

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN SELF CONTROL
PENGUNAAN SMARTPHONE PADA PESERTA DIDIK DI
SMK NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Skripsi

**Diajukan Untuk Memenuhi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.pd.) dalam bidang Ilmu Bimbingan
Konseling Pendidikan Islam**

Oleh

RINI LESTARI

NPM : 1811080063

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



*Acc u/ Muzni
27/5/9-2022*

*lagu ke Pb 7.
29/0-2022
Konlar
Pb: 2.*

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1444 H / 2022 M

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN SELF CONTROL
PENGUNAAN SMARTPHONE PADA PESERTA DIDIK DI
SMK NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Skripsi

**Diajukan Untuk Memenuhi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.pd.) dalam bidang Ilmu Bimbingan
Konseling Pendidikan Islam**

Oleh

RINI LESTARI

NPM : 1811080063



Pembimbing I : Prof. Dr. H. Deden Makbuloh, M. Ag.

Pembimbing II : Dr. Laila Maharani M. Pd

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1444 H / 2022 M

ABSTRAK

Penelitian pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan *self control* penggunaan *smartphone* pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung ini dilatar belakangi oleh sering munculnya permasalahan rendahnya kontrol diri peserta didik dalam menggunakan *smartphone*. Maka dari itu peneliti ingin meneliti bagaimana pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan *self control* penggunaan *smartphone* pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan *self control* penggunaan *smartphone* pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperiment design one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan *self control* penggunaan *smartphone* pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang berjumlah 8 peserta didik yang memiliki permasalahan rendahnya kontrol diri dalam menggunakan *smartphone* pada peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian di SMK Negeri 1 Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh dalam meningkatkan kontrol diri dalam menggunakan *smartphone* pada peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Bandar Lampung dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*. Dan hasil *pretest* menggunakan instrument berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 532 dengan skor rata-rata sebesar 66,5 Kemudian setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self Management*, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan instrument yang sama yaitu berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 928 dengan skor rata-rata 116. Hasil uji menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan Z_{hitung} dari sampel yang diambil di kelas VIII sebesar -2.527 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap *self control* penggunaan *smartphone* peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Self Management, Self Control, Smartphone*

ABSTRACT

Research on the influence of group counseling services with self-management techniques in increasing self-control of smartphone use on students at SMK Negeri 1 Bandar Lampung is motivated by the frequent emergence of problems with low self-control of students in using smartphones. Therefore, researchers want to examine how the influence of group counseling services with self-management techniques in increasing self-control of smartphone use on students at SMK Negeri 1 Bandar Lampung. The purpose of this study was to determine the effect of group counseling services with self-management techniques in increasing self-control of smartphone use on students at SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

This study uses data collection techniques in the form of questionnaires, interviews and observations. The approach in this study is a quantitative approach with a pre-experimental research design one group pretest-posttest design. This study focuses on the effect of group counseling services with self-management techniques in increasing self-control of smartphone use on students at SMK Negeri 1 Bandar Lampung, totaling 8 students who have problems with low self-control in using smartphones in students.

Based on the results of research at SMK Negeri 1 Bandar Lampung, it can be concluded that group counseling services with self-management techniques have an effect on increasing self-control in using smartphones in class XI students at SMK Negeri 1 Bandar Lampung and experiencing changes for the better for students. This has been proven by the results of the pretest and posttest that have been carried out before and after service delivery based on data analysis using the Wilcoxon Test. And the results of the pretest using an instrument in the form of a questionnaire, students get a score of 532 with an average score of 66.5 Then after getting group counseling services using the Self Management technique, students are given a posttest using the same instrument in the form of a questionnaire and get a score of 928 with an average score of 116. The results of the test using the Wilcoxon test obtained Zcount from the sample taken in class VIII of -2,527 it can be concluded that Hadi received so from this study it can be concluded that group counseling services with self-management techniques affect self-control using smartphones class XI students of SMK Negeri 1 Bandar Lampung,

Keywords: Group Counseling, Self Management, Self Control, Smartphone

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rini Lestari
NPM : 1811080063
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan *Self Control* Penggunaan *Smartphone* Pada Peserta Didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022**" adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.



Bandar Lampung, 18 Agustus 2022

Penulis,



Rini Lestari
NPM 1811080063



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endo Suratmin Sukarame Bandar Lampung. Telp: (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF
MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN
SELF CONTROL PENGGUNAAN
SMARTPHONE PADA PESERTA DIDIK DI
SMK NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG**

**Nama : RINI LESTARI
NPM : 1811080063
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan
Lampung.

Pembimbing I

**Prof. Dr. H. Deden Makbuloh, S.Ag, M.Ag
NIP. 197305032001121001**

Pembimbing II

**Dr. Laila Maharani, M.pd
NIP. 199411122019031009**

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014**



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Letkol Hi. Endro Suratmin Sukarame I, Bandar Lampung. Telp. (0721)703289

PENGESAHAN

**Skripsi dengan judul: PENGARUH LAYANAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT
DALAM MENINGKATKAN SELF CONTROL PENGGUNA
SMARTPHONE PADA PESERTA DIDIK DI SMK NEGRI 1
BANDAR LAMPUNG. Disusun oleh Rini lestari NPM:**

1811080063, Jurusan: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

Telah dimunaqosahkan dan di pertahankan dalam sidang Munaqosah

Pada Hari / Tanggal: 31 Oktober 2022 Jam 10.00-12.00 WIB.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Achi Rinaldi, M.Si

(.....)

Sekretaris : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

(.....)

Penguji Utama : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, NS, Sp.Kep.J(.....)

(.....)

Penguji I : Prof. Dr. H. Deden Makbuloh, S.Ag, M.Ag (.....)

(.....)

Penguji II : Dr. Laila Maharani, M.pd

(.....)

**Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan**



Prof. Dr. Hj. Aisyah Diana, M.Pd

NIP. 194408281-88032002

MOTTO

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ
ءَامَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِمَّنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١١٠﴾

kamu (umat Islam) adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia, (karena kamu) menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka. Di antara mereka ada yang beriman, namun kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik..(QS. Ali 'Imran Ayat 110).¹



¹ Al-Quran dan Terjemahnya, Diponegoro, Bandung.

PERSEMBAHAN

Teriring do'a dan syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan berkah, nikmat, perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah hidup ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, aku persembahkan karya skripsi ini kepada :

1. Kepada kedua orang tuaku, Bapak Ridwan Sali dan Ibu Anita atas segala do'a, usaha, nasihat, motivasi, dan kesabaran yang selalu tcurahkan dengan ikhlas demi keberhasilan dan
2. kesuksesanku.
3. Kepada seluruh keluarga besar terimakasih atas dukungan yang selalu diberikan.
4. Kepada seluruh keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya.
5. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 15 Oktober 2000 di desa Kota Alam, Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara. Penulis adalah anak ke dua dari tiga bersaudara dari pernikahan Bapak Ridwan Sali dan Ibu Anita. Dengan Kakak bernama Rio satriawan dan adik bernama Rian pebriawan

Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang Taman Kanak-kanak Mari Taqwa, kemudian SD Negeri 1 Kota Alam, kemudian MTS Negeri 1 kotabumi, selanjutnya SMA Negeri 1 Kotabumi kab. Lampung Utara, lulus pada tahun 2018.

Pada tahun 2018, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Selanjutnya, pada tahun 2021 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata-Dari Rumah (KKN-DR) didesa sinar banten kali balok kencana, Kecamatan Kedamaian, Kabupaten Kota Bandar Lampung. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah SMK Negeri 1 Bandar Lampung



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Prof. Dr. H. Deden Makbuloh, M. Ag selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran & kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;
5. Dr. Laila Maharani M. Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Ibu Dra. Helmiyati, M.pd selaku kepala sekolah SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin dan kepada khususnya Ibu Hj. Iriyanti Purwaningsih yang telah membantu sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar;
8. Bapak dan bunda ku tercinta yang bernama Ridwan Sali dan Anita, serta kakak ku bernama Rio satriawan adik ku Rian pebriawan dan seluruh keluarga terimakasih atas semangat, dukungan dan doa kalian semua;
9. Tidak lupa juga terimakasih kepada bestie-bestie ku bernama, Tika oktaria, Nur bayti, Melisa elvina, Reka salna r.f, Ristina rahayu berkat ocehan kalian aku bisa melupakan dia sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.
10. Teman-teman bimbingan dan konseling pendidikan islam kelas G angkatan 2018.
11. Almamaterku tercinta

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, 21 Agustus 2022
Penulis,

Rini Lestari
NPM 1811080063



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
H. Sistematika Penulisan	11

BAB II LANDASAN TEORITIK

A. Layanan Konseling Kelompok	12
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok	12
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok	13
3. Kelebihan Layanan Konseling Kelompok	14
4. Manfaat Layanan Konseling Kelompok	15
5. Komponen-komponen Layanan Konseling Kelompok	15
6. Azas-azas Layanan Konseling Kelompok	16
7. Tahap-tahap Layanan Konseling Kelompok	17
B. <i>Self Control</i>	18
1. Pengertian <i>Self Control</i>	18
2. Aspek <i>Self Control</i>	19
3. Tahapan <i>Self Control</i>	20
4. Faktor-Faktor <i>Self Control</i>	20
5. Tahapan Tehnik <i>Self Control</i>	20
C. <i>Self Management</i>	22
1. Pengertian <i>Self Mangement</i>	22
2. Aspek <i>Self control</i>	22
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i>	23
4. Tahapan <i>Self Control</i>	24
D. <i>Smartphone</i>	25
1. Pengertian <i>Smartphone</i>	25
2. Dampak Negatif Prilaku Kecanduan Smartphone	25
3. Dampak Positif Penggunaan Smartphone	26
4. Ciri-Ciri Prilaku Kecanduan Smartphone	27

5. Aspek-Aspek Prilaku Kecanduan Smartphone	27
6. Pengajuan Hipotesis.....	28
E. Hipotesis	29
F. Kerangka Berfikir	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Waktu dan Tempat Penelitian	31
B. Pendekatan, Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	31
C. Populasi, Sampel, dan Tehnik Pengumpulan Data.....	33
D. Tehnik Analisis Data	36
E. Definisi Operasional Variabel.....	37
F. Instrumen Penelitian	39
G. Uji Validasi dan Reliabilitas Angket.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
B. Data Deskripsi (<i>Posttest</i>).....	48
C. Pembahasan	51
D. Keterbatasan penelitian.....	54
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	55
B. Rekomendasi.	55



DAFTAR TABEL

Table 1.1	Data Peserta Didik yang Memiliki Masalah Prilaku Rendahnya Kontrol Diri Dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> di SMK Negeri 1 Bandar Lampung	7
Tabel 3. 1	Rencana Pertemuan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok	33
Tabel 3.2	Skor Jawaban dengan cara memberi tanda (√).....	35
Tabel 3.3	Kriteria <i>Self Control</i> Dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> Peserta Didik.....	36
Tabel 3.4	Definisi Operasional	37
Tabel 3.5	Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen.....	39
Tabel 3.6	Uji Validitas Instrumen Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022	40
Tabel 4.1	Hasil <i>Pretest Self Control</i> Dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> Pada Peserta Didik.....	43
Tabel 4.4	Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik <i>Self Management</i>	44
Tabel 4.5	Hasil Posttest <i>Self Control</i> Dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> pada Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung Tahun pelajaran 2021/2022	48
Tabel 4.6	Hasil <i>Pretest Dan Posttest Self Control</i> Dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> pada Peserta Didik Di SMA Negeri 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022	49
Tabel 4.7	Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	50

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam upaya menghindari kesalahpahaman dalam memahami maksud dan tujuan skripsi ini maka perlu ditegaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul. Judul Skripsi ini adalah **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan *Self Control* Penggunaan *Smartphone* Pada Peserta Didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021”** bahwa penelitian ini akan melaksanakan :

1. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok yaitu merupakan upaya untuk membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli, agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia efektif perilakunya.²

Mengenai hal tersebut maka yang dimaksud dengan layanan konseling kelompok ini ialah layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam mereduksi perilaku kecanduan *smartphone* pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021.

2. *Self Management*

Mengatakan pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.³

3. *Self Control*

Self control merupakan suatu keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk melakukan atau mengambil tindakan atau berperilaku guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan oleh individu tersebut.⁴

4. *Smartphone*

Smartphone adalah telepon genggam yang memiliki kemampuan canggih yang mungkin digunakan seperti komputer dengan fitur-fiturnya misalnya asisten digital pribadi atau biasa dikenal dengan PDA, akses internet, email, GPS (Global

² Achmad Juntika Nurihsan, *“Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang. Refika Adiatama”* (Bandung, 2007), h.10

³ Ahmadi,A.2006. *“Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2,”* 2017.

⁴ Indah Ayu Wahyuni Sinaga, *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai, (Skripsi S1 Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2018), h. 40.*

Positioning System). Smartphone juga memiliki fungsi lainnya misalnya memiliki kamera, video, permainan, media sosial, dan pemutar musik. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecanduan smartphone adalah ketergantungan seorang individu dalam menggunakan smartphone yang dilakukan berulang-ulang atau terus menerus sehingga menimbulkan dampak negatif.

B. Latar Belakang Masalah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sekolah adalah bangunan atau lembaga untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi Ajaran (menurut tingkatannya, ada dasar, lanjutan, dan tinggi).⁵ Jadi dapat dikatakan sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang di bentuk untuk mengembang kemampuan, potensi anak dibawah pengawasan guru. Maka dari itu pendidikan merupakan hal yang begitu penting bagi setiap individu karena dengan pendidikan inilah setiap individu mendapatkan modal dalam melanjutkan kehidupannya. Seperti ilmu pengetahuan diberbagai bidang yang diberikan guru pelajaran contohnya Agama, matematika, bahasa inggris dan lain sebagainya. Arah dalam bersikap, dibimbing dalam melanjutkan karir, wawasan yang cukup untuk beradaptasi dengan lingkungan, dengan inilah setiap individu dapat hidup sesuai dengan norma agama ataupun masyarakat. Pendidikan tidak dapat ditinggalkan karena dengan pendidikan inilah individu yang tidak mengetahui menjadi mengetahui, yang tidak bisa menjadi bisa dengan begitu individu dapat menjadi manusia yang seutuhnya, bermanfaat bagi diri sendiri, agama, bangsa dan negara serta dapat menjadi khalifah dimuka bumi sesuai dengan perintah Allah SWT.

“Pendidikan merupakan usaha yang sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana proses belajar mengajar agar peserta didik dapat secara aktif mampu mengembangkan potensi diri dalam hal spiritual, pengendalian diri, kepribadian yang cerdas, akhlak terpuji, serta keterampilan yang diperlukan untuk menunjang diri sendiri, masyarakat, bangsa, agama dan Negara.”⁶ Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia dalam bahasa arab digunakan beberapa istilah yaitu Al-ta’lim, Al-tarbiyah, dan Al-ta’dib, Al-ta’lim yang mengarah pada proses menyampaikan ilmu pengetahuan yang berguna untuk menyempurnakan akhlak atau moral manusia.⁷ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir mengatakan bahwa pendidikan merupakan proses menyalurkan ilmu pengetahuan kepada peserta didik dari seorang ahli (pendidik) bertujuan agar peserta didik memiliki prilaku yang baik

⁵ <http://kbbi.web.id/sekolah>

⁶ Depdiknas, *Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia, 2003.*

⁷ Samsul Nizar, *Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam (Jakarta : Gaya Media Pratama, 2001)* h. 86-88

dan mempunyai semangat yang bagus dalam memaknai kehidupannya sehingga membentuk karakter peserta didik yang berakhlak mulia dan berkepribadian luhur.⁸

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah proses transfer segala ilmu pengetahuan dari individu kepada individu lain sehingga individu tersebut dapat mengetahuinya yang belum diketahui dengan tujuan agar individu tersebut dapat menjadi manusia seutuhnya dan berfungsi secara optimal dimasyarakat serta memiliki akhlak yang baik. Dijelaskan dalam Q.S. Al-Alaq : 1-5

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ أَلَمْ يَكُنْ الْأَكْرَمُ الَّذِي
عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

Artinya: Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, Dia Telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam, Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.(Q.S. Al-Alaq : 1-5).

Dalam surah ini dijelaskan Allah SWT menciptakan manusia dari segumpal darah dan memerintahkan umat Islam untuk mencari tahu siapa penciptanya dan memuliakan-Nya dengan segala kemampuan. Dalam surah ini dijelaskan bahwa Allah memerintah manusia untuk membaca. Membaca merupakan bagian dari pendidikan maka dari itu dapat dikatakan bahwa pendidikan adalah aspek penting dalam kehidupan manusia karena ini adalah perintah Allah SWT.

Pada proses pendidikan tentu saja banyak sekali situasi atau hambatan yang harus dihadapi oleh guru ataupun peserta didik. Salah satu hambatan yang dihadapi dalam dunia pendidikan adalah dengan adanya kemajuan teknologi yang tentu saja sangat berpengaruh terhadap perilaku peserta didik. Pada Era Globalisasi saat ini pengaruh teknologi berkembang sangat pesat. Manusia telah dimanjakan oleh dunia digital, selama pemanfaatan teknologi pada batas normal dan wajar tentu tidak akan mengganggu dan meresahkan, justru akan banyak membantu kita terutama dalam hal bersosialisasi bahkan dari jarak jauh. Namun kita lihat anak-anak dan remaja yang menyalahgunakan teknologi untuk kesenangan dan hiburan sehari-hari. Hal tersebut tentu dapat mengganggu perkembangan anak-anak dan remaja tersebut. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan mengerjakan tugas sekolah justru lebih banyak digunakan bermain smartphone.⁹

Pandemi Covid-19 sudah terjadi menahun sehingga menyebabkan banyaknya perubahan-perubahan yang terjadi terutama perubahan kebijakan dalam bidang pendidikan Pemerintah Indonesia mau tidak mau harus membuat kebijakan baru dalam bidang pendidikan demi memutus mata rantai penyebaran Covid-19.

⁸Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta, Prenada Media Group, 2006), h. 16.

⁹Anonim.2006, "UNIVERSITAS ISLAM NEGERI," 2018.

Pemerintah Indonesia memutuskan bahwa pembelajaran yang biasanya dilaksanakan dengan tatap muka dikarenakan situasi pandemi Covid-19 mau tidak mau pembelajaran dilakukan secara daring atau online. Kebijakan yang dibuat dirasa sudah sangat tepat namun tentu saja ada beberapa dampak negatif yang muncul karena pembelajaran dilaksanakan secara daring.

Smartphone yang tidak terlepas dari fasilitas internet yang dapat memberikan dampak positif bagi penggunanya. Internet dapat memudahkan individu dalam mengakses informasi, berkomunikasi, belanja online, mencari literatur, edukasi, dan juga dapat memudahkan individu dalam berbagi informasi yang berkaitan dengan berbagai macam topik seperti seni, budaya, sosial, politik, ekonomi, dan lain sebagainya. Namun, selain memberikan dampak positif internet juga dapat memberikan dampak negatif bagi individu apabila digunakan secara berlebihan. Individu menjadi kurang bersosialisasi dengan lingkungan sosial, acuh tak acuh terhadap keadaan sekitar, jam tidur yang kurang, sulit konsentrasi, malas membuka buku, solidaritas masyarakat menjadi melemah dan membuat tata krama remaja semakin luntur dari budaya asli Indonesia.¹⁰

Penelitian yang dilakukan Ambarwaty pada tahun 2018 menggunakan alat ukur Smartphone Addiction Scale (SAS), menunjukkan bahwa pelajar di Indonesia mengalami kecanduan *smartphone* sebesar 52,3%.¹¹ Masruri berpendapat bahwa kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan gangguan tidur, memicu kecemasan, menyebabkan otak melemah, gaya hidup yang boros, menumpulkan kepekaan sosial, *easy going* (sikap tidak peduli terhadap masa depan), dan mengganggu moralitas penggunanya.¹² Individu dengan kecanduan *smartphone* memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami masalah dalam perkembangan mental seperti ketidakstabilan emosional, perhatian defisit, depresi, kemarahan, dan masalah fisik seperti gangguan pada indra penglihatan dan pendengaran, obesitas, ketidakseimbangan tubuh, dan kurangnya perkembangan otak. Sedangkan Vaghefi dan Lapointe juga mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menghambat hubungan sosial dengan orang lain, penurunan produktivitas, dan dapat menyebabkan masalah psikologis. Hasil penelitian Manumpil, Ismanto dan Onibala menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* dapat memengaruhi tingkat prestasi belajar siswa. Penggunaan *smartphone* terlalu lama dapat berpengaruh pada konsentrasi siswa selama jam pelajaran berlangsung. *Smartphone* dapat mengganggu fungsi kerja otak yaitu dengan melemahnya daya kerja otak.¹³ Seperti yang kita tahu saat pandemi Covid-19 peserta didik tidak dapat lepas dari *smartphone* dikarenakan proses pembelajaran dilaksanakan secara online, kemudian peserta didik banyak menghabiskan waktu di rumah yang akhirnya waktu ini digunakan untuk membuka *smartphone* bahkan hingga larut malam. Hal ini sesuai dengan penelitian Universitas

¹⁰ Arikunto, S. 2010. "Kecanduan *Smartphone* Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardisiswa Semarang," *Empati* 7, no. 4 (2019): 152–61.

¹¹ Novianty, dan Prasty, 2021, "Anajemen (E)" 12, no. 3 (2021): 397–411, <https://doi.org/10.32832/jm-A>.

¹² Viii Di and Smpn Ungaran, "BEHAVIOR CONTRACT UNTUK MENGURANGI GEJALA-," 2019.

¹³ *Ibid*

Maryland tentang kecanduan smartphone pada remaja menemukan bahwa remaja merasa cemas dan terkucilkan ketika tidak dapat menggunakan telepon pintar dalam satu hari.¹⁴

Smartphone selama pandemi covid-19 memiliki peran penting mulai dari media pendidikan, media komunikasi, media hiburan, media sosial, media untuk belanja secara online dan media bekerja. Sehingga membuat naiknya angka dalam mengakses internet dan penggunaan smartphone pada remaja selama masa pandemi covid-19 meningkat. Hasil penelitian Siste, menunjukkan bahwa di 33 provinsi di Indonesia dari 2.933 remaja setelah pandemi angka meningkat menjadi 14,4% yang sebelumnya kecanduan internet pada dewasa muda hanya 3%. Remaja yang ada di desa Puluhan Tengah hampir seluruhnya menggunakan smartphone dalam aktivitas sehari-hari selama pandemi covid-19. Remaja menghabiskan waktu menggunakan smartphone lebih dari 4 jam selama berlangsungnya pandemi covid-19. Menurut APJII pengguna internet selama pandemi covid-19 mengalami peningkatan. Pandemi yang mengharuskan masyarakat salah satunya remaja melakukan kegiatan di rumah turut berkontribusi pada peningkatan penggunaan internet. Pulau Jawa menjadi pengguna internet terbesar di Indonesia dengan 55,7%.¹⁵ Agusta menyatakan bahwa salah satu faktor paling dominan mempengaruhi kecanduan penggunaan smartphone adalah faktor internal dengan aspek yang paling tinggi mempengaruhi kecanduan smartphone yaitu kontrol diri rendah. Sehingga kontrol diri memainkan peranan dalam penggunaan smartphone. Kontrol diri adalah kemampuan untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan atau tidak diinginkan, dan memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini oleh individu tersebut. Maka dari itu peneliti menggunakan teknik self control dalam mengatasi kecanduan smartphone karena teknik dianggap mampu dalam mengatasi masalah ini.

Self control merupakan suatu keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk melakukan atau mengambil tindakan atau berperilaku guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan oleh individu tersebut.¹⁶ Sedangkan Konseling kelompok adalah upaya untuk membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli, agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia efektif perilakunya.¹⁷ Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menerapkan konseling kelompok karena dalam konseling kelompok memanfaatkan dinamika dalam proses konseling kelompok yaitu anggota kelompok turut aktif dalam memberikan masukan, tanggapan, pendapat terhadap permasalahan yang

¹⁴ Laras Prassetio Waty and Endang Fourianalistyawati, "Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (Smartphone) Pada Remaja Dan Trait Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi," *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah 1*, no. 2 (2018): 84–101, <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11573>.

¹⁵ Azwar, S. 2006, "Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)," 2021.

¹⁶ Indah Ayu Wahyuni Sinaga, *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*, (Skripsi S1 Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2018), h. 40.

¹⁷ Achmad Juntika Nurihsan, "Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang. Refika Adiatama" (Bandung, 2007), h.10

disampaikan oleh anggota kelompok lainnya sehingga dengan cara ini dianggap tepat dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi peserta didik, kemudian dengan menerapkan teknik self control diharapkan peserta didik dapat memiliki kontrol terhadap diri mereka sehingga kecanduan terhadap smartphone dapat teratasi. Dalam mengatasi permasalahan ini tentu saja perlu adanya kerja sama antara guru bimbingan dan konseling, wali kelas, guru mata pelajaran, waka kesiswaan dan orang tua sehingga permasalahan ini yaitu kecanduan smarthphone dapat benar-benar teratasi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Bandar Lampung pada saat pra penelitian tanggal 12 November 2021 guru bimbingan dan konseling mengatakan:

“pandemi Covid-19 memang sudah sangat lama dan selama itu juga pembelajaran dilaksanakan secara daring atau online dan hal inilah yang menjadi salah satu penyebab peserta didik kecanduan smarthphone karena sudah menjadi kebiasaan peserta didik setiap hari bahkan dari pagi sudah memegang smartphone untuk belajar namun pada akhirnya tidak bisa bahkan sulit terlepas dari smartphone sehari saja, ditambah selama pandemi peserta didik banyak menghabiskan waktu dirumah sehingga interaksi sosial dilakukan melalui media sosial dari smarthphone kemudian waktu luang mereka selama dirumah karena pandemi Covid-19 ya bermain smartphone jadi sebenarnya tidak heran jika kecanduan smartphone ini terjadi pada peserta didik dan disini hal itu terjadi dan banyak peserta didik yang mengalami hal ini maka dari itulah permasalahan ini menjadi salah satu tanggung jawab guru bimbingan dan konseling memaksimalkan perannya namun tetap butuh kerjasama dengan berbagai pihak menyesuaikan dengan kebutuhan peserta didik”.¹⁸

Berdasarkan wawancara peserta didik berinsial AR mengatakan: “selama pandemi covid-19 saya memang menghabiskan waktu banyak bermain handphone bahkan sampai begadang semalaman”.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial ST mengatakan: “selama pandemi kan belajar daring, kita banyak dirumah, jarang ketemu orang jadi bingung mau ngapain jadi waktu luang ya main smartphone dari pagi sampai tidur setiap harinya begitu”.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial DR mengatakan“ saya tiap bangun subuh buka smartphone langsung, belajar juga dari smartphone, interkasi sama kawan juga dari smartphone akhirnya selama pandemi ya tiap hari dari pagi sampai sore ya smartphone akhirnya sulit banget kalau sehari aja gak buka handphone”.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial TP mengatakan: “saya benar-benar merasa selama dimasa pandemi saya tidak bisa terlepas dari

¹⁸Hasil wawancara dengan guru BK SMA SMK Negeri 1 Bandar Lampung pada tanggal 12 November 2021

smartphone, sampai-sampai handphone sedang di charge tetap saya pakai untuk mengisi waktu luang saya”.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial BN mengatakan: “ semenjak pandemi saya biasanya setiap bangun tidur membuka smartphone bahkan sampai begadang-begadang karena main handphone bahkan sampai lupa waktu k.”.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial ST mengatakan: “benar-benar merasa handphone itu bagian dari hidup saya jadi sulit sekali meninggalkan handphone apa lagi pandemi kan sepi gak bisa ketemu temen-temen jadi ya pakai handphone akhirnya sampai sudah tatap muka kesulitan meninggalkan handphoen meskipun sedang ada guru mata pelajaran dikelas”.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial CV mengatakan: “jadi saya merasa kecanduan smartphoen semenjak pandemi diawali dengan belajar daring jadi otomatis pagi sampai sore belajar, ngobrol sama temen, ngerjain PR, ngisi waktu luang yang dengan bermain smartphone sampai lupa makan, waktu dll”.

Berdasarkan wawancara peserta didik berinisial DR mengatakan: “saya pokonya pas bangun tidur yang dicari pertama kali ya smartphone, kalau sudah main smartphone bisa sampai jam 3 subuh dan itu hampir setiap hari sampai-sampai saya kesiangan trus , gak pernah bangun subuh bahkan sering telat belajar daring”.

Maka berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Bandar Lampung Terdapat 8 peserta didik yang teridentifikasi mengalami masalah perilaku kecanduan *smartphone*. Adapun kedelapan peserta didik tersebut sebagai berikut :

Table 1.1

Data Peserta Didik yang Memiliki Masalah Perilaku Rendahnya Kontrol Diri Dalam Penggunaan *Smartphone* di SMK Negeri 1 Bandar Lampung

No	Nama	Aspek	Indikator	Keterangan
1	ST DR CV AR	Kontrol Perilaku	1. Mampu Mengurangi Intesitas Dalam menggunakan Smartphone 2. Mampu mencegah diri dalam menggunakan <i>smartphone</i>	4 Peserta didik
2	AR CV BN ST	Kontrol Kognitif	1. Mampu memberikan penilaian terhadap fungsi <i>smartphone</i> . 2. Mampu memahami dampak dalam menggunakan <i>smartphone</i>	4 peserta didik

3	ST CV	Kontrol Keputusan	1. Mampu membuat prioritas antara belajar dan bermain <i>smartphone</i> 2. Mampu membuat keputusan antara bermain <i>smartphone</i> dan mengerjakan kegiatan yang lebih penting	2 peserta didik
---	----------	----------------------	--	-----------------

Sumber: Wawancara observasi guru BK SMK Negeri 1 Bandar Lampung

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Terdapat 8 peserta didik yang terindikasi memiliki perilaku kecanduan *smartphone* di SMK Negeri 1 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlu dibatasi masalah penelitian yaitu apakah ada **pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan *self control* penggunaan *smartphone* pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022.**

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan *self control* penggunaan *smartphone* pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan *self control* penggunaan *smartphone* pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan atau panduan dalam penelitian selanjutnya khususnya terkait pengaruh Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan *self*

control penggunaan *smartphone* pada peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Untuk dijadikan pedoman dalam menanggulangi masalah perilaku kecanduan *smartphone* pada peserta didik.

b. Bagi masyarakat

Untuk dapat membantu masyarakat dalam mengantisipasi kemungkinan terjadinya perilaku kecanduan *smartphone* terhadap remaja atau peserta didik dilingkungan sekitar.

c. Bagi orang tua

Sebagai acuan bagi orang tua bagaimana berupaya agar anaknya tidak mengalami masalah perilaku kecanduan *smartphone*.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Tera Pertiwi Atikah pada tahun 2019 yang berjudul Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas Di VIII SMPN 2 Ungaran. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena tingginya gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas di VIII SMPN 2 Ungaran. Kecanduan *Smartphone* merupakan dorongan yang tak terkendali, yang tidak bisa dikontrol atas penggunaannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik behavior contract untuk mengurangi gejala-gejala kecanduan *smartphone*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu sampling purposive. Sampel yang digunakan berjumlah 7 siswa kelas VIII SMPN 2 Ungaran yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* dari kategori tinggi hingga sangat tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala kecanduan *smartphone*. Validitas diuji dengan rumus Product moment dan dengan koefisien reliabilitas 0,936. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase dan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan gejala-gejala kecanduan *smartphone* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan secara signifikan, penurunan rata-rata sebesar 18,18%. Hasil awal saat pretest sebesar 50,60% menjadi 68.79% saat posttest. Selain itu, diperoleh data dari hasil uji wilcoxon ($Z = -2,366, P < 0,05$), maka hipotesis penelitian diterima. Hal ini berarti bahwa konseling kelompok teknik behavior contract terbukti efektif untuk mengurangi gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas di VIII SMPN 2 Ungaran. Saran yang dapat diberikan yaitu konselor sekolah dapat menerapkan

dan mengembangkan konseling kelompok dengan teknik behavior contract untuk mengurangi gejala-gejala kecanduan smartphone siswa¹⁹

2. Penelitian yang dilaksanakan oleh Ade Rizki Harnum dengan judul "Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan Proses Rekonstruksi Intensi Untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan Tahun Ajaran 2020/2021." Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan layanan konseling individual dengan proses rekonstruksi intensi untuk mengurangi kecanduan smartphone pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan Tahun Ajaran 2020/2021. Subjek didalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah yang berjumlah 2 orang dan mengalami masalah yaitu kecanduan smartphone. Untuk memperoleh data dan informasi dalam penelitian ini maka dilakukan observasi dan wawancara. Teknik analisi data yang digunakan ialah reduksi data, penyajian data, kesimpulan. Penerapan layanan konseling individual dengan proses rekonstruksi intensi pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan ternyata berhasil secara efektif. Hal ini dapat dilihat dengan adanya perubahan pada diri siswa dalam mengurangi kecanduan smartphone.²⁰
3. Penelitian yang dilakukan oleh rismaniar dengan judul "Aplikasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget di MAN 3 Medan . Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi dari kecanduan gadget yang dialami oleh siswa dengan subjek penelitian siswa Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terhadap kecanduan gadget di MAN 3 Medan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan subjek penelitian guru bimbingan konseling dan siswa MAN 3 Medan. Penelitian ini memberikan makna bahwa melalui layanan bimbingan kelompok siswa dapat mengetahui bagaimana gejala dan dampak kecanduan gadget baik yang diamati atau dialami oleh siswa. Kesimpulan dibuktikan melalui hasil observasi dan wawancara yang diperoleh dari siswa dan guru BK. Hasilnya siswa menunjukkan sikap yang menunjukkan tingkat penggunaan gadget yang diluar batas setelah diberikan perlakuan dan kebijakan siswa mulai menunjukkan sikap kea rah yang positif terhadap kebijakan dan layanan yang telah diberikan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan gadget.²¹
4. Penelitian yang dilakukan oleh Ratna Julita Simahate yang berjudul "Dampak Remaja Pengguna Smartphone Terhadap Perilaku Beribadah". Penggunaan smartphone pada zaman canggih ini sudah menjadi kebutuhan, karena smartphone memberikan fasilitas yang beraneka ragam aplikasinya sehingga memudahkan dalam berkomunikasi dan mendapatkan informasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana dampak remaja yang menggunakan

¹⁹ Casanova, pedro F.M. "BEHAVIOR CONTRACT UNTUK MENGURANGI GEJALA-."

²⁰ ade riski hamun. Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan Proses Rekonstruksi Intensi Untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan Tahun 2021.

²¹ Azwar,S.2006. "UNIVERSITAS ISLAM NEGERI."

smartphone terhadap perilaku beribadah shalat. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif analisis yaitu suatu penelitian dengan pengamatan lapangan, selanjutnya mendeskripsikan data yang telah dianalisis untuk ditarik kesimpulan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Sampel penelitian terdiri dari dua belas remaja dari tiga desa dan informan tambahan berjumlah tiga orang diambil satu dari masing-masing desa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa smartphone mempengaruhi perilaku remaja dalam beribadah shalat, karena sebagian besar responden menggunakan waktu yang relatif lama dalam menggunakan smartphone yaitu empat sampai delapan jam dalam sehari. Mereka menjadi lupa waktu karena menggunakan aplikasi yang ada di smartphone seperti whatsapp, instagram, facebook, messenger, game, google dan browser. Adapun dampak positif dari penggunaan smartphone ini adalah memudahkan dalam berkomunikasi, menghilangkan rasa bosan, memiliki banyak teman dan mudah dalam mengakses informasi.²²

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah penjelasan sementara dari sisi skripsi yakni suatu gambaran tentang isi secara keseluruhan dari sistematika yang dapat dijadikan satu arahan bagi pembaca untuk menelaahnya. Dalam penulisan skripsi ini dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, Bab ini merupakan pendahuluan yang akan menghantarkan pada bab-bab berikutnya. Dalam bab ini diuraikan dalam beberapa hal yang menjadi kerangka dasar dalam penelitian yang akan dikembangkan pada bab-bab berikutnya. Pada bab 1 terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan.

Bab II Kerangka Teori Menjelaskan teori-teori yang digunakan dalam melakukan penelitian. Bab ini merupakan informasi tentang landasan teori. Berisi tentang layanan konseling kelompok, tehnik *self management* dan kecanduan *smartphone* pada peserta didik.

Bab III metode penelitian pada bab ini berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan tehnik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, uji prasarat analisis dan uji hipotesis.²³

²² Djaali, H. "Dampak Remaja Pengguna," 2018.

²³ Ahmadi Rulam (2018). "Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa S1," Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018, 1-31.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Nusantara Bandar Lampung yang telah dilakukan peneliti dari tanggal 13 Juli sampai dengan 15 Agustus 2022, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dalam meningkatkan *self control* penggunaan *smartphone* pada peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Bandar Lampung dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*. Dan hasil *pretest* menggunakan instrument berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 532 dengan skor rata-rata sebesar 66,5. Kemudian setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self Management*, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan instrument yang sama yaitu berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 928 dengan skor rata-rata 116.

Hasil uji menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan Z_{hitung} dari sampel yang diambil di kelas VIII sebesar -2.527 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan observasi untuk melihat kembali perkembangan peningkatan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* pada peserta didik tersebut saat di dalam kelas maupun saat diluar kelasnya yang terlihat sudah menunjukkan perubahan positif sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap *self control* penggunaan *smartphone* peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil pembahasan diatas, maka penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. Bagi peserta didik, diharapkan mampu meningkatkan *self control* dalam penggunaan *smartphone* dengan *self management*
2. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan rujukan dan alternatif untuk membantu permasalahan peserta didik yang berkaitan dengan *self control* dalam penggunaan *smartphone*.
3. Bagi kepala sekolah untuk dapat mengkaji kembali agar dapat merumuskan kebijakan untuk memberikan jam pelajaran yang terkait dengan layanan bimbingan dan konseling di dalam kelas agar guru bimbingan dan konseling dapat lebih mengenal karakter peserta didik guna memberikan layanan yang sesuai saat diperlukan.

4. Bagi sekolah, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang *self control* dalam penggunaan *smartphone* bagi peserta didik agar peserta didik tidak mengalami hambatan dalam tugas perkembangan.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta, Prenada Media Group, 2006), h. 16.
- Achmad Juntika Nurihsan, “Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang. Refika Adiatama” (Bandung, 2007), h.10
- Ade riski hamun. Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan Proses Rekonstruksi Intensi Untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan Tahun 2021.
- Amdani Sarjun, Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Jakarta:2016), h. 50
- Anwar sutoyo, pemahaman individu (observasi, checklist, interview, kuesioner, sosiometri), yogyakarta, pustaka pelajar, 2017, h. 123
- B A B I and A Kecanduan Smartphone, “Bab II Tinjauan Pustaka A. Kecanduan,” 2011, 11-29.
- Depdiknas, Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia, 2003.
- Dewa Ketut Sukardi, Bimbingan dan Konseling di sekolah , (Bandung: PT.Rieneka Cipta, 2010),h.67
- Di and Ungaran, “Behaviour Contract Untuk Mengurangi Gejala.”
- Fakultas Dakwah et al., “Dampak Remaja Pengguna,” 2018.
- Februari 15) (Novianty, dan Prastya, 2021, “Anajemen (E” 12, no. 3 (2021): 397–411, <https://doi.org/10.32832/jm-A>.
- Gadget and Man, “UNIVERSITAS ISLAM NEGERI.”
- Hallen, Bimbingan dan Konseling (Jakarta: Ciputat Pers,2002),h.88
- Hasil wawancara dengan guru BK SMA SMK Negeri 1 Bandar Lampung pada tanggal 12 November 2021
- <http://kbbi.web.id/sekolah>

- Hubungan Kontrol et al., "Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)," 2021.
- Indah Ayu Wahyuni Sinaga, Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai, (Skripsi S1 Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2018), h. 40.
- Kecanduan Gadget and D I Man, "Universitas Islam Negri," 2018.
- Kecanduan Smartphone et al., "Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardasiswa Semarang," *Empati* 7, no. 4 (2019): 152–61.
- Laras Prassetio Waty and Endang Fourianalistyawati, "Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (Smartphone) Pada Remaja Dan Trait Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi," *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah* 1, no. 2 (2018): 84–101, <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11573>.
- Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok Persepektif Teori & aplikas*, (Yogyakarta, Media Akademi, 2015), h.25-26
- Prayitno, Erman Amti ,*Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*,(JAKARTA: PT.Rieneka Cipta,2015),h.100
- Saharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta, Rineka, 2010, h.27
- Samsul Nizar, *Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam* (Jakarta : Gaya Media Pratama, 2001) h. 86-88
- Septi Rahayu,"Mengatasi masalah percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa",*(Jurnal Skripsi program starta.Universitas Negeri Semarang UNNES,2013),h.38*
- Smart, *Cara cepat Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet* .Yogyakarta. A Plus Books, 2010. h, 16
- Sri Wahyuni Adiningtiyas, *Jurnal Kopasta* 4(1), (2017) 28-40, h.31
- Sugiyono, 2011, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualilatif dan R&D*, bandung, Alfabeta, hlm.82
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualilatif dan R&D*, bandung, Alfabeta, 2011, h. 6

T I M Penyusun, “Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa S1,” *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2018, 1–31.

Viii Di and Smpn Ungaran, “Behaviour Contract Untuk Mengurangi Gejala-,” 2019.

