

EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIOR TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS MERUBAH PERILAKU NOMOPHOBIA SISWA SMK NEGERI 1 WONOASRI

Nadia Nova Eka Rahmadani¹

¹Universitas PGRI Madiun

nadianova8@gmail.com

ABSTRAK

Nomophobia atau *No Mobile Phone Phobia* yang dapat dikategorikan atau diartikan suatu kecanduan *smartphone*. Ketidakmampuan individu untuk mengatur dan mengontrol diri dalam mengoperasikan *smartphone* akan memunculkan berbagai dampak negatif, seperti ketergantungan yang membuat pecandu merasa khawatir, gelisah, cemas, dan stress apabila jauh dari jangkauan *smartphone*. Salah satu layanan yang dapat mengurangi kecemasan akibat jauh dari *smartphone* /*nomophobia* adalah dengan konseling behavior teknik desensitisasi sistematis. teknik desensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan cara melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan dan gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus. Sehingga teknik ini dianggap efektif untuk mengatasi perilaku *nomophobia*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pendekatan konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk merubah perilaku *nomophobia* siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Wonoasri. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian yang dimaksud adalah seluruh siswa kelas XI TKR SMKN 1 Wonoasri Kabupaten Madiun. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dimana siswa yang memiliki permasalahan terkait perilaku *nomophobia* yang berjumlah 15 siswa. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi/ Asymp. Sig. (2-tailed) 0,004 (0,004 <0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan perilaku *nomophobia* antara sebelum dan sesudah diberi konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis. Hasil tersebut membuktikan bahwa konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa.

Kata Kunci: Konseling Behavior, Desensitisasi Sistematis, Perilaku *Nomophobia*.

ABSTRACT

Nomophobia or *No Mobile Phone Phobia* which can be categorized or interpreted as a *smartphone* addiction. The inability of individuals to regulate and control themselves in operating *smartphones* will give rise to various negative impacts, such as dependence that makes addicts feel worried, anxious, anxious, and stressed when far from the reach of *smartphones*. One service that can reduce anxiety due to being away from *smartphones* / *nomophobia* is behavioral counseling using systematic desensitization techniques.

Systematic desensitization techniques can be done by weakening the strength of anxiety-producing stimuli and anxiety symptoms can be controlled and eliminated. So this technique is considered effective in overcoming nomophobia behavior. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the behavioral counseling approach with systematic desensitization techniques to change the nomophobia behavior of class XI students of SMK Negeri 1 Wonoasri. This type of research is pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The population in the study in question was all class XI TKR students of SMKN 1 Wonoasri, Madiun Regency. The sampling technique used the purposive sampling method where students who had problems related to nomophobia behavior totaled 15 students. Data analysis used the Wilcoxon Test. The results of the study showed that the significance value/ Asymp. Sig. (2-tailed) 0.004 ($0.004 < 0.05$). These results indicate that there is a difference in nomophobia behavior between before and after being given behavioral counseling with systematic desensitization techniques. These results prove that behavioral counseling with systematic desensitization techniques is effective in reducing students' nomophobia behavior.

Keywords: Behavior Counseling, Systematic Desensitization, Nomophobia Behavior.

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi semakin hari berkembang dengan pesat, seiring perkembangan teknologi dan alat komunikasi modern, fenomena komunikasi dan interaksi remaja saat ini banyak dilakukan dengan bantuan mobile phone atau smartphone (Lelapary et al., 2020). *Smartphone* saat ini sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari bahkan sudah menjadi kebutuhan. Dalam dunia akademis pada tingkat dasar maupun atas bahkan mahasiswa semua memanfaatkan teknologi ini untuk mempermudah dalam menyelesaikan tugas belajarnya. Berbagai aplikasi gratis yang dapat diunduh dan internet dapat diakses dengan cepat dengan *smartphone*, memungkinkan untuk digunakan dengan cepat dan sederhana. Namun disisi lain penggunaan *smartphone* secara intensif telah mengakibatkan masalah psikologis, sosial dan akademik pada siswa (Vijnanamaya & Ambarini, 2023). Aspek negatif atau masalah yang muncul ketika terlalu intensif menggunakan *smartphone* adalah kecemasan apabila tidak memegang atau kontak pada ponselnya atau sering disebut *nomophobia*.

Nomophobia atau *No Mobile Phone Phobia* yang dapat dikategorikan atau diartikan suatu kecanduan *smartphone*. Ketidakmampuan individu untuk mengatur dan mengontrol diri dalam mengoperasikan *smartphone* akan memunculkan berbagai dampak negatif, seperti ketergantungan yang membuat pecandu merasa khawatir, gelisah, cemas, dan

stress apabila jauh dari jangkauan smartphone (Muyana, dkk., 2018). Menurut Yuldirim (Hestia et al., 2023) yang berpendapat bahwa *nomophobia* merupakan rasa takut dan cemas berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya smartphone. Selain itu, menurut Yildirim (Novita & Efendi, 2019), ada empat aspek *nomophobia* yaitu : 1. Perasaan tidak dapat berkomunikasi, 2. Kehilangan hubungan, 3. Tidak mampu mencari informasi, 4. Menyerah pada kenyamanan.

Siswa yang mengalami gejala *nomophobia* seperti yang disebut Hartanto di atas, terjadi pada beberapa siswa SMK Negeri 1 Wonoasri. Peneliti mengungkapkan bahwa smartphone mengganggu siswa dalam menerima pelajaran di sekolah. Hal ini ditunjukkan dengan siswa suka mengecek smartphonanya pada saat pembelajaran berlangsung karena sering mencuri-curi waktu ketika kegiatan belajar, menghabiskan lebih banyak waktu berinteraksi di dunia maya, prestasi belajarnya menurun karena menghabiskan waktu luang untuk bermain smartphone. Hal ini membuktikan bahwa siswa tidak memiliki kontrol diri dalam penggunaan smartphone.

Oleh karena itu, siswa perlu memiliki keterampilan bagaimana cara mengontrol dirinya, sehingga siswa bisa fokus dalam beraktifitas terutama belajar tanpa harus mengecek smartphonanya. Ketika individu mampu mengontrol dirinya terhadap penggunaan smartphone maka hal tersebut dapat meminimalisir kecemasan ataupun perasaan takut untuk berada jauh dari smartphone atau yang disebut *nomophobia*. Namun sebaliknya, jika individu memiliki kontrol diri yang rendah maka individu tidak mampu untuk mengendalikan dirinya dalam menggunakan smartphone dan dapat menimbulkan ketergantungan yang mengikat individu.

Nomophobia yang timbul akibat kontrol diri yang kurang baik pada siswa kelas XI di SMK N 1 Wonoasri tersebut sejalan dengan pendapat Yuwanto (Rahmi, dkk., 2022) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya *nomophobia* adalah kontrol diri yang rendah.

Pengentasan permasalahan smartphone salah satunya dapat dilakukan peranan pendidikan karena tujuan pendidikan ialah membentuk perilaku siswa sesuai pada norma dan nilai yang berlaku. Tetapi dalam upaya melaksanakan tujuan tersebut masih banyak hambatan yang muncul, sehingga dapat mempengaruhi kualitas pendidikan di Indonesia, salah satunya yang tengah terjadi di SMK N 1 Wonoasri. SMK N 1 Wonoasri termasuk

salah satu sekolah di Kabupaten Madiun yang tidak lepas dari berbagai permasalahan-permasalahan siswa baik bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karir.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Efektivitas konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk merubah perilaku *nomophobia* siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Wonoasri”.

A. Batasan Masalah

Agar ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas dan lebih spesifik, maka peneliti perlu memberikan batasan masalah, yaitu penelitian ini hanya membahas tentang :

- 1 Masalah penelitian ini terbatas pada :
Keefektifan penerapan konseling behavior teknik desensitisasi sistematis merubah perilaku *nomophobia* siswa
- 2 Variabel penelitian ini terbatas pada :
 - a. Variabel Terikat : Perilaku *nomophobia*
 - b. Variabel Bebas : Konseling behavior teknik desensitisasi sistematis
3. Subyek pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK N 1 Wonoasri

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah pendekatan konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk merubah perilaku *nomophobia* siswa Kelas XI SMK N 1 Wonoasri?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan arah rumusan masalah, maka tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pendekatan konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk merubah perilaku *nomophobia* siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Wonoasri

B. METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test dan post-test desain*. Dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu dilakukan sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test*. Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni $O_2 - O_1$ diasumsikan merupakan efek dari treatment (X) atau eksperimen.

B. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian yang dimaksud adalah seluruh siswa kelas XI TKR SMKN 1 Wonoasri Kabupaten Madiun.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2020) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila peneliti bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Yang dimaksud dengan menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Pengambilan sampel ini mengacu pada catatan analisa data dari konselor sekolah dan peneliti dimana siswa yang memiliki permasalahan terkait perilaku *nomophobia* yang berjumlah 15 siswa yang mempunyai permasalahan terkait dengan perilaku *nomophobia*. Klasifikasi *nomophobia* dengan hasil 11 siswa pada kategori sedang dan 4 siswa masuk pada kategori tinggi.

3. Teknik Pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Penempatan sampel dengan teknik *purposive sampling* ini disesuaikan dengan pendapat Sugiyono (2019) yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, sampel ini bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Pemilihan sampel dilakukan

atas dasar catatan konselor dan kriteria peneliti yang telah ditentukan sesuai dengan indikator atau ciri-ciri siswa yang memiliki masalah *nomophobia* yang diperoleh 15 siswa.

C. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini Instrumen yang digunakan untuk penelitian adalah angket. Menurut Arikunto (2020) angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Angket yang disusun peneliti dalam bentuk langsung dan tertutup. Angket langsung karena siswa mengisi sendiri jawaban pertanyaan/ Pernyataan angket jawabannya telah diatur oleh peneliti sehingga siswa hanya memilih jawaban yang sesuai dengan keadaannya.

D. Instrumen Penelitian

Titik tolak dari penyusunan instrumen adalah variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya, dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan (Sugiyono, 2019). Untuk mempermudah penyusunan instrumen maka diperlukan kisi-kisi instrumen.

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas akan didapatkan hasilnya dengan cara mengukur atau menbandingkan nilai dari butir item. Arikunto (2020 : 211), mengemukakan validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Untuk mengetahui ketepatan data maka pengujiannya menggunakan validitas eksternal yang dimana instrumen yang dicapai apabila data yang dihasilkan dari instrumen tersebut sesuai dengan data atau informasi lain mengenai variabel penelitian yang dimaksud. Maka dari itu untuk menghitung hasil validitas rumus korelasi yang dapat digunakan adalah yang dikemukakan oleh Pearson (dalam Arikunto, 2020), yang dikenal dengan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

(Arikunto, 2020)

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara X dan Y

$\sum X$ = Jumlah skor item

$\sum Y$ = Jumlah skor total

n = Banyaknya subyek

Kriteria validitas menggunakan nilai r dari *Product Moment* dengan taraf signifikan 5%. Jika nilai r hitung $\geq$ r tabel maka item dinyatakan valid. Untuk uji validitas dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus korelasi *product moment*. Instrument dikatakan valid jika koefisien korelasi r_{xy} dari 50 jumlah item $> 0,361$.

2. Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat kestabilan alat ukur dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *alpha*. Adapun rumus *alpha* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left\{ \frac{k}{k-1} \right\} \left\{ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right\}$$

(Arikunto, 2020)

Keterangan :

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

σ_1^2 = Varians total

Kriteria pengujian reliabilitas yaitu apabila Nilai Cronbach Alpha (NCA) $> 0,7$ maka instrument (angket) dinyatakan reliabel sebaliknya apabila NCA $< 0,7$ maka instrument (angket) dinyatakan tidak reliabel. (Nunnally dalam Imam Ghazali, 2013)

Perhitungan hasil uji reliabilitas angket nomophobia diperoleh koefisien reliabilitas (NCA) yaitu sebesar 0,929, dikonsultasikan pada kriteria reliabilitas yaitu 0,7 terlihat bahwa $NCA > 0,7$ atau . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang dikumpulkan melalui angket nomophobia reliabel (dapat dipercaya) untuk digunakan dalam suatu penelitian. (Selengkapnya pada lampiran 6)

E. Analisis data

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pendekatan konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk merubah perilaku *nomophobia* siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Wonoasri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode statistis non parametris dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan berbantu aplikasi IBM SPSS. V22.0. Teknik *Wilcoxon* merupakan teknik yang difungsikan sebagai penyempurna dari tahap pengujian sebelumnya. Jika dari perhitungan sebelumnya untuk selisih dari angka antara *positif* dan *negatif* tidak di perhitungkan maka dalam uji dengan *Wilcoxon* ini diperhitungkan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Berdasarkan pada lampiran - lampiran yang dihitung dengan bantuan *microsoft excel* dan IBM *SPSS v 22* , dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. Deskripsi Data Perilaku Nomophobia Sebelum Diberikan Treatment Konseling Behavior Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis

Berdasarkan hasil skor angket data yang diperoleh dari sampel sebanyak $N = 15$ siswa, dengan rentang skor angket antara 104-150, diperoleh perhitungan data Perilaku nomophobia sebelum diberikan treatment Konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis sebagai berikut : Jumlah nilai 1838, nilai rata-rata atau mean 122,53 , Median atau nilai tengah 119 , Modus atau nilai yang sering muncul 116, untuk skor terendah adalah 104 sedangkan skor tertinggi adalah 150. (Data selengkapnya lihat pada lampiran 8).

Mengingat bahwa data tersebut akan dilaporkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tabel interval dan juga disajikan dalam diagram batang, maka perlu disediakan tabulasi

data. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut: menghitung rentang kelas (R) dan lebar kelas (i). Rentang kelas (R) = batas atas nyata skor dikurangi batas nyata skor terendah ($150,5 - 103,5 = 47$). Ditentukan lebar kelas (i) = 7, jadi banyak kelas interval $(47+2) : 7 = 7$.

2. Deskripsi Data Perilaku Nomophobia Sebelum Diberikan Treatment Konseling Behavior Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis

Data yang diperoleh dari sampel sebanyak N=15 siswa, dengan rentang skor angket antara 86-118, diperoleh perhitungan data Perilaku nomophobia sesudah diberikan treatment Konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis sebagai berikut : Jumlah skor 1614, nilai rata-rata atau mean 107,60 , Median atau nilai tengah 109 , Modus atau nilai yang sering muncul 106, untuk skor terendah adalah 86 sedangkan skor tertinggi adalah 118. (Data selengkapnya lihat pada lampiran 8).

Mengingat bahwa data tersebut akan dilaporkan dalam bentuk diatribuai frekuensi, tabel interval dan diagram batang/histogram, maka perlu disediakan tabulasi data. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut: menghitung rentang kelas (R) dan lebar kelas (i). Rentang kelas (R) = batas atas nyata skor dikurangi batas nyata skor terendah ($118,5-85,5=33$). Ditentukan lebar kelas (i)=7. Banyak kelas interval $(33+2) : 7 = 5$.

B. Hasil Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data tentang Efektifitas Konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi perilaku nomophobia pada lampiran 9 diperoleh hasil perhitungan data dengan menggunakan rumus uji *wilcoxon sig ranks test*.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis tentang Efektifitas Konseling Behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi perilaku nomophobia menunjukkan bahwa nilai signifikansi/ Asymp. Sig. (2-tailed) 0,004 ($0,004 < 0,05$). Karena nilai sig ($0,004 < 0,05$), maka sesuai dengan aturan hipotesis yang telah ditetapkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan. Artinya, ada perbedaan perilaku nomophobia antara sebelum dan sesudah diberi Konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis. Atau dengan kata lain sesuai hipotesis bahwa konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa kelas XI SMK N 1 Wonoasri.

C. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian akan disesuaikan dengan hasil penelitian yang telah dideskripsikan di atas dan dikaitkan dengan teori-teori yang dapat dipercaya. Pembahasan hasil penelitian akan disesuaikan dengan fokus penelitian dan deskripsi hasil penelitian yang berkaitan dengan Efektifitas Konseling Behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk merubah atau mereduksi perilaku nomophobia siswa kelas XI SMK N 1 Wonoasri.

Perilaku nomophobia merupakan perasaan ketidaknyamanan seseorang apabila jauh dari jangkauan smartphonenya. Hal tersebut sangat banyak kita jumpai pada era digitalisasi saat ini. Apalagi remaja saat ini sangat masif dalam penggunaan smartphone baik untuk komunikasi maupun untuk tugas di sekolahnya. Belum banyak penelitian terbaru yang mengungkap tentang permasalahan yang terjadi terkait dengan nomophobia. Oleh karena itu peneliti melaksanakan penelitian terkait dengan permasalahan nomophobia dan konseling behavior teknik desensitisasi sistematis yang dirasa menjadi salah satu pendekatan dan teknik yang efektif dalam mereduksi nomophobia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan perilaku nomophobia antara sebelum dan sesudah diberi Konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis. Atau dengan kata lain sesuai Ha bahwa konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa kelas XI SMK N 1 Wonoasri. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Buamona et al., (2023) yang menunjukkan bahwa konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis cukup efektif mereduksi nomophobia. Teknik konseling behavioristik sebagai langkah mereduksi nomophobia dapat dilakukan oleh konselor untuk memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak rileksasi yang menyenangkan untuk menurunkan kecemasan siswa terhadap smartphone-nya pada saat belajar. Dengan menggunakan konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis teknik konseling dianggap efektif untuk mereduksi nomophobia. Desensitisasi sistematis berasal dari pendekatan behavioristik. Pendekatan ini menyatakan bahwa fobia disebabkan karena proses belajar dari peristiwa tidak menyenangkan yang pernah dialami. Teknik ini berusaha melemahkan respon terhadap stimulus yang tidak menyenangkan tersebut dan mengenalkan stimulus yang menyenangkan atau stimulus yang berlawanan, sehingga

dapat menurunkan segala bentuk kecemasan atau hal yang tidak menyenangkan (Fitriani & Supradewi, 2019).

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti membuktikan fakta bahwa melalui konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa kelas XI SMK N 1 Wonoasri. Hal tersebut tentu menjadi hal positif. Data Perilaku *nomophobia* sebelum diberikan treatment dan sesudah memperoleh treatment melalui konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis menunjukkan nilai signifikansi (0,004) lebih kecil dibandingkan 0,05 ($0,004 < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan perilaku *nomophobia* antara sebelum dan sesudah diberi konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan pada penelitian ini, membuktikan bahwa konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa

D. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka di ambil kesimpulan bahwa konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa kelas XI SMK N 1 Wonoasri.

B. Saran

Bertolak dari simpulan sebagaimana telah dijelaskan di depan maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Konselor /Guru BK

Sebagai masukan bagi konselor dalam pelaksanaan pemberian bimbingan kepada siswa yang mengalami masalah yang berkaitan dengan perilaku *nomophobia* dan agar siswa memiliki perilaku yang lebih positif dan memberikan pemahaman, pengalaman, dan pengetahuan baru mengenai permasalahan yang banyak dialami oleh siswa di jaman modern ini yaitu *nomophobia* serta bagaimana cara menangani permasalahan tersebut salah satunya dengan menggunakan pendekatan dan teknik yang relevan misalnya teknik desensitisasi sistematis.

2. Siswa

Memberikan pandangan kepada siswa bahwa nomophobia merupakan perilaku yang negatif dan tentu akan memberikan dampak negatif bagi perkembangan dan mental seseorang dan mampu memanfaatkan smartphone dengan lebih bijak. Sehingga anak akan mampu belajar dengan baik dan memudahkan dalam belajar serta berprestasi karena menggunakan bantuan smartphone dengan penggunaan yang bijak dan sesuai dengan batasan dan aturan.

3. Orang Tua

Penelitian ini diharapkan memberikan masukan kepada orang tua tentang dampak dari pemakaian smartphone yang berlebihan yang akan berdampak negatif, sehingga mampu mengontrol pemakaian smartphone pada anak.

4. Peneliti selanjutnya

Peneliti lain hendaknya memperhatikan hasil penelitian ini untuk dikembangkan lebih lanjut tentang dampak nomophobia dan solusi pencegahannya melalui penelitian yang lain dengan fokus penelitian dan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat berdampak lebih baik bagi perkembangan anak dan dunia pendidikan pada umumnya

DAFTAR PUSTAKA

- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 75–79. <https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130>
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 294. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4908>
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 6(2), 15–20. <https://www.neliti.com/publications/178178/>
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka pelajar.
- Buamona, V. L., Umar, S. H., Sapol, N. M., (2023). Efektifitas Konseling Behavioristik Dengan Teknik Desensitisasi Untuk Mengurangi Nomophobia Di Dalam Ruang

- Kelas. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(5).
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Refika Aditama.
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling untuk Mengatasi Perilaku Agresif pada Peserta Didik Kelas VIII B SMP Negeri 07 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.572>
- Erford, B. T. (2016). 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Konselor*. Pustaka Pelajar.
- Estiningsih, & Nursalim, M. (2020). Penerapan Strategi Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMKN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 11(2), 178–183.
- Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019). Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1689>
- Gibson, R. L. dan Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan Konseling (Edisi Ketujuh)*. Pustaka pelajar.
- Habsy, B. A. (2021). *Panorama Teori-teori Konseling Modern dan Post Modern (Refleksi Keindahan dalam Konseling)*. Media Nusa Creative.
- Hestia, K. P., Kesehatan, S., & Universitas, M. (2023). Nomophobia, N.¹. *Oxford English Dictionary*, 4(2), 21–34. <https://doi.org/10.1093/oed/3928907224>
- Hidayatullah, A. (2020). Perbedaan Kecenderungan Perilaku Nomophobia Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi*.
- Irmawati, Y. (2022). Desentraliasi Diri dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi ketika Presentasi Mahasiswa IAIN Parepare. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 4(2), 126–136. <https://doi.org/10.35905/ijic.v4i2.3437>
- Kurniawati, Herliana, I., & Gunardi, S. (2024). Hubungan Self Esteem Dengan Kejadian Nomophobia Pada Remaja Awal. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 107–119. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.288>
- Lelapary, G. S., Mappeboki, S., & Nurafriani. (2020). Hubungan perilaku nomophobia dengan stress pada siswa SMA negeri 21 Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(2), 189–193.

<http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/300>

- Marliani, Suasta, I. W., & Gunawan, I. G. D. (2021). Penerapan Metode Konseling Behavioral Dalam Mengelola Dan Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Pada SMKN 5 Palangka Raya SMKN 5 Palangka Raya , 23 IAHN Tampung Penyang Palangka Raya. *Prosiding Webinar Nasional IAHN-TP Palangkaraya, No. 6 Tahun 2021*, 6, 111–120. <https://prosiding.iahntp.ac.id>
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (no-mobile phone phobia) penyakit remaja masa kini. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280–287.
- Oknita. (2023). Upaya Pencegahan Perilaku Nomophobia Dikalangan Mahasiswa Iain Lhokseumawe. *At-Tabayyoun: Journal Islamic Studies*, 5(1), 62–78. <https://doi.org/10.47766/atjis.v5i1.1769>
- Pradana, P. W. (2016). Perancangan Aplikasi Liva Untuk Mengurangi Nomophobia Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1). <https://doi.org/10.12962/j23373539.v5i1.14420>
- Purwaningrum, S., Makin, M., Irnawati, I., & Sidiq, M. S. (2023). Konseling Kelompok Teknik Systematic Desensitization dan Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Nomophobia Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 295. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.13380>
- Riyanti, V., Muryati, M., Z, D., & Muttaqin, Z. (2022). Gambaran Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 249–254. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.106>
- Roseliyani, T. D. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 6.
- Sudyana, D. K., Satria, I. K., & Winantra, I. K. (2020). *Konseling Behavioral Dan Penguatan Positif Dalam Meningkatkan Prilaku Sosial Peserta Didik*. Widyaratya, 2, 79–85.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta..
- Syazaid, A., Naufal Alfarabi, A., Zanna, E. M., Nanda, M., Shofiyyah, H., Salsabillah, S., Kharisma, C. G., Fathan Ilmi, M., Desrina, T. I., Nurrahman, S., Ayu, I., Mahadewi,

- K., Fajarullah, A., Widiyanti, A., Gharini, M., Leiwakabessy, W., & Stevy, R. (2022). Perilaku Nomophobia Pada Remaja di Era Society 5.0. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 59–67. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v1i1.11>
- Vijnanamaya, A., & Ambarini, T. K. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nomophobia: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 10(1), 2–15. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Wilis, S. (2011). *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Alfabeta