

**PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*  
UNTUK MENGURANGI INTENSITAS PENGGUNAAN  
HANDPHONE PADA PESERTA DIDIK KELAS VII  
SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh:**

**Zain Fadhilah Intan Putri E R**

**NPM: 1711080119**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG**

**1444 H/2023 M**

**PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*  
UNTUK MENGURANGI INTENSITAS PENGGUNAAN  
HANDPHONE PADA PESERTA DIDIK KELAS VII  
SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh:**

**Zain Fadhilah Intan Putri E R**

**NPM: 1711080119**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing 1 : Hj. Siti Zulaikhah, M.Ag.**

**Pembimbing 2 : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**RADEN INTAN LAMPUNG**

**1444 H/2023 M**

## ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* di SMP Negeri 16 Bandar Lampung, berdasarkan hasil pra penelitian terdapat banyak faktor yang mempengaruhi peserta didik mengalami kecanduan *handphone*. Faktor tersebut antara lain asyik menggunakan *handphone*, bermain *handphone* lebih lama daripada yang direncanakan dan sulit untuk mengontrol diri. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti melakukan penelitian dengan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi intensitas penggunaan *handphone* pada peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi dalam mengurangi kecanduan *handphone* pada peserta didik dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data menggunakan triangulasi yakni observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi intensitas penggunaan *handphone* pada peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung telah dilaksanakan dengan baik dan dapat dilihat pada buku daftar hadir peserta didik dan buku daftar nilai peserta didik. Serta tidak terdapat lagi laporan dari guru mata pelajaran atau wali kelas peserta didik yang tidak tepat waktu dalam pengumpulan tugas dan tidak tepat waktu dalam mengisi daftar hadir kelas.

**Kata kunci:** konseling Kelompok, *Self-Management*, Kecanduan *Handphone*

## ABSTRACT

*This research was conducted to find out how the implementation of group counseling with self-management techniques at SMP Negeri 16 Bandar Lampung, based on the results of pre-research, there are many factors that influence students to experience cellphone addiction. These factors include being engrossed in using a cell phone, playing on a cell phone longer than planned and having difficulty controlling oneself. Based on these problems, researchers conducted research by implementing group counseling with self-management techniques to reduce the intensity of cellphone use in students at SMP Negeri 16 Bandar Lampung. The purpose of this research was to find out how to plan, implement and evaluate in reducing mobile phone addiction in students and the method used in this research was to use a qualitative descriptive research design with data collection using triangulation namely observation, interviews and documentation. The results of this study stated that the implementation of group counseling with self-management techniques to reduce the intensity of cellphone use among students at SMP Negeri 16 Bandar Lampung had been carried out well and can be seen in the student attendance book and the student grade list book. As well as there are no more reports from subject teachers or homeroom students who are not on time in submitting assignments and are not on time in filling out class attendance lists.*

*Keywords: Group counseling, Self-Management, Handphone*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ZAIN FADHILAH INTAN PUTRI E R

NPM : 1711080119

Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI INTENSITAS PENGGUNAAN HANDPHONE PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG”** adalah benar skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi karya orang lain, kecuali bagian-bagian yang telah dirujuk pada *literature*, *footnote* dan juga daftar rujukan, apabila terbukti terdapat sebuah penyimpangan dalam skripsi ini maka akan bertanggung jawab sepenuhnya. Demikianlah surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Bandar Lampung, 24 November 2022

Penulis



ZAIN FADHILAH INTAN PUTRI E R

NPM. 1711080119



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**  
**LAMPUNG FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratminto Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI INTENSITAS PENGGUNAAN HANDPHONE PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG.**

**Nama : Zain Fadhilah Intan Putri E R**  
**Npm : 1711080119**  
**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.**

**Pembimbing I**

**Hj. Siti Zulaikhah, M.Ag.**  
**NIP. 197506222000032001**

**Pembimbing II**

**Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog**  
**NIP. 198802052018012001**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

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



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**  
**LAMPUNG FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl.LetkolH.EndroSuratminSukarameBandarLampung.Tlp.(0721) 703289

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI INTENSITAS PENGGUNAAN HANDPHONE PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG.** Disusun oleh: **ZAIN FADHILAH INTAN PUTRI E R, NPM: 1711080119,** Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pada Hari/Tanggal: **Rabu, 14 Desember 2022.**

**TIM MUNAQOSYAH**

Ketua : **Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd**

Sekretaris : **Eka Putri Rahmadani, M.GZ**

Penguji Utama : **Defriyanto, S.IQ., M.Ed**

Penguji Pendamping I : **Hj. Siti Zulaikhah, M.Ag**

Penguji Pendamping II : **Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog**

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Hj.Nirva Diana, M.Pd**

**NIP. 19640828 198803 2 002**

## MOTTO

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمَ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ

حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ ﴿٤٤﴾

Artinya :

*Kemudian apabila mereka melupakan apa yang telah diperingatkan mereka dengannya, Kami bukakan kepada mereka pintu-pintu segala kemewahan dan kesenangan, sehingga apabila mereka bergembira dan bersuka-ria dengan segala nikmat yang diberikan kepada mereka, Kami timpakan kepada mereka secara mengejut (dengan bala bencana yang membinasakan), maka mereka pun berputus asa (dari mendapat sebarang pertolongan). (Q.S. al-an'am : 44)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Al-Quran dan Terjemahannya, CV Penerbit Diponegoro

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirohmanirohim, saya ucapkan banyak terima kasih, skripsi ini saya persembahkan kepada

1. Kedua orang tua saya tercinta, untuk alm Bapak Rasimin, S.Pd I dan Ibu Kiki Nurcahyo AE, S.Pd yang telah menyayangi, mengasahi, mendidik saya serta senantiasa selalu mendo'akan dan memberikan dukungan kepada saya untuk meraih kesuksesan.
2. Adik-adik tercinta saya, Muhammad Jalaludin Aziz dan Mutiara Laili Najah yang selalu menemani memberikan semangat dalam kondisi senang maupun susah.
3. Almamater UIN Raden Intan Lampung, yang telah mengajarkan saya untuk belajar istiqomah dan berfikir serta bertindak lebih baik untuk mencapai kesuksesan.



## RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir pada tanggal, 01 April 1999 di Lampung Tengah. Penulis merupakan anak pertama dari Tiga Bersaudara yang terlahir dari pasangan suami istri alm Bapak Rasimin, S.Pd I dan Ibu Kiki Nurcahyo AE, S.Pd.

Peneliti memulai Pendidikan formal di TK Satya Dharma Sudjana, Kecamatan Terusan Nunyai pada tahun 2003 sampai dengan tahun 2005, kemudian peneliti melanjutkan Pendidikannya di SD Negeri 4 Filial 6 Gunung Madu Lampung Tengah, dari tahun 2005 dan lulus pada tahun 2011. Kemudian melanjutkan Pendidikan di SMP Satya Dharma Sudjana Gunung Madu Lampung Tengah, dari tahun 2011 dan lulus pada tahun 2014. Selanjutnya peneliti melanjutkan Pendidikan di MAN 1 Lampung Tengah dari tahun 2014 dan lulus pada tahun 2017

Pada tahun 2017 peneliti terdaftar sebagai Mahasiswi di Perguruan Tinggi UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur SPAN PTKIN. Pada tahun 2020 peneliti mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Lempuyang Bandar, Kecamatan Way Pengubuan, Kabupaten Lampung Tengah selama 40 hari. Pada tahun yang sama peneliti mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 16 Bandar Lampung dari tanggal 06 Oktober 2020 sampai dengan tanggal 16 November 2020.

## KATA PENGANTAR

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

Terimakasih tidak bertepi peneliti ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendo'akan, memberikan kasih sayang, dan memberikan semangat kepada peneliti dan telah banyak berkorban untuk peneliti selama menuntut ilmu, dan terimakasih untuk semuanya.

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti mendapat bantuan, masukan, serta bimbingan dari berbagai pihak, karena ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
2. Ali Murtadho, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
3. Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
4. Hj. Siti Zulaikhah, M.Ag selaku Pembimbing Akademik I telah banyak membantu, mengarahkan dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus dan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
5. Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog selaku Pembimbing Akademik II terimakasih atas kesediaannya dan waktunya yang senantiasa membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini

6. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan
7. Seluruh jajaran Civitas Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, serta seluruh karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
8. Suyoso, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 16 Bandar Lampung telah memberikan izin sekaligus fasilitas yang ada untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya
9. Hesty Kuswarini, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik
10. Kepada seluruh dewan guru dan staf yang ada di SMP Negeri 16 Bandar Lampung yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti
11. Para sahabat-sahabat yang terkasih kelas C Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti selama proses perkuliahan dan juga terimakasih atas semangat dan motivasinya selama proses perkuliahan
12. Semua pihak yang sudah meluangkan waktunya untuk membantu secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata kesempurnaan, akan tetapi diharapkan dapat memberikan manfaat keilmuan yang berarti dalam bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Bandar Lampung, Agustus 2022

**ZAIN FADHILAH INTAN PUTRI ER**  
**NPM. 1711080119**

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	2
C. Fokus dan sub-Fokus Penelitian .....	15
D. Rumusan Masalah .....	15
E. Tujuan Penelitian.....	16
F. Manfaat penelitian.....	16
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	17
H. Metode Penelitian.....	20
I. Sistematika Pembahasan .....	24
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Teknik Self-Management .....	25
B. Layanan Konseling Kelompok .....	32

C. Handphone .....	38
--------------------	----

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Objek.....	45
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian .....	63

### **BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

A. Temuan Penelitian.....	71
B. Pembahasan.....	80

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	87
B. Saran .....	88

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

1. Penyalahgunaan <i>Handphone</i> .....	8
2. Data Tenaga Pengajar .....	51
3. Data Peserta Didik Berdasarkan Jenis Kelamin .....	59
4. Data Peserta Didik Berdasarkan Usia .....	59
5. Data Peserta Didik Berdasarkan Agama .....	59
6. Data Peserta Didik Berdasarkan Penghasilan Orang Tua .....	60
7. Data Peserta Didik Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	60
8. Data Peserta Didik Sekarang .....	60
9. Data Sarana Gedung .....	61
10. Data Sarana Fasilitas Belajar .....	62



## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Struktur Organisasi SMPN 16 Bandar Lampung ..... 64
2. Gambar Layanan BK..... 65



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kisi – kisi observasi
- Lampiran 2. Kisi – kisi wawancara
- Lampiran 3. Dokumentasi
- Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran 5. Kartu Konsultasi
- Lampiran 6. Surat Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 7. Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 8. Surat Keterangan Turnitin
- Lampiran 9. Hasil Turnitin Persentase



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Penulis mengambil judul “Pelaksanaan Bimbingan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Intensitas Penggunaan *Handphone* Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 16 Bandar Lampung”

#### 1. Bimbingan Konseling Kelompok

Bimbingan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, dan selain itu bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.<sup>1</sup>

#### 2. Teknik *Self-Management*

*Self-Management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian dan evaluasi terhadap aktifitas yang dilakukan serta didalamnya terdapat kekuatan psikologi yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.<sup>2</sup>

#### 3. Intensitas

Merupakan bentuk dari kuantitas atas frekuensi dan durasi penggunaan handphone.<sup>3</sup>

#### 4. Handphone

---

<sup>1</sup> Marlynda, Lilies, “Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa”, *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 3, no. 1 (2017): 40-57

<sup>2</sup> Siska Novra Elvina, “Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 3, no. 2 (2019): 133

<sup>3</sup> Abdullah Syifa, “Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, dan Perilaku Phubbing Mahasiswa”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 10, no. 1 (2020):84

*Handphone* adalah perangkat telekomunikasi elektronik yang mempunyai kemampuan dasar yang sama dengan telepon konvensional saluran tetap, namun dapat dibawa kemana-mana dan tidak perlu disambungkan dengan jaringan telepon menggunakan kabel.<sup>4</sup>

## **B. Latar Belakang Masalah**

Sejak awal tahun 2020, Indonesia dilanda wabah virus yang mematikan dan membuat semua masyarakat harus tetap berada di dalam rumah untuk menghindari penularan virus tersebut. Virus itu dinamakan Covid-19 yang pertama kali melanda Negara Cina diakhir tahun 2019. Segala aktivitas harus dilakukan di dalam rumah termasuk bekerja dan belajar. Siswa yang diharuskan untuk belajar di rumah menggunakan sistem pembelajaran daring yang sudah disiapkan oleh sekolah melalui aplikasi Whatsapp dan media belajar online. Oleh karena itu sudah pasti intensitas waktu penggunaan *smartphone* siswa menjadi bertambah dari biasanya. Penggunaan *handphone* untuk belajar pada masa pandemic ini tidak jarang dimanfaatkan siswa untuk melakukan hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan belajar seperti *chatting*, bermain *game* dan menonton video. Namun bagaimanapun segala aktivitas kini banyak dilakukan melalui *smartphone* tetap tidak bisa di toleransi lagi penyalahgunaannya.

Seiring perkembangan zaman, sekolah tidak lagi terfokus pada buku tulis saja, terdapat banyak media elektronik yang dapat menunjang proses pembelajaran seperti *computer*, *laptop*, *tablet*, *smartphone* dan lain-lain. Bukan hanya guru, siswa juga tidak terlepas dari penggunaan media elektronik ini sebagai media pembelajarannya.

Awal pemunculan komunikasi melalui alat teknologi mulai ada sejak gelombang ketiga peradaban manusia. Munculnya *Personal Computer* (PC), menambah percepatan perkembangan teknologi komunikasi. Produksi PC dilakukan

---

<sup>4</sup> Ahmad Fadilah, “Pengaruh Penggunaan Alat Komunikasi Handphone (HP) Terhadap Aktifitas Belajar Siswa SMP Negeri 66 Jakarta Selatan”, (2011):11

secara misal pula. Bahkan pada tahun 1960-1980 dari 10.000 set menjadi 10 juta set. Enam tahun kemudian meningkat menjadi 40 juta set. Gelombang inilah yang menandai munculnya masyarakat informasi. Bahkan sekarang perangkat-perangkat teknologi komunikasi semakin canggih dimulai dari penemuan satelit, PC, *Handphone*, internet dan perpaduan perangkat tersebut.<sup>5</sup>

*Handphone* saat ini sudah menjadi suatu kebutuhan pokok bagi masyarakat Indonesia dari kalangan bawah, menengah maupun atas sudah menggunakan *smartphone* apalagi harga yang ditawarkan cukup terjangkau. Dalam perkembangan dunia informasi yang semakin pesat sangat tidak memungkinkan bagi masyarakat bisa terlepas dari teknologi di kehidupannya.

*Handphone* merupakan alat komunikasi dua arah yang memungkinkan dua orang atau lebih untuk bercakap-cakap tanpa terbatas jarak dan waktu. *Smartphone* dengan teknologi android atau yang oleh masyarakat cukup disebut dengan *smartphone*. Bila dibandingkan dengan daftar kelemahan dari *smartphone* android, keunggulan dan kelebihan *smartphone* android masih lebih banyak sehingga masyarakat cenderung memilih *smartphone* dengan sistem operasi android dan jumlah permintaan akan *smartphone* android (terutama di Indonesia) dari hari ke hari semakin bertambah.<sup>6</sup>

Banyak fungsi dari keunggulan *smartphone*, diantaranya *smartphone* sebagai media hiburan, penyimpanan informasi melalui SMS, *facebook*, *twitter*, *google* dan lain sebagainya. Pada hakikatnya, kemajuan teknologi dan pengaruhnya dalam kehidupan adalah hal yang tidak dapat kita hindari, dikarenakan saat ini dapat kita lihat betapa kemajuan teknologi yang telah mempengaruhi gaya hidup dan

---

<sup>5</sup> Nurudin, *Perkembangan Teknologi Komunikasi*, (Depok : Raja Persada, 2018), hal. 28-29

<sup>6</sup> Sutarman, *Pengantar Teknologi Informasi* (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012), h. 27

perilaku masyarakat, memang pengaruh kemajuan teknologi zaman dahulu dan di zaman sekarang berbeda, pada zaman dahulu teknologi belum secanggih di zaman sekarang.<sup>7</sup>

Dalam Al-qur'an surah Al-An'am ayat 44 Allah berfirman:

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمَ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ  
حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ ﴿٤٤﴾

Artinya: “Kemudian apabila mereka melupakan apa yang telah diperingatkan mereka dengannya, Kami bukakan kepada mereka pintu-pintu segala kemewahan dan kesenangan, sehingga apabila mereka bergembira dan bersuka-ria dengan segala nikmat yang diberikan kepada mereka, Kami timpakan kepada mereka secara mengejut (dengan bala bencana yang membinasakan), maka mereka pun berputus asa (dari mendapat sebarang pertolongan).”<sup>8</sup>

Ayat di atas dapat menjadi renungan bahwasanya Allah SWT memudahkan seluruh hamba-Nya untuk melakukan komunikasi dan mencari informasi dengan menggunakan handphone. Allah SWT yang sudah menciptakan semua kemudahan ini dan Allah sudah memperingatkan bahwa kemudahan ini justru menyibukkanmu. Apapun itu, sesuatu yang berlebihan tentunya tak disukai oleh Allah SWT dalam Islam pun tak ada larangan mendalami kecanggihan dunia, namun bijaklah dan sewajarnya dalam menggunakannya.

<sup>7</sup> Zaharani, Zikra, “Attitudes of Smartphone User SMP and its Implications in Guidance and Counseling”, *Jurnal Neo Konseling*, vol. 3, no. 1 (2020): 158-159

<sup>8</sup> Al-Quran dan Terjemahannya, CV Penerbit Diponegoro

Bukan hanya kalangan masyarakat akan tetapi pada saat ini di dalam dunia pendidikan *smartphone* telah marak digunakan oleh kalangan peserta didik, baik digunakan sebagai media informasi maupun sebagai media pembelajaran. Penggunaan *smartphone* bagi peserta didik menjadikan dunia teknologi semakin lama semakin canggih. Komunikasi yang dulunya memerlukan waktu yang lama dalam penyampaiannya, kini dengan *smartphone* segalanya menjadi sangat cepat dan seakan tanpa jarak. Di zaman yang serba praktis dan modern sekarang ini banyak peserta didik yang menggunakan *smartphone* dalam kegiatan sehari-hari, baik peserta didik SMP maupun SMA.

Berdasarkan hasil laporan We Are Social, pada tahun 2020, disebutkan bahwa ada 175,4 juta pengguna internet di Indonesia. Dibandingkan tahun sebelumnya, ada kenaikan 17% atau 25 juta pengguna internet di negeri ini.

Berdasarkan total populasi Indonesia yang berjumlah 272,1 juta jiwa, maka itu artinya 64% setengah penduduk Indonesia telah merasakan akses ke dunia maya. Dalam laporan tentang hal ini juga diketahui bahwa saat ini masyarakat Indonesia yang memiliki *handphone* sebanyak 338,2 juta. Begitu juga data yang tak kalah menariknya ada 160 juta penggunaan aktif media sosial.

Adapun media sosial yang paling banyak digunakan oleh pengguna internet Indonesia yaitu, *YouTube, WhatsApp, Instagram, Twitter, Line, Facebook, LinkedIn, Pinterest, We Chat, Snapchat, Skype, Tik Tok, Tumblr, Reddit, Sina Weibo*. Persentase pengguna internet berusia 16 hingga 64 tahun yang memiliki masing-masing jenis perangkat, diantaranya *mobile phone* (96%), *smartphone* (94%), *non-smartphonemobile phone* (21%), laptop atau komputer desktop (66%), *table* (23%), konsol *game* (16%), hingga *virtual reality device* (5,1%).<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Agus Tri Haryanto, "Riset: Ada 175,2 Juta Pengguna Internet Di Indonesia" Diakses Dari <https://inet.detik.com/Cyberlife/d-4907674/Risetada-1752-Juta-Pengguna-Internet-Di-Indonesia>, 2020.

Intensitas penggunaan *handphone* yang berlebihan pada seseorang berdasarkan hasil temuan senada dengan hasil studi serupa dilaporkan oleh Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan, rata-rata penggunaan internet oleh masyarakat Indonesia adalah 1-3 jam dalam sehari. Adapun persentasenya mencapai 43,89%. Sementara itu, ada pula pengguna yang mengakses internet selama 4-7 jam dalam sehari dengan persentasenya mencapai 29,63% dan sebanyak 26,48% pengguna internet di Indonesia juga mengakses internet lebih dari 7 jam sehari.<sup>10</sup>

Pada penelitian ini intensitas penggunaan *handphone* pada peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung adalah 4-7 jam dalam sehari. Dalam hal ini intensitas penggunaan *handphone* peserta didik dapat dikatakan sudah melebihi pada penggunaan *handphone*.

Menurut Leung beberapa ciri-ciri penggunaan *handphone* berlebihan antara lain: 1. Ketidakmampuan untuk mengontrol keinginan menggunakan *handphone*, 2. Kecemasan dan merasa kehilangan bila tidak menggunakan *handphone*, 3. Menarik diri dan melarikan diri, artinya *handphone* digunakan sebagai sarana pengalihan diri saat mengalami kesepian atau masalah.<sup>11</sup>

Adapun dampak-dampak negatif penggunaan *handphone* berlebihan menurut Masruri diantaranya sebagai berikut: 1. Menjadikan penggunaannya menggunakan *handphone* secara terus menerus disebabkan karena *handphone* memiliki sifat pasti, privasi dan jangkauan luas, 2. Dapat menimbulkan gangguan tidur karena biasanya remaja menyimpan *handphone* disampingnya di tempat tidur sehingga menjadikan tidur kurang berkualitas karena jika pengaturan *handphon*enya tidak dimatikan, 3. *Handphone*

---

<sup>10</sup> Fiqih Bagus Aryo Seno, “Intensitas Penggunaan Smartphone Dalam Dunia Pendidikan Kedinasan Terhadap Perilaku Komunikasi”, *Jurnal of Social Sciences and Politics*, vol. 7, no. 1 (2020): 2

<sup>11</sup> Rahmy Lestari, Ilawaty Sulian, “Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 3, no. 1 (2020): 25

dapat memicu cemas bagi pengguna *handphone* karena selalu melakukan chatting, atau menjelajah dunia maya di mana saja dan kapan saja, 4. *Handphone* dapat melemahkan otak yaitu dapat melemahkan daya konsentrasi karena dapat melakukan beberapa kegiatan dalam waktu yang bersamaan akibatnya kurang dapat menyerap informasi dengan baik sehingga kurang fokus karena mudah beralih dari satu hal ke hal lainnya, 5. *Handphone* dapat memicu gaya hidup boros, karena *handphone* membutuhkan biaya untuk dapat berkomunikasi atau mengakses informasi.<sup>12</sup>

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 16 Bandar Lampung diperoleh data bahwa terdapat peserta didik kelas VII yang penggunaan *handphone* berlebihan berdasarkan indikator sebagai berikut :



---

<sup>12</sup> Edi Junaedi, “Penggunaan *Handphone* Android Bagi Perkembangan Anak”, *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, vol. 2, no. 1 (2021): 95

**Tabel 1**  
**Penggunaan Handphone Berlebihan pada Peserta Didik**  
**Kelas VII SMP Negeri 16 Bandar Lampung**

No	Indikator	AO	CM	DS
1	Merasa sibuk/asyik dengan handphone	√	√	√
2	Merasa membutuhkan penggunaan handphone dengan meningkatkan jumlah waktu untuk mencapai kepuasan	√		√
3	Tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri untuk mengurangi penggunaan handphone	√	√	
4	Merasa gelisah, murung, depresi atau marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan handphone		√	√
5	Bermain handphone lebih lama daripada yang direncanakan	√	√	
6	Menggunakan handphone sebagai jalan keluar dari masalah	√		√

*Sumber : Dokumentasi guru BK SMPN 16 Bandar Lampung*

Indikator diatas diambil berdasarkan cir-ciri kecanduan *handphone* menurut *Young* dan *Rodgers* yang dideskripsikan menjadi beberapa item positif dan negatif yang mampu menggambarkan tingkat penggunaan *handphone* secara berlebihan pada peserta didik.<sup>13</sup>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 3 peserta didik kelas VII di SMP 16 Bandar Lampung yang mengalami masalah penggunaan *handphone* berlebihan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perilaku peserta didik yang termasuk dalam beberapa indikator menurut *Young* dan *Rodgers* seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik yang berinisial AO, ia mengatakan bahwa:

“.....saya merasa asyik dengan *handphone* saya yang saya gunakan untuk bermain game dengan teman-teman sehingga saya tidak mengikuti proses pembelajaran daring lalu.”<sup>14</sup>

Peserta didik berinisial AO mempunyai permasalahan tidak mengikuti proses pembelajaran daring karna asyik bermain game akibatnya lupa untuk mengikuti pembelajaran daring sehingga berdampak pada diri peserta didik secara terus menerus menggunakan *handphone*.

Hasil wawancara dengan peserta didik yang berinisial CM, ia mengatakan bahwa:

“....saya bermain *handphone* lebih lama dari pada yang direncanakan sehingga terlambat dalam pengumpulan tugas sekolah.”<sup>15</sup>

Peserta didik berinisial CM mempunyai masalah dalam keterlambatan pengumpulan tugas karna tidak mampu membagi waktunya pada penggunaan *handphone* sehingga berdampak menggunakan *handphone* secara terus menerus.

---

<sup>13</sup> Young dan Rodgers (dalam Wijanarko, Setiawati, J., Esther), *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital*. (Jakarta Selatan: Keluarga Indonesia Bahagia, 2016). 139

<sup>14</sup> Wawancara Peserta Didik Kelas VII SMP 16 Bandar Lampung

<sup>15</sup> Wawancara Peserta Didik Kelas VII SMP 16 Bandar Lampung

Hasil wawancara dengan peserta didik yang berinisial DS, ia mengatakan bahwa:

“.....saya tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri untuk mengurangi penggunaan *handphone* karena merasa asyik untuk melihat sosial media sehingga saya lupa untuk mengisi daftar hadir kelas”<sup>16</sup>

Peserta didik berinisial DS mempunyai permasalahan terlambat dalam pengisian daftar hadir karna tidak mampu mengontrol penggunaan *handpone* dan merasa asyik dengan media sosial yang ia miliki sehingga membuat peserta didik menjadi boros karna selalu membutuhkan biaya untuk dapat mengakses informasi.

Kemudian hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP 16 Bandar Lampung, faktor penyebab terjadinya perilaku penggunaan *handphone* berlebihan pada peserta didik pada umumnya yaitu faktor keluarga dan faktor lingkungan, hal ini sesuai paparan guru bimbingan dan konseling bahwa:

“.....Terjadinya penggunaan *handphone* berlebihan kurangnya kerja sama antara orang tua dan guru disekolah serta kurangnya pemantauan orang tua kepada peserta didik dirumah”<sup>17</sup>

Dari hasil observasi dan wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling SMPN 16 Bandar Lampung diperoleh data bahwa terdapat peserta didik yang tidak mengikuti proses pembelajaran daring, terdapat peserta didik yang terlambat dalam pengumpulan tugas, dan terdapat peserta didik yang tidak mengisi daftar hadir kelas.

Dalam Al-Qur'an surah Yunus ayat 7-8 Allah berfirman

---

<sup>16</sup> Wawancara Peserta Didik Kelas VII SMP 16 Bandar Lampung

<sup>17</sup> Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling SMP 16 Bandar Lampung

إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا  
 وَاطْمَأَنُّوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ ﴿٧﴾ أُولَٰئِكَ  
 مَأْوَهُمُ النَّارُ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿٨﴾

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharap (tidak percaya akan) pertemuan dengan Kami, dan merasa puas dengan kehidupan dunia serta merasa tentram dengan (kehidupan) itu, dan orang-orang yang melalaikan ayat-ayat Kami(7). Mereka itu tempatnya di nereka, karena apa yang telah mereka lakukan(5)."<sup>18</sup>

Ayat diatas jika dikaitkan dengan peserta didik adalah lalai dalam melaksanakan kewajibannya sebagai pelajar. Peserta didik lebih mementingkan kesibukan dalam bermain *handphone* sehingga lalai dengan tugas dan sekolahnya selalu menunda-nunda sehingga terlambat dalam pengumpulan tugas dan mengisi daftar hadir kelas.

Peran guru bimbingan dan konseling di SMPN 16 Bandar Lampung dalam menangani masalah penggunaan *handphone* berlebihan sudah dilaksanakan meskipun belum terstruktur dengan baik, penanganan atau tindakan yang dilakukan baik berupa nasihat, sangsi, dan pemanggilan orang tua kesekolah namun tidak ada perubahan yang signifikan dari tindakan tersebut. Hal ini juga mungkin disebabkan karena kurangnya waktu bimbingan pada peserta didik dan layanan diberikan hanya lewat telepon atau panggilan orang tua hanya beberapa waktu saja sehingga kurang efektif, dalam hal tersebut peran guru bimbingan dan konseling atau konselor diharapkan mampu mengarahkan peserta didik agar dapat mempelajari dan memahami dirinya sendiri untuk memilih manajemendirinya atau waktu yang positif dan mencegah

<sup>18</sup> Al-Quran dan Terjemahannya, CV Penerbit Diponegoro

perilaku-perilaku yang dianggap menjadi potensi peserta didik mengalami dampak negatif dalam penggunaan *handphone*. Berdasarkan masalah tersebut, penulis ingin mencoba mengurangi penyalahgunaan *handphone* pada peserta didik dengan menggunakan teknik *self-management* yang dimana teknik ini dapat mengubah perilaku negatif menjadi positif.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Zalzalah ayat 7-8 :

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ

شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾

Artinya : *“Barang siapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrah pun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya (7). Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrah pun niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula(8)”*<sup>19</sup>

Ayat di atas jika dikaitkan tentang peran seorang guru khususnya guru bimbingan dan konseling atau konselor di sekolah wajib membantu peserta didik untuk menuntut ilmu dan membantu menyelesaikan permasalahan atau kendala-kendala yang ada pada peserta didik. Dari ayat tersebut juga peserta didik diharapkan dapat merubah perilaku buruk menjadi lebih baik lagi karena sudah dijelaskan bahwasannya sekecil apapun kebaikan niscaya akan mendapatkan balasannya.

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, memiliki prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas

<sup>19</sup> Al-Quran dan Terjemahannya, CV Penerbit Diponegoro

prosedur tersebut.<sup>20</sup> Bimbingan konseling kelompok merupakan upaya untuk membimbing kelompok-kelompok peserta didik agar kelompok itu menjadi kuat, besar dan mandiri dengan dinamika kelompok dalam pemanfaatannya untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan dan konseling serta membantu dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungannya, yang kemudian dinyatakan bahwa terbentuknya suatu kelompok melalui perkumpulan sejumlah individu dalam satu ruang lingkup.<sup>21</sup>

Pada dasarnya *self-management* merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Manajemen diri adalah sebuah proses merubah “totalitas diri” baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual dan fisik agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai.<sup>22</sup> Pada penelitian ini pendekatan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dianggap mampu untuk menangani penyalahgunaan *handphone*.

Berdasarkan dari paparan pengertian bimbingan konseling kelompok dan *self-management* adalah upaya untuk meningkatkan keyakinan akan kemampuan untuk memilih atau memperkirakan suatu tindakan serta mampu mengarahkan diri agar tercapai hasil yang diinginkan oleh peserta didik. Komalasari mengatakan bahwa *self-management* merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan individu untuk mengatur perilakunya sendiri serta mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupannya sehingga mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-

---

<sup>20</sup> Sukadji dalam Lilis Ratna, “*Teknik-Teknik Konseling*” (Yogyakarta: 2013), h. 57-58

<sup>21</sup> Lestari, dkk. *Peningkatan Percaya Diri Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Person Centered*, h.240

<sup>22</sup> *Ibid*, Lilis Ratna, h. 58

hal yang positif seperti dapat mengontrol dirinya dalam penggunaan *handphone*.<sup>23</sup>

Bandura mengatakan pengendalian perilaku peserta didik dapat dirubah secara perlahan dan ada beberapa pendekatan diri yang dikemukakannya yaitu : perhatian, respon, gerak waktu yang cepat dimiliki oleh peserta didik dan motivasi ini merupakan hal yang penting dalam perilaku seseorang.<sup>24</sup> Dalam islam yang menjelaskan tentang keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yaitu di dalam Al-Qur'an surat Al-Imran:139, Allah SWT. Berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya :*“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”*.<sup>25</sup>

Ayat diatas menjelaskan bahwa individu harus yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dan pantang menyerah terhadap segala rintangan yang dihadapi serta yakin bahwa individu terlahir memiliki potensi yang luar biasa. Sikap bersedih hati hanya akan menjadi sia-sia jika terlalu berlarit dalam kesedihan tersebut.

*Self-management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan individu agar lebih sempurna. Bimbingan konseling kelompok untuk mengurangi penyalahgunaan *handphone* merupakan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu dengan

---

<sup>23</sup> Suhendri, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management Terhadap Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan Handphone Kelas XI SMA Mardisiswa* ", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 5, no. 1 (2018): 66

<sup>24</sup> Albert Bandura, *Social Cognitive teori An Aggentic Persefektif*, (*Journal Asian Of Social Phicology in the stanford university USA publishing by Japanese gruoup Dinamices Association*, 1999), h.22

<sup>25</sup> Al-Quran dan Terjemahan, Bandung: CV Diponegoro, 2005

tujuan berkembangnya potensi individu, mampu mengatasi masalah yang dihadapi dan dapat menyesuaikan diri secara positif.<sup>26</sup> Layanan tersebut diharapkan peserta didik dapat mengendalikan dirinya yang berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan uraian yang telah peneliti paparkan di atas, oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pelaksanaan Bimbingan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Intensitas Penggunaan Handphone Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 16 Bandar Lampung”

### C. Fokus dan sub-Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi intensitas penggunaan handphone pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 16 Bandar Lampung.

#### Sub Fokus :

- a. Perencanaan layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dalam mengurangi intensitas penggunaan *handphone*.
- b. Pelaksanaan layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dalam mengurangi intensitas penggunaan *handphone*.
- c. Evaluasi layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dalam mengurangi intensitas penggunaan *handphone*.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

---

<sup>26</sup> Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013), h.35

1. Bagaimana perencanaan layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dalam mengurangi intensitas penggunaan *handphone*?
2. Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dalam mengurangi intensitas penggunaan *handphone*?
3. Bagaimana evaluasi layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dalam mengurangi intensitas penggunaan *handphone*?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perencanaan layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dalam mengurangi intensitas penggunaan *handphone*.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dalam mengurangi intensitas penggunaan *handphone*.
3. Untuk mengetahui evaluasi layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dalam mengurangi intensitas penggunaan *handphone*.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun beberapa hal yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pembaca dalam menambah informasi atau wawasan pengetahuan tentang hakikat dari bimbingan dan konseling, khususnya mengenai pelaksanaan layanan bimbingan konseling kelompok dan juga bahaya dari penggunaan *handphone* berlebihan.

2. Secara Praktis
  - a. Bagi Siswa

Memberikan informasi dan pengetahuan kepada siswa tentang bahaya penggunaan handphone berlebihan melalui layanan bimbingan konseling.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Sebagai bahan acuan tambahan dan juga saran agar guru BK dapat lebih memperhatikan pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah sesuai dengan kebutuhan siswa.

c. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan tentang gambaran langsung dilapangan sebagai guru bimbingan konseling di sekolah. Sebagai persiapan peneliti untuk jadi guru bimbingan konseling yang profesional, selain itu jika ditinjau dari segi praktis dan khususnya adalah sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## **G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan, terdapat beberapa peneliti yang juga pernah melakukan penelitian yang berkaitan dengan judul yang peneliti paparkan, diantaranya sebagai berikut :

1. Jurnal yang berjudul Hubungan Antara Pengelolaan Diri dengan Kecanduan Game Online Siswa di MAN 3 Langkat Tahun Pelajaran 2018/2019 yang ditulis oleh Lulu Fadila. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengelolaan diri dengan kecanduan game online. Terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kecanduan terhadap game online yang lalu mengalami perubahan dengan adanya teknik pengelolaan diri yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling. Guru bimbingan konseling mampu memberikan pemahaman kepada siswa

tentang pentingnya pengelolaan diri agar mampu mengontrol diri dalam bermain game online.<sup>27</sup>

Persamaan antara peneliti terdahulu dengan peneliti ialah teknik yang diterapkan sedangkan perbedaannya terletak pada permasalahan yang akan diteliti.

2. Jurnal Mukhamat Fatkhur Amin yang berjudul “Pengaruh Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa kelas 8 mts Wali Songo Sugihwaras Bojonegoro” tahun 2018. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari penggunaan smartphone terhadap prestasi belajar siswa kelas 8 mts Wali Songo Sugihwaras Bojonegoro. Hal itu terlihat dari jumlah nilai  $r$  sebesar 0,593 dan dijelaskan dengan besarnya presentase pengaruh variabel *independent* (X) terhadap variabel *dependent* (Y) yang disebut dengan koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,351 yang berarti bahwa pengaruh variabel *independent* (smartphone) terhadap variabel *dependent* (prestasi belajar) adalah sebesar 35,1 sedangkan sisanya dipengaruhi variabel lain. Yang mana terdapat beberapa siswa yang menggunakan smartphonennya saat belajar dan hampir seluruh siswa membawa smartphone ke sekolah. Seharusnya guru mencontohkan yang baik kepada siswa untuk tidak menggunakan smartphonennya ketika sedang berlangsungnya pembelajaran.<sup>28</sup>

Persamaan antara peneliti terdahulu dengan peneliti ialah permasalahan yang diteliti sedangkan perbedaannya terletak pada layanan yang digunakan.

3. Jurnal Juwanto yang berjudul “Peran Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Penggunaan Handphone oleh Siswa di SMA II Pembangunan Kota Padang”. Dari hasil penelitian tersebut bahwa secara umum guru BK sudah

---

<sup>27</sup> Lulu Fadhila, “Hubungan Antara Pengelolaan Diri Dengan Kecanduan Game Online Siswa di MAN 3 Langkat Tahun Pelajaran 2018/2019”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (2019), hal. 64

<sup>28</sup> Mukhamad fakhtur Amin, “Pengaruh Smasrtphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas 8 mts Wali Songo Sugihwaras Bojonegoro”, *Jurnal Bimbingan Konseling* (2018), hal 87-88

melaksanakan program layanan dengan baik, hal ini terlihat dari pola yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling sudah mengarah pada program tahunan yang telah disusun. Perlu langkah strategis dalam pengembangan layanan, sehingga memiliki fungsi kuratif yakni memberikan penyembuhan bagi siswa yang memiliki kecenderungan negatif penggunaan handphone oleh siswa. Pola yang dilakukan guru bimbingan dan konseling juga dengan model preventif hal ini terlihat dengan peserta layanan yang diberikan melalui konsep klasikal dengan konten pemahaman.<sup>29</sup>

Persamaan antara peneliti terdahulu dengan peneliti ialah permasalahan yang diteliti sedangkan perbedaannya terletak pada teknik dan layanannya.

4. Jurnal Maria Putri yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Kreatif Terhadap Penggunaan *Smartphone* Selama Disekolah Kelas X AP SMKN 8 Medan Tahun Ajaran 2019-2020”. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh hasil perhitungan dengan skor tes awal (*pre-test*) pada kelompok eksperimen diperoleh rata-rata = 49 sedangkan data *post-test* diperoleh rata-rata = 74,5. Hal ini dapat diperoleh dari uji Wilcoxon yang menunjukkan bahwa uji jenjang Wilcoxon diperoleh  $J_{hitung} = 24$  sedangkan  $J_{tabel} = 8$  dari tabel nilai kritis  $J$  untuk uji jenjang bertanda Wilcoxon untuk  $n=10$ ,  $\alpha=0,05$  sesuai dengan kriteria dengan penerimaan dan penolakan hipotesis, hipotesis diterima jika  $J_{hitung} > J_{tabel}$  yaitu  $J_{hitung} > J_{tabel}$  di mana  $24 > 8$ , dari perhitungan ini dapat dilihat perlakuan pada kelompok eksperimen artinya hipotesis yang berbunyi ada pengaruh signifikan pemberian konseling kelompok teknik kreatif terhadap

---

<sup>29</sup> Juwanto, “Peran Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Penggunaan Handphone oleh Siswa di SMA II Pembangunan Kota Padang”, *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan & Konseling*, Vol. 5, No. 1 (2020) hal 78

penggunaan *smartphone* selama disekolah kelas X AP SMKN 8 Medan tahun ajaran 2019/2020 dapat diterima.<sup>30</sup>

Persamaan antara peneliti terdahulu dengan peneliti ialah layanan yang diterapkan dan permasalahan yang diteliti sedangkan perbedaannya terletak pada teknik yang diberikan.

5. Jurnal Sarifah Aisiyah yang berjudul “Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online”. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan pendekatan *behavior* teknik *self management* berhasil menurunkan tingkat kecanduan *game online* seorang siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya. Hasil ini dapat dilihat dari penurunan intensitas perilaku konseli serta pengalihan dari kebiasaan bermain game online menjadi kebiasaan yang lebih positif serta mempunyai media untuk mengadukan masalah yang dihadapi, bisa melatih diri untuk lebih sabar dan optimis melalui terapi shalat.<sup>31</sup>

Persamaan antara peneliti terdahulu dengan peneliti ialah teknik yang diterapkan sedangkan perbedaannya terletak pada permasalahan yang akan diteliti.

## H. Metode Penelitian

### 1. Metode Penelitian

Penelitian deskriptif kualitatif merupakan salah satu dari jenis penelitian yang termasuk dalam jenis penelitian kualitatif. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan kejadian atau fakta, keadaan, fenomena, variabel dan keadaan yang terjadi saat penelitian

---

<sup>30</sup> Maria Putri, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Kreatif Terhadap Penggunaan *Smartphone* Selama Disekolah Kelas X AP SMKN 8 Medan Tahun Ajaran 2019/2020”, *Jurnal Ilmu Pendidikan* (2019), hal.80

<sup>31</sup> Sarifah Aisiyah, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan *Behavior* Teknik *Self Management* dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya)”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* (2019), hal. 106

berlangsung dengan menyuguhkan apa yang sebenarnya terjadi. Penelitian ini menafsirkan dan menguraikan data yang bersangkutan dengan situasi apa yang terjadi. Penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu bertujuan untuk membantu pembaca mengetahui apa yang terjadi dilingkungan dibawah pengamatan, seperti apa pandangan partisipan yang berada dilatar penelitian dan seperti apa peristiwa dan aktivitas yang terjadi latar penelitian.<sup>32</sup>

## 2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yaitu peserta didik yang mengalami penggunaan *handphone* berlebihan yang berjumlah 3 peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian yang dapat digunakan peneliti dalam mengumpulkan data, untuk mendapatkan data yang dibutuhkan maka peenliti menggunakan teknik dan alat pengumpulan data sebagai berikut :

### a. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.

Jenis wawancara yang digunakan penulis menggunakan wawancara terstruktur, penulis telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Selain daftar pertanyaan pengumpul data juga dapat menggunakan alat bantu seperti tape recorder, gambar, brosur, dan material lain yang dapat membantu pelaksanaan wawancara menjadi lancar.<sup>33</sup>

### b. Observasi

---

<sup>32</sup> Emzir, *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010) h.

<sup>33</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, h. 224-233

Observasi atau pengamatan adalah kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan pancaindra sebagai alat bantu utamanya mengenai fakta terkait dunia kenyataan dari objek yang hendak diamati. Karena itu, observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja pancaindra mata dan dibantu dengan pancaindra lainnya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan observasi terus terang, artinya dalam hal ini, penulis dalam melakukan pengumpulan data menyatakan terus terang kepada sumber data, bahwa ia sedang melakukan penelitian. Jadi mereka yang diteliti mengetahui sejak awal sampai akhir tentang aktivitas peneliti. Dalam melakukan proses ini, pengamat harus selalu ingat dan memahami betul apa yang hendak direkam.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah terjadi. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental seseorang.<sup>34</sup> Teknik ini digunakan untuk mendokumentasikan data-data yang terkumpul dari hasil penelitian yang dilakukan kepada peserta didik kelas VII SMP Negeri 16 Bandar Lampung. Dokumentasi tersebut dapat berupa foto, rekaman suara maupun video saat wawancara dan pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan konseling berlangsung.

#### 4. Metode Analisis Data

Penulis menggunakan metode analisis dari ahli yang bernama Huberman dan Miles, mereka mengajukan model analisis data yang disebutnya sebagai model interaktif. Model interaktif ini terdiri dari tiga hal utama, yaitu (1) reduksi data; (2) penyajian data; (3) penarikan kesimpulan atau verifikasi. Ketika kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang menjaring pada saat sebelum, selama dan

---

<sup>34</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, h 226-240

sesudah pengumpulan data dalam bentuk yang sejajar untuk membangun wawasan umum yang disebut analisis.<sup>35</sup>

### 5. Uji Keabsahan/*Kredibilitas* Data

Penelitian kualitatif harus mengungkapkan kebenaran yang objektif. Karena itu keabsahan data dalam sebuah penelitian kualitatif sangat penting. Melalui keabsahan data *kredibilitas* (kepercayaan) penelitian kualitatif dapat dipercaya. Dalam penelitian ini untuk mendapat keabsahan data dilakukan dengan triangulasi. Triangulasi sendiri diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan diri berbagai teknik pengumpulan data dan sumber yang telah ada. Teknik triangulasi berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data mendapatkan yang berbeda-beda untuk data dari sumber yang sama.

Dalam penelitian kualitatif yang menggunakan uji *kredibilitas* yaitu diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu, sehingga ada 3 macam triangulasi, diantaranya :

- a. Triangulasi sumber, yaitu seorang peneliti melakukan pengecekan data dengan mencari informasi dari berbagai sumber yang lain.
- b. Triangulasi teknik, yaitu menguji ulang kredibilitas suatu penelitian data dengan melakukan penelitian kepada sumber yang sama namun menggunakan teknik yang berbeda.
- c. Triangulasi waktu, yaitu pengecekan data dengan waktu yang berbeda pada sumber yang sama. Waktu akan sangat mempengaruhi kredibilitas suatu penelitian, sehingga dimungkinkan akan mendapatkan informasi yang berbeda. Apabila hasil pengujian berbeda, maka peneliti atau wawancara dan observasi

---

<sup>35</sup> Miles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*, (Jakarta : UI Press, 1998), h 63

bisa dilakukan dengan berulang-ulang sampai menemukan hasil yang pasti.<sup>36</sup>

Adapun metode wawancara yang dilakukan menggunakan triangulasi teknik, yang artinya penulis mendapatkan data dari sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.

## **I. Sistematika Pembahasan**

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini berisikan tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

### **BAB II LANDASAN TEORI**

Memuat uraian tentang teori-teori yang relevan serta terkait dengan tema skripsi.

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

Berisikan tentang uraian gambaran umum objek serta penyajian fakta dan data penelitian.

### **BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

Bab ini berisikan tentang analisis data penelitian dan temuan penelitian.

### **BAB V PENUTUP**

Bab terakhir berisi kesimpulan dan rekomendasi. Kesimpulan menyajikan secara ringkas seluruh penemuan penelitian yang ada hubungannya dengan masalah penelitian. Kesimpulan diperoleh berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya.

Rekomendasi atau saran-saran berisikan uraian mengenai langkah-langkah apa yang perlu diambil oleh pihak-pihak terkait dengan hasil penelitian yang bersangkutan.

---

<sup>36</sup> Miles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*, h. 63

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Teknik *Self-Management*

##### 1. Pengertian *Self-Management*

Management merupakan suatu proses perencanaan pengorganisasian, kepemimpinan dan pengendalian serta penggunaan semua sumber daya yang ada untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Diri adalah totalitas dari pemikiran, keinginan, dan gerakan yang dilakukan dalam ruang dan waktu. Maka, diri merupakan perpaduan antara intelektual, emosional, spiritual dan fisik. Management diri merupakan istilah psikologis yang digunakan untuk menjelaskan proses pencapaian kemandirian (*personal autonomy*).<sup>37</sup>

Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur prilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memiliki prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>38</sup> Pada dasarnya management diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Management diri adalah sebuah proses merubah “totalitas diri” baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual dan fisik agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Lilis Ratna, “*Teknik-Teknik Konseling*” (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2013) h. 57

<sup>38</sup> *Ibid*, Sukadji dalam Lilis Ratna, h. 57-58

<sup>39</sup> *Ibid*, Lilis Ratna, h. 58

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik *self-management* diantaranya adalah:<sup>40</sup>

- a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri;
- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculan, sehingga kontrol diri orang lain menjadi kurang efektif;
- c. Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri;
- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggungjawab konseli.

Dalam penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

*Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Selanjutnya dinyatakan bahwa *self-instructional* merupakan teknik kognitif yang mempunyai peranan penting atau sebagai penyokong terhadap *self-management*. "*Cognitive theory suggests that some problems in self-management may be caused by faulty constructs or other cognitions about the world or people around us, or of ourselves*". Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self-instructional* atau menginstruksikan diri sendiri pada hakikatnya adalah

---

<sup>40</sup> *Ibid*, Sukadji dalam Lilis Ratna, h. 58-59

bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya.<sup>41</sup>

*Self-management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self-management* menurut Yates adalah:<sup>42</sup>

1. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon;
2. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai;
3. *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada antecedents dan consequence;
4. *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Management*

*Self management* tidak terlepas dari faktor dalamnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* adalah sebagai berikut:<sup>43</sup>

- a) Perhatian terhadap waktu, kondisi sosial, tingkat kondisi ekonomi, tingkat pendidikan, kendala lingkungan sekitar. Perhatian terhadap waktu kemampuan *self management* dipengaruhi oleh waktu dengan tujuan agar segala yang ingin dikerjakan dapat

---

<sup>41</sup> Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, *Teknik Self-Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*, Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan ISSN 197102191998021, h. 14

<sup>42</sup> *Ibid*, Siti Nurzaakiyah, h. 15

<sup>43</sup> Ahmad Abdul Jawwad, *Manajemen Diri*, (Bandung: Savei Generation, 2007) h. 25-36

berjalan secara teratur dan lancar seperti yang diinginkan. Apabila kita dapat mengatur waktu dengan baik, maka kita akan memiliki kemampuan *self management* yang baik;

- b) Kondisi sosial. Apabila kondisi sosial seseorang baik, tentunya dia bisa memiliki kemampuan *self-management* yang baik. Karena dengan hubungan yang baik dengan sesama dan tidak membedakan antara yang satu dengan yang lainnya akan mendukung pada pembentukan *self-management*. Apabila kondisi lingkungan sosial seseorang sehat, kondusif pastinya *self-management* akan berkembang sehingga hubungan sosial dengan sesama juga akan serasi;
- c) Tingkat kondisi ekonomi. *Self-management* juga dipengaruhi kondisi ekonomi individu. Jika individu dapat mengatur segala keperluannya, mengutamakan satu hal yang lebih penting maka individu akan mampu menuntaskan berbagai urusannya yang berkenaan dan dapat memenuhi segala kebutuhannya demi mencapai tujuan yang ingin diraihinya;
- d) Tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi pemahaman seseorang pada pentingnya *self-management* dengan adanya kemampuan *self-management* yang baik, dia bisa melalui proses pendidikannya dengan baik;
- e) Kendala lingkungan sekitar. Lingkungan juga menjadi faktor terbentuknya *self-management*. Sepertinya terbentuknya pola pikir, perbuatannya dan pengalaman yang terbentuk dari lingkungan yang di tempati. Segala pola pikir maupun perbuatan yang muncul akan menentukan bagaimana kemampuan *self-management* seseorang terbentuk.

### 3. Konsep Dasar *Self-Management*

*Self-management* merupakan satu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri. Gagasan pokok dari penilaian *self-management* bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan individu dalam menggunakan keterampilan menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program *self-management* peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau dirubah.<sup>44</sup> Konsep dasar management diri adalah :<sup>45</sup>

- a) Jika seseorang diberikan peran yang lebih aktif dalam proses perubahan maka akan mudah dalam mencapai tujuan;
- b) Dapat digunakan untuk menghadapi suatu permasalahan tertentu;
- c) Perubahan yang diperoleh harus benar-benar mantap jika konseli menghendaki adanya perubahan.

### 4. Prosedur Teknik *Self-Management*

Perbedaan utama antara teknik management diri dan teknik lainnya adalah bahwa konseli mengasumsikan tanggung jawab utama untuk mengatur dan melaksanakan program mereka sendiri. Untuk mendapatkan manfaat dari strategi management diri, konseli harus menggunakan strategi secara teratur dan konsisten.<sup>46</sup> Tahapan dalam teknik *self-management* sebagai berikut :<sup>47</sup>

- a) Tahapan monitor atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti.

- b) Tahap evaluasi diri

---

<sup>44</sup> Lilis Ratna, "*Teknik-Teknik Konseling*" (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2013) h. 58

<sup>45</sup> *Ibid*, Gunarsa dalam Lilis Ratna, h. 58

<sup>46</sup> *Ibid*, Lilis Ratna, h. 60

<sup>47</sup> *Ibid*, Gantina Lilis Ratna, h. 61

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program.

- c) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman dirinya sendiri

Pada tahap ini konseli mengatur memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pula pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

## 5. Hal-Hal yang harus Diperhatikan

Dalam membantu konseli merancang program penguatan, penting bahwa konseli mempersiapkan bahwa dirinyalah yang telah memilih tujuan atau perilaku targetnya dan bahwa dirinya memiliki rasa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas yang akan membawa hasil yang diinginkan. Dalam pelaksanaan *self-management* biasanya diikuti pula dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksanakannya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan yang dimaksud untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :<sup>48</sup>

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan;
- b) Mengubah lingkungan social sehingga lingkungan social ikut mengontrol tingkah laku konseli;
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

---

<sup>48</sup> *Ibid*, Lilis Ratna, h. 60

## 6. Tujuan Teknik *Self-Management*

Tujuan teknik *self-management* adalah untuk memberdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal yang baik dan benar.<sup>49</sup>

## 7. Manfaat Teknik *Self-Management*

Manfaat dari teknik *self-management*, diantaranya yaitu:<sup>50</sup>

- a) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal;
- b) Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain;
- c) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka individu akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama;
- d) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

## 8. Kelemahan Teknik *Self-Management*

Kelemahan teknik *self-management* antara lain:<sup>51</sup>

- a) Membutuhkan waktu yang relatif lama untuk “memandirikan” konseli;
- b) Konseli yang memiliki motifasi rendah untuk dapat mengatur dirinya sendiri akan sangat sulit menerapkan teknik management diri.

---

<sup>49</sup> *Ibid*, Lilis Ratna, h. 59

<sup>50</sup> *Ibid*, Lilis Ratna, h. 59

<sup>51</sup> *Ibid*, Lilis Ratna, h. 63

## 9. Kelebihan Teknik *Self-Management*

Kelebihan teknik *self-management* antara lain:<sup>52</sup>

- a) Mempelajari tingkah laku yang lebih efektif;
- b) Individu menjadi lebih mandiri;
- c) Meningkatkan kepercayaan diri individu dalam mengembangkan perilaku yang lebih baik.

## B. Layanan Konseling Kelompok

### 1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan yang melibatkan sejumlah peserta dalam kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Konseling kelompok dapat diartikan juga suatu kegiatan kelompok dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.<sup>53</sup>

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan sementara bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota dapat saling membantu menyelesaikan tujuan setiap anggota. Layanan konseling kelompok dapat diselenggarakan dimana saja, di dalam ruangan ataupun luar ruangan, disekolah atau di pesantren, di luar sekolah atau dirumah salah satu seorang peserta dan di rumah konselor. Dimanapun layanan konseling kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan kelompok.

Pengertian kelompok didalam Al-Qur'an disebutkan bahwa manusia diciptakan berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar saling mengenal dan tolong-menolong

---

<sup>52</sup> *Ibid*, Lilis Ratna, h. 63

<sup>53</sup> Wibowo, Mungin Eddy. *Konseling Kelompok Perkembangan*. (Semarang: Universitas Negeri Semarang Press, 2005) h. 17

dalam kebaikan sesuai firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 11 yang berbunyi :

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا  
 خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا  
 تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّغَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ  
 بَعْدَ الْإِيمَانِ ؕ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.”<sup>54</sup>

Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa tujuan Allah menciptakan individu yang berbeda antara individu satu dengan individu lainnya agar mereka saling mengenal dan dengan berkelompok juga Allah akan memberikan keberkahan dan pahala selama perkumpulan kelompok tersebut tidak melanggar syari'at Islam.

Menurut Prayitno layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan dalam suasana kelompok. Yang didalamnya terdiri dari seorang konselor dan konseli (anggota kelompok yang jumlahnya minimal 10 orang). Di dalam

<sup>54</sup> Al-Quran dan terjemahan, Bandung: CV Diponegoro, 2005

layanan konseling kelompok terjadi hubungan konseling dalam suasana hangat, terbuka, penuh dengan rasa empati dan keakraban.<sup>55</sup>

Pendapat lain mengungkapkan bahwa konseling kelompok terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor yang dalam prosesnya konseling kelompok dapat membicarakan beberapa permasalahan, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.<sup>56</sup> Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya.<sup>57</sup>

Dengan demikian konseling kelompok bisa diartikan suatu dinamika kelompok yang memiliki tujuan bersama untuk memecahkan masalah, mengembangkan potensi dan meningkatkan hubungan interaksi antar individu.

## 2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok ditujukan untuk memecahkan masalah klien serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Tujuan layanan konseling kelompok yaitu berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya bersosialisasi dan berkomunikasi. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.<sup>58</sup>

---

<sup>55</sup> Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang), 2004, h. 34

<sup>56</sup> Kurnanto, M.E. *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2003) h. 7

<sup>57</sup> Ibid, Kurnanto, M.E. 2013, h. 7

<sup>58</sup> Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. (Padang: Universitas Negeri Padang 2004) h. 20

Konseling kelompok dilaksanakan dengan beberapa tujuan, antara lain:

1. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
2. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya yang khas pada fase perkembangan mereka.
3. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
4. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
5. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
6. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak.
7. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.
8. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
9. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota yang lain secara terbuka dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.<sup>59</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam kegiatan layanan konseling kelompok, dimana masalah

---

<sup>59</sup> Winkel (dalam Kurnanto), *Konseling Kelompok*. (Bandung: Alfabeta, 2003)  
h. 10

yang dialami anggota kelompok dapat diselesaikan secara bersama anggota kelompok dalam komunikasi secara terbuka dan saling menghargai satu sama lain agar kegiatan dapat terarah dan dapat dilaksanakan secara optimal.

### **3. Asas Dalam Kegiatan Konseling Kelompok**

Menurut Munro, mengemukakan bahwa kerahasiaan, kesukarelaan dan keputusan diambil oleh klien sendiri merupakan tiga etika dasar konseling yaitu :

1. Kerahasiaan segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok.
2. Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok.
3. Asas-asas lain dinamika kelompok dalam layanan konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Atas kekinian memberikan isi actual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam

mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.<sup>60</sup>

#### **4. Tahap Penyelenggaraan Layanan Konseling Kelompok**

Ada empat tahap yang harus dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok antara lain:

##### **1. Tahap Pembentukan**

Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan, cara, asas-asas dan ada permainan untuk mengakrabkan suasana kelompok dan terdapat harapan-harapan yang diinginkan untuk dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.

##### **2. Tahap Peralihan**

Pada tahap ini untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

##### **3. Tahap Kegiatan**

Pada tahap ini merupakan tahapan kegiatan ini untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.

##### **4. Tahap Pengakhiran**

Pada tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. (Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004) h. 34

<sup>61</sup> Ibid, Prayitno, h. 8

## C. Handphone

### 1. Pengertian Handphone

Handphone adalah suatu elektronik keluaran terbaru yang memiliki kemampuan dan fungsi yang di design khusus layaknya sebuah komputer namun berukuran lebih kecil sehingga memudahkan untuk membawanya kemana-mana. Smartphone juga menyediakan berbagai kecanggihan yang dibuat dalam bentuk aplikasi yang biasanya ada pada Komputer, yaitu *e-mail*, *internet* dan juga terdapat aplikasi-aplikasi lain yang dapat memudahkan kegiatan sehari-hari seperti *e-book* dan papan ketik yang bisa digunakan untuk menulis, selain itu smartphone juga memiliki koneksi VGA.<sup>62</sup>

Dahulu smartphone yang dipakai saat ini disebut dengan telepon genggam (*handphone*). Walaupun begitu, keduanya memiliki fungsi yang sama namun sudah lebih ditingkatkan kemampuannya, yaitu untuk bertukar informasi dan juga saling mengirim kabar dalam bentuk pesan suara atau teks. Kemampuan yang dimiliki *handphone* sama dengan telepon konvensional saluran tetap, namun *handphone* berukuran lebih kecil atau biasa disebut bersifat portable atau mobile, yang mana alat itu bisa dibawa kemana-mana.<sup>63</sup>

Alexander Graham Bell adalah orang yang pertama kali menciptakan telepon. Selanjutnya pada tanggal 30 Juni 1877 jumlah telepon yang sudah digunakan sekitar 230 buah, jumlah tersebut terus meningkat hingga 1.300 unit pada akhir bulan Agustus 1877. Namun pada masa itu

---

<sup>62</sup> Green Feffy Mandias, *Analisis Pengaruh Pemanfaatan Smartphone Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Computer Universitas Klabat*, *Jurnal Universitas Klabat*, vol.3 no.1 (2017): 84

<sup>63</sup> Abdul Aziz, *No Mobile Phone Phobia di Kalangan Mahasiswa Pascasarjana*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol.6 no.1 (2019): 2

telepon belum digunakan sebagai telepon rumah melainkan untuk urusan bisnis.<sup>64</sup>

Ada banyak varian teknologi yang bisa digunakan untuk berkomunikasi dan mengakses media sosial, seperti *smartphone*, *PC*, *laptop* *tablet*, dan sebagainya. Penggunaan yang seketika menjamur di kalangan masyarakat ini membuat alat komunikasi menjadi sebuah kebutuhan pokok yang wajib dimiliki dan tidak lagi menjadi barang sekunder yang hanya menjadi pendukung sehari-hari dan dimiliki oleh beberapa orang saja. Masyarakat yang menggunakan teknologi canggih ini tidak memiliki batas usia, semua orang bisa menggunakan teknologi ini. Hal tersebut tidak luput dari anak-anak sekolah dasar sampai remaja yang duduk di bangku SMA, orang tua yang menggunakan *smartphone* untuk menghubungi sanak keluarga, dan juga masyarakat produktif yang menggunakan *smartphone* sebagai teknologi yang mempermudah pekerjaan dan menyebarkan informasi.

Hal yang sering menjadi kebanggaan oleh *smartphone* ialah ia mampu menyimpan file, nomor kontak dan juga pesan sebanyak mungkin. Itu tidak terdapat pada *handphone* biasa yang memiliki batas penyimpanan. Selain itu *smartphone* juga memiliki kelebihan yang tidak dimiliki oleh telepon genggam biasa, yaitu *qwerty keyboard* yang terbagi menjadi dua jenis, bisa berupa *hardware* seperti yang terdapat pada *Blackberry* atau visual seperti pada *I Phone*.<sup>65</sup>

## 2. Indikator Penggunaan *Handphone* Berlebihan Menurut Young dan Rodgers:

---

<sup>64</sup> Nur Ainayah, *Remaja Millennial dan Media Sosial : Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial*, *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, vol.2 no.2 (2018): 229

<sup>65</sup> Tutut Handayani, *Kerjasama Orang Tua dan Guru di MI Hijriyah IV Palembang Dalam Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Smartphone*, *Jurnal Primary Education*, vol.1 no.3 (2019): 43

- a) Merasa sibuk/asyik dengan *handphone*;
- b) Merasa membutuhkan penggunaan *handphone* dengan meningkatkan jumlah waktu untuk mencapai kepuasan;
- c) Tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri untuk mengurangi penggunaan *handphone*;
- d) Merasa gelisah, murung, depresi atau marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan *handphone*;
- e) Bermain *handphone* lebih lama dari pada yang direncanakan; dan
- f) Menggunakan *handphone* sebagai jalan keluar dari masalah.<sup>66</sup>

### 3. Manfaat Handphone

Pada jaman sekarang dunia menjadi tidak mempunyai batasan setelah adanya *smartphone* yang memiliki banyak manfaat. Manfaat yang paling umum dirasakan yaitu dapat berkomunikasi dengan orang lain walau dengan jarak yang tidak dapat terjangkau oleh panca indra. Semua menjadi terasa dekat, kita dapat melihat wajah, mendengar suara dan juga berbicara dengan seseorang yang memiliki jarak yang sangat jauh. Manfaat itu juga dirasakan oleh siswa-siswa di sekolah yang sudah menggunakan *smartphone*. Mereka dapat mengakses internet untuk membantu mereka dalam belajar dan juga berkomunikasi dengan teman walau berbeda lokasi. Namun terkadang internet yang terdapat dalam *smartphone* tidak hanya digunakan untuk membantu proses pembelajaran, tapi juga disalahgunakan untuk hal yang tidak baik.

*Smartphone* yang digunakan siswa ketika belajar dapat menambah semangatnya dalam proses pembelajaran, hal itu dikarenakan segala aktivitas menjadi

---

<sup>66</sup> Young dan Rodgers (dalam Wijanarko, Setiawati, J., Esther), *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital*, (Jakarta Selatan:Keluarga Indonesia Bahagia,2016). 139

lebih mudah untuk dilakukan. Hal itu dikarenakan mereka tidak hanya terfokus pada materi yang diberikan oleh guru saja, melainkan mereka dapat menambah materi-materi lain yang terdapat dalam *e-book* yang ada pada *smartphone* mereka.<sup>67</sup>

#### 4. Aplikasi Yang Sering Digunakan Siswa Ketika Proses Pembelajaran

##### a. Aplikasi Media Sosial

##### 1. Pengertian

Terdapat beberapa ahli yang mendefinisikan media sosial diantaranya :

- a) Shirky mengatakan bahwa media sosial adalah sebuah alat yang digunakan untuk mempermudah penggunaanya dalam berkerja sama dan juga bisa melakukan kegiatan yang dapat dilakukan secara bersamaan walau berbeda kerangka institusional maupun organisasi.
- b) Van Dijk mengatakan bahwa media sosial ialah sebuah tempat yang bisa digunakan oleh penggunaanya untuk beraktifitas dan juga berkolaborasi dengan pengguna lain.
- c) Meike dan Young mengatakan media sosial merupakan titik yang mampu mempertemukan komukasi antara personal sehingga mampu saling berbagi informasi antara individu dengan publik atau dengan siapa saja.<sup>68</sup>

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah suatu temuan modern yang dapat mempermudah

---

<sup>67</sup> Pahrul, *Dampak Penggunaan Smartphone (Studi Prilaku Sosial Siswa SMA Negeri Kecil Pulau Kulambang Kabupaten Pangkep)*, *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, (2018): 6

<sup>68</sup> Nasrullah Rulli, *Media Sosial*, (Bandung : Simbiosia Rekamata Media, 2015), hal.6

penggunanya dalam berkomunikasi dan berbagi informasi dengan orang lain walaupun dengan jarak yang jauh.

## 2. Jenis-Jenis Aplikasi Media Sosial

### a) Facebook

Merupakan salah satu media sosial yang paling sering digunakan oleh masyarakat Indonesia. Facebook sendiri diciptakan oleh Mark Zuckerberg dan sekarang telah menjadi salah satu tokoh terkaya di Amerika yang memiliki usia yang relative masih sangat muda. Pengguna facebook sendiri tidak hanya dari kalangan remaja, melainkan usia anak-anak sampai dewasa.

### b) Twitter

Twitter yang diciptakan Jack Dorsey menduduki peringkat kedua setelah facebook menjadi aplikasi media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat, selain menciptakan twitter ia juga merupakan pendiri CEO square. Twitter berkembang dengan sangat cepat, sejak diluncurkan pada tahun 2006 kini pengguna twitter telah mencapai 284 juta.

### c) Google

Berbeda dengan media sosial yang telah di bahas di awal, google merupakan aplikasi yang dipakai untuk mencari informasi dan berita apapun yang diinginkan melalui berbagai macam website yang ada. Google merupakan bagian dari google Inc. Sejak tahun 2011, google plus telah bekerja dengan google Inc. Jika memiliki akun google maka secara otomatis juga bisa mengakses google plus.

### d) Instagram

Sejak diluncurkan aplikasi instagram tidak pernah sepi dari peminat. Melalui aplikasi ini kita bisa berbagi informasi berupa foto dan video. Mulanya instagram hanya terdapat pada smartphone berbasis IOS, namun seiring berjalannya waktu kini instagram bisa ditemui di berbagai macam smartphone. Aplikasi ini mampu memberikan efek yang lebih bagus dan menjadi lebih profesional pada foto yang akan di upload.<sup>69</sup>

### 3. Aplikasi Hiburan

#### a) Youtube

Kini youtube telah menjadi situs sekaligus aplikasi yang sering digunakan oleh masyarakat untuk mengunggah video. Terdapat lebih dari 72 jam video yang di unggah setiap harinya di youtube. Masyarakat lebih menyukai menonton video melalui situs ini, dan youtube telah menguasai hampir 60% jumlah penonton video online atau berkisar antara 800.000.000 pengguna dan menjadi aplikasi atau situs video sharing terbesar di dunia.<sup>70</sup>

#### b) Game Online

Menurut Wahidi dan Widiyanti game bersifat seduktif atau menyebabkan kecanduan dan orang akan menghabiskan banyak waktu untuk melakukannya. Sekarang telah ada game yang dibuat bertujuan untuk penguat yang membuat orang yang memainkannya menjadi tertantang dan tidak lagi dapat menentukan mana yang sebaiknya dilakukan dan tidak. Hal

---

<sup>69</sup> Rosini & Siti Nurningsih, *Pemanfaatan Media Sosial untuk Pencarian dan Komunikasi Informasi Kesehatan, Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, Vol. 14 No. 2 (2018): 228

<sup>70</sup> Puntoadi, *Meningkatkan Penjualan Melalui Media Sosial*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2011), hal.21

itu karena rasa candu yang diakibatkan oleh permainan tersebut apabila kita berhasil memenagkannya. Seseorang tidak akan mampu mengontrol dirinya lagi untuk bermain game apabila sudah mencapai tahap ketergantungan.<sup>71</sup>

## 5. Dampak Penggunaan Handphone Berlebihan

Berikut ini beberapa hal yang memberikan dampak negatif terhadap penggunaan handphone berlebihan antara lain :

1. Menjadikan penggunanya menggunakan *handphone* secara terus menerus disebabkan karena *handphone* memiliki sifat pasti, privasi dan jangkauan luas.
2. Dapat menimbulkan gangguan tidur karena biasanya remaja menyimpan *handphone* disampingnya di tempat tidur sehingga menjadikan tidur kurang berkualitas karena jika pengaturan handphonenya tidak dimatikan.
3. *Handphone* dapat memicu cemas bagi pengguna *handphone* karena selalu melakukan chatting, atau menjelajah dunia maya di mana saja dan kapan saja.
4. *Handphone* dapat melemahkan otak yaitu dapat melemahkan daya konsentrasi karena dapat melakukan beberapa kegiatan dalam waktu yang bersamaan akibatnya kurang dapat menyerap informasi dengan baik sehingga kurang fokus karena mudah beralih dari satu hal ke hal lainnya.
5. *Handphone* dapat memicu gaya hidup boros, karena *handphone* membutuhkan biaya untuk dapat berkomunikasi atau mengakses informasi.<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> eryzal Novrialdy, *Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pecegahannya*, *Jurnal Buletin Psikologi*, vol.27 no.2 (2019): 150-151

<sup>72</sup> Edi Junaedi, "Penggunaan Handphone Android Bagi Perkembangan Anak", *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, vol. 2, no. 1 (2021): 95

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah Nur. 2018. Remaja Millennial dan Media Sosial : Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial, Jurnal Pendidikan Islam Indonesia, vol.2 no.2.
- Aisiyah Sarifah. 2019. “Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online (Studi Kasus Pada Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya)”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam
- Al-Quran dan Terjemahannya, CV Penerbit Diponegoro
- Amin Mukhamad fakhtur. 2018. “Pengaruh Smasrtphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas 8 mts Wali Songo Sugihwaras Bojonegoro”, Jurnal Bimbingan Konseling
- Aziz Abdul. 2019. No Mobile Phone Phobia di Kalangan Mahasiswa Pascasarjana, Jurnal Bimbingan dan Konseling, vol.6 no.1
- Bandura Albert. 1999 Social Cognitive teori An Aggentic Persefektif, (Journal Asian Of Social Phicology in the stanford university USA publishing by Japanese group Dinamices Association)
- Elvina Siska Novra. 2019. “Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, vol. 3, no. 2
- Emzir. 2010. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Pers)
- Fadilah Ahmad. 2011. “Pengaruh Penggunaan Alat Komunikasi Handphone (HP) Terhadap Aktifitas Belajar Siswa SMP Negeri 66 Jakarta Selatan.

- Fadhila Lulu. 2019. "Hubungan Antara Pengelolaan Diri Dengan Kecanduan Game Online Siswa di MAN 3 Langkat Tahun Pelajaran 2018/2019", *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*
- Handayani Tutut. 2019. Kerjasama Orang Tua dan Guru di MI Hijriyah IV Palembang Dalam Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Smartphone, *Jurnal Primary Education*, vol.1 no.3
- Haryanto Agus Tri. 2020. "Riset: Ada 175,2 Juta Pengguna Internet Di Indonesia" Diakses Dari <https://inet.detik.com/Cyberlife/d-4907674/Risetada-1752-Juta-Pengguna-Internet-Di-Indonesia>
- Jawwad Ahmad Abdul. 2007. *Manajemen Diri*, (Bandung: Savei Generation)
- Junaedi Edi. 2021. "Penggunaan Handphone Android Bagi Perkembangan Anak", *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, vol. 2, no. 1
- Juwanto. 2020. "Peran Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Penggunaan Handphone oleh Siswa di SMA II Pembangunan Kota Padang", *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan & Konseling*, Vol. 5, No. 1
- Lestari, dkk. *Peningkatan Percaya Diri Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Person Centered*
- Lilies, Marlynda. 2017. "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa", *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 3, no. 1
- Mandias Green Feffy. 2017. Analisis Pengaruh Pemanfaatan Smartphone Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas

Ilmu Computer Universitas Klabat, Jurnal Universitas Klabat,  
vol.3 no.1

- M.E. Kurnanto. 2003. *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta)
- Miles dan Huberman. 1998. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*, (Jakarta : UI Press)
- Nurudin. 2018. *Perkembangan Teknologi Komunikasi*, (Depok: Raja Grafindo Persada)
- Novrialdy Eryzal. 2019. Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pecegahannya, Jurnal Buletin Psikologi, vol.27 no.2
- Pahrul. 2018. Dampak Penggunaan Smartphone (Studi Prilaku Sosial Siswa SMA Negeri Kecil Pulau Kulambang Kabupaten Pangkep), Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. (Padang: Universitas Negeri Padang)
- Puntoadi. 2011. *Meningkatkan Penjualan Melalui Media Sosial*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama)
- Putri Maria. 2019. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Kreatif Terhadap Penggunaan Smartphone Selama Disekolah Kelas X AP SMKN 8 Medan Tahun Ajaran 2019/2020”, Jurnal Ilmu Pendidikan
- Rahmy Lestari, Ilawaty Sulian. 2020. “Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu”, Jurnal Bimbingan dan Konseling, vol. 3, no. 1
- Ratna Lilis. 2013. *“Teknik-Teknik Konseling”* (Yogyakarta)

Rosini & Siti Nurningsih. 2018. Pemanfaatan Media Sosial untuk Pencarian dan Komunikasi Informasi Kesehatan, *Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, Vol. 14 No. 2

Rulli Nasrullah. 2015. *Media Sosial*, (Bandung : Simbiosis Rekamata Media)

Seno Fiqih Bagus Aryo. 2020. “Intensitas Penggunaan Smartphone Dalam Dunia Pendidikan Kedinasan Terhadap Perilaku Komunikasi”, *Jurnal of Social Sciences and Politics*, vol. 7, no. 1

Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, Teknik Self-Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan* ISSN 197102191998021

Syifa Abdullah. 2020. “Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, dan Perilaku Phubbing Mahasiswa”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 10, no. 1

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*

Suhendri. 2018. ”Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan Handphone Kelas XI SMA Mardasiswa ”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 5, no. 1

Sutarman. 2021. *Pengantar Teknologi Informasi* (Jakarta : PT Bumi Aksara)

Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. (Semarang: Universitas Negeri Semarang Press)

Wilis Sofyan S.,. 2013. *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta)

Winkel (dalam Kurnanto). 2003. *Konseling Kelompok*. (Bandung: Alfabeta)

Young dan Rodgers (dalam Wijanarko, Setiawati, J.,Esther). 2016. *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital*. (Jakarta Selatan:Keluarga Indonesia Bahagia)

Zikra, Zaharani. 2020. “Attitudes of Smartphone User SMP and its Implications in Guidance and Counseling”, *Jurnal Neo Konseling*, vol. 3, no. 1

