**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *KOGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MEREDUKSI *NOMOPPHOBIA* PADA SISWA SMP NEGERI 31 PALEMBANG**

**ELIYEN**

**2020141022**

# ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya fenomena pada era globalisasi seperti saat ini, kebutuhan seseorang untuk melakukan interaksi sosial khususnya untuk berkomunikasi satu dengan yang lainnya tidaklah susah. Hanya menggunakan *gadget* seseorang dapat berinteraksi satu dengan orang lain. Penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat menimbulkan kerugian bagi penggunanya, termasuk kerugian kesehatan dan psikologis. Fenomena yang umum terjadi di kalangan pengguna ponsel pintar saat ini adalah *nomophobia*. mengkaji kembali terkait permasalahan *nomophobia* pada siswa dengan menggunakan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa sehingga dapat memberikan bukti kuat bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat mereduksi *nomophobia* pada siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menurunkan atau mengurangi tingkat kecemasan terhadap *smartphone* siswa dengan menggunakan strategi *kognitive restructuring* dalam konseling kelompok.Strategi restrukturisasi kognitif adalah strategi yang bertujuan untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dngan metode eksprerimen yakni *Quasi-Expreriment* dngan jenis *The One Group Pre-Test Post-Test Design*. Dalam penelitian ini populasi diambil sebanyak 313 siswa, Sementara sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 siswa yang mengalami *nomophobia*, yang diukur melalui hasil instrumen penelitian. Hasil penelitian menunjukan Berkurangnya tingkat *nomophobia* pada siswa yang terlihat pada sepuluh anggota sebagai sampel penelitian yang di tandai dengan sebelum mendapatkan perlakuan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* diperoleh hasil *pre-test* dengan jumlah skor 1.170 dengan nilai rata-rata 115 kemudian mendapatkan perlakuan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* diperoleh hasil *post-test* dengan jumlah skor 577 dengan nilai rata-rata 57,70. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon* Asymp.sig (2 tailed) bernilai 0,005 lebih kecil dari < 0,05, maka dapat disimpulkan Ha diterima dan Ho ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan nilai signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring.* Sehingga dapat disimpulkan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terdapat pengaruh untuk mereduksi *nomophobia* pada siswa.

**Kata Kunci: konseling kelompok, *kognitive restructuring, nomophobia***