

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *AVERSION*
THERAPHY UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *PHUBBING*
PADA SISWA KELAS X SMK GAMALIEL 1 MADIUN**

SKRIPSI



**OLEH:
DILLA AMELIA
NIM. 2102103002**

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

Juli 2025

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *AVERSION*
THERAPHY UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *PHUBBING*
PADA SISWA KELAS X SMK GAMALIEL 1 MADIUN**

SKRIPSI

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

**OLEH:
DILLA AMELIA
NIM. 2102103002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
Juli 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Dilla Amelia telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 17 Juli 2025

Pembimbing I,



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

Madiun, 17 Juli 2025

Pembimbing II,



**Dr. Spharni, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 074127804**

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi oleh Dilla Amelia dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Kamis 24 Juli 2025.

Panitia Penguji



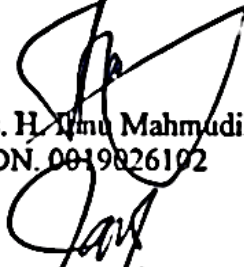
Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd
NIDN. 0730038504

Ketua



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

Sekretaris



Drs. H. Wnu Mahmudi, M.M.
NIDN. 0019026102

Anggota


Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 074127804

Anggota



Dr. Dahlia Novamaning Asri, M.Si
NIDN. 0729117801

Anggota

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Sarduno Gembong, M.Pd.
NIDN. 0622096503

Mengesahkan,
Keprodi Bimbingan dan Konseling

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dilla Amelia

NIM : 2102103002

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 18 Juli 2025

Yang membuat pernyataan


Dilla Amelia
NIM. 2102103002

MOTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”

-Ummar bin Khattab-

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

*Diriku sendiri, Ibuk dan Bapak, Kakak, Nenek, Keluarga besar, Sahabat,
Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat juga sebagai tempat
bertukar pikiran selama pengerjaan skripsi, serta
Almamater Biruku Universitas PGRI Madiun.*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Aversion Theraphy* untuk Mereduksi Perilaku *Phubbing* Pada Siswa Kelas X di SMK Gamaliel 1 Madiun”. Penyusunan skripsi ini merupakan syarat dalam menyelesaikan studi untuk menempuh gelar Sarjana Pendidikan dalam Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Penyusunan skripsi ini didukung oleh beberapa pihak. Pada kesempatan yang baik ini, penulis hendak mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang membantu penyusunan skripsi ini antara lain kepada:

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun
2. Dr. Sardulo Gembong, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun
3. Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd., selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun
4. Drs. Ibnu Mahmudi, M.M., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta motivasi dalam menyusun skripsi hingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta motivasi dalam menyusun skripsi hingga dapat terselesaikan dengan baik.

6. Elia Dwi Waluyo, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMK 1 Gamaliel Madiun yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Ellyshabet Desi W., S.Pd., selaku Guru BK SMK 1 Gamaliel Madiun serta siswa kelas X SMK Gamaliel 1 Madiun yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Pintu Surgaku Ibu Warsini. Terimakasih atas setiap keringat dalam setiap pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan. Tidak ada hentinya memberikan doa, kasih sayang yang tulus hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai mampu memperoleh gelar Sarjana. Ibuk terimakasih telah mengorbankan segalanya demi masa depanku, sehat-sehat ya, panjang umur dan bahagia selalu.
9. Belahan Jiwaku Bapak Marmudi. Terimakasih selalu berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, berkorban keringat, tenaga, pikiran, dan selalu mengusahakan yang terbaik untuk penulis. Bapak sehat-sehat ya, putri kecilmu sudah dewasa dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi.
10. Kakakku tersayang dan Nenekku tercinta. Terimakasih atas doa dan dukungannya yang telah berhasil membawa penulis sampai mampu menyelesaikan studinya hingga Sarjana. Semoga pencapaian kecil ini bisa membuat kalian bangga.
11. Teruntuk Hangesti Mustikaning Putri, sahabat penulis sejak SMK hingga saat ini. Terimakasih sudah menjadi saudara tak sedarah penulis dan telah bersedia menjadi telinga untuk mendengar segala keluh kesah penulis. terus begini ya hingga akhir.

12. Teruntuk Maghfira Ratu Paramiswari dan Arsyil Sephia Hayati, sahabat terbaikku. Terimakasih telah menjadi pelangi di tengah badai skripsi ini. Meskipun setelah ini akan menjalani kehidupan masing-masing yang berbeda, semoga persahabatan ini selalu terjaga selamanya.
13. Teruntuk Widya Nurlita, sahabat baikku. Terimakasih sudah menjadi *partner* bertumbuh di segala kondisi. Terimakasih sudah menjadi pendengar setia penulis.
14. Teruntuk teman asrama 104, Fitriana Nur Budiati dan Septya Sekar Ayu Putri Kania. Terimakasih telah menjadi teman diskusi yang luar biasa serta menjadi penyemangat tanpa henti.
15. Terakhir, Terimakasih untuk Dilla Amelia, ya! diri saya sendiri. Terimakasih untuk tetap berusaha dan tidak menyerah. Terima kasih sudah menjadi kuat dan bertahan sampai sejauh ini. Tetap rendah hati, karena ini adalah awal dari segalanya. Selamat berpetualang di level kehidupan selanjutnya, tugasmu belum selesai, perjalananmu masih panjang, tetaplah menjadi perempuan yang kuat, perluas lagi sabarnya dan tetaplah bersyukur dalam setiap keadaan,

Penulis menyadari bahwasannya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap adanya kritik dan saran guna kesempurnaan dalam penyusunan tugas akhir ini.

Madiun, 17 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
MOTO DAN KATA PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	6
F. Definisi Operasional Variabel.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	9
A. Kajian Pustaka	9
B. Kerangka Berpikir.....	24
C. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
B. Desain Penelitian.....	28
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel/Bahan Uji	30
D. Teknik Pengumpulan Data	32

E. Instrumen Penelitian	34
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Hasil Pengujian Hipotesis.....	44
C. Pembahasan	46
BAB V PENUTUP.....	50
A. Simpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	55
RIWAYAT HIDUP.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	28
Tabel 3. 2 <i>Design One Group Pretest-Posttest</i>	29
Tabel 3. 3 Distribusi Skor Kuesioner	34
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Perilaku <i>Phubbing</i>	35
Tabel 3. 5 Skor kriteria perilaku <i>phubbing</i>	36
Tabel 3. 6 Hasil Uji Insrument Perilaku <i>Phubbing</i>	37
Tabel 3. 7 Interpretasi Validitas Instrumen	37
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas.....	39
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Data Perilaku <i>Phubbing</i> Siswa <i>Pre-Test</i>	41
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Data Perilaku <i>Phubbing</i> Siswa data <i>Post-Test</i>	42
Tabel 4. 3 Data Perbandingan Skor Siswa <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	43
Tabel 4. 4 Hasil Analisis <i>Ranks Test</i>	45
Tabel 4. 5 Hasil <i>Uji Wilcoxon</i>	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	26
Gambar 3. 1 Rumus <i>Product Moment Person</i>	36
Gambar 3. 2 Rumus Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	40
Gambar 4. 1 Grafik Hasil <i>Pre-Test</i>	42
Gambar 4. 2 Grafik Hasil <i>Post-Test</i>	43
Gambar 4. 3 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Surat Izin Penelitian	56
Lampiran. 2 Surat Balasan.....	57
Lampiran. 3 Daftar Nama Siswa Uji Validitas dan Reliabilitas	58
Lampiran. 4 Angket Perilaku <i>Phubbing</i> Sebelum Uji	59
Lampiran. 5 RPL Hasil Tabulasi Angket Perilaku <i>Phubbing</i>	61
Lampiran. 6 Hasil Uji Validitas	62
Lampiran. 7 Hasil Uji Reliabilitas.....	63
Lampiran. 8 Angket Perilaku <i>Phubbing</i> Setelah Uji	64
Lampiran. 9 RPL Konseling Kelompok Pertemuan Pertama.....	66
Lampiran. 10 RPL Konseling Kelompok Pertemuan Kedua	70
Lampiran. 11 RPL Konseling Kelompok Pertemuan Ketiga	73
Lampiran. 12 Daftar Nama Sampel.....	76
Lampiran. 13 Tabulasi Hasil <i>Pre-Test</i> Instrumen Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	77
Lampiran. 14 Tabulasi Hasil <i>Post-Test</i> Instrumen Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	78
Lampiran. 15 Analisis Statistik Deskriptif Skor Skala Perilaku <i>Phubbing</i> (<i>Pretest</i>).....	79
Lampiran. 16 Analisis Statistik Deskriptif Skor Skala Perilaku <i>Phubbing</i> (<i>Posttest</i>).....	80
Lampiran. 17 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	81
Lampiran. 18 Tabel Distribusi Signifikan.....	82
Lampiran. 19 Jadwal Pemberian Layanan	83
Lampiran. 20 Dokumentasi Penelitian.....	84