

## ABSTRAK

Nadia Nova Eka Rahmadani. 2020. Efektivitas Konseling Behavior Teknik Desensitisasi Sistematis Merubah Perilaku Nomophobia Siswa SMK Negeri 1 Wonoasri. Skripsi. Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing (I) Drs. Ibnu Mahmudi, M.M. (II) Dr. Asroful Kadafi, M.Pd.

Kata Kunci : Konseling Behavior, Desensitisasi Sistematis, Perilaku 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*. Salah satu layanan yang dapat mengurangi kecemasan akibat jauh dari *smartphone* /*nomophobia* adalah dengan konseling behavior teknik desensitisasi sistematis. Teknik ini dianggap relevan karena 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.

## ABSTRACT

Nadia Nova Eka Rahmadani. 2020. Effectiveness of Behavior Counseling Systematic Desensitization Technique in Changing Nomophobia Behavior of Students of SMK Negeri 1 Wonoasri. Thesis. Guidance and Counseling, FKIP, Universitas PGRI Madiun. Advisor (I) Drs. Ibnu Mahmudi, M.M. (II) Dr. Asroful Kadafi, M.Pd.

Keywords: Behavioral Counseling, Systematic Desensitization, Nomophobia Behavior

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, 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. This technique is considered relevant because it is 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 SMKN 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) was 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.