

ABSTRAK

ANGGITA FARAHDIBA. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meminimalisir *Nomophobia* Siswa SMA Negeri 5 Medan. Skripsi. Medan: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Medan 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meminimalisir *nomophobia* pada siswa kelas X-9 SMA Negeri 5 Medan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X-9 SMA Negeri 5 Medan yang berjumlah 32 siswa. Melalui teknik purposive sampling, diperoleh 8 siswa yang memiliki tingkat *nomophobia* tinggi sebagai subjek penelitian. Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket *nomophobia* yang berjumlah 25 item pernyataan yang telah valid dan reliabel. Angket diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dalam meminimalisir *nomophobia*. Hasil perhitungan menunjukkan skor rata-rata pre-test pada kelompok eksperimen sebesar 82,25 sedangkan skor rata-rata post-test diperoleh sebesar 39,63. Hasil uji jenjang Wilcoxon diperoleh $J_{hitung} = 9$ sedangkan $J_{tabel} = 4$. Dari tabel nilai kritis J untuk uji jenjang bertanda Wilcoxon dengan $N = 8$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sesuai kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis, hipotesis diterima apabila $J_{hitung} > J_{tabel}$, dimana $9 > 4$, artinya hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dalam meminimalisir *nomophobia* pada siswa kelas X-9 SMA Negeri 5 Medan Tahun Ajaran 2025/2026.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik *Cognitive Restructuring*, *Nomophobia*

ABSTRACT

ANGGITA FARAHDIBA. The Effect of Cognitive Restructuring Technique Group Counseling Services on Minimizing Nomophobia Students of SMA Negeri 5 Medan. Skripsi. Medan : Faculty of Education State University Of Medan 2026.

This study aims to determine the effect of cognitive restructuring technique group counseling services on minimizing nomophobia in class X-9 students of SMA Negeri 5 Medan. The method used in this research is a quantitative approach. This research used a pre-experimental type with a one group pretest-posttest design. The population in this study consisted of all class X-9 students of SMA Negeri 5 Medan, totaling 32 students. Through purposive sampling technique, 8 students with a high level of nomophobia were obtained as the research subjects. Research data were collected using a nomophobia questionnaire consisting of 25 valid and reliable statement items. The questionnaire was administered before and after the implementation of group counseling services using the cognitive restructuring technique. Data were analyzed using the Wilcoxon test to determine whether there was a significant effect of providing cognitive restructuring technique group counseling in minimizing nomophobia. The calculation results showed that the pre-test average score in the experimental group was 82.25, while the post-test average score obtained was 39.63. The results of the Wilcoxon signed-rank test obtained $J_{\text{count}} = 9$, while $J_{\text{table}} = 4$. Based on the critical value table J for the Wilcoxon signed-rank test with $N = 8$ at a significance level of $\alpha = 0.05$, according to the criteria for accepting and rejecting the hypothesis, the hypothesis is accepted if $J_{\text{count}} > J_{\text{table}}$, where $9 > 4$, meaning the hypothesis is accepted. This shows that there is an effect of cognitive restructuring technique group counseling in minimizing nomophobia in class X-9 students of SMA Negeri 5 Medan in the 2025/2026 Academic Year.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Restructuring, Nomophobia.