

Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* Pada Siswa SMA di Kota Pekanbaru

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Lufia Putri Universitas Riau lufia.putri2234@student.unri.ac.id	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Tri Umari Universitas Riau tri.umari@lecturer.unri.ac.id	
Donal Universitas Riau donal@lecturer.unri.ac.id	

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi :

Putri, L., Umari, T., & Donal. (2026). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Perilaku Nomophobia Pada Siswa MA di Kota Pekanbaru. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 5(2),1006-1013.

Abstrak

Ketika seseorang tidak dapat mengakses atau menggunakan ponsel pintar, mereka mengalami kekhawatiran, ketidaknyamanan, dan ketakutan. Gangguan psikologis ini dikenal sebagai nomofobia. Aspek akademik, sosial, dan psikologis kehidupan siswa dapat terpengaruh oleh penyakit ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana layanan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan pendekatan restrukturisasi kognitif dapat mengurangi perilaku nomofobia pada siswa di Madrasah Aliyah (MA) Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok, metode eksperimental, dan metodologi kuantitatif. Delapan siswa yang termasuk dalam kategori nomofobia sedang dan tinggi dipilih sebagai subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Skala nomofobia digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, dan uji Wilcoxon serta uji Normalized Gain (N-Gain) digunakan untuk analisis. Setelah menerima layanan terapi kelompok menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif, tingkat nomofobia peserta menurun, menurut hasil penelitian. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah perawatan, dengan Asymp. Sig. Nilai (2-tailed) sebesar 0,012 ($p < 0,05$). Skor nomofobia menurun pada seluruh partisipan penelitian, seperti yang ditunjukkan oleh nilai peringkat negatif sebesar 8 dan nilai peringkat positif sebesar 0. Sementara itu, layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif cukup efektif, menurut hasil uji N-Gain sebesar 0,47. Berdasarkan penelitian ini, layanan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat menjadi intervensi pengganti yang berhasil untuk menurunkan perilaku nomofobia pada siswa Madrasah Aliyah di Kota Pekanbaru.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Restrukturisasi Kognitif, *Nomophobia*, *Smartphone*.

Abstract

When someone is unable to access or utilize a smartphone, they experience worry, discomfort, and terror. This psychological disorder is known as nomophobia. Academic, social, and psychological facets of students' lives may be impacted by this illness. The purpose of this study is to examine how group counseling services combined with cognitive restructuring approaches can lessen nomophobic behavior in students at Madrasah Aliyah (MA) in Pekanbaru City. The study included a one-group pretest-posttest design, an experimental method, and a quantitative methodology. Eight students who fell into the moderate and high categories of nomophobia were chosen as research subjects using a purposive sampling technique. A nomophobia scale was used to collect research data, and the Wilcoxon test and the Normalized Gain (N-Gain) test were used for analysis. After receiving group therapy services using cognitive restructuring approaches, the participants' level of nomophobia decreased, according to the results. The results of the Wilcoxon test showed a significant difference between the scores before and after treatment, with an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.012 ($p < 0.05$). Nomophobia scores decreased for all research participants, as shown by a negative rank value of 8 and a positive rank value of 0. In the meantime, group counseling services using cognitive restructuring strategies are moderately effective, according to the N-Gain test result of 0.47. According to this research, group counseling services combined with cognitive restructuring techniques can be a successful substitute intervention for lowering nomophobic behavior in Madrasah Aliyah students in Pekanbaru City.

Key Words: Group Counseling, Cognitive Restructuring, Nomophobia, Smartphone

A. Pendahuluan

Interaksi sosial remaja sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi informasi dan komunikasi di era digital. *Smartphone* telah menjadi elemen penting dalam kehidupan sehari-hari karena ketersediaannya yang luas dan akses internet yang lebih mudah. Pengguna dapat dengan mudah mendapatkan informasi, berkomunikasi, dan melakukan berbagai tugas hanya dengan satu perangkat karena banyaknya fungsi yang disediakan. (Putri, 2025).

Tingginya penggunaan teknologi digital di Indonesia tercermin dari meningkatnya jumlah pengguna internet dan perangkat *smartphone*. Data terkini menunjukkan bahwa jumlah *smartphone* aktif di Indonesia mencapai 353,3 juta unit, sementara pengguna internet mencapai 185,3 juta jiwa. Temuan penelitian yang dilakukan oleh (Muslim et al., 2024) juga mengungkapkan bahwa rata-rata anak usia sekolah menggunakan *smartphone* selama 6,85 jam per hari. Meskipun teknologi tersebut memberikan banyak manfaat, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya fokus belajar, meningkatnya tingkat kecemasan, munculnya stres psikologis, serta berkurangnya intensitas interaksi sosial secara langsung (Damayanti et al., 2024).

Salah satu permasalahan psikologis yang banyak dikaitkan dengan penggunaan *smartphone* secara berlebihan adalah *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). Istilah ini menggambarkan kondisi ketika seseorang merasakan ketakutan, kecemasan, atau ketidaknyamanan saat tidak dapat mengakses maupun menggunakan *smartphone* yang dimilikinya (Yildirim, 2014). Individu yang mengalami *nomophobia* umumnya merasa khawatir ketika kehilangan akses komunikasi, tidak memperoleh informasi yang diinginkan, mengalami gangguan jaringan, atau berada jauh dari perangkatnya. Fenomena tersebut semakin menjadi perhatian karena banyak ditemukan pada kelompok remaja yang memiliki tingkat ketergantungan tinggi terhadap teknologi digital.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* pada remaja berada pada kategori yang cukup mengkhawatirkan. (Meisyalla & Novrika, 2022) menemukan bahwa 32,7% siswa berada pada kategori *nomophobia* tinggi dan 42,0% pada kategori sedang. Penelitian (Adinda et al., 2025) juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori sedang sebesar 68,8%, sedangkan 17,5% berada pada kategori tinggi. Temuan awal yang dilakukan peneliti di salah satu Madrasah Aliyah di Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa dari 110 siswa yang menjadi responden, sebanyak 86,3% berada pada kategori sedang dan 10% pada kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa *nomophobia* merupakan permasalahan yang layak mendapatkan perhatian khusus dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

Dalam perspektif *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), perilaku nomophobia tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan smartphone, tetapi juga berkaitan dengan cara individu memaknai keberadaan perangkat tersebut. Individu yang meyakini bahwa smartphone harus selalu tersedia dan dapat diakses setiap saat cenderung mengalami kecemasan ketika kondisi tersebut tidak terpenuhi. Keyakinan yang kurang rasional inilah yang kemudian memunculkan respons emosional negatif berupa rasa takut, gelisah, dan tidak nyaman. Untuk mengatasi kondisi tersebut, CBT menawarkan teknik *cognitive restructuring*, yaitu suatu teknik yang bertujuan membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi pemikiran yang lebih logis dan adaptif (Judith S. Beck, 2011).

Siswa dapat memperoleh manfaat dari pengalaman pendidikan yang lebih menyeluruh ketika teknik restrukturisasi kognitif diterapkan melalui layanan konseling kelompok. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat bertukar pengalaman, mendapatkan umpan balik dari peserta lain, dan memperoleh perspektif baru tentang hubungan antara perasaan, ide, dan tindakan yang muncul ketika mereka tidak dapat menggunakan *Smartphone* mereka. Interaksi yang terjadi selama proses konseling juga membantu siswa membangun cara pandang yang lebih sehat terhadap penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian (Stevanny, 2025) menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu menurunkan kecenderungan nomophobia pada peserta didik. Namun demikian, penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas teknik tersebut pada siswa Madrasah Aliyah masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik pendidikan di Madrasah Aliyah yang menekankan pembentukan akhlak, penguatan nilai-nilai keagamaan, dan pengendalian diri berpotensi memberikan kontribusi positif terhadap keberhasilan layanan konseling (Aldawiyah & Damayanti, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan perilaku nomophobia pada siswa Madrasah Aliyah di Kota Pekanbaru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian bimbingan dan konseling, khususnya terkait penerapan pendekatan CBT untuk mengatasi permasalahan penggunaan smartphone yang berlebihan. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program layanan yang mendukung penggunaan teknologi secara lebih bijaksana, sehat, dan bertanggung jawab di kalangan peserta didik.

B. Metodologi

Untuk mengetahui bagaimana layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif memengaruhi perilaku nomofobia siswa, penelitian ini menggabungkan metode eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Satu kelompok partisipan penelitian menerima pengukuran baik sebelum maupun sesudah perlakuan (pretest dan posttest) sebagai bagian dari desain penelitian pretest-posttest satu kelompok. Dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi, strategi ini memungkinkan pengamatan perubahan tingkat nomofobia.

Pengambilan sampel bertujuan, yaitu memilih sampel berdasarkan standar tertentu yang ditetapkan oleh peneliti, digunakan untuk memilih peserta penelitian. Siswa dengan nomofobia sedang hingga berat memenuhi persyaratan ini. Metode ini menjamin bahwa sampel hanya berisi individu yang memenuhi tujuan penelitian. Skala nomofobia gaya Likert 25 item digunakan sebagai alat pengumpulan data. Alat ini dibuat untuk mengukur tingkat kecenderungan nomofobia siswa. Pengukuran dilakukan dua kali: sekali sebelum layanan konseling kelompok dan sekali setelah selesainya rangkaian intervensi.

Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data. 110 responden berpartisipasi dalam uji validitas dengan tingkat signifikansi 5%. Semua pernyataan sah dan sesuai untuk digunakan dalam penelitian, menurut analisis, yang mengungkapkan bahwa semua item memiliki korelasi lebih tinggi dari nilai r sebesar 0,1874. Selain itu, koefisien Alpha Cronbach digunakan untuk pengujian reliabilitas. Instrumen ini memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi, sehingga cocok digunakan sebagai alat ukur penelitian, berdasarkan hasil pengujian sebesar 0,847.

Untuk memastikan kondisi awal nomofobia peserta, pretest diberikan pada awal fase penelitian. Setelah itu, siswa berpartisipasi dalam delapan sesi konseling kelompok menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif. Peserta diberikan posttest lagi pada akhir kegiatan untuk melihat bagaimana tingkat nomofobia mereka berubah setelah terapi. Statistik deskriptif kemudian digunakan untuk memeriksa data yang dikumpulkan guna memberikan gambaran umum tentang kondisi data penelitian. Uji Wilcoxon kemudian digunakan untuk

pengujian hipotesis guna memastikan bagaimana skor pretest dan posttest berbeda. Selain itu, uji Normalized Gain (N-Gain) digunakan untuk mengukur seberapa baik program terapi kelompok yang menggunakan strategi restrukturisasi kognitif mengurangi perilaku nomofobia siswa.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tingkat Perilaku *Nomophobia* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Dalam penelitian ini digunakan skala perilaku nomofobia dengan 25 item dan lima kemungkinan respons pada skala Likert. Perilaku nomofobia siswa dapat dibagi menjadi tiga kategori: "Tinggi," "Sedang," dan "Rendah." Tingkat perilaku nomofobia di kalangan siswa kelas 10 dan 12 di salah satu Madrasah Aliyah Pekanbaru ditunjukkan pada tabel berikut, yang memperlihatkan bagaimana restrukturisasi kognitif digunakan sebelum konseling kelompok.

Tabel 1. Persentase Perilaku *Nomophobia* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

No.	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			f	%	f	%
1.	Tinggi	91-125	4	50%	0	0%
2.	Sedang	58-90	4	50%	5	62,5%
3.	Rendah	25-57	0	0%	3	37,5%
Jumlah			8	100%	8	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti (2026)

Tabel 1 menunjukkan bahwa empat siswa (50%) termasuk dalam kategori nomofobia tinggi dan empat siswa lainnya (50%) termasuk dalam kategori sedang sebelum penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam sesi konseling kelompok. Tidak ada lagi siswa dalam kategori tinggi setelah layanan tersebut. Tiga siswa (37,5%) termasuk dalam kategori rendah, sedangkan lima siswa (62,5%) termasuk dalam kategori menengah. Setelah layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif, tingkat nomofobia semua siswa menurun, seperti yang terlihat dari perubahan distribusi kategori.

Tabel 2. Tingkat Perilaku *Nomophobia* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Sampel	Skor Sebelum	Kategori	Skor Sesudah	Kategori
ZT	91	Tinggi	55	Rendah
AMS	100	Tinggi	70	Sedang
AN	96	Tinggi	60	Sedang
RAP	98	Tinggi	64	Sedang
NA	90	Sedang	72	Sedang
SS	90	Sedang	46	Rendah
SK	84	Sedang	54	Rendah
QI	88	Sedang	64	Sedang

Keterangan kategorisasi:

Tinggi (25-57)

Sedang (58-90)

Rendah (91-125)

Sumber: Data Olahan Peneliti (2026)

Menurut data pada Tabel 2, tingkat nomofobia siswa jelas berubah setelah mengikuti sesi konseling kelompok yang menggunakan strategi restrukturisasi kognitif. Beberapa siswa termasuk dalam kategori tinggi dan sedang sebelum intervensi. Namun, tingkat nomofobia menurun setelah menggunakan layanan tersebut, seperti yang terlihat dari pergeseran dari kategori rendah dan sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa dapat secara efektif mengurangi kecemasan, ketakutan, dan ketergantungan pada ponsel pintar dengan layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif.

Tabel 3. Persentase Perilaku *Nomophobia* Siswa Berdasarkan Aspek

Aspek	Σ item	Pretest			Posttest			Penurunan
		f	\bar{x}	%	f	\bar{x}	%	
<i>Not being able to communicate</i>	6	186	31	77,5%	118	19,6	49,1%	28,4%
<i>Losing connectednes</i>	7	193	27,5	68,9%	131	18,7	46,7%	22,2%
<i>Not being able to acces information</i>	5	136	27,2	68%	101	20,2	50,5%	17,5%
<i>Giving up convenience</i>	7	222	31,7	79,2%	135	19,2	48,2%	31%

Sumber: Data Olahan Peneliti (2026)

Dari data tabel 3 terlihat bahwa terdapat penurunan pada indikator perilaku *nomophobia* dari 8 orang siswa. Penurunan tertinggi yakni pada aspek "*Giving Convenience*" (Kecemasan kehilangan kesenangan dalam menggunakan *smartphone*) yakni sebesar 31%. Secara keseluruhan setiap aspek perilaku *nomophobia* mengalami penurunan atau pengurangan dari sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Perbedaan Perilaku *Nomophobia* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Dengan menggunakan uji Wilcoxon dan perangkat lunak SPSS versi 25, perbedaan tingkat perilaku nomofobia siswa sebelum dan sesudah mengikuti sesi terapi kelompok yang menggunakan strategi restrukturisasi kognitif diperiksa. Uji ini digunakan untuk menilai signifikansi perubahan skor nomofobia setelah pemberian layanan. Tabel berikut menampilkan hasil perhitungan uji Wilcoxon.

Tabel 4. Perbedaan Perilaku *Nomophobia* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan dengan Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Pre tetst	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. *Post test* < *Pre tetst*

b. *Post test* > *Pre tetst*

c. *Post test* = *Pre tetst*

Sumber: Data Olahan Peneliti (2026)

Berdasarkan informasi pada Tabel 4, hasil uji Wilcoxon, yang diperiksa menggunakan SPSS versi 25, menunjukkan bahwa tingkat nomofobia siswa berbeda sebelum dan sesudah mengikuti sesi konseling kelompok yang menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif. Menurut hasil analisis, nilai tie adalah 0 dan nilai rata-rata peringkat adalah 4,50 dengan jumlah peringkat 36,00. Tidak ada skor yang konsisten antara pengukuran yang diambil sebelum dan sesudah terapi, seperti yang ditunjukkan oleh tidak adanya nilai tie. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku nomofobia siswa dapat diubah dengan layanan terapi kelompok menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif.

Tabel 5. Signifikansi Perbedaan Perilaku *Nomophobia* Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan dengan Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
Post test - Pre tetst	
Z	-2.527 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Sumber: Data Olahan Peneliti (2026)

Menurut tabel 5, hasil uji Wilcoxon menunjukkan Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,012. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam perilaku nomofobia sebelum dan setelah menerima layanan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif jika nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Perilaku *Nomophobia* Siswa

Tes Normalized Gain (N-Gain) digunakan dalam analisis yang memanfaatkan Microsoft Excel untuk memastikan sejauh mana layanan terapi kelompok yang dikombinasikan dengan strategi restrukturisasi kognitif mengurangi perilaku nomofobia siswa. Analisis N-Gain membandingkan skor sebelum dan sesudah perawatan untuk menentukan tingkat peningkatan atau perubahan yang terjadi setelah pemberian layanan. Tabel berikut menampilkan hasil perhitungan Skor N-Gain.

Tabel 6. Hasil Uji *N-Gain* Ternormalisasi

Nama	Pretest	Posttest	N-Gain Score
ZT	91	55	0,55
AMS	100	70	0,4
AN	96	60	0,50
RAP	98	64	0,47
NA	90	72	0,28
SS	90	46	0,68
SK	84	54	0,50
QI	88	64	0,38
Σ	737	485	3.76
<i>Mean</i>	92,1	60,6	0,47

Sumber: Data Olahan Peneliti (2026)

Skor rata-rata pada kelompok eksperimen turun dari 87,37 pada pretest menjadi 53 pada posttest, berdasarkan perhitungan skor rata-rata pretest dan posttest. Penurunan ini menunjukkan bahwa setelah sesi konseling kelompok menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif, tingkat nomofobia siswa menurun. Skor 0,59, yang termasuk dalam kelompok sedang, terungkap melalui investigasi tambahan menggunakan tes N-Gain. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok dapat secara efektif mengurangi perilaku nomofobia siswa. (Sukarelawan et al., 2024)

Pembahasan

Menurut temuan penelitian, siswa Madrasah Aliyah di Kota Pekanbaru menunjukkan perilaku nomofobia yang lebih rendah ketika mereka mendapatkan layanan terapi kelompok yang menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif. Setelah mengikuti layanan tersebut, tingkat nomofobia siswa berubah, yang dibuktikan dengan peningkatan jumlah siswa dalam kelompok rendah dan penurunan jumlah siswa dalam kategori tinggi. Pergeseran ini menunjukkan bahwa siswa dapat mengenali dan memodifikasi proses berpikir yang tidak logis terkait dengan penggunaan *smartphone* menjadi proses yang lebih adaptif dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif. Siswa lebih mampu mengendalikan kecemasan mereka dan menjadi kurang bergantung pada ponsel dalam kehidupan sehari-hari mereka sebagai hasil dari pergeseran mental ini.

Temuan ini konsisten dengan penelitian (Fortuna & Rosada, 2022) yang menunjukkan bahwa pendekatan restrukturisasi kognitif yang digunakan dalam konseling kelompok dapat secara efektif mengurangi nomofobia siswa. Hasil ini menguatkan penelitian (Stevanny, 2025) yang menunjukkan bagaimana Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dapat mengurangi kecemasan dan ketergantungan siswa pada *smartphone*. Selain itu, menurut penelitian (Eliyen, 2024), setelah siswa terlibat dalam konseling kelompok yang menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif, skor nomofobia menurun secara signifikan.

Keberhasilan layanan ini dapat dijelaskan melalui proses *cognitive restructuring* yang membantu siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang mendasari kecemasan terhadap *smartphone*, kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. Menurut (Judith S. Beck, 2011), perubahan perilaku terjadi melalui perubahan cara berpikir individu. Ketika siswa mampu mengevaluasi keyakinan yang tidak rasional, seperti ketakutan berlebihan terhadap kehilangan informasi, komunikasi, atau koneksi sosial, maka tingkat kecemasan yang mereka rasakan akan berkurang sehingga penggunaan *smartphone* menjadi lebih terkendali.

Penurunan tingkat nomophobia yang dialami siswa tidak hanya tampak pada skor total, tetapi juga pada seluruh dimensi yang diukur, meliputi ketidakmampuan untuk berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan keterhubungan (*losing connectedness*), kesulitan memperoleh informasi (*not being able to access information*), serta ketergantungan terhadap kemudahan yang disediakan smartphone (*giving up convenience*) (Safaria et al., 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidak terbatas pada satu aspek tertentu, melainkan mencakup berbagai bentuk kecemasan yang muncul ketika siswa tidak dapat mengakses atau menggunakan smartphone. Dengan demikian, penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok terbukti membantu siswa mengembangkan cara pandang yang lebih rasional terhadap penggunaan smartphone sehingga kebiasaan penggunaan teknologi menjadi lebih sehat dan adaptif.

Meskipun seluruh peserta penelitian mengalami penurunan tingkat nomophobia, besarnya perubahan yang terjadi bervariasi pada setiap individu. Variasi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari diri siswa maupun lingkungan sekitarnya. Menurut (Bianchi & Phillips, 2005) menjelaskan bahwa lingkungan sosial, pengaruh teman sebaya, serta kemampuan mengendalikan diri merupakan faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan nomophobia. Temuan ini diperkuat oleh (Perang & Yasinta Patrisia Gertrudis, 2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan tingkat nomophobia. Oleh karena itu, siswa yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik serta memperoleh dukungan lingkungan yang positif cenderung menunjukkan penurunan nomophobia yang lebih besar dibandingkan siswa yang memiliki kontrol diri lebih rendah.

Dinamika kelompok yang berkembang selama proses konseling juga berdampak pada seberapa efektif layanan tersebut. Interaksi siswa satu sama lain dalam kelompok menawarkan kesempatan untuk belajar dari pengalaman satu sama lain, bertukar cerita, dan menerima dukungan sosial. Melalui metode ini, siswa dapat menjadi lebih sadar tentang bagaimana mereka menggunakan ponsel pintar mereka dan menciptakan mekanisme penanggulangan yang lebih fleksibel untuk saat-saat mereka tidak dapat menggunakannya. Hal ini konsisten dengan penelitian (Stevanny, 2025) yang menunjukkan bahwa dinamika kelompok dalam konseling berkontribusi pada peningkatan kesadaran diri dan kendali siswa atas penggunaan ponsel pintar. Selain itu, perubahan perilaku siswa didukung oleh penggunaan terapi secara bertahap, yang dimulai dengan mendeteksi pikiran negatif, mengidentifikasi pikiran penanggulangan, dan berlatih mengganti pikiran irasional dengan pikiran yang lebih realistis dan rasional. Hasil ini menunjukkan dengan jelas bahwa layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif merupakan intervensi yang berhasil untuk menurunkan nomofobia karena dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan penggunaan ponsel pintar yang sehat, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan pengendalian diri.

D. Kesimpulan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki nomofobia tingkat sedang hingga berat sebelum mengikuti sesi konseling kelompok restrukturisasi kognitif. Kategori siswa bergeser ke tingkat yang lebih rendah setelah intervensi, menunjukkan penurunan tingkat nomofobia. Selain itu, penelitian ini mengungkapkan perbedaan substansial antara situasi siswa sebelum dan selama partisipasi mereka dalam layanan konseling kelompok. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok dapat secara efektif membantu siswa mengurangi perilaku nomofobia dengan mendorong pengembangan pola penggunaan smartphone yang lebih sehat dan adaptif, peningkatan pengendalian diri, dan pola pikir yang lebih logis.

E. Referensi

- Adinda, N. A., Putri, T. H., & Rahmawati, N. (2025). Level of Nomophobia among Smartphone-Using Teenager at Senior High School 8 Pontianak. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 6(1), 28–41. <https://doi.org/10.22437/jini.v6i1.39595>
- Aldawiyah, A., & Damayanti, I. (2023). Bagaimana Religiusitas Siswa Madrasah Aliyah Mempengaruhi Kontrol Diri? *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 56. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.21944>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>

- Damayanti, E., Akbar Asfar, Fatma Jama, & Suhermi, S. (2024). Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Sosial Pada Remaja Di SMK BAZNAS SUL-SEL. *Window of Nursing Journal*, 48–54. <https://doi.org/10.33096/won.v5i1.698>
- Eliyen. (2024). *PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK KOGNITIF RESTRUCTURING UNTUK MEREDUKSI NOMOPHOBIA PADA SISWA SMP NEGERI 31 PALEMBANG*. Universitas PGRI Palembang. <http://eprints.univpgri-palembang.ac.id/id/eprint/1199>
- 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>
- Judith S. Beck. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2022). *STUDI KECEMASAN REMAJA TERHADAP NO MOBILE PHONE PHOBIA (NOMOPHOBIA) DI SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK LUBUK JAMBI. Volume 6 Nomor 2*, 158–162.
- Muslim, R. N. I., Yudianto, K., Sumarna, U., Lukman, M., Hendrawati, H., & Pahria, T. (2024). SMARTPHONE ADDICTION LEVELS IN SCHOOL-AGE CHILDREN AFTER THE COVID-19 PANDEMIC IN RURAL AREA. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), 2397–2412. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i5.2678>
- Perang, B. & Yasinta Patrisia Gertrudis. (2022). Hubungan Self-Control dengan Nomophobia pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan di Kota Makassar. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 468–477. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.786>
- Putri, W. A. F. (2025). Efektivitas Konseling Eksistensial Humanistik Untuk Mengatasi Nomophobia Pada Remaja. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 6(2), 57–62. <https://doi.org/10.31960/konseling.v6i2.2670>
- Safaria, T., Eka Saputra, N., & Putri Arini, D. (2022). *Nomophobia*. UAD PRESS.
- Stevanny, F. (2025). *Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Mereduksi Nomophobia Siswa XI F8 SMA Negeri 2 Padang Panjang. Vol 1 No 2*.
- Sukarelawan, I., Kus Indratno, T., & Musvita Ayu, S. (2024). *N-Gain vs Stacking: Analisis perubahan abilitas peserta didik dalam desain one group pretest-posttest*. Penerbit Suryacahaya.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. ProQuest LLC.