

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meminimalisir tingkat nomophobia pada peserta didik kelas X-9 SMA Negeri 5 Medan Tahun Ajaran 2025/2026. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai Jhitung sebesar 9 lebih besar daripada Jtabel sebesar 4 ($9 > 4$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Sebelum diberikan layanan, total skor *pre-test* dari 8 siswa adalah 658 dengan rata-rata 82,25. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, total skor *post-test* menurun menjadi 317 dengan rata-rata 39,63. Hasil tersebut menunjukkan rata-rata penurunan tingkat nomophobia sebesar 51,51%. Perubahan juga terlihat pada kategori nomophobia siswa. Sebelum perlakuan, terdapat 6 siswa (75%) pada kategori tinggi dan 2 siswa (25%) pada kategori sedang. Setelah perlakuan, sebanyak 6 siswa (75%) berpindah ke kategori rendah, sedangkan 2 siswa (25%) tetap berada pada kategori sedang. Dengan demikian, layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif dalam mengurangi tingkat nomophobia melalui perubahan pola pikir menjadi lebih rasional.

5.2 Saran

Merujuk pada kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini memberikan sejumlah saran yang dapat dijadikan acuan sebagai tindak lanjut sebagai berikut :

1. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat menjadikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* sebagai program BK secara berkala, melakukan skrining nomophobia melalui asesmen kebutuhan siswa, serta menerapkan aturan penggunaan smartphone selama jam pelajaran untuk mendukung keberhasilan layanan.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling disarankan menerapkan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok secara rutin di sekolah. Pelaksanaan layanan dilakukan dengan membantu siswa mengenali, menguji, dan mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional, serta membiasakan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Guru BK juga disarankan menggunakan *thought record* untuk memantau perkembangan perubahan pola pikir siswa selama proses konseling.
3. Bagi Konselor Konselor juga disarankan memberikan penguatan (reinforcement) secara konsisten kepada siswa yang berhasil menerapkan pola pikir yang lebih rasional. Penguatan tersebut dapat meningkatkan motivasi siswa untuk lebih aktif mengikuti setiap tahapan *cognitive restructuring*, sehingga membantu menurunkan tingkat nomophobia secara lebih optimal.
4. Bagi Siswa disarankan untuk terus mempraktikkan secara mandiri keterampilan yang telah dipelajari, yaitu mencatat pikiran otomatis yang muncul saat merasa cemas tanpa ponsel, kemudian menguji dan menggantinya dengan pikiran alternatif yang lebih rasional, khususnya

pada situasi-situasi pemicu seperti saat tidak dapat segera membalas pesan atau tidak dapat mengakses informasi secara instan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini menemukan variasi hasil yang cukup besar antar-subjek, dengan penurunan skor tertinggi mencapai 61,25% dan terendah 28,57%. Peneliti selanjutnya disarankan menelusuri faktor-faktor yang memengaruhi variasi tersebut, seperti keaktifan siswa selama mengikuti konseling, dukungan dari keluarga, maupun karakteristik pribadi siswa. Selain itu, peneliti dapat menggunakan pendekatan mixed-methods agar dapat menjelaskan secara lebih mendalam.
- b. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan pengukuran (follow-up) kembali 1–3 bulan setelah layanan selesai untuk mengetahui apakah penurunan tingkat nomophobia tetap bertahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.