

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

SKRIPSI



**OLEH:
NADIA NOVA EKA RAHMADANI
NIM. 2002103015**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2025

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

SKRIPSI

Diajukan kepada UNIVERSITAS PGRI MADIUN untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Strata 1
Program Studi Bimbingan dan Konseling

OLEH:

NADIA NOVA EKA RAHMADANI

NIM. 2002103002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Nadai Nova Eka Rahmadani telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 03 Januari 2025

Dosen Pembimbing I



Drs. Ibnu Mahmudi, M.M.

NIDN. 0019026102

Dosen Pembimbing II



Dr. Asroful Kadafi, M.Pd.

NIDN. 0719108601

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Nova Eka Rahmadani telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari
Senin, 15 Januari 2025.

Panitia Penguji



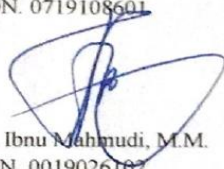
Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd.
NIDN. 0730038504

Ketua



Dr. Asroful kadafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0719108601

Sekretaris



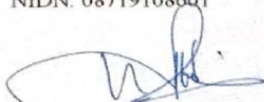
Drs. Ibnu Mahmudi, M.M.
NIDN. 0019026102

Anggota



Dr. Asroful kadafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 08719108601

Anggota



Dr. Ratih Christiana, M.Pd
NIDN. 0708038702

Anggota

Mengetahui:



Dr. Ardito Gembong, M.Pd.
NIDN. 0022096503

Mengesahkan:

Kaprodi Bimbingan dan Konseling



Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd.
NIDN. 0730038504

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadia Nova Eka Rahmadani
Nomor Induk Mahasiswa : 2002103015
Tempat/Tanggal Lahir : Magetan, 26 November 2001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Nadia Nova Eka Rahmadani

NIM. 2002103015

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Nova Eka Rahmadani telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari
Senin, 15 Januari 2025.

Panitia Penguji



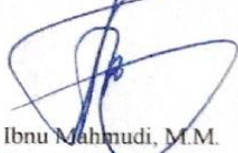
Dr. Tyas Maitika Anggriana, S.Psi., M.Pd.
NIDN. 0730038504

Ketua



Dr. Asroful kadafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0719108601

Sekretaris



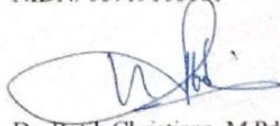
Drs. Ibnu Mahmudi, M.M.
NIDN. 0019026162

Anggota



Dr. Asroful kadafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 08719108601

Anggota



Dr. Ratih Christiana, M.Pd
NIDN. 0708038702

Anggota

Mengetahui:



Dr. Ardito Gembong, M.Pd.
NIDN. 0022096503

Mengesahkan:

Kaprodi Bimbingan dan Konseling



Dr. Tyas Maitika Anggriana, S.Psi., M.Pd.
NIDN. 0730038504

MOTTO

“fainnama 'al 'usriyusroom, Innama 'al 'usriyusroom” (Q.S 94:5-6)

Bagaimanapun sulitnya suatu masalah, tetaplah dihadapi, jangan lari. Karena pasti akan ada hikmah dan kemudahan dibaliknya.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil Alamin, segala puji bagi Allah SWT Tuhan penguasa semesta alam, yang atas kuasa dan ridho-Nya karya ilmiah skripsi yang sederhana ini dipersembahkan diperuntukkan bagi orang-orang yang kucintai dan kusayangi:

Ayahanda dan Ibunda terkasih,

Sebagai tanda bakti, hormat dan sembah sujud ananda yang tiada terhingga, kupersembahkan kepada kedua ayah dan bundaku Yahmin dan Sundari, yang telah melahirkan, merawat, menjaga dan mendidik sejak bayi hingga dewasa menjadi anak yang sholihah dan berguna bagi agama, nusa, dan bangsa, cucuran keringat dan tangismu tidak dapat kubalas, doa serta harapanmu mudahan dapat terwujud. Sekiranya karya ini menjadi kebajikan, hendaknya dilimpahkan kepada kedua orangtua kami. Setidaknya kelulusan ini, menjadi langkah awal bagi ananda untuk menjadi lebih mandiri. Doa dan ridhomu, amat dinantikan dengan penuh harapan. Semoga ayah dan bunda selalu mendapatkan lindungan-Nya....

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun. Judul yang penulis ajukan adalah “Efektivitas Konseling Behavior Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Merubah Perilaku Nomophobia Siswa SMK Negeri 1 Wonoasri”

Dalam penulisan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan, bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Supri Wahyudi, M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. Sardulo Gembong, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun.
3. Dr. Tyas Martika Anggriana, M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.
4. Drs. H. Ibnu Mahmudi., M.M, selaku Dosen Pembimbing I atas bimbingan dan arahnya sehingga skripsi ini terselesaikan.
5. Dr. Asroful Kadafi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II atas bimbingan dan masukan perbaikan sehingga skripsi ini terselesaikan.

6. Ibu Dra. Wiwik Wiyati., M.Pd. selaku Kepala SMK Negeri 1 Wonoasri beserta staff guru atau pembina yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
7. Keluarga tercinta, Ibuku, Ayahku, dan keluarga lainnya yang telah memberikan do'a dan dukungannya
8. Rekan-rekan angkatan tahun 2020 Universitas PGRI Madiun yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
9. Kepada teman masa kecil penulis, Ninda dan Aulia yang selalu memberikan solusi kepada penulis ketika penulis kebingungan dalam melakukan penulisan skripsi ini.
10. Seluruh anggota grup boyband Korea Selatan BTS dan SEVENTEEN (Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook, Choi Seungcheol, Yoon Jeonghan, Hong Jisoo, Wen Junhui, Kwon soonyoung, Jeon Wonwoo, Lee Jihoon, Lee Seokmin, Kim Mingyu, Xo Minghao, Boo Seungkwan, Chwe Hansol, Lee Chan) yang secara tidak langsung memberi dukungan, semangat, dan motivasi kepada penulis lewat lagu-lagu dan karyanya.

Laporan skripsi ini mudah-mudahan bermanfaat bagi pembaca, bagi perkembangan ilmu pendidikan, dan khususnya bagi penulis.

Madiun, 03 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
F. Definisi Operasional.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN	9
A. Kajian Pustaka	9
B. Kerangka Berpikir	39
C. Hipotesis Penelitian.....	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
B. Desain Penelitian.....	44
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	46
D. Teknik Pengumpulan Data	48
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Data.....	55
B. Hasil Pengujian Hipotesis.....	60
C. Pembahasan	61
BAB V PENUTUP	68
A. Simpulan.....	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kisi-kisi Wawancara	18
Tabel 3.1 Rincian Rencana Kegiatan Penelitian	33
Tabel 3.2 Data Jumlah Siswa Kelas XI TKR SMKN 1 Wonoasri	35
Tabel 3.3 Distribusi Skor Jawaban Skala Likert	38
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Angket Perilaku Nomophobia.....	39
Tabel 3.5. Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Angket Nomphobia	42
Tabel 3.6. Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas Angket Nomophobia	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Perilaku Nomophobia Sebelum Diberikan Treatment	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Perilaku Nomophobia Setelah Diberikan Treatment	46
Tabel 4.3. Hasil Uji Hipotesis	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Bagan Kerangka Berpikir.....	30
Gambar 3.1 Desain <i>one group pre-test dan post-test</i>	34
Gambar 4.1 Histogram Data Perilaku Nomophobia Sebelum Diberikan Treatment	45
Gambar 4.2 Histogram Data Perilaku Nomophobia Setelah Diberikan Treatment	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Nama Sampel Penelitian.....	58
Lampiran 2	Kuesioner Penelitian.....	59
Lampiran 3	Data Uji Validitas.....	64
Lampiran 4	Hasil Uji Validitas SPSS	68
Lampiran 5	Rekapitulasi Hasil Uji Validitas	74
Lampiran 6	Hasil Uji Reliabilitas	76
Lampiran 7	Rekapitulasi Hasil Isian Kuesioner	77
Lampiran 8	Hasil Deskripsi Data Pretest dan Postest	78
Lampiran 9	Hasil Uji Hipotesis.....	80
Lampiran 10	Hasil Data Pretest dan Postest.....	82
Lampiran 11	Rekapitulasi Angket Pretest dan Postest.....	86
Lampiran 12	Kegiatan Penelitian	88
Lampiran 13	RPL	89
Lampiran 14	Dokumentasi.....	99
Lampiran 15	Dokumentasi.....	103

