian Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19095006>
- Corey, G. (2013). *Theori & practice of Group Counseling*. PT Refika Aditama.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling (Tenth Edit)*. Brooks/Cole Thompson.

- Fakhruddin, 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/https://doi.org/10.31943/wej.v4i2.101>
- Godart, E. (2020). Nomophobia. *Psychologie Clinique*, 49, 49–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.1051/psyc/202049049>
- Hafni, N. D. (2018). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Moderen. *Jurnal Al- Hikmah*, 6(2), 41–50.
- Heppner, P. P., Wampold, B., Owen, J., Thompson, M., & Wang, K. (2008). *Research Design in Counseling. America : Thomson Brooks/Cole*.
- 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.
- Arikunto, S. (2005). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2021). *Validity and Reability*. Pustaka Pelajar.
- Beck, T. A. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. New York: The Guilford Press.
- Bragazzi, N. L., & Del, P. G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Copaja-Corzo, C., Aragón-Ayala, C. J., Taype-Rondan, Á. (2022). Nomophobia and Its Associated Factors in Peruvian Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19095006>
- Corey, G. (2013). *Theori & practice of Group Counseling*. PT Refika Aditama.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling (Tenth Edit)*. Brooks/Cole Thompson.
- Fakhruddin, 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/https://doi.org/10.31943/wej.v4i2.101>
- Godart, E. (2020). Nomophobia. *Psychologie Clinique*, 49, 49–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.1051/psyc/202049049>
- Hafni, N. D. (2018). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Moderen. *Jurnal Al- Hikmah*, 6(2), 41–50.
- Heppner, P. P., Wampold, B., Owen, J., Thompson, M., & Wang, K. (2008). *Research Design in Counseling. America : Thomson Brooks/Cole*.
- 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.

- Nasution, I. S., & Irman, I. (2024). Analisis Dampak Kecanduan Aplikasi Tiktok Dan Implikasinya Terhadap Teknik Self Management Di Uin Mahmud Yunus Batusangkar. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(1), 54-63. <https://doi.org/https://doi.org/10.32332/jbpi.v6i1.9045>
- 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. <https://doi.org/http://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/332/pdf>
- 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/https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51-61. <https://doi.org/https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Yanti, N. S. (2022). Dampak Gadget Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Siswa Di Sdit Madani Islamic School Payakumbuh. *Ibtida'iy: Jurnal Prodi PGMI*, 7(2). <https://doi.org/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/https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>