

Efektivitas Terapi *Thought Stopping* Untuk Mengurangi *Nomophobia* Pada Remaja Di SMA Angkasa Lanud Sulaiman Bandung

Hafijah Puji Utami

Koresponding Author :

Hafijahpujiutami7@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja memiliki karakteristik salah satunya yaitu ingin selalu update dan takut tertinggal trend terkini hal ini sering menjadi penyebab tingginya nilai *Nomophobia*. **Tujuan :** Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi *Thought Stopping* terhadap *Nomophobia* pada remaja di SMA Angkasa Lanud Sulaiman Bandung. **Metode :** Penelitian ini adalah penelitian *Quasy-experimental*. Dengan respnden 60 pemilihan sample dalam penelitian ini menggunakan *Simple random sampling*. Terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi 30 orang dan kelompok kontrol 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner NMP-Q. intervensi dilakukan selama 3 hari dengan tema menurunkan *Nomophobia*, dilakukan terapi *Thought Stopping* ini dengan durasi waktu 4 jam 1 kali pertemuan, Analisa data yang digunakan yaitu univariat yaitu distribusi frekuensi, mean, SD, min, max, dan analisa bivariante yaitu *paired T-Test* dan *ancova*. **Hasil :** Hasil analisa data pretest untuk kelompok intervensi yaitu seluruhnya mengalami *Nomophobia* berat 30 orang (100%) setelah dilakukan intervensi kategori berat berkurang menjadi 19 orang (63.3%). Hasil *ancova* menunjukkan sig.= .000 ($p < \alpha$ 0.005). **Kesimpulan :** *Nomophobia* dapat diturunkan dengan terapi *Thought Stopping*. **Saran :** untuk selanjutnya terapi ini dapat diterapkan oleh pihak sekolah sebagai upayamenurunkan *Nomophobia* pada remaja.

Kata kunci : *Nomophobia*, terapi *Thought Stopping*.