

ABSTRAK

PENGARUH *COGNITIVE COMMITMENT BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP
PENCEGAHAN *PHUBBING* PADA REMAJA
DI KOTA KUPANG

OLEH

Antonia Helena Hamu

Pendahuluan : Fenomena *phubbing* berkembang di jaman millennial ini *Predictor* yang terbesar dari *phubbing* adalah kecanduan *smartphone*, kecanduan internet dan *nomophobia*. Remaja adalah salah satu pengguna *smartphone*. Dampak dari *phubbing* yang paling berbahaya adalah depresi. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh *cognitive commitment behavioral therapy* terhadap pencegahan *phubbing* pada remaja

Metode : Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy eksperimental pre-post test control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 434 siswa di SMAN X dan 423 siswa di SMAN Y. Sampel yang digunakan adalah 58 remaja yang memenuhi kriteria inklusi dan 30 untuk kelompok yang mendapat CCBT dan 28 remaja yang tidak mendapatkan CCBT. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini adalah dengan metode *probability sampling*, melalui *simple random sample*. Dalam penelitian ini kelompok perlakuan mendapatkan CCBT sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah CCBT dan variabel dependen adalah kecanduan *smartphone*, kecanduan internet dan *nomophobia*. Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Ranks Test* dan *Man-Whitney U Test* dengan tingkat signifikansi 0.05.

Hasil: Hasil statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Ranks Test* memperoleh pengaruh positif *cognitive commitment behavioral therapy* terhadap kecanduan *smartphone*, kecanduan internet dan *nomophobia*, pada kelompok intervensi ($p = 0,000$). Hasil Uji Statistik *Mann-Whitney U* menguji ada perbedaan kecanduan *smartphone*, kecanduan internet dan *nomophobia* ($p = 0,000$) pada kelompok intervensi dan kontrol.

Diskusi dan Kesimpulan: CCBT dapat membantu menurunkan tingkat kecanduan *smartphone*, kecanduan internet dan *nomophobia*.

Kata kunci: Remaja, Kecanduan *smartphone*, kecanduan internet, *nomophobia*

ABSTRACT

**THE EFFECT OF COGNITIVE COMMITMENT THERAPY ON
PREVENTION OF TEENAGE PHUBBING IN KUPANG CITY**

By

Antonia Helena Hamu

Introduction: The phubbing phenomenon developed in the millennial era. The biggest predictor of phubbing is smartphone addiction, internet addiction, and nomophobia. Teenagers are one of the smartphones users. The most dangerous impact of phubbing is depression. The purpose of this study is to determine the effect of cognitive commitment behavioral therapy on prevention of phubbing in adolescents

Methods: The research design used was experimental Quasy pre-post test control group design. The population in this study were 437 in SMAN X and 423 in SMAN Y. The sample used was 58 adolescents who met the inclusion criteria and 30 for the group who received CCBT and 28 adolescents who did not get CCBT, sampling technique in this study the probability sampling method. through the simple random sample. In this study, the treatment group received CCBT while the control group was not given intervention. The independent variable in this study was CCBT and the dependent variable was smartphone addiction, internet addiction, and nomophobia. Data obtained from questionnaires were analyzed using the Wilcoxon Sign Ranks Test and Man-Whitney U Test with a significance level of 0.05.

Result and Analysis: The statistical results using the Wilcoxon Sign Ranks Test test found an influence of CCBT on smartphone addiction, internet addiction and nomophobia, in the intervention group ($p = 0,000$). The Mann-Whitney U test Statistical Test results showed differences in smartphone addiction, internet addiction and nomophobia ($p = 0.000$) in the intervention and control groups.

Discuss and Conclusion: CCBT can help reduce smartphone addiction and nomophobia addiction.

Keywords: Teenagers, smartphone addictions, internet addiction, nomophobia.