

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PENGGUNAAN
SMARTPHONE SECARA BERLEBIHAN PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII SMP NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

RENNI KURNIATI

NPM : 1511080123

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H / 2019 M**

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PENGGUNAAN
SMARTPHONE SECARA BERLEBIHAN PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII SMP NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

RENNI KURNIATI

NPM : 1511080123

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Pembimbing I : Saiful Bahri, M.Pd.I

Pembimbing II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

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

LAMPUNG

1441 H / 2019 M

ABSTRAK

Smartphone merupakan suatu media yang dipakai sebagai alat komunikasi modern, *smartphone* semakin mempermudah kegiatan komunikasi manusia dan semakin berkembang, kini kegiatan komunikasi semakin berkembang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling SMPN 4 Bandar Lampung diperoleh data bahwa terdapat peserta didik yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan tanpa memperhatikan dampak-dampak dari penggunaan *smartphone* itu sendiri dan banyak peserta didik yang belum memahami tentang bagaimana dapat memajemen diri maupun waktu dengan baik. Metode yang digunakan pada penelitian ini *Non-Equivalen Control Group Design*. Sampel penelitian ini berjumlah 16 peserta didik, 8 peserta didik kelas eksperimen dan 8 peserta didik kelas kontrol. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi teknik pendukung. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung. Analisis data yang digunakan dengan menggunakan uji *paired t-test* 16.195. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai t_{tabel} yaitu 2.306, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* yang menurun dari pada nilai *pretest* ($86,25 > 44,125$). Dengan demikian pemberian konseling pendekatan CBT dengan teknik *self-management* mengalami penurunan dalam mengurangi penggunaan *smartphone* pada peserta didik di kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.



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

Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PENGGUNAAN *SMARTPHONE* YANG BERLEBIHAN PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG**

Nama : **RENNI KURNIATI**
NPM : **1511080123**
Prodi : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqoysah Fakultas

Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Saiful Bahri, M.Pd.I
NIP. 197212042007011021

Pembimbing II

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

Menyetujui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



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

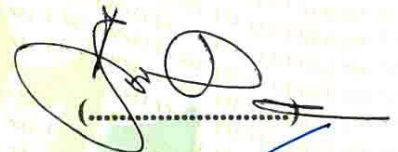
Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **EFEKTIVITAS PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PENGGUNAAN *SMARTPHONE* YANG BERLEBIHAN PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG**, disusun oleh : **RENNI KURNIATI, NPM : 1511080123**, Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : Selasa/8 Oktober 2019.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Tim Penguji : Dr. Agus Jatmiko, M.Pd



(.....)

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd



(.....)

Pembahas Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I



(.....)

Pembahas Pendamping I : Saiful Bahri, M.Pd.I



(.....)

Pembahas 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

قُلْ يَتَّهِلُّ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ

قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ ﴿٧٧﴾

Artinya : Katakanlah: “Hai Ahli Kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu orang-orang yang telah sesat dahulunya (sebelum kedatangan Muhammad) dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang lurus.” (QS. Al-Maidah : 77).¹



¹ Al-quran dan Terjemahannya, CV Penerbit Diponegoro

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Wa Syukurillah, sujud syukur kuhambakan kepada Allah yang Maha Agung Maha Tinggi Maha Adil Maha Penyayang Maha Memberikan Kemudahan bagi hamba-Nya, atas takdirmu telah kau jadikan hamba sebagai manusia yang senantiasa bersyukur, berfikir, berilmu, dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Dengan penuh rasa bangga saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta Ibu Harminah dan Bapak Wasis yang tidak terbayangkan pengorbanan lahir batin, materi dan segalanya, yang selalu mengiringi langkah anak-anaknya dengan ketulusan do`a dan keridhoan.
2. Kakakku M. Hardi Soecipto, dan adikku Abdullah Ilham, yang memotivasiku untuk selalu semangat, yang selalu mendoakan, menghibur, dan menantikan keberhasilanku.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir, bertindak dan mengambil keputusan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Renni Kurniati, lahir di Bandar Lampung, Kecamatan Sukarame, pada tanggal 15 Maret 1997, yang merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan suami istri Bapak Wasis dan Ibu Harminah. Penulis merasa sangat beruntung terlahir dikeluarga yang sederhana dan penuh dengan kebahagiaan.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis antara lain TK Satria Bandar Lampung, lulus pada tahun 2003, SD Negeri 1 Waydadi Bandar Lampung, lulus pada tahun 2009. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di MTs Negeri 2 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2012. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di MAN 2 Bandar Lampung, dan lulus pada tahun 2015. Pada tahun 2015 penulis langsung melanjutkan dan terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Penulis pada saat duduk di bangku sekolah meraih beberapa lomba antara lain pada tahun 2003 meraih juara 1 lomba kartini, juara 3 beregu usia dini putri pada kejuaraan Karate Yuniior Lemkari Adhyaksa Cup pada tahun 2007, juara 1 lomba cerdas cermat di TPA Al-Iman pada tahun 2008. Kemudian penulis mengikuti kegiatan ekstrakurikuler paskibra di MtsN 2 Bandar Lampung pada tahun 2009-2011, selanjutnya pada tahun 2012-2014 sebagai anggota osis di MAN 2 Bandar Lampung.

Penulis menjalani kegiatan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) di Kota Malang, Yogyakarta, Bandung, dan Jakarta pada tahun 2018, dilanjutkan menjalani kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Waygalih Lampung Selatan pada tahun 2018, dan menjalankan kegiatan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di MAN 2 Bandar Lampung pada tahun 2018.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Penggunaan *Smartphone* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 4 Bandar Lampung”**

Shalawat serta salam penulis sanjungkan kepada nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita semua dari alam kegelapan menuju kepada alam yang terang benderang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam;

3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan tentang skripsi ini sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
4. Saiful Bahri, M.Pd.I selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini, ditengah kesibukan namun tetap meluangkan waktunya, tenaga, dan fikirannya dalam penyelesaian skripsi ini;
5. Indah Fajriani, M.Psi.,Psikolog, selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini, ditengah kesibukan namun tetap meluangkan waktunya, tenaga, dan fikirannya dalam penyelesaian skripsi ini;
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terima kasih atas ilmunya yang sangat bermanfaat;
7. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, terima kasih atas ketulusan dan kesediannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi;
8. Drs. Saino selaku Kepala sekolah SMP Negeri 4 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk mengadakan penulisan di sekolah tersebut;

9. Zinal Abidin, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan selama melakukan penulisan dapat terpenuhi;
10. Sahabat-sahabat dan rekan-rekan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2015 khususnya kelas B yang sangat luar biasa, terima kasih atas bantuan, do'a, dan motivasinya;
11. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mendewasakan dalam berfikir dan bertindak;
12. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga segala amal sholeh dan budi baiknya mendapat pahala dari Allah SWT, yang berlipat ganda. Amin.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan masih terbatasnya ilmu dan teori penulisan yang penulis kuasai. Oleh karena itu kepada pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran-saran yang bersifat membangun.

Bandar Lampung, September 2019

Penulis,

RENNI KURNIATI
NPM: 1511080123

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Batasan Penelitian	15
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	16
G. Ruang Lingkup Penelitian	17

BAB II LANDASAN TEORI

A. Teori Efektivitas	18
1. Pengertian Efektivitas	18
2. Indikator Efektivitas	18
B. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	19
1. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	19

2.	Tujuan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	21
3.	Fokus Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	22
4.	Proses <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	23
5.	Langkah-langkah <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	26
6.	Prinsip-prinsip <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	27
C.	Teknik <i>Self-Management</i>	31
1.	Pengertian <i>Self-Management</i>	31
2.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Management</i>	34
3.	Konsep Dasar <i>Self-Management</i>	36
4.	Prosedur Teknik <i>Self-Management</i>	37
5.	Hal-hal yang Diperhatikan	38
6.	Tujuan Teknik <i>Self-Management</i>	39
7.	Manfaat Teknik <i>Self-Management</i>	39
8.	Kelemahan Teknik <i>Self-Management</i>	40
9.	Kelebihan Teknik <i>Self-Management</i>	40
D.	Layanan Konseling Kelompok	41
1.	Pengertian Konseling Kelompok	41
2.	Tujuan Konseling Kelompok	44
3.	Asas dalam Kegiatan Konseling Kelompok	46
4.	Tahap Penyelenggaraan Konseling Kelompok	47
E.	Penggunaan <i>Smartphone</i> secara Berlebihan	48
1.	Pengertian <i>Smartphone</i>	48
2.	Kriteria Kecanduan <i>Smartphone</i>	48
3.	Faktor-faktor Penyebab Kecanduan <i>Smartphone</i>	49
4.	Dampak Positif Penggunaan <i>Smartphone</i>	51
5.	Dampak Negatif Penggunaan <i>Smartphone</i>	53
F.	Hasil Penelitian yang relevan	55
G.	Kerangka Berfikir	59
H.	Hipotesis Penelitian	61

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	62
B. Desain Penelitian	62
C. Variable Penelitian	64
D. Definisi Operasional	65
E. Populasi dan Sampel	67
F. Teknik Pengumpulan Data	69
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	74
H. Pelaksanaan Penelitian	83
I. Pengolahan Data	86

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	88
1. Data deskripsi <i>pretest</i>	88
2. Pelaksanaan layanan pendekatan CBT dengan teknik <i>self-management</i> melalui konseling kelompok pada peserta didik	91
3. Data deskripsi <i>posttest</i>	104
4. Uji normalitas data	106
5. Uji homogenitas data	108
6. Hasil uji efektivitas pendekatan CBT dengan teknik <i>self-management</i> melalui konseling kelompok untuk mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan pada peserta didik	109
7. Pembahasan efektivitas pendekatan CBT dengan teknik <i>self-management</i> melalui konseling kelompok untuk mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan pada peserta didik	114
8. Keterbatasan penelitian	116

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	117
B. Saran	118

DAFTAR PUSTAKA	119
-----------------------------	------------



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Penggunaan <i>Smartphone</i> Secara Berlebihan	7
2. Proses Konseling menurut Aaron T. Beck	23
3. Proses Konseling	24
4. Definisi Oprasional Variabel	65
5. Jumlah Populasi Penelitian	68
6. Jumlah Sampel	69
7. Skor Alternatif Jawaban	71
8. Kriteria Kecanduan <i>Smartphone</i>	73
9. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian Sebelum <i>Try Out</i>	75
10. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian Sesudah <i>Try Out</i>	77
11. SPSS Uji Validitas	80
12. Hasil Validitas	81
13. SPSS Uji Reabilitas	82
14. Pelaksanaan CBT dengan Teknik <i>Self-Management</i>	84
15. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	89
16. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	90
17. Hasil <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen	104
18. Hasil <i>Post-Test</i> Kelas Kontrol	105
19. Hasil Uji Normalitas kelas Eksperimen	107
20. Hasil Uji Normalitas kelas Kontrol	107
21. Hasil Uji Homogenitas Kelas Eksperimen	108

22. Hasil Uji Homogenitas Kelas Kontrol	109
23. Hasil Uji T <i>Paired</i> Penggunaan <i>Smartphone</i> Kelas Eksperimen	110
24. Hasil Uji T <i>Paired</i> Penggunaan <i>Smartphone</i> Kelas Kontrol	111
25. <i>Gain Score</i>	112



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
26. Gambar Kerangka Berfikir	60
27. Gambar Hubungan Antar Variabel	64
28. Grafik <i>Pre-Test</i> Penggunaan <i>Smartphone</i> Kelas Eksperimen	89
29. Grafik <i>Pre-Test</i> Penggunaan <i>Smartphone</i> Kelas Kontrol	90
30. Grafik <i>Post-Test</i> Penggunaan <i>Smartphone</i> Kelas Eksperimen	105
31. Grafik <i>Post-Test</i> Penggunaan <i>Smartphone</i> Kelas Kontrol	106
32. Grafik <i>Gain Score</i>	113



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Pernyataan Skripsi
2. Surat Keterangan Sekolah atau Surat Balasan Sekolah
3. Surat Keterangan Validasi
4. Lembar Validasi Angket Penggunaan *Smartphone*
5. *Questioner* Penggunaan *Smartphone*
6. Kisi-kisi Wawancara
7. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
8. Dokumentasi Foto
9. Tabel Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol
10. Tabel Uji Validitas
11. Hasil SPSS Uji Validitas
12. Hasil Uji Normalitas Kelas Eksperimen Kelas dan Kontrol
13. Hasil Uji Homogemitas Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol
14. Hasil Uji T Paired Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol
15. Questioner Penggunaan *Smartphone* yang Berlebihan pada Peserta Didik di SMP Negeri 4 Bandar Lampung
16. Surat Keterangan Hasil *Similarity* Turnitin

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi Informasi (TI), atau dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Information technology (IT)* adalah istilah umum untuk teknologi apa pun yang membantu manusia dalam membuat, mengubah, menyimpan, mengomunikasikan dan atau menyebarkan informasi. TI menyatukan komputasi dan komunikasi berkecepatan tinggi untuk data, suara, dan video, contoh dari Teknologi Informasi bukan hanya berupa komputer pribadi, tetapi juga telepon, TV, peralatan rumah tangga elektronik, dan peranti genggam modern (misalnya ponsel). Teknologi informasi tidak hanya terbatas pada TI (*Hardware dan Software*) yang digunakan untuk memproses dan menyimpan informasi, serta juga mencakup teknologi komunikasi yang mengirimkan sebuah informasi.²

Teknologi informasi adalah alat yang digunakan untuk keperluan pribadi, bisnis dan pemerintahan. Teknologi ini menggunakan seperangkat komputer untuk mengolah data, sistem jaringan untuk menghubungkan satu komputer dengan komputer lainnya sesuai dengan kebutuhan. Teknologi informasi dan komunikasi mencakup dua aspek, yaitu teknologi informasi dan teknologi komunikasi. Teknologi informasi, meliputi segala hal yang

² Martin dalam Parta Setiawan, "10 pengertian teknologi informasi menurut para ahli" Artikel Guru Pendidikan, 2019

berkaitan dengan proses, penggunaan sebagai alat bantu, manipulasi, dan pengelolaan informasi. Sedangkan teknologi komunikasi merupakan segala hal yang berkaitan dengan penggunaan alat bantu untuk memproses dan mentransfer data dari perangkat yang satu ke lainnya. Oleh karena itu, Teknologi informasi dan teknologi komunikasi adalah suatu padanan yang tidak terpisahkan yang mengandung pengertian luas tentang segala kegiatan yang terkait dengan pemrosesan, manipulasi, pengelolaan, dan transfer/pemindahan informasi antar media.³ Salah satu contoh teknologi informasi adalah *smartphone* yang merupakan telepon genggam yang memiliki fungsi dan kemampuan yang tinggi, dan dapat mengakses seluruh aplikasi layaknya seperti komputer dan memiliki fitur-fitur canggih contohnya seperti surat elektronik, internet, *e-book* dan lain sebagainya.

Smartphone memiliki dampak positif bagi pola pikir anak yaitu membantu anak dalam mengatur kecepatan bermainnya, mengolah strategi dalam permainan, dan membantu meningkatkan kemampuan otak kanan anak. Tetapi dibalik kelebihan tersebut juga dapat berdampak buruk pula bagi daya kembang anak. Berbagai radiasi didalam *smartphone* yang dapat merusak jaringan syaraf dan otak anak bila anak sering menggunakan *smartphone*. Selain itu, juga dapat menurunkan daya aktif anak dan kemampuan anak untuk berinteraksi dengan orang lain, anak menjadi kurang interaktif dan lebih suka sendiri dengan zona nyamannya bersama *smartphone* sehingga menimbulkan sikap individualis pada anak dan

³ Yuberti, “*Dinamika Teknologi Pendidikan*” (Bandar Lampung: LP2M, 2015). h. 177

kurangnya sikap peduli terhadap sesama baik terhadap teman, maupun orang lain. Oleh karena itu, perlunya pemahaman mengenai pengaruh *smartphone* terutama bagi orangtua, agar anaknya dapat dibatasi penggunaannya dan daya kembang anak dapat berkembang dengan baik dan menjadi anak yang aktif, cerdas, dan interaktif terhadap orang lain.⁴

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

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمَ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى 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).”⁵

Ayat di atas dapat menjadi renungan bahwasannya Allah Swt memudahkan seluruh hamba-Nya untuk melakukan komunikasi dan mencari informasi dengan menggunakan *smartphone*. Allah Swt yang sudah menciptakan semua kemudahan ini dan Dia sudah memperingatkan bahwa kemudahan ini justru menyibukkanmu. Apapun itu, sesuatu yang berlebihan tentunya tak disukai oleh Allah Swt dalam Islam pun tak ada larangan

⁴ Anggistina Wulansari, “Pengaruh *smartphone* terhadap perkembangan”. (Universitas Diponegoro Semarang, 2015)

⁵ Al-quran dan Terjemahannya, CV Penerbit Diponegoro

mendalami kecanggihan dunia, namun bijaklah dan sewajarnya dalam menggunakannya.

Pada generasi muda zaman sekarang *smartphone* dikalangan remaja banyak sekali kegunaannya tidak hanya digunakan sebagai media komunikasi saja, *smartphone* dikalangan remaja sudah mejadi alat multi fungsi seperti fitur kamera, aplikasi *game online*, maupun sosial media yang dapat diakses dengan mudah didalam *smartphone*. Tak jarang banyak sekali remaja yang sudah kecanduan *smartphone* sehingga peserta didik sering sekali membawa *smartphone* ke sekolah dan menggunakannya selama jam pelajaran berlangsung. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat mengakibatkan dampak negatif salah satunya dapat merubah perilaku anak menjadi individualisme yaitu anak lebih senang bermain dengan ponselnya daripada bermain dengan lingkungan sekitar dan berdampak bagi kesehatan yang membuat aktifitas fisik mulai menurun misalnya sakit kepala, stress akut, *carpal tunnel syndrome* dan lain sebagainya.

Hasil survey menunjukkan 77,8% remaja yang disurvei menggunakan ponsel/*smartphone* untuk mengakses internet. Media sosial paling sering digunakan di kalangan remaja antara lain *Facebook, Path, Twitter, Youtube, Instagram, Kaskus, Line, Whatsapp, Blackberry Messenger*. Fitur-fitur yang disajikan oleh media social berupa kemampuan untuk *chatting, upload* foto dan video, bermain *game* yang digemari oleh

remaja.⁶ Remaja di Korea Selatan menghabiskan 5,4 jam/hari untuk menggunakan *smartphone*. Sementara itu, tingkat kecanduan *smartphone* di antara para remaja mencapai 18%, lebih banyak dua kali lipat ketimbang dewasa yang mencapai 9,1%, demikian survey pemerintah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh UNICEF Indonesia pada tahun 2011-2012 meliputi kelompok usia 10-19 tahun, populasi besar dari 43,4 juta anak-anak dan remaja.⁷

Intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada seseorang berdasarkan hasil temuan *Locket* senada dengan hasil studi serupa yang dilaporkan oleh *ABC News* pada akhir Mei 2013. Laporan *Internet Trends Kleiner Perkins Caufield & Byers's* tersebut bahkan menyebutkan angka yang tinggi, yaitu pengguna rata-rata mengecek ponselnya 150 kali dalam sehari. Jika diakumulasi, dalam satu minggu rata-rata orang bisa menggunakan *smartphone* lebih dari 1.050 kali.⁸

Pada penelitian ini intensitas penggunaan *smartphone* pada peserta didik di SMP Negeri 4 Bandar Lampung kurang lebih 30 kali - 100 kali dalam sehari. Hal ini dalam intensitas penggunaan *smartphone* ditegaskan bahwa peserta didik yang menggunakan *smartphone* yang berlebihan yaitu peserta didik mengalami kecanduan *smartphone*, yang pada permasalahan ini tentu menjadi faktor penentu berubahnya perilaku individu dalam

⁶ Alifia Rizqi Pratama Darnoto, *Hubungan Penggunaan Smartphone dengan perilaku seksual remaja di SMAN "X" JEMBER* (Skripsi tahun 2016). h. 4

⁷ *Ibid*, Alifia, h. 3

⁸ Sharen Gifary dan Iis Kurnia N, "*Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Komunikasi*", (Universitas Telkom Bandung), jurnal sosioteknologi, volume 14, nomor 2, Agustus 2015, h. 170.

kegiatan sehari-hari khususnya dalam berkomunikasi atau berinteraksi terhadap lingkungan sosialnya dan menimbulkan dampak-dampak negatif pada fisik ataupun psikis peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMPN 4 Bandar Lampung diperoleh data bahwa terdapat peserta didik kelas VIII yang penggunaan *smartphone* secara berlebihan berdasarkan indikator sebagai berikut :



Tabel 1
Penggunaan *Smartphone* secara Berlebihan pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung

No	Indikator	Kelas Eksperimen (8I)								Kelas Kontrol (8K)							
		IBS	MDS	LNA	VW	NSVS	NAL	RD	SC	ARS	N	SAW	SJ	SS	VR	WE	WRP
1	Merasa sibuk/asyik dengan <i>smartphone</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
2	Merasa membutuhkan penggunaan <i>smartphone</i> dengan meningkatkan jumlah waktu untuk mencapai kepuasan.	✓		✓	✓		✓		✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓
3	Tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri untuk mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> .	✓	✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓			✓	



4	Merasa gelisah, murung, depresi, atau marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan <i>smartphone</i> .		✓	✓	✓		✓		✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
5	Bermain <i>smartphone</i> lebih lama daripada yang direncanakan.	✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	
6	Menggunakan <i>smartphone</i> sebagai jalan keluar dari masalah.	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓

Sumber : Dokumentasi guru BK SMPN 4 Bandar Lampung



Indikator diatas diambil berdasarkan ciri-ciri kecanduan *smartphone* menurut *Young* dan *Rodgers* yang dideskripsikan menjadi beberapa item positif dan negatif yang mampu menggambarkan tingkat penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada peserta didik.

Data hasil observasi dan wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling SMPN 4 Bandar Lampung diperoleh data bahwa terdapat peserta didik yang melanggar peraturan tata tertib penggunaan *smartphone* di sekolah, terdapat peserta didik yang menggunakan *smartphone* pada saat proses belajar mengajar berlangsung, terdapat peserta didik yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan tanpa memperhatikan dampak-dampak dari penggunaan *smartphone* itu sendiri dan banyak peserta didik yang belum memahami tentang bagaimana dapat manajemen diri maupun waktu dengan baik.

Peran guru bimbingan dan konseling di SMPN 4 Bandar Lampung dalam menangani masalah penggunaan *smartphone* secara berlebihan sudah dilaksanakan meskipun belum terstruktur dengan baik, penanganan atau tindakan yang dilakukan baik berupa nasihat, sangsi, dan pemanggil 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 pada saat jam-jam kosong dikelas sehingga mungkin 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 memiliki manajemen diri atau waktu yang positif dan mencegah perilaku-perilaku yang dianggap menjadi potensi peserta didik mengalami dampak negatif dalam penggunaan *smatphone*. Berdasarkan masalah tersebut, penulis ingin mencoba mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik dengan menggunakan pendekatan CBT dengan teknik *self-management* yang dimana teknik ini dapat merestrukturisasikan atau mengubah perilaku negatif menjadi positif.

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

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۖ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ۖ

Artinya : *“Barang siapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya (7). Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula (8).”*⁹

Ayat diatas 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.

⁹ Al-quran dan Terjemahannya, CV Penerbit Diponegoro

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 prosedur tersebut.¹⁰ *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik fisik maupun psikis. Konseling CBT mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik dan membantu konseli dalam menyelaraskan pikiran, perasaan dan bertindak.

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.¹¹ Pada penelitian ini pendekatan CBT dengan teknik *self-management* dianggap mampu untuk menangani penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

¹⁰ Sukadji dalam Lilis Ratna, "*Teknik-teknik Konseling*" (Yogyakarta: 2013). h. 57-58

¹¹ *Ibid*, Lilis Ratna, h. 58

Berdasarkan dari pemaparan pengertian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) 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. Aaron T Bec mengatakan bahwa *Cognitif Behavior Therapy* adalah salah satu rumpun aliran konseling yang dimodifikasi dengan teknik kognitif, teknik kognitif merupakan salah satu pendekatan konseling dengan pemahaman dan mengkonseptualisasikan munculnya penyimpangan kognitif dan sistem kepercayaan diri yang mengalami perubahan emosi kearah yang lebih baik dengan cara berfikir dewasa, menganalisa, memutuskan, bertanya, dan bertindak dengan mengubah dari satu pola fikir dan perasaan baik korban, pelaku maupun konselor mengaharapkan dapat mengubah pola fikir yang baik.¹²

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.¹³ Dalam islam yang menjelaskan tentang keyakinan

¹² Romaya Tri Andini, *Implementasi Pendekatan Kognitif behaviour theraphy dengan teknik restrukturisasi dalam mengelola diri peserta didik di SMP 18 Bandar Lampung tahun ajaran 2016-2017*, (Skripsi program Bimbingan Konsling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2017), h. 4

¹³ Albert Bandura, *Social Cognitive theori An Aggentic Persefektif*, (Journal Asian Of Social Phicology in the stanford university USA publishing by Japanese gruoup Dinamices Association, 1999), P. 22

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”.¹⁴

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 berlarut 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. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu dengan tujuan berkembangnya potensi individu, mampu mengatasi masalah yang dihadapi, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.¹⁵ Layanan tersebut diharapkan peserta didik dapat mengendalikan dirinya yang berkenaan

¹⁴Alqur`an dan terjemah, Bandung: CV Diponegoro, 2005

¹⁵Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 35.

dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai kecanduan *smartphone* untuk menghilangkan atau mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada peserta didik di SMK Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan, dengan judul “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah maka masalah yang dapat diidentifikasi pada penelitian ini adalah :

1. Terdapat peserta didik yang melanggar tata tertib sekolah
2. Terdapat peserta didik yang menggunakan *smartphone* yang berlebihan
3. Terdapat peserta didik yang belum memahami dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan

C. Batasan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disajikan, maka penelitian ini akan dibatasi pada :

1. Mengukur tingkat efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Self-Management* untuk mengurangi kecanduan *smartphone*
2. Pendataan dilakukan hanya dengan peserta didik Kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Setelah membatasi ruang lingkup dan lingkup penelitian, langkah selanjutnya merumuskan masalah penelitian, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : Apakah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Self-Management* efektif dalam mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah dipaparkan, maka manfaat yang diharapkan peneliti adalah :

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru bagi guru BK di sekolah dalam memberikan informasi efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung.

2. Secara Praktis

a. Bagi sekolah SMPN 4 Bandar Lampung yang menjadi fokus penelitian hasil studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih baik lagi dalam pengembangan pendidikan selanjutnya.

b. Bagi guru SMPN 4 Bandar Lampung dapat dijadikan acuan bagi guru umumnya dalam kegiatan pembelajaran dikelas untuk meningkatkan pengetahuan agar lebih berkembang dan memberikan wawasan yang luas dalam menjaga dan mengatasi masalah pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

c. Bagi peserta didik kelas VIII SMPN 4 Bandar Lampung dapat memberi wawasan atau pengetahuan tentang keefektifan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik.

d. Bagi penulis agar mengetahui seberapa besar keefektifan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini adalah :

1. Objek penelitian memusatkan pada efektivitas besar keefektifan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung.
2. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung
3. Wilayah penelitian ini adalah SMPN 4 Bandar Lampung
4. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada semester ganjil tahun akademik 2018/2019

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teori Efektivitas

1. Pengertian Efektivitas

Efektivitas merupakan suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas, dan waktu) telah tercapai. Semakin besar persentase yang dicapai, maka semakin tinggi efektivitasnya.¹⁶

Steers mengemukakan ada empat rangkaian variabel yang memiliki pengaruh utama atas efektivitas organisasi, yaitu: karakteristik organisasi, karakteristik lingkungan, karakteristik pekerja, kebijakan dan praktik manajemen. Kebijakan dan praktik manajemen terdiri atas enam elemen penting yaitu: a) penetapan tujuan strategis; b) pencarian dan pemanfaatan sumber daya; c) lingkungan prestasi; d) proses komunikasi; e) kepemimpinan dan pengambilan keputusan; f) adaptasi dan inovasi organisasi.¹⁷

2. Indikator Efektivitas

Indikator efektivitas yang dikemukakan oleh Gibson yang kemudian dijabarkan oleh S.P. Siagian meliputi :¹⁸

1. Kejelasan tujuan yang hendak dicapai;
2. Kejelasan strategi pencapaian tujuan;
3. Proses analisis dan perumusan kebijakan yang mantap;
4. Perencanaan yang matang;
5. Penyusunan program yang tepat;
6. Tersedianya sarana dan prasarana;

¹⁶ Hidayat dalam Amir Syarifudin Kiwang, David D. W. Pandie, dan Frans Gana, *Analisis Kebijakan dan Efektivitas Organisasi*, Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik (JKAP) Vol 19, No 1 - Mei 2015. ISSN 0852-9213. h. 73

¹⁷ *Ibid*, Amir Syarifudin Kiwang, David D. W. Pandie, dan Frans Gana. h. 73

¹⁸ Afzanni Fardhy dan Yanuardi, M.Si, *Efektivitas Pelaksanaan Program Sarjana Membangun Desa Wirausahawan Pendamping (SMD-WP) Di Kabupaten Sleman*, Jurnal Sarjana Membangun Desa Wirausahawan Pendamping (SMD-WP). h. 3

7. Sistem pengawasan dan pengendalian yang bersifat mendidik.

Alasan dipilihnya teori ini selain cukup memadai, tetapi juga karena memiliki banyak aspek yang dapat digunakan untuk mengukur atau menilai efektivitas sebuah kebijakan.

B. Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

1. Pengertian CBT

Cognitive Behaviour Therapy atau terapi perilaku kognitif, merupakan sebuah paradigma terapeutik penting, seperti yang sudah berulang kali dibuktikan sebagai intervensi yang efektif dan efektif untuk berbagai masalah psikologis manusia.¹⁹ *Cognitive Behavior Therapy* merupakan sebuah pendekatan terapi yang berpengaruh pada kognisi, Matson mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan pendekatan psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy* sehingga langkah-langkah yang dilakukan oleh *cognitive therapy* yaitu pendekatan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai utama therapy, yaitu berfokus kepada persepsi percaya diri dan pikiran.²⁰

¹⁹ William T. O`donohue, Jane E. Fisher, *Cognitive Behavior Therapy*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h.1-12.

²⁰ John R. Crawford & Junie DHenry, *Positive and Negative Affect Schedule Construct Validity measurement properties and normative data in a large non clinical sample*, (British Journal of clinical psychology society the king college Universty Of Berden UK, Vol. 4, No.3, 20014), P. 245

Konseling CBT merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli.²¹ Konseling CBT memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Konseling CBT tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.²²

Aron T. Beck menjelaskan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT berdasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling berdasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Maksud dari *cognitive behaviour therapy* ialah munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik.²³

Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara

²¹ Yahya AD dan Megalia, *Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*, Ejournal Bimbingan Konseling Raden Intan 03 (2) (2016), h.188.

²² *Ibid.* Yahya AD dan Megalia h.189

²³ *Ibid.* Yahya AD dan Megalia h.189

fisik maupun psikis. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) diharapkan dapat membantu konseli dalam menelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.²⁴

2. Tujuan Konseling *Cognitive-Behavior Therapy*

Tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya.²⁵

CBT dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. CBT tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai

²⁴ *Ibid.* Yahya AD dan Megalia h.189

²⁵ *Ibid.* Oemarjoedi dalam Yahya AD dan Megalia h.189-190

perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif.²⁶

3. Fokus Konseling *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT)

CBT merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.²⁷

²⁶ *Ibid.* Yahya AD dan Megalia h.189-190

²⁷ *Ibid.* Yahya AD dan Megalia h. 190

4. Proses *Cognitive Behavior Therapy*

Aaron T. Beck proses konseling ini sedikitnya memerlukan waktu 12 pertemuan setiap langkahnya disusun secara sistematis dan terencana adapun prosesnya dalam OemarJoedi yaitu :

Tabel 2
Proses Konseling menurut Aaoron T. Beck

No.	Proses	Sesi
1	Asesement dan diagnosa	1-2
2	Pendekatan Kognitif	2-3
3	Formulasi Status	3-5
4	Fokus Terapi	4-10
5	Intervensi Tingkah Laku	5-7
6	Perubahan <i>Cole Belief</i>	8-11
7	Pencegahan	11-12

Melihat ada banyaknya kultur di Indonesia, penerapan sesi yang berjumlah 12 sesi masih sulit dilakukan OemarJoedi mengungkapkan bahwa beberapa alasan tersebut berdasarkan pengalamannya diantaranya:

- a. Waktu terlalu lama sementara individu mengharapkan hasil yang dapat segera dirasakan manfaatnya.
- b. Terlalu rumit dimana individu mengalami gangguan pada umumnya, datang dan berkonsultasi dalam kondisi fikiran yang sudah begitu berat, sehingga tidak mampu mengikuti program yang merepotkan, atau karena kapasitas intelegensi, dan meosi yang terbatas.

- c. Membosankan karena perkembangan terapi menjadi berkurang sedikit demi sedikit.
- d. Menurunnya keyakinan individualis karena alasan yang telah disebutkan diatas belum efektif.²⁸

Penerapan konseling kognitif di indonesia sering kali mengalami hambatan sehingga melakukan penyesuaian yang lebih fleksibel jumlah pertemuannya menjadi 5 pertemuan dari 12 pertemuan yang dikembangkan oleh Oemar Joedi dengan harapan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengandung kreatifitas yang lebih tinggi berikut Tabel 3 :



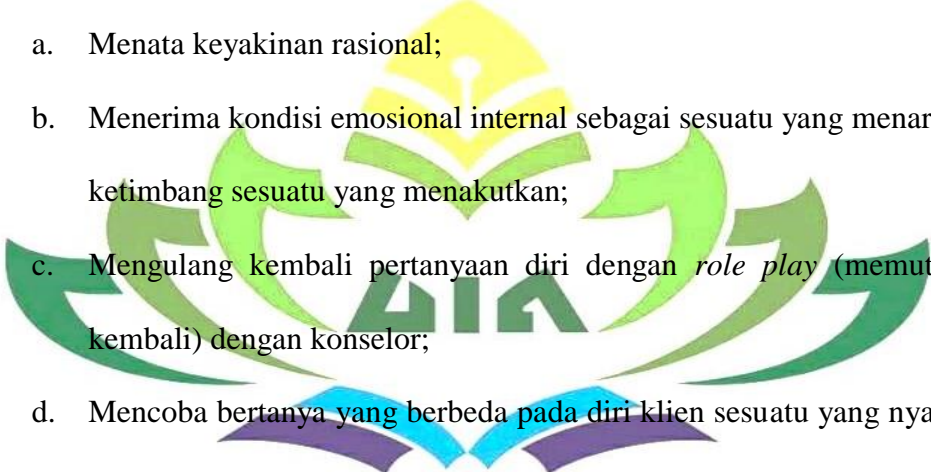
Tabel 3
Proses Konseling

No	Proses	Sesi
1	Assesment dan diagosa	1
2	Mencari emosi negatif, fikiran otomatis dan keyakinan utama yang berhunung dengan gangguan.	2
3	Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif kepada klien.	3
4	Formulasi status fokus terapi interperensi tingkahlaku.	4
5	Pencegahan.	5

²⁸ Nanang Rusmana, *Bimbingan dan Koseling Kelompok disekolah, Metode Teknik dan aplikasi*, (Bandung: RIZQI Press, 2009), h.83

Teknik CBT merupakan pendekatan psikoterapi yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu kearah yang positif berbagai variasi dan perubahan bentuk kognisi, emosi, dan tingkah laku yang menjadi terpenting dalam kognitif behavior therapy metode ini berkembang dengan kebutuhan peserta didik, dimana konselor bersifat aktif, redaktif, tersetruktur, dan berpusat pada peserta didik.

Mc Leod mengatakan bahwa *cognitive behavior* untuk mendapatkan kesepakatan sasaran perilaku dengan siswa yaitu:

- 
- a. Menata keyakinan rasional;
 - b. Menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan;
 - c. Mengulang kembali pertanyaan diri dengan *role play* (memutar kembali) dengan konselor;
 - d. Mencoba bertanya yang berbeda pada diri klien sesuatu yang nyata dialaminya;
 - e. Mengukur perasaan klien dengan perasaan cemas yang dialami pada saat titik 0-100 skala;
 - f. Menghentikan fikiran negatif dan mengubahnya kefikiran positif;
 - g. Desensitasif sistematis, diganti respon dari takut dan cemas, ke posisi responden yang tenang;
 - h. Pelatihan keterampilan social;
 - i. Pelatihan pengurangan perilaku asertif;

- j. Penugasan rumah berfungsi untuk mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif terapi;
- k. Mengatasi situasi penyebab masalah dan menyelidikinya; dan
- l. Menekankan teknik pada struktur kognitif yang terlihat melalui cara berfikir dan tingkah laku terhadap permasalahan yang dihadapi.²⁹

5. Langkah-langkah pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Langkah-langkah pelaksanaan pendekatan CBT :³⁰

- a. Menciptakan hubungan yang sangat dekat antara konselor dan konseli;
- b. Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi;
- c. Menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh konseli, dan harus jelas, spesifik dan dapat dicapai;
- d. Penerapan teknik kognitif dan behavior;
- e. Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran;
- f. Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat.

²⁹*Ibid*, Nanang Rusmana, h.84

³⁰ McLeod. *Pengantar Konseling Teori & Study Kasus* (Edisi Ketiga). (Jakarta: Prenadamedia Group, 2010)

6. Prinsip – Prinsip *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik CBT. Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh:³¹

- a. CBT didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak;
- b. CBT didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling;

³¹ Aron T.Beck dalam Idat Muqodas, “*Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*”, Makalah Seminar & Workshop Internasional Teknik Konseling Kreatif Kontemporer, (Bandung: 2011)

- c. CBT memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling;
- d. CBT berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli;
- e. CBT berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (*here and now*). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkahlaku ke arah yang lebih baik;
- f. CBT merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk

mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling *cognitive-behavior* serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya;

- g. CBT berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*;
- h. Sesi CBT yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework asigment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh

konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling;

- i. CBT mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkahlaku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Konselor juga menciptakan pengalaman baru yang disebut dengan eksperimen perilaku. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara menguji pemikiran mereka (misalnya: jika saya melihat gambar laba-laba, maka akan saya merasa sangat cemas, namun saya pasti bisa menghilangkan perasaan cemas tersebut dan dapat melaluinya dengan baik). Dengan cara ini, konselor terlibat dalam eksperimen kolaboratif. Konselor dan konseli bersama-sama menguji pemikiran konseli untuk mengembangkan respon yang lebih bermanfaat dan akurat;
- j. CBT menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling

cognitive-behavior. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling. Dalam proses konseling, CBT tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.

C. Teknik *Self-management*

1. Pengertian *Self-management*

Manajemen 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. Manajemen diri merupakan istilah psikologis yang digunakan untuk menjelaskan proses pencapaian kemandirian (*personal autonomy*).³²

³² Lilis Ratna, "*Teknik-teknik Konseling*" (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2013). h. 57

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 prosedur tersebut.³³ Pada dasarnya manajemen 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. Manajemen diri adalah sebuah proses merubah "totalitas diri" baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai.³⁴

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik *self-management* di antaranya adalah:³⁵

- 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;

³³ *Ibid*, Sukadji dalam Lilis Ratna, h. 57-58

³⁴ *Ibid*, Lilis Ratna, h. 58

³⁵ *Ibid*, Sukadji dalam Lilis Ratna, h. 58-59

- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab 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 ransangan (*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 menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal

tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya.³⁶

Self-management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self-management* menurut Yates adalah:³⁷

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:³⁸

- 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 berjalan secara teratur dan lancar seperti yang diinginkan. Apabila kita dapat mengatur

³⁶ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, *Teknik Self-management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*, Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan ISSN 197102191998021, h. 14

³⁷ *Ibid*, Siti Nurzaakiyah, h. 15

³⁸ Ahmad Abdul Jawwad, *Manajemen Diri*, (Bandung: Savei Generation, 2007), h.25-36.

waktu dengan baik, maka kita akan memiliki kemampuan *self management* yang baik;

- b) Kondisi sosial. Apabila kondisis sosial seseorang baik, tentunya dia bisa memiliki kemampuan *self-management* yang baik. Karena dengan hubungan yang baik dengan sesame 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 diraihnya;
- 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, perbuatan 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 diubah.³⁹ Konsep dasar manajemen diri adalah :⁴⁰

- 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.

³⁹ Lilis Ratna, "*Teknik-teknik Konseling*" (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2013). h. 58

⁴⁰ *Ibid*, Gunarsa dalam Lilis Ratna, h. 58

4. Prosedur Teknik *Self-Management*

Perbedaan utama antara teknik manajemen diri dan teknik lainnya adalah bahwa konseli mengasumsikan tanggung jawab utama untuk mengatur dan melaksanakan program mereka sendiri. Untuk mendapatkan manfaat dari strategi manajemen diri, konseli harus menggunakan strategi secara teratur dan konsisten.⁴¹ Tahapan dalam teknik *self-management* sebagai berikut :⁴²

a) Tahap monitor atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnyadengan teliti;

b) Tahap evaluasi diri

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.

⁴¹ *Ibid*, Lilis Ratna. h. 60

⁴² *Ibid*, Gantina Lilis Ratna. h. 61

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 rasapercaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas yang akan membawa hasil yang diinginkan. Dalam pelaksanaan *self-management* biasanya diikuti pula dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan yang dimaksud untuk menghilangkan factor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa: ⁴³

- 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.

⁴³ *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.⁴⁴

7. Manfaat Teknik *Self-Management*

Manfaat dari teknik *self-management* , diantaranya yaitu:⁴⁵

- 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.

⁴⁴ *Ibid*, Lilis Ratna. h. 59

⁴⁵ *Ibid*, Lilis Ratna. h. 59

8. Kelemahan Teknik *Self-Management*

Kelemahan teknik *self-management* antara lain:⁴⁶

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

9. Kelebihan Teknik *Self-Management*

Kelebihan teknik *self-management* antara lain:⁴⁷

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

⁴⁶ *Ibid*, Lilis Ratna. h. 63

⁴⁷ *Ibid*, Lilis Ratna. h. 63

D. 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 pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.⁴⁸

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 seorang peserta dan di rumah konselor. Dimanapun layanan konseling kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan kelompok.

⁴⁸ Wibowo, Mungin Eddy. *Konseling Kelompok Perkembangan*. (Semarang: Universitas Negeri Semarang Press, 2005), h.17.

Pengertian kelompok didalam Al-Qur`an disebutkan bahwa manusia diciptakan berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar saling mengenal dan tolong menolong dalam kebaikan sesuai firman Allah SWT dalam Al-Qur`an surat Al-Hujurat ayat 11 yang berbunyi :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنَ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۗ وَلَا تَلْمِزُوْا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِالْاَلْقَابِ ۗ بِئْسَ الْاَسْمُ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمٰنِ ۗ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الظَّٰلِمُوْنَ ﴿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.”*⁴⁹

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.

⁴⁹Alqur`an dan terjemah, Bandung: CV Diponegoro, 2005

Menurut Prayitno layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Yang didalamnya terdiri dari seorang konselor dan konseli (anggota kelompok yang jumlahnya minimal 10 orang). Didalam layanan konseling kelompok terjadi hubungan konseling dalam suasana hangat, terbuka, penuh dengan rasa empati dan keakraban.⁵⁰

Pendapat lain mengungkapkan bahwa konseling kelompok terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor yang dalam proses nya konseling kelompok dapat membicarakan beberapa permasalahan, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.⁵¹ 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.⁵²

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

⁵⁰ Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang), 2004, h.34.

⁵¹ Kurnanto, M.E. *Konseling Kelompok*. (Bandung: Alfabeta, 2003), h.7.

⁵² *Ibid*, Kurnanto, M.E. 2013. h.7.

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.⁵³

Konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu :

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 perkembangan 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.

⁵³ Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. (Padang: Universitas Negeri Padang 2004), h.20.

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.⁵⁴

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

⁵⁴ Winkel (dalam Kurnanto), *Konseling Kelompok*. (Bandung: Alfabeta, 2003), h.10.

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. Asas 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.⁵⁵

4. Tahap Penyelenggaraan Layanan Konseling Kelompok

Ada empat tahap yang harus dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok yaitu:

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 ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
3. Tahap Kegiatan pada tahap ini merupakan tahapan kegiatan inti 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.⁵⁶

⁵⁵ Prayitno. *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. (Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004), h.34.

E. Penggunaan *Smartphone* Secara Berlebihan

1. *Smartphone*

Merriam Webster mengemukakan *smartphone* yaitu sebuah perangkat mekanik atau elektronik dengan penggunaan praktis tetapi sering diketahui sebagai hal baru. *Smartphone* semakin mempermudah kegiatan komunikasi manusia dan semakin berkembang, kini kegiatan komunikasi semakin berkembang. Menurut Gary B, Thomas J & Misty E *Smartphone* adalah telepon yang bisa di pakai internetan yang biasanya menyediakan fungsi *Personal Digital Assistanst* (PDA), seperti fungsi kalender, buku agenda, buku alamat, kalkulator. Adapun Schmidt mengemukakan bahwa istilah *smartphone* merupakan istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan *mobile device* yang menggabungkan fungsi *cellphone*, PDA, *audio player*, *digital camera*, *camcorder*, *Global Positioning System* (GPS) *receiver* dan *Personal Computer* (PC).⁵⁷

Kriteria kecanduan *smartphone* menurut Young dan Rodgers:

- a) Merasa sibuk/asyik dengan *smartphone*;
- b) Merasa membutuhkan penggunaan *smartphone* dengan meningkatkan jumlah waktu untuk mencapai kepuasa;
- c) Tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri untuk mengurangi penggunaan *smartphone*.
- d) Merasa gelisah, murung, depresi, atau marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan *smartphone*;
- e) Bermain *smartphone* lebih lama daripada yang direncanakan; dan
- f) Menggunakan *smartphone* sebagai jalan keluar dari masalah.⁵⁸

⁵⁶*Ibid*, Prayitno, h.8.

⁵⁷ Dalillah, 2019. Skripsi, *Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Sosial Siswa Di SMA Darussalam Ciputat*. h. 7-8

⁵⁸ Young dan Rodgers dalam Kharisma Bismi dan Melani Aprianti, *Hubungan Antara Kecanduan Gadget dengan Kecerdasan Emosi Pada Anak*, Jurnal Sains Psikologi, Jilid 7, Nomor 2, November 2018. h. 139

2. Faktor-Faktor Penyebab Penggunaan *Smartphone* Secara Berlebihan

Terdapat empat faktor penggunaan *smartphone* secara berlebihan, yaitu:⁵⁹

a. Faktor Internal

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, yaitu :

- 1) Tingkat *sensation see king* yang tinggi. *Sensation see king* atau biasa disebut pencarian sensasi adalah sifat yang didefinisikan sebagai kebutuhan-kebutuhan yang beragam, baru, dan sensasi-sensasi kompleks serta keinginan untuk mengambil resiko, baik secara fisik maupun secara social;
- 2) *Self-esteem* yang rendah. *Self esteem* itu sendiri adalah evaluasi diri individu terhadap kualitas atau keberhargaan diri sebagai manusia;
- 3) Kepribadian ekstraversi yang tinggi; dan
- 4) Kontrol diri yang rendah, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan langkah-langkah dan tindakannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

⁵⁹ Yuwanto dalam Annisa Yusonia Putri, 2018. Skripsi “*Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*”. h. 31-33

b. Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Dalam hal ini individu akan cepat bertindak ketika berada pada situasi yang tidak nyaman dan merasa terganggu aktivitas bila ada situasi yang tidak diinginkan dan mengalihkan perhatian pada ponsel.

c. Faktor Sosial

Terdiri atas faktor penyebab kecanduan *smartphone* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Dalam hal ini individu selalu menggunakan ponsel untuk berinteraksi dan cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan individu yang lain.

d. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang ponsel dan berbagai fasilitasnya. Hal ini membahas bagaimana besarnya pengaruh media dalam mempengaruhi individu untuk memenuhi kebutuhan akan ponsel.

3. Dampak Positif Penggunaan *Smartphone*

Berikut ini beberapa hal yang memberikan dampak positif kemajuan teknologi terhadap perilaku manusia :⁶⁰

- a. Adanya kemajuan teknologi pada dunia internet, seseorang dapat mengenal serta menjalin komunikasi dengan banyak orang dari berbagai belahan di dunia. Dalam hal ini dengan adanya *smartphone* dapat mempermudah komunikasi dengan orang lain yang berada jauh dari kita dengan cara sms, telepon, atau dengan semua aplikasi yang dimiliki dalam *smartphone* kita;
- b. Menambah pengetahuan. Dalam hal pengetahuan kita dapat dengan mudah mengakses atau mencari situs tentang pengetahuan dengan menggunakan aplikasi yang berada di dalam *smartphone* kita contoh aplikasi : detik, kompas.com, dll;
- c. Menambah teman. Dengan banyaknya jejaring sosial yang bermunculan akhir-akhir ini kita dapat dengan mudah menambah teman melalui jejaring sosial yang ada melalui *smartphone* yang kita miliki;
- d. Munculnya metode-metode pembelajaran yang baru. Dengan adanya metode pembelajaran ini, dapat memudahkan siswa dan guru dalam proses pembelajaran. Dengan kemajuan teknologi terciptalah metode-metode baru yang membuat siswa mampu memahami

⁶⁰ Dalillah, *Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Sosial Siswa Di SMA Darussalam Ciputat*. h. 9-10

materi-materi yang abstrak, karena materi tersebut dengan bantuan teknologi bisa dibuat abstrak;

- e. Anak yang bergaul dengan dunia *smartphone* cenderung lebih kreatif. Akibat kemajuan teknologi, banyak permainan-permainan kreatif dan menantang yang ternyata banyak disukai oleh anak-anak. Dan hal ini secara tidak langsung sangat menguntungkan untuk anak-anak karena sangat memberi pengaruh terhadap tingkat kreativitas anak;
- f. Mempermudah melaksanakan tugas. Dengan adanya kemajuan dalam bidang teknologi dan peralatan hidup, masyarakat pada saat ini dapat bekerja secara cepat dan efisien karena adanya peralatan yang mendukungnya sehingga dapat mengembangkan usahanya dengan lebih baik lagi. Dengan demikian *smartphone* sebenarnya diciptakan dengan banyak manfaat yang dapat kita gunakan untuk mempermudah segala pekerjaan kita, seperti segala manfaat positif yang telah diuraikan diatas. Akan tetapi kita yang masih belum bisa memanfaatkan sepenuhnya manfaat positif *smartphone* tersebut.

4. Dampak Negatif Penggunaan *Smartphone*

Smartphone selain memiliki dampak positif, juga terdapat dampak negatif yang mempengaruhi perilaku sosial masyarakat. Al-Qur'an mengajarkan bahwa kepada seluruh umat manusia, untuk tidak berlebihan terhadap sesuatu. Karena Allah tidak menyukai sesuatu yang berlebihan, sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Sebagaimana kutipan Surah Al-Maidah ayat 87 berikut

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ
اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٨٧﴾

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”⁶¹

Pesan utama dalam ayat tersebut merupakan peringatan bagi seluruh umat Islam di dunia untuk tidak melakukan sesuatu secara berlebihan atau sampai melampaui batas, karena sesungguhnya Allah tidak menyukai sesuatu yang berlebihan tersebut.

Dampak negatif *smartphone* terhadap hubungan sosial yaitu :⁶²

1. Ketergantungan. Media *smartphone* baik itu *smartphone* informasi maupun telekomunikasi memiliki kualitas atraktif. Di mana ketika seseorang sudah merasa nyaman dengan *smartphone* yang ia

⁶¹ Alqur'an dan terjemah, Bandung: CV Diponegoro, 2005

⁶² Dalillah, Skripsi, *Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Sosial Siswa Di SMA Darussalam Ciputat*. h. 10-13

gunakan, ia seolah-olah menemukan dunianya sendiri dan akan merasa sulit untuk terlepas dari kenyamanan itu. Hal ini berakibat pada hubungan dia dengan orang lain secara face to face akan menurun. Menurut psikiater AS, Jerald Block, kondisi itu harus dilihat sebagai gangguan klinis melihat makin meningkatnya jumlah orang yang kecanduan game dan pornografi di internet dari pada berbincang dengan keluarga atau sahabatnya. Dan cenderung untuk kurangnya interaksi terhadap lingkungan luar dan sekitar;

2. Penggunaan tidak sesuai kondisi, misalnya, menggunakan *smartphone* pada saat proses belajar mengajar berlangsung untuk sms-an dengan teman atau pacar atau membuka situs jejaring sosial (*facebook, twitter, plurk, yahoo, dll*) pada saat belajar;
3. Pemborosan biaya *smartphone* yang tidak akan ada habisnya, akan membuat para penggunanya tidak pernah puas sehingga perlu biaya untuk selalu meng-update *smartphone* yang mereka miliki ataupun penggunaan *smartphone* komunikasi yang makin meluas juga diikuti penambahan biaya. Terutama penambahan dalam biaya operasional contohnya untuk membeli pulsa, biaya servis, dan pembelian aksesoris;
4. *Global warming* pengalihan kinerja manusia ke mesin tentu makin menyebabkan polusi udara sehingga memperparah pemanasan global. Saat ini memang manusia tidak bisa lepas dari *smartphone* (komputer, laptop, *handphone*, dll). Setiap hari, pasar semakin

banyak dibanjiri *smartphone* atau peralatan elektronik yang penggunaannya membutuhkan daya listrik, padahal tidak didukung oleh energi alternatif.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa *smartphone* yang diciptakan untuk mempermudah manusia ini juga memiliki dampak negatif apabila pengguna tidak dapat menggunakan *smartphone* tersebut pada tempatnya dan hakekatnya, sehingga banyak pengguna yang menyalahgunakan *smartphone* tersebut.⁶³

F. Hasil Penelitian Relevan

Untuk mendukung penelitian ini, maka dikemukakan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini, sebagai berikut :

1. Penelitian yang di lakukan oleh Meyza Rahmawati “Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Online Game Secara Berlebihan Pada peserta didik Kelas XI Di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun 2017” dengan subyek penelitian 81 peserta didik yang memiliki disiplin belajar yang rendah.

Hasil penelitian perhitungan rata-rata skor menunjukkan bahwa dampak penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik mengalami penurunan. Kelompok eksperimen lebih menurun

⁶³ Dalillah, Skripsi, *Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Sosial Siswa Di SMA Darussalam Ciputat*. h. 10-13

dibandingkan kelompok kontrol. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil pretest ($73,84 \geq 71,19$) dan posttest ($58,92 \geq 70,74$).⁶⁴

2. Penelitian yang dilakukan oleh Aris Handoko “Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan *Behavior* Dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran Tahun Ajaran 2012/2013.”

Hasil *pre test* menunjukkan terdapat 6 siswa yang memiliki perilaku membolos dengan kategori tinggi. Setelah dilakukan konseling menggunakan pendekatan *behavior* dengan teknik *self management*, 6 siswa tersebut menunjukkan hasil *pos test* yang menurun yaitu perilaku membolos berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* yang ada menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa kelas X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran yang mengalami penurunan perilaku membolos setelah dilakukan konseling individual menggunakan pendekatan *behavior* dengan teknik *self management*.⁶⁵

3. Penelitian Yang Dilakukan Oleh Nurdjana Alamri “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 11 Gebog Tahun 2014/2015).”

⁶⁴ Meyza Rahmawati. 2017, Skripsi, *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Dengan Teknik Self-management Untuk Mengurangi Penggunaan Online Game Secara Berlebihan Pada peserta Didik Kelas IX Di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.*

⁶⁵ Aris Handoko. 2013, Skripsi, *Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran Tahun Ajaran 2012/2013.*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pra siklus skor rata-rata adalah 41 menurun pada siklus I menjadi 28,63 dengan kategori cukup, dan pada siklus II menjadi 13,13 atau sangat rendah dengan kategori sangat baik. Ada penurunan dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar 15,5 atau secara keseluruhan 27,88. Sehingga hipotesis tindakan dapat diterima, karena ada peningkatan dari indikator keberhasilan.⁶⁶

4. Penelitian yang dilakukan oleh Kursiwi “Dampak Penggunaan *Smartphone* Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Semester V (Lima) Jurusan Pendidikan Ips Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan (FITK) Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.”

Berdasarkan temuan hasil penelitian di dapati bahwasanya terdapat dampak positif dan negatif dalam penggunaan *gadget* pada mahasiswa. Dampak positif penggunaan *gadget* meliputi; memudahkan mahasiswa menjalin komunikasi dengan orang yang jauh, dan memudahkan mahasiswa memperoleh informasi perkuliahan secara cepat. Adapun dampak negatif penggunaan *gadget* meliputi; mahasiswa mengalami disfungsi sosial, intensitas interaksi langsung dengan mahasiswa lain berkurang, mahasiswa kurang peka terhadap lingkungan sekitar, kualitas interaksi langsung sangat rendah, mahasiswa jarang melakukan komunikasi langsung (tatap muka) dan

⁶⁶ Nurdjana Alamri 2015, *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 11 Gebog Tahun 2014/2015)*. Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 1 No. 1 Tahun 2015 ISSN 2460-1187

mahasiswa menjadi konsumtif. Meski demikian bentuk interaksi yang berlangsung antar mahasiswa cenderung ke arah asosiatif, artinya mahasiswa memanfaatkan *gadget* telekomunikasi untuk melakukan kerjasama dengan mahasiswa lain dengan membentuk grup-grup pada media *chatting* dan media sosial, tujuan utama pembentukan grup tersebut adalah untuk penyebaran informasi waktu perkuliahan, menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dan sebagainya.⁶⁷

5. Penelitian yang di lakukan oleh Rahmad Adi Prasetyo “Hubungan Antara Kecanduan *Gadget (Smartphone)* dengan Empati Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.”

Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $(r) = -0,282$ dengan sig. $0,011$ ($p < 0,01$). Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan negatif antara kecanduan *gadget* dengan empati. Sumbangan antara empati terhadap kecanduan *gadget* $79,52\%$. Masih terdapat $20,48\%$ faktor lain yang mempengaruhi kecanduan *gadget*. Diketahui rerataempirik kecanduan *gadget* sebesar $102,64$ dan rerata hipotetik (RH) sebesar 100 yang berarti kecanduan *gadget* pada subjek tergolong tinggi. Sedangkan variable empati dapat diketahui

⁶⁷ Kursiwi. 2016, Skripsi, *Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Semester V (Lima) Jurusan Pendidikan Ips Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan (FITK) Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.*

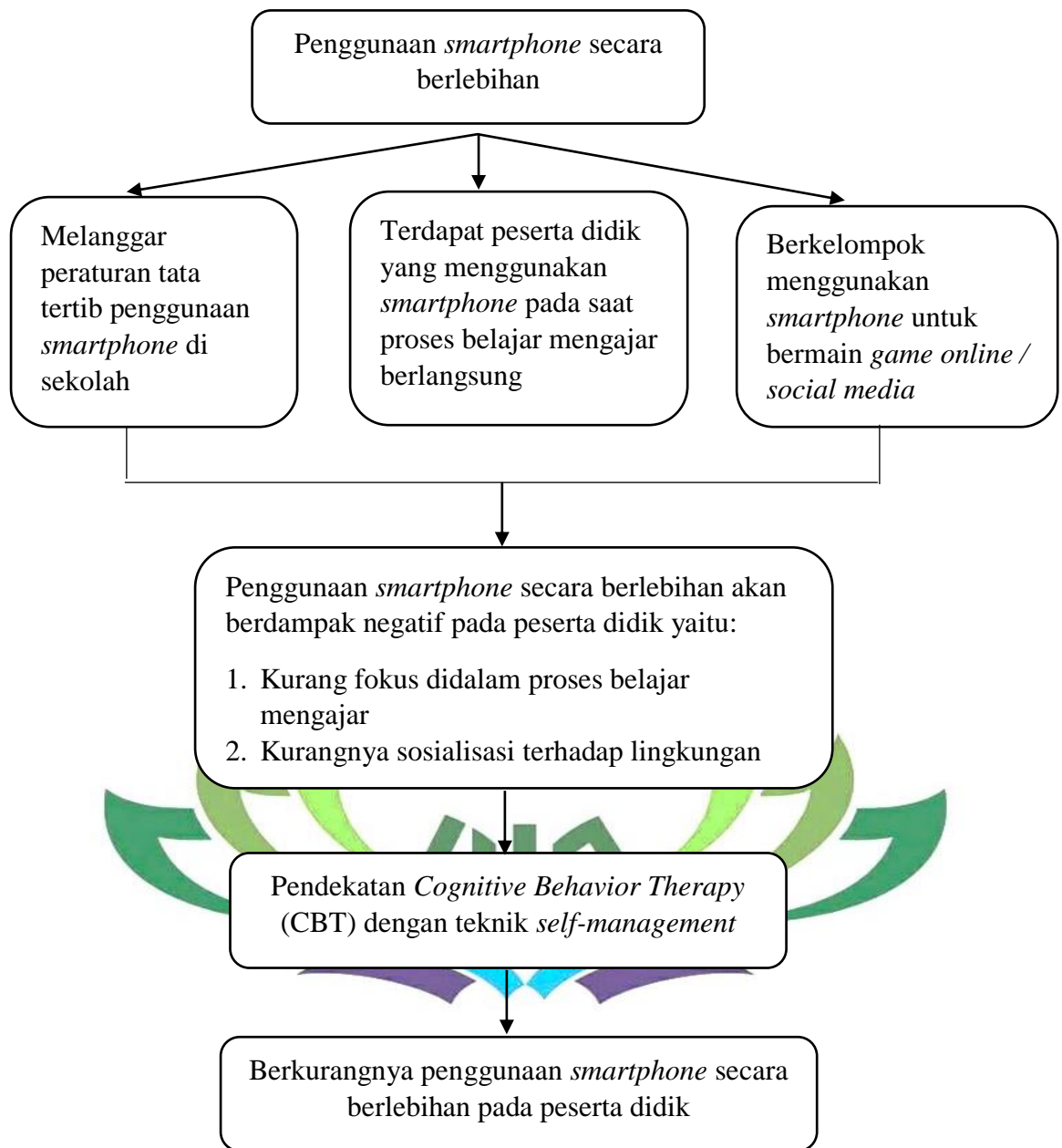
rerata empirik (RE) sebesar 72,90 dan rerata hipotetik 60 yang berarti variabel empati termasuk dalam kategori tinggi.⁶⁸

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini akan berfokus pada “Efektivitas Pendekatan CBT dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Penggunaan *Smartphone* yang Berlebihan pada Peserta Didik kelas VIII SMPN 4 Bandar Lampung” dalam penelitian ini fokus yang diteliti yaitu untuk meningkatkan pemahaman kepada peserta didik tentang dampak penggunaan *smartphone* dan merubah perilaku peserta didik yaitu mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

G. Kerangka Berfikir

Kerangka fikir merupakan perpaduan hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan diatas, maka dalam penelitian memiliki kerangka berfikir sebagai berikut :

⁶⁸ Rahmad Adi Prasetyo. 2017, Skripsi, *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone (Smartphone) Dengan Empati Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.*



Gambar 1
Kerangka Berfikir

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta yang empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empiris dengan data.⁶⁹

1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian untuk layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik

2. Hipotesis Statistik

$$H_0 = \mu_1 \neq \mu_2$$

$$H_a = \mu_1 = \mu_2$$

Keterangan:

H_0 : pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* tidak efektif untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019.

H_a : pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019.

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 96.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian Eksperimen. Menurut Sugiyono penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.⁷⁰ Dengan menggunakan jenis penelitian eksperimen yang dilakukan peneliti dapat melihat bagaimana pengaruh antara layanan yang diberikan guna menangani kecanduan *smartphone* pada peserta didik.

B. Desain Penelitian

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-Equivalen Control Group Design*. Pada dua kelompok ini sama-sama menggunakan *pretest* dan *posttest*. Desain penelitian ini digunakan karena terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah. Pertama dilakakukan pengukuran (*pretest*), kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan memberikan konseling CBT dengan *self-management*, namun pada kelompok kontrol diberikan perlakuan

⁷⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h.30.

berupa pemberian teknik *self-interaction*. Selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada atau tidak pengaruh perlakuan yang diteliti. Desain penelitian sebagai berikut:

E	O₁	X	O₂
K	O₃	X	O₄

Keterangan:

- E** : Kelompok Eksperimen
K : Kelompok Kontrol
O₁ dan O₃ : Pengukuran penggunaan *smartphone* peserta didik sebelum diberikan perlakuan pendekatan CBT dengan teknik *self-management* yang akan diberikan *pre-test*. Pengukuran dilakukan dengan cara memberikan angket penggunaan *smartphone* yang berlebihan. *Pre-test* merupakan mengumpulkan data peserta didik yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan belum mendapatkan perlakuan.
O₂ : Pemberian *post-test* untuk mengukur penggunaan *smartphone* peserta didik pada kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan pendekatan CBT dengan teknik *self-management*. Di dalam *post-test* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, dimana penggunaan *smartphone* akan meningkat atau berkurang.
O₄ : Pemberian *post-test* untuk mengukur penggunaan *smartphone* pada kelompok kontrol, diberikan perlakuan pendekatan CBT dengan teknik *self-management*.
X : Pemberian layanan pendekatan CBT dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan.⁷¹

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari tahu keefektifan saat sebelum diberikan perlakuan dan saat sesudah diberikan perlakuan.

⁷¹ *Ibid*, h. 79

C. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu:

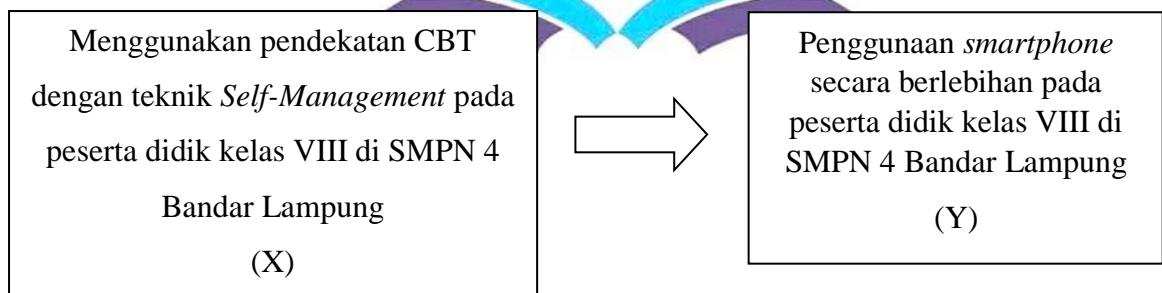
1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terkait. Dalam penelitian ini variabel bebas adalah *Cognitive Behaviour Therapy* dengan teknik *Self-Management*.

2. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah penggunaan *smartphone* berlebih.

Jadi ada yang mempengaruhi variabel bebas yaitu *Cognitive Behaviour Therapy* dengan teknik *Self-Management* dan dipengaruhi variabel terikat penggunaan *smartphone* berlebih



Gambar 2
Hubungan Antar Variabel

D. Definisi Oprasional

Variable bebas dalam penelitian ini adalah *Cognitive Behaviour Therapy* dengan teknik *Self-Management*. Variabel bebas disebut juga dengan variable eksperimen. Adapun variable terikat dalam penelitian ini adalah penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Berikut ini penjelasan mengenai variable-variabel secara oprasional.

Tabel 2
Definisi Oprasional Variabel

No	Variabel	Definisi Oprasional	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel Bebas (X) konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i>	<i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) atau terapi perilaku kognitif, merupakan sebuah paradigma terapeutik penting, seperti yang sudah berulang kali dibuktikan sebagai intervensi yang efektif dan efektif untuk berbagai masalah psikologis manusia. ⁷² Sedangkan <i>self-management</i>	-	Observasi	-	-

⁷² William T. O`donohue, Jane E. Fisher, *Cognitive Behavior Therapy*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h.1-12.

		<p>adalah suatu kemampuan yang berkaitan dengan keadaan diri sendiri dan keterampilan dimana individu mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri untuk belajar dengan memanipulasi stimulus dan respon baik internal maupun eksternal.</p>				
2	<p>Variabel Terikat (Y) Penggunaan <i>Smartphone</i> Secara Berlebihan</p>	<p>Seseorang yang menghabiskan waktu untuk menggunakan <i>smartphone</i> demi memenuhi semua keinginan dan kesenangan sehingga mereka melupakan keadaan lingkungan sosial.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. merasa sibuk/asyik dengan <i>smartphone</i> 2. merasa membutuhkan penggunaan <i>smartphone</i> dengan meningkatkan jumlah waktu untuk mencapai kepuasan. 3. tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri untuk mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> 	<p>Angket (kuesioner) penggunaan <i>smartphone</i> secara berlebihan</p>	<p>Skala penilaian perilaku penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan (tinggi – rendah)</p>	Interval

			<p>4. merasa gelisah, murung, depresi, atau marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan <i>smartphone</i></p> <p>5. bermain <i>smartphone</i> lebih lama daripada yang direncanakan.</p> <p>6. menggunakan <i>smartphone</i> sebagai jalan keluar dari masalah</p>		
--	--	--	---	--	--

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi atau “Universe” adalah keseluruhan elemen yang akan dijelaskan oleh seorang penulis didalam penelitiannya.⁷³ Dapat disimpulkan populasi merupakan keseluruhan objek/subjek yang akan diamati oleh penulis yang memiliki karakteristik tertentu sehingga penulis dapat mengamati dan dapat mengambil kesimpulan. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung yang berjumlah 62 peserta didik.

⁷³ Prasetya Irawan, *Logika dan Prosedur Penelitian*, (Jakarta: STIA-LAN, 1999), h. 72

Tabel 3
Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
VIII I	14	19	33
VIII K	16	13	29
Jumlah			62

Sumber: Administrasi SMPN 4 Bandar Lampung

2. Sampel

Menurut Prasetya Irawan sampel adalah wakil (dari populasi). Jika jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, maka penelitian itu disebut sensus. Tetapi seringkali terjadi, jumlah sampel yang diambil jauh lebih sedikit daripada jumlah populasi.⁷⁴ Teknik pengambilan sampel yang digunakan penulis yaitu teknik *purposive sampling* (pengambilan sampel dengan berdasarkan tujuan tertentu). Dalam penelitian ini penulis akan mengambil sampel 16 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 8 peserta didik pada kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan berdasarkan judul penulis menggunakan layanan informasi dan 8 peserta didik pada kelompok

⁷⁴ *Ibid*, Prasetya Irawan, h. 73

Tabel 4
Jumlah Sampel

No	Kelas eksperimen (8I)		No	Kelas control (8K)	
	Nama	Jenis kelamin		Nama	Jenis Kelamin
1	IBS	P	1	ARS	L
2	MDS	L	2	N	P
3	LNA	P	3	SAW	P
4	VW	P	4	SJ	L
5	NSVS	L	5	SS	P
6	NAL	P	6	VR	P
7	RS	L	7	WE	L
8	SC	P	8	WRP	P

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Pada umumnya wawancara dilakukan oleh dua orang atau lebih yang dimana terdapat ;pihak sebagai pencari data (*interviewer*) dan pihak sebagai sumber data (*interviewee*).⁷⁵

Wawancara dapat dilakukan baik secara terstruktur maupun

⁷⁵ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 123

nonstruktur. Pada penelitian ini penulis melakukan wawancara secara nonstruktur dengan guru BK/*Konselor* untuk mendapatkan informasi dengan tingkah laku peserta didik khususnya mengenai penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

2. Observasi

Observasi yang dilakukan oleh penulis adalah observasi partisipan, yaitu penulis terlibat langsung dengan kegiatan peserta didik. Dalam penelitian ini, penulis mengamati terhadap pola perilaku peserta didik khususnya pada penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Observasi juga merupakan suatu proses untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang diinginkan.

3. Dokumentasi

Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, dan sebagainya.⁷⁶ Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu deskripsi karakteristik Peserta Didik dan data-data lain yang berkenaan dengan penelitian. Dokumentasi juga dilakukan untuk mendapatkan data-data sekolah yaitu keadaan sekolah, guru visi dan misi, tujuan dan rencana strategi di SMPN 4 Bandar Lampung

⁷⁶ *Op.Cit*, Sugiyono, h. 247

4. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seprangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner cocok digunakan apabila jumlah responden cukup besar atau banyak. Kuesioner dapat berupa pertanyaan yang terbuka atau tertutup.⁷⁷

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan skala Likert, format yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 4 pilihan jawaban dari pernyataan yang ada. Bobot nilai pada masing-masing jawaban dapat dilihat pada table sebagai berikut

Tabel 5
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	SS	S	KK	TP
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Pada penelitian ini, menggunakan skor 1 – 4 dengan banyaknya item 25, menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klarifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut :

- a. skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif;
- b. jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan;

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Alfabeta, 2012), h. 142

- c. skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval;
- d. jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 5, hasil penilaian diklarifikasikan menjadi 5 kelas interval; dan
- e. penentuan jarak interval (Ji) diperoleh dengan rumus;

$$Ji = (t - r) / Jk$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala
r = skor terendah ideal dalam skala
Jk = jumlah kelas interval.⁷⁸

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a) Skor tertinggi : $4 \times 25 = 100$
- b) Skor terendah : $1 \times 25 = 25$
- c) Rentang : $100 - 25 = 75$
- d) Jarak interval : $75 : 4 = 19$

⁷⁸ Eko dalam Rosnaeni, *Efektivitas Layanan Informasi Tentang Sex Education dalam Meningkatkan Pengetahuan Sikap Sex Sehat Pada Peserta Didik Kelas XI MIPA SMAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*, Skripsi Bimbingan dan Konseling, 2017. h. 57

Sesuai dengan penjelasan diatas, kriteria dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah sebagai berikut:

Tabel 6
Kriteria Kecanduan *Smartphone*

Interval	Kriteria	Deskripsi
81 – 100	Tinggi	Pada kategori ini peserta didik sudah mulai muncul pemahaman tentang penggunaan <i>smartphone</i> yang ditandai dengan : 1. Memahami dampak negatif dari penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan 2. Mampu mengatasi masalah 3. Mampu memajemen diri untuk dapat mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan
62 – 80	Sedang	Dalam kategori sedang, peserta didik sudah terlihat memiliki pemahaman tentang penggunaan <i>smartphone</i> tapi belum menerapkan
43 – 61	Rendah	Pada kategori ini peserta didik mulai memiliki pemahaman tentang penggunaan <i>smartphone</i>
25 – 42	Sangat rendah	Pada kategori ini peserta didik belum mengetahui pemahaman tentang penggunaan <i>smartphone</i>

Sumber : Eko dalam Rosnaeni, *Efektivitas Layanan Informasi Tentang Sex Education dalam Meningkatkan Pengetahuan Sikap Sex Sehat Pada Peserta Didik Kelas XI MIPA SMAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018, Skripsi Bimbingan dan Konseling, 2017.*⁷⁹

⁷⁹ *Ibid*, Rosnaeni, h. 57-58

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Pengembangan instrumen penelitian ini dilihat dari indikator kecanduan *smartphone*. Alat instrumen dalam penelitian ini penulis mengadaptasi sebagian butir soal pada penelitian yang dilakukan oleh Marina Sari yang berjudul : Efektivitas Konseling Kognitif Prilaku dalam Menangani Gangguan Kecanduan Media Sosial pada Peserta Didik Kelas VII di MTs Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

Berikut kisi-kisi kecanduan *smartphone* menurut Young dan Rodgers seperti yang tertera dibawah ini:

- 1) Merasa sibuk/asyik dengan *smartphone*;
- 2) Merasa membutuhkan penggunaan *smartphone* dengan meningkatkan jumlah waktu untuk mencapai kepuasan;
- 3) Tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri untuk mengurangi penggunaan *smartphone*;
- 4) Merasa gelisah, murung, depresi, atau marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan *smartphone*;
- 5) Bermain *smartphone* lebih lama daripada yang direncanakan; dan
- 6) Menggunakan *smartphone* sebagai jalan keluar dari masalah

Tabel 7
Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian Sebelum Try Out

Variabel	Indikator	No. Item	(+)	(-)
Kecanduan <i>Smartphone</i>	Merasa sibuk/asyik dengan <i>smartphone</i>	1. Saya lebih senang mengobrol dengan teman-teman ketika ada waktu luang daripada bermain <i>smartphone</i> . 2. Satu jam menggunakan <i>smartphone</i> membuat saya merasa bosan 3. Terlalu asyik bermain <i>smartphone</i> , tugas sekolah tertunda. 4. Saya kurang berminat mendengarkan penjelasan guru saat di kelas, sehingga memilih untuk menggunakan <i>smartphone</i> .	1, 2	3, 4
	Merasa membutuhkan penggunaan <i>smartphone</i> dengan meningkatkan jumlah waktu untuk mencapai kepuasan	5. Satu jam bermain <i>smartphone</i> membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu 6. Saya menggunakan <i>smartphone</i> sekedarnya saja sehingga tidak mengganggu waktu pelajaran 7. Saya sudah terbiasa menambah waktu penggunaan <i>smartphone</i> agar lebih menyenangkan. 8. Saya akan puas jika saya bermain <i>smartphone</i> selama lebih dari satu jam setiap harinya	5, 6	7, 8
	Tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri untuk mengurangi	9. Ketika saya menggunakan <i>smartphone</i> saya tidak peduli dengan panggilan orang tua 10. Saya menghentikan penggunaan <i>smartphone</i> pada saat belajar di kelas ketika	10, 11, 12	9, 13, 14

	<p>penggunaan <i>smartphone</i>.</p>	<p>teman saya melarang saya untuk menggunakannya</p> <p>11. Ketika pelajaran berlangsung saya lebih senang mencatat daripada membuka <i>smartphone</i></p> <p>12. Saya menggunakan <i>smartphone</i> tidak lebih dari satu jam</p> <p>13. Saya merasa belum puas jika hanya menggunakan <i>smartphone</i> selama satu jam</p> <p>14. Saya tidak bisa tidur jika tidak bermain <i>smartphone</i> terlebih dahulu</p>		
	<p>Merasa gelisah, murung, depresi, atau marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan <i>smartphone</i></p>	<p>15 Jika tidak menggunakan <i>smartphone</i> saya tidak merasa kecewa.</p> <p>16 Saya akan marah jika saya diganggu pada saat bermain <i>smartphone</i></p> <p>17 Saya merasa kesal apabila tidak bisa mengakses aplikasi <i>smartphone</i></p> <p>18 Saya harus bermain <i>smartphone</i> beberapa kali meskipun hanya melihat pemberitahuan di akun jejaring sosial, jika tidak saya akan merasa gelisah</p> <p>19 Saya merasa gelisah jika tidak ada waktu untuk bermain <i>smartphone</i>.</p>	15	16, 17, 18, 19
	<p>Bermain <i>smartphone</i> lebih lama daripada yang direncanakan</p>	<p>20 Saya tidak akan menggunakan <i>smartphone</i> lebih dari satu jam sesuai dengan yang telah saya rencanakan</p> <p>21 Ketika malam hari saya tidak lagi menggunakan <i>smartphone</i>, karena waktunya belajar</p>	20, 21	22, 23

		22 Semakin malam bermain <i>smartphone</i> semakin menyenangkan dari pada belajar 23 Saya tidur terlalu malam karena bermain <i>smartphone</i> sehingga saya bangun kesiangan		
	Menggunakan <i>smartphone</i> sebagai jalan keluar dari masalah	24 Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk keperluan tugas sekolah. 25 Ketika banyak masalah saya mengalihkan perhatian pada <i>smartphone</i>	24	25

Tabel 8
Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian Sesudah Try Out

Variabel	Indikator	No. Item	(+)	(-)
Kecanduan <i>Smartphone</i>	Merasa sibuk/asyik dengan <i>smartphone</i>	1. Saya lebih senang mengobrol dengan teman-teman ketika ada waktu luang daripada bermain <i>smartphone</i> . 2. Satu jam menggunakan <i>smartphone</i> membuat saya merasa bosan 3. Terlalu asyik bermain <i>smartphone</i> , tugas sekolah tertunda. 4. Saya kurang berminat mendengarkan penjelasan guru saat di kelas, sehingga memilih untuk menggunakan <i>smartphone</i> .	1, 2	3, 4

	Merasa membutuhkan penggunaan <i>smartphone</i> dengan meningkatkan jumlah waktu untuk mencapai kepuasan	<p>5. Satu jam bermain <i>smartphone</i> membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu</p> <p>6. Saya menggunakan <i>smartphone</i> sekedarnya saja sehingga tidak mengganggu waktu pelajaran</p> <p>7. Saya sudah terbiasa menambah waktu penggunaan <i>smartphone</i> agar lebih menyenangkan.</p> <p>8. Saya akan puas jika saya bermain <i>smartphone</i> selama lebih dari satu jam setiap harinya</p>	5, 6	7, 8
	Tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri untuk mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> .	<p>9. Ketika saya menggunakan <i>smartphone</i> saya tidak peduli dengan panggilan orang tua</p> <p>10. Saya menghentikan penggunaan <i>smartphone</i> pada saat belajar di kelas ketika teman saya melarang saya untuk menggunakannya</p> <p>11. Ketika pelajaran berlangsung saya lebih senang mencatat daripada membuka <i>smartphone</i></p> <p>12. Saya menggunakan <i>smartphone</i> tidak lebih dari satu jam</p> <p>13. Saya merasa belum puas jika hanya menggunakan <i>smartphone</i> selama satu jam</p> <p>14. Saya tidak bisa tidur jika tidak bermain <i>smartphone</i> terlebih dahulu</p>	10, 11, 12	9, 13, 14
	Merasa gelisah, murung, depresi, atau marah ketika mencoba untuk	<p>15. Jika tidak menggunakan <i>smartphone</i> saya tidak merasa kecewa.</p> <p>16. Saya akan marah jika saya diganggu pada saat bermain <i>smartphone</i></p>	15	16, 17, 18, 19

	mengurangi atau menghentikan penggunaan <i>smartphone</i>	<p>17. Saya merasa kesal apabila tidak bisa mengakses aplikasi <i>smartphone</i></p> <p>18. Saya harus bermain <i>smartphone</i> beberapa kali meskipun hanya melihat pemberitahuan di akun jejaring sosial, jika tidak saya akan merasa gelisah</p> <p>19. Saya merasa gelisah jika tidak ada waktu untuk bermain <i>smartphone</i>.</p>		
	Bermain <i>smartphone</i> lebih lama daripada yang direncanakan	<p>20. Saya tidak akan menggunakan <i>smartphone</i> lebih dari satu jam sesuai dengan yang telah saya rencanakan</p> <p>21. Ketika malam hari saya tidak lagi menggunakan <i>smartphone</i>, karena waktunya belajar</p> <p>22. Semakin malam bermain <i>smartphone</i> semakin menyenangkan dari pada belajar</p> <p>23. Saya tidur terlalu malam karena bermain <i>smartphone</i> sehingga saya bangun kesiangan</p>	20, 21	22, 23
	Menggunakan <i>smartphone</i> sebagai jalan keluar dari masalah	<p>24. Saya menggunakan <i>smartphone</i> untuk keperluan tugas sekolah.</p> <p>25. Ketika banyak masalah saya mengalihkan perhatian pada <i>smartphone</i></p>	24	25

Sebelum angket digunakan maka penulis melakukan validasi *try out* terlebih dahulu, guna melakukan validasi *try out* pada angket, sebelum angket digunakan untuk *pretest* adalah agar item soal itu benar-benar valid dan mampu dipahami oleh semua siswa kelas kelas VIII, dan bisa kita lihat

tabel di atas kedua tabel itu sama karena 25 item angket yang penulis *try out* itu semua valid. Menguji validitas dan reliabel angket tersebut, untuk mengetahui kelayakan angket untuk digunakan dalam penelitian, berikut ini langkah-langkah dalam menguji angket:

1. Uji Validitas Instrumen

Valid adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keabsahan suatu instrument, artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur sesuatu yang hendak diukur. Uji validitas digunakan untuk menguji validitas angket, untuk keperluan diuji teknik korelasi jawaban, pada setiap item dikorelasikan dengan total skor dengan menggunakan bantuan program *SPSS for windows release 20.0*.

Dengan jumlah 16 peserta didik. Jika $N=16$ dengan taraf signifikansi 0,05%, maka diperoleh $r_{tabel}=0,4973$. Sehingga dapat dinyatakan :

Valid : jika $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak valid : jika $r_{hitung} < r_{tabel}$

Tabel 9
Uji Validitas
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	16	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	16	100.0

Tabel 12
Hasil Validitas

Nomor Angket	r_{tabel}	r_{hitung}	Keterangan
1	0,4973	677	Valid
2	0,4973	605	Valid
3	0,4973	583	Valid
4	0,4973	522	Valid
5	0,4973	501	Valid
6	0,4973	547	Valid
7	0,4973	569	Valid
8	0,4973	665	Valid
9	0,4973	522	Valid
10	0,4973	600	Valid
11	0,4973	546	Valid
12	0,4973	555	Valid
13	0,4973	552	Valid
14	0,4973	523	Valid
15	0,4973	502	Valid
16	0,4973	619	Valid
17	0,4973	648	Valid
18	0,4973	556	Valid
19	0,4973	577	Valid
20	0,4973	522	Valid
21	0,4973	704	Valid
22	0,4973	641	Valid
23	0,4973	586	Valid
24	0,4973	623	Valid
25	0,4973	604	Valid

Jadi disimpulkan bahwa ke 25 angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.⁸⁰

⁸⁰ Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan* h. 256

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang telah diuji validitasnya kemudian diuji

reliabilitasnya. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah layak digunakan. Pengujian ini akan menggunakan bantuan program *SPSS for windows release 20.0*. Menurut Azwar, ukuran alpha dapat diinterpretasikan sebagai berikut;

- a. Nilai alpha cronbach 0,00s/d 0,20 berarti kurang reliable
- b. Nilai alpha cronbach 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliable
- c. Nilai alpha cronbach 0,40 s/d 0,60 berarti cukup reliable
- d. Nilai alpha cronbach 0,61 s/d 0,80 berarti reliable
- e. Nilai alpha cronbach 0,81 s/d 1,00 sangat reliable⁸¹

Tabel 13
Uji Reabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.410	25

Dari uji reliabilitas menggunakan bantuan program SPSS versi *20.00 for windows release*, diperoleh hasil nilai *Cronbach Alpha* 0,410 dengan jumlah item 25 butir soal. Hal ini berarti instrumen tersebut memiliki ukuran yang cukup reliabel.

⁸¹ Azwar dalam Meyza Rahmawati, 2017, Skripsi, *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Dengan Teknik Self-management Untuk Mengurangi Penggunaan Online Game Secara Berlebihan Pada peserta Didik Kelas IX Di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung*. h. 52-53

H. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan setelah uji coba instrumen, menggunakan dua kelompok dengan sampel 16 peserta didik. 8 peserta didik pada kelas eksperimen dan 8 peserta didik pada kelas kontrol. Pelaksanaan penelitian dilakukan enam kali pertemuan dalam waktu seminggu (atau sesuai kesepakatan dengan peserta didik) untuk masing-masing kelas dengan durasi kurang lebih selama 45 menit.

a. Kelas eksperimen

Dilaksanakan melalui konseling CBT dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Pemberian konseling CBT dengan teknik *self-management* dengan tiga tahap yaitu:

1) Tahap persiapan

Meliputi:

- a) Mempersiapkan materi konseling CBT dengan teknik *self-management* yang akan disampaikan;
- b) Mengidentifikasi sasaran pemberian konseling CBT dengan teknik *self-management*; dan
- c) Menetapkan metode dan jadwal pelaksanaan layanan.

2) Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan konseling CBT dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan. yang akan

dilaksanakan enam kali pertemuan dalam waktu seminggu (atau sesuai kesepakatan dengan peserta didik) dengan durasi 45 menit.

b. Kelas kontrol

Pada kelas kontrol penulis menggunakan teknik *self-instruction* dengan metode diskusi, curah pendapat dan tanya jawab untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Dilaksanakan enam kali pertemuan dalam waktu seminggu (atau sesuai kesepakatan dengan peserta didik) dengan durasi 45 menit.

Lebih operasional, tahap pelaksanaan layanan informasi dapat di uraikan dalam tabel berikut ini:



Waktu	Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol
Pertemuan I	Pemberian <i>Pre-Test</i> pada peserta didik
Pertemuan I	<ul style="list-style-type: none"> • Pada kelas eksperimen diberikan konseling CBT dengan teknik <i>self-management</i> untuk memahami pengertian penggunaan <i>smartphone</i> pada peserta didik • Pada kelas kontrol diberikan materi untuk memahami pengertian penggunaan <i>smartphone</i> pada peserta didik
Pertemuan III	<ul style="list-style-type: none"> • Pada kelas eksperimen diberikan materi menggunakan konseling CBT dengan teknik <i>self-management</i> untuk mengetahui dan memahami faktor-faktor penyebab penggunaan <i>smartphone</i> • Pada kelas kontrol diberikan materi menggunakan teknik <i>self-instruction</i> untuk mengetahui dan memahami faktor-faktor penyebab penggunaan <i>smartphone</i>

Pertemuan IV	<ul style="list-style-type: none"> • Pada kelas eksperimen diberikan materi menggunakan konseling CBT dengan teknik <i>self-management</i> untuk mengetahui dan memahami dampak-dampak penyebab penggunaan <i>smartphone</i> • Pada kelas kontrol diberikan materi menggunakan teknik <i>self-instruction</i> untuk mengetahui dan memahami dampak-dampak penyebab penggunaan <i>smartphone</i>
Pertemuan V	<ul style="list-style-type: none"> • Pada kelas eksperimen penulis memberikan penguatan terhadap peserta didik agar menggunakan <i>smartphone</i> secara bijak dan dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik dengan layanan konseling CBT dengan teknik <i>self-management</i> • Pada kelas kontrol penulis penguatan terhadap peserta didik agar menggunakan <i>smartphone</i> secara bijak dan dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik dengan teknik <i>self-instruction</i>
Pertemuan VI	Pemberian <i>Post-test</i> pada peserta didik

3) Tahap evaluasi

Tahap evaluasi meliputi evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan pada saat pemberian konseling CBT dengan teknik *self-management*, sedangkan evaluasi hasil dilakukan setelah pemberian materi konseling CBT dengan teknik *self-management*.

I. Pengolahan Data

1. Tahap Pengolahan Data

a. Editing

Skala yang telah diisi oleh responden akan dilakukan pengecekan isian skala tentang kelengkapan isian, kejelasan, relevansi dan konsistensi jawaban yang diberikan responden. Data yang tidak lengkap dikembalikan kepada responden untuk dilengkapi pada saat itu juga dan apabila skala yang tersebar kurang dari jumlah populasi yang ada, maka peneliti menyebar kembali.

b. Coding

Dilakukan dengan memberi tanda pada masing-masing jawaban dengan kode berupa angka, sehingga memudahkan proses pemasukan data ke dalam komputer.

c. Processing

Pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program komputer (SPSS 20.0).

d. Cleaning

Cleaning merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut kemungkinan terjadi pada saat mengentri data ke komputer

2. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket, wawancara, observasi lapangan dan dokumentasi. Cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting untuk dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri ataupun orang lain. Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji-t. Syarat uji-t yaitu: Siegel dalam R. Hartanto mengemukakan bahwa syarat-syarat menggunakan uji – t yang harus dipenuhi agar uji – t dapat digunakan secara maksimal yaitu: 1) observasi – observasi harus saling independen; 2) observasi-observasi harus ditarik dari populasi yang berdistribusi normal; 3) populasi tersebut memiliki varian yang sama; dan 4) variabel – variabel yang terlibat harus terukur setidaknya terukur dalam skala interval.⁸²

⁸²R. Hartanto, *Penerapan Uji – T (Dua Pihak) dalam Penelitian Peternakan*, (On-Line), tersedia di: jpt.undip.ac.id 18 Mei 2019, h. 220

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dengan judul “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Penggunaan *Smartphone* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020” telah dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus tahun 2019. Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik. Peneliti dalam menangani masalah yang terjadi menggunakan pendekatan CBT dengan teknik *self-management* melalui layanan konseling kelompok. Data yang diperoleh dari penyebaran instrumen mengenai penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik.

1. Data Deskripsi *Pretest*

a. Hasil *Pretest* Penggunaan *Smartphone* Kelas Eksperimen

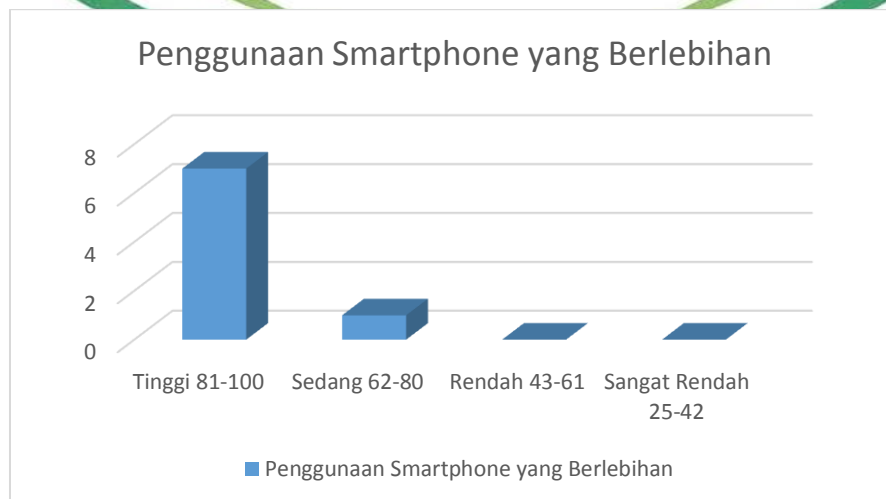
Berdasarkan hasil penyebaran instrument penggunaan *smartphone* yang berlebihan terhadap 8 peserta didik kelas 8I di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020, diperoleh persentase profil perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik yang selanjutnya dikategorikan dalam empat kriteria sebagaimana yang terdapat pada tabel berikut:

Tabel 15
Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

No	Kriteria	Responden	Presentase
1	Tinggi \geq 81-100	7	87,5%
2	Sedang \geq 62-80	1	12,5%
3	Rendah \geq 43-61	0	0%
4	Sangat Rendah \geq 25-42	0	0%
Jumlah		8	100%

Sumber : Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020

Berdasarkan pemaparan diatas peserta didik kelas 8I di SMP Negeri 4 Bandar Lampung menggunakan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik dengan kriteria tinggi yakni dengan persentase 87%, sedang 12,5%, rendah 0%, sangat rendah 0%. Oleh karena itu, adapun berdasarkan angket yang diberikan, mendapatkan kesimpulan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik yang terjadi dalam lingkup pendidikan. Hal ini dapat dilihat dari grafik berikut ini.



Gambar Diagram 5
***Pre-Test* Penggunaan *Smartphone* Kelas Eksperimen**

b. Hasil *Pretest* Penggunaan *Smartphone* Kelas Kontrol

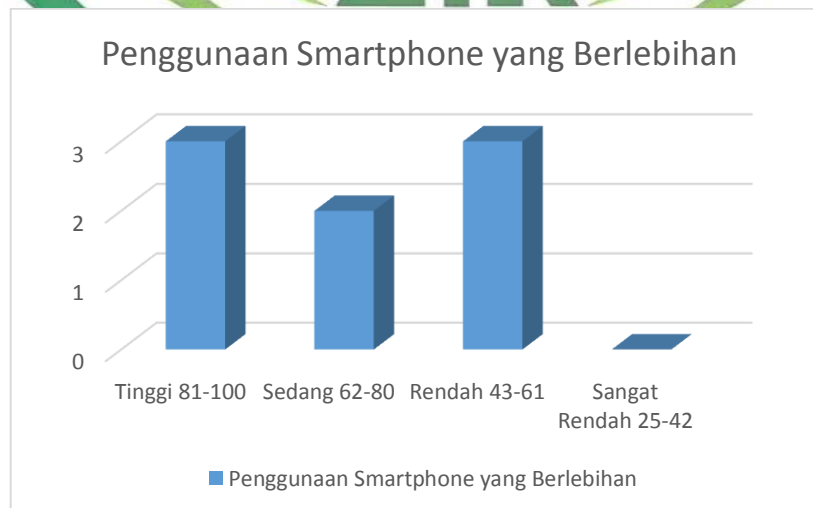
Hasil *Pretest* pada kelas control 8K dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 16
Hasil *Pretest* Kelas Kontrol

No	Kriteria	Responden	Presentase
1	Tinggi \geq 81-100	3	37,5%
2	Sedang \geq 62-80	2	25%
3	Rendah \geq 43-61	3	37,5%
4	Sangat Rendah \geq 25-42	0	0%
Jumlah		8	100%

Sumber : Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020

Berdasarkan pemaparan diatas peserta didik kelas 8K di SMP Negeri 4 Bandar Lampung menggunakan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik dengan kriteria tinggi yakni dengan persentase 37,5%, sedang 25%, rendah 37,5%. Secara keseluruhan terdapat 8 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil *pretest* tinggi, sedang, rendah. Hal ini dapat dilihat dari grafik dibawah ini.



Gambar Diagram 6
***Pre-Test* Penggunaan *Smartphone* Kelas Kontrol**

2. Pelaksanaan Layanan Pendekatan CBT dengan Teknik *Self-Management* melalui Konseling Kelompok Pada Peserta Didik VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019

Pelaksanaan pendekatan CBT dengan teknik *self-management* pada penelitian ini menggunakan konseling kelompok. Kegiatan tersebut dilaksanakan di Mushola SMP Negeri 4 Bandar Lampung. Namun sebelum memulai sesi konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), penulis bersama peserta didik melakukan kontrak konseling kelompok guna membangun *rapport* dengan peserta didik yang menjadi subjek penelitian dan menjalin komitmen dalam pelaksanaan pertemuan-pertemuan konseling. Tahapan-tahapan pelaksanaan layanan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) sebagai berikut :

a. Pelaksanaan Penelitian

1) Tes Awal

Pretest dilaksanakan pada hari Selasa, 30 Juli 2019 di kelas 8I sebagai kelas *Eksperimen* dan pada hari Kamis, 31 Juli 2019 di kelas 8K *Control* sebagai kelas untuk mengetahui gambaran atau kondisi awal mengenai penggunaan *smartphone*.

2) Perlakuan (*Treatment*)

Treatment yang diberikan yaitu *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* pada kelas 8I dan 8K selama 6 kali pertemuan. Pelaksanaan *treatment* tersebut dilaksanakan berdasarkan waktu yang telah disepakati dengan guru pembimbing serta izin dari kepala sekolah SMP Negeri 4 Bandar Lampung.

1. Kelas Eksperimen

a) Pertemuan Pertama

Hari/ Tanggal : Selasa, 30 Juli 2019

Waktu : 09.30 -10.15 WIB

Tempat : Ruang Kelas 8I

Sebelum memberikan perlakuan terlebih dahulu penulis memberikan *pre-test*, selanjutnya hasil *pre-test* dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat penggunaan *smartphone*, hal ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Kegiatan *pre-test* diberikan kepada 8 peserta didik kelas 8I. Pada tahap ini bertujuan untuk membangun hubungan dengan peserta didik/responden dan menjelaskan maksud dan tujuan memberikan layanan pendekatan CBT dengan teknik *self-management* dalam mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Selanjutnya peneliti menjelaskan secara singkat mengenai tujuan dalam kegiatan layanan dan memberikan arahan dalam pengisian instrumen penelitian mengenai penggunaan *smartphone*. Berdasarkan hasil pengamatan, pelaksanaan *pre-test* dapat dikatakan berjalan sesuai dengan harapan, ditunjukkan dengan peserta didik telah memberikan jawaban pada seluruh item instrumen dan mengisi sesuai dengan petunjuk yang tertera pada lembar angket. Kegiatan berakhir pada waktu yang telah ditentukan.

b) Pertemuan Kedua

Hari/ Tanggal : Selasa, 6 Agustus 2019

Waktu : 09.30 -10.15 WIB

Tempat : Ruang Kelas 8I

Setelah melakukan *pre-test* dan mengetahui penggunaan *smartphone* pada peserta didik maka langkah selanjutnya yaitu melakukan kegiatan konseling CBT dengan teknik *self-management* pada tahap permulaan dibuka dengan mengucapkan salam dan mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas berkenannya mengikuti proses konseling dan dilanjutkan dengan berdoa bersama. Kemudian melakukan penjelasan pengertian, tujuan, asas, norma, dan cara pelaksanaan kegiatan CBT dengan teknik *self-management* melalui konseling kelompok sekaligus membentuk pemimpin kelompok. Selanjutnya penulis bersama peserta didik membuat kesepakatan mengenai kontrak waktu dalam pelaksanaan CBT dengan teknik *self-management*, dan waktu yang disepakati 45 menit dalam setiap kali pertemuan.

Selanjutnya, penulis menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan CBT dengan teknik *self-management*. penulis menanyakan kesiapan kepada peserta didik untuk melanjutkan tahap berikutnya yaitu tahap inti pelaksanaan CBT dengan teknik *self-management*. Setelah peserta didik siap untuk mengikuti proses berikutnya, kegiatan CBT dengan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada pertemuan ini, peneliti tidak langsung masuk kepada pengungkapan masalah namun

khusus untuk membahas mengenai layanan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* dengan materi cara belajar di SMP Negeri 4 Bandar Lampung.

Penulis memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya kembali mengenai proses konseling yang akan dilakukan bersama. Anggota kelompok diminta untuk mengisi form “saya itu...” dengan tujuan anggota kelompok dapat mengenali dan memahami tentang dirinya baik kekurangan dan kelebihan yang anggota kelompok miliki. Ketika kegiatan berakhir, pemimpin kelompok memberikan kesimpulan dari pertemuan yang dilakukan dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya. Selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan pesan dan kesan kepada anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan ini dan menyepakati waktu untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan membaca doa dan salam penutup.

c) **Pertemuan Ketiga**

Hari/ Tanggal : Selasa, 13 Agustus 2019

Waktu : 09.30 -10.15 WIB

Tempat : Ruang Kelas 8I

Pertemuan ketiga yaitu *treatment* dilaksanakan pada tahap permulaan dibuka dengan mengucapkan salam dan peneliti mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas berkenannya mengikuti proses

konseling dan dilanjutkan dengan do`a. penulis membahas mengenai kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada peserta didik dalam proses pelaksanaan konseling CBT dengan teknik *self-management* dalam dinamika kelompok.

Selanjutnya penulis dengan peserta didik menetapkan kontrak waktu pelaksanaan konseling. Pada tahap peralihan ini, penulis menjelaskan kembali maksud dan tujuan dalam pelaksanaan konseling CBT dengan teknik *self-management* dalam dinamika kelompok. Setelah peserta didik siap untuk melanjutkan tahap selanjutnya, kegiatan konseling CBT dilanjutkan. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini pembahasan topik mengenai pengertian *smartphone*, serta dampak negatif dan positif penggunaan *smartphone*. Dalam tahap ini, seluruh anggota kelompok diminta untuk berperan aktif dan terbuka mengemukakan apa yang dirasakan, dipikirkan dan dialaminya. Selanjutnya memilih masalah yang sering muncul sesuai kesepakatan anggota kelompok.

Pemateri memberikan suatu arahan pembahasan tentang *smartphone* dan memberikan masukan kepada peserta didik untuk membuat manajemen waktu untuk mengontrol kegiatan sehari-hari dengan berkomitmen dan bertanggung jawab. Selanjutnya agar pembahasan pendekatan CBT dengan teknik *self-management* lebih menarik, pemateri memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk tanya jawab terhadap

materi yang diberikan agar peserta didik bisa lebih paham mengenai *smartphone*.

Selanjutnya penulis menyimpulkan seluruh kegiatan teknik *self-management* yang telah berlangsung. Penulis menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Penulis bersama dengan peserta didik membahas untuk pelaksanaan materi *self-management* berikutnya, setelah disepakati ditutup dengan do'a dan salam.

d) Pertemuan Keempat

Hari/ Tanggal : Selasa, 20 Agustus 2019

Waktu : 09.30 -10.15 WIB

Tempat : Ruang Kelas 8I

Pada tahap permulaan pelaksanaan pendekatan CBT dengan teknik *self-management* dibuka dengan salam dan berdo'a. Penulis memberikan penjelasan singkat tentang kegiatan. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati untuk membahas mengenai topik *self-management*, yaitu materi yang sudah dibahas sedikit sebelumnya untuk mengatasi atau memanfaatkan waktu yang lebih baik dan tidak ketergantungan atau mengurangi waktu penggunaan *smartphone*. Sehingga pelaksanaan pendekatan CBT dengan teknik *self-management* ini sebisa mungkin pemateri mendorong aktif peserta didik untuk membantu dan mengeluarkan pendapat terkait pembahasan tersebut.

Penulis menanyakana kembali apakah peserta sudah paham mengenai pengertian *smartphone* serta faktor penyebab penggunaan *smartphone*, lalu bagaimana caranya untuk tidak ketergantuan atau mengurangi durasi penggunaan *smartphone* dengan mengganti waktunya lebih bermanfaat. Pada tahap ini penulis memberikan penguatan terhadap penggunaan *smartphone* dengan bijak dan memanfaatkan waktu luang dengan baik, tujuannya tak lain agar peserta didik memiliki perjanjian terhadap diri sendiri dan meyakini bahwa setiap dalam diri mereka bisa diubah menjadi lebih baik lagi. Penulis menginformasikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Penulis menyimpulkan kegiatan yang telah dilalui pada pertemuankali ini. Selanjutnya penulis dan peserta didik membahas waktu dan tempat untuk melaksanakan kegiatan berikutnya. Kegiatan ditutup dengan do'a dan salam.

e) Pertemuan Kelima

Hari/ Tanggal : Selasa, 27 Agustus 2019

Waktu : 09.30 -10.15 WIB

Tempat : Ruang Kelas 8I

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan berdo'a bersama. Penulis menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan belajar kepada peserta didik. Penulis dan peserta didik menyepakati waktu yang akan ditempuh dalam layanan dengan pendekatan CBT teknik *self-management* yaitu 45 menit. Pada tahap (Merencanakan tindakan yang bertanggung

jawab) ini pemateri mengulas kembali mengenai kegiatan yang akan ditempuh. Pemateri memastikan kesiapan para peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Setelah dapat dipastikan bahwa peserta didik telah siap untuk melanjutkan kegiatan pendekatan CBT dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan dilanjutkan.

Pada tahap kegiatan ini seluruh peserta didik membahas dan memecahkan masalah yang telah disepakati bersama. Pertemuan ini target layanan yakni dimana sasaran perilaku peserta didik agar lebih bertanggung jawab dan berkomitmen mengatur waktu bermanfaat terutama sebagai peserta didik. Pada pertemuan ini peserta didik sudah mulai sadar dan mau mengungkapkan pendapatnya terkait pembahasan topik penggunaan *smartphone* berlebih serta *self-management* dan dampak-dampak penggunaa *smartphone*. Setiap peserta didik memberikan motivasi satu sama lain sehingga setiap peserta didik berani untuk memberikan pendapatnya. Penulis juga memberikan motivasi terhadap semua peserta didik. Kegiatan ini dilanjutkan dengan memberikan suatu penjelasan. Peserta didik begitu sangat antusias membahas tentang *smartphone* serta *self-management* yang baik. Kemudian (Menghilangkan hukuman) penulis juga memberikan suatu saran kepada peserta didik untuk membuat dream book, yaitu kumpulan-kumpulan impian yang ditulis peserta didik sehingga menjadi kenyataan. Pada tahap pengakhiran penulis menyimpulkan kegiatan yang telah dibahas dalam pertemuan ini.

Penulis meminta kesan dan pesan terkait pendekatan CBT dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan diakhiri dengan salam dan do'a.

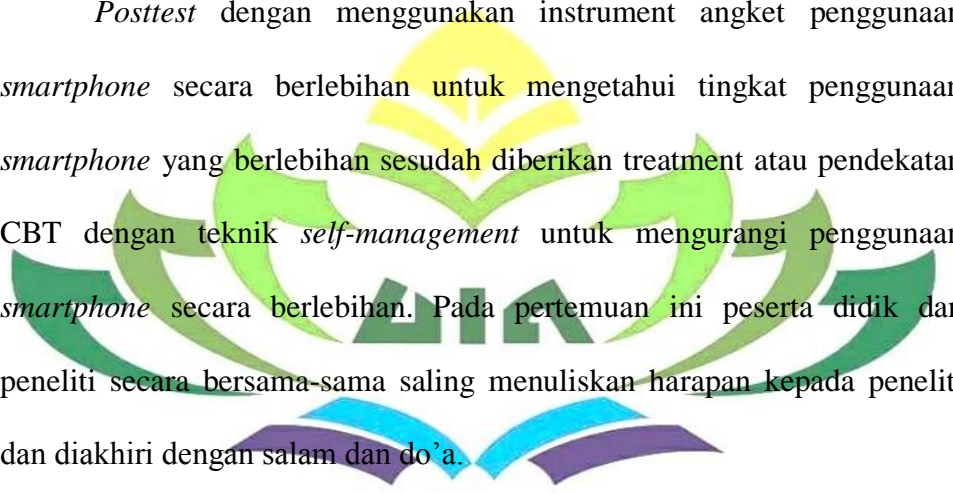
f) Pertemuan Keenam

Hari/ Tanggal : Jum'at, 30 Agustus 2019

Waktu : 08.30-09.15

Tempat : Ruang Kelas 8I

Posttest dengan menggunakan instrument angket penggunaan *smartphone* secara berlebihan untuk mengetahui tingkat penggunaan *smartphone* yang berlebihan sesudah diberikan treatment atau pendekatan CBT dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Pada pertemuan ini peserta didik dan peneliti secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada peneliti dan diakhiri dengan salam dan do'a.



2. Kelas Kontrol

a) Pertemuan Pertama

Hari/ Tanggal : Rabo, 31 Juli 2019

Waktu : 09.30 - 10.15 wib

Tempat : Ruang Kelas 8K

Pretest dengan menggunakan instrument/angket penggunaan *smartphone* secara berlebihan untuk mengetahui tingkat penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

b) Pertemuan Kedua

Hari/ Tanggal : Kamis, 1 Agustus 2019

Waktu : 13.15 – 14.00 wib

Tempat : Ruang Kelas 8K

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan do'a. Peneliti menyampaikan sedikit tentang teknik *self-instruction* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Selanjutnya penulis memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan pertama ini dengan metode ceramah dan diskusi. Pada pertemuan pertama ini peserta didik masih kurang aktif bahkan malu-malu untuk memberikan pendapatnya terkait permasalahan yang sedang dibahas. Pemateri memberikan tontonan tentang bahaya menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan materi untung rugi menggunakan *smartphone* sehingga peserta didik menyadari bahwa penggunaan

smartphone berlebihan tidak baik dan mengurangi durasi penggunaan *smartphone*. Pertemuan pertama ini diakhiri dengan salam dan do'a.

c) Pertemuan Ketiga

Hari/ Tanggal : Kamis, 8 Agustus 2019

Waktu : 13.15 – 14.00 wib

Tempat : Ruang BK

Tahap pertemuan ketiga diawali dengan salam dan do'a. Penulis mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya penulis memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati membahas kembali topik tentang *smartphone* dan membahas kesadaran positif, negatif terhadap peserta didik tentang dirinya. Setiap peserta didik terlihat sangat antusias. Pada tahap akhir penerapan menyimpulkan kegiatan bagaimana bisa mengenal, menyadari diri sendiri dan menyadari ruginya penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Pada pertemuan ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada peneliti dan diakhiri dengan salam dan do'a.

d) Pertemuan Keempat

Hari/ Tanggal : Kamis, 15 Agustus 2019

Waktu : 13.15 – 14.00 wib

Tempat : Ruang BK

Tahap ini diawali dengan salam dan do'a. Penulis mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya penulis memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan ini dengan metode diskusi dan tanya jawab. Pada tahap ini peserta didik dituntut untuk lebih aktif lagi dalam berdiskusi bagaimana memecahkan masalah, pemateri memberikan suatu konsep yang mana untuk menghilangkan setidaknya mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan memberikan materi manajemen waktu yakni mengajak peserta didik memanfaatkan waktu lebih baik lagi.

Pada tahap akhir penulis menyimpulkan kegiatan manajemen waktu yang baik serta untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Pada pertemuan terakhir ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pemateri (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan do'a.

e) Pertemuan Kelima

Hari/ Tanggal : Kamis, 22 Agustus 2019

Waktu : 13.15 – 14.00 wib

Tempat : Ruang Kelas 8K

Tahap selanjutnya ini diawali dengan salam dan do'a. Penulis mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya penulis memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan ini dengan metode ceramah dan diskusi membentuk beberapa kelompok. Untuk membahas dan menyimpulkan materi yang telah lalu yaitu, pemberian teknik *self-instruction* mengenai topik untung rugi menggunakan *smartphone*, mengenal diri sendiri dan manajemen waktu untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Lalu peserta didik pada pertemuan terakhir ini diakhiri dengan salam dan do'a.

f) Pertemuan Keenam

Hari/ Tanggal : Kamis, 29 Agustus 2019

Waktu : 13.15 – 14.00 wib

Tempat : Ruang Kelas 8K

Tahap selanjutnya ini diawali dengan salam dan do'a. Pada tahap ini penulis memantau hasil akhir peserta didik setelah beberapa kali valid dengan *posttest* dengan menggunakan angket penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Setiap peserta didik terlihat sangat senang

dan antusias. Peserta didik diminta untuk memberikan pesan dan kesan serta mengisi lembar lainsensi terkait pelaksanaan teknik *self-instruction* yang telah berlangsung. Pada pertemuan terakhir ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada peneliti dan diakhiri dengan salam dan do'a.

3. Data Deskripsi *Post-Test*

a. Hasil *Post-Test* Kelas Eksperimen

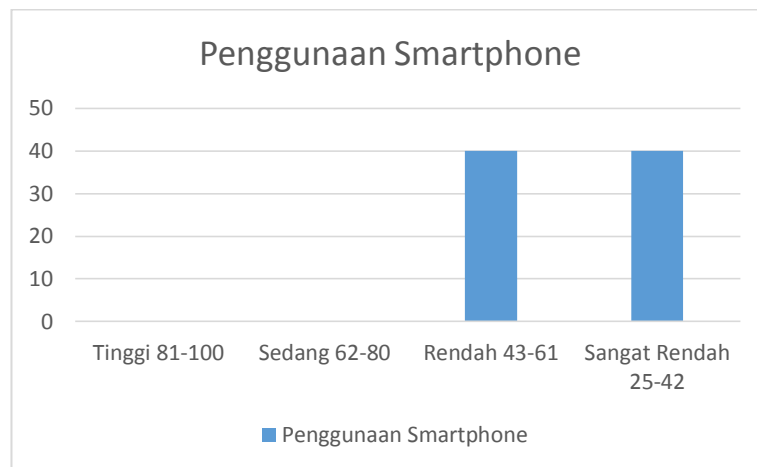
Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian tentang penggunaan *smartphone* secara berlebihan di SMPN 4 Bandar Lampung maka diperoleh presentase hasil *post-test* sebagai berikut:

Tabel 17
Hasil *Post-Test* Kelas Eksperimen

No	Kriteria	Responden	Presentase
1	Tinggi \geq 81-100	0	0%
2	Sedang \geq 62-80	0	0%
	Rendah \geq 43-61	4	50%
3	Sangat Rendah \geq 25-42	4	50%
Jumlah		8	100%

Sumber : Peseta Didik Kelas 8I di SMPN 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020

Berdasarkan hasil *post-test* terdapat penurunan pada penggunaan *smartphone* pada kelas eksperimen dengan kriteria rendah yakni terdapat 50% dan sangat rendah 50%. Hal ini dapat dilihat dari grafik dibawah ini:



Gambar Diagram 5
Post-Test Penggunaan Smartphone Kelas Eksperimen

a. Hasil Post-Test Kelas Kontrol

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian tentang penggunaan *smartphone* secara berlebihan di SMPN 4 Bandar Lampung maka diperoleh presentase hasil *post-test* sebagai berikut:

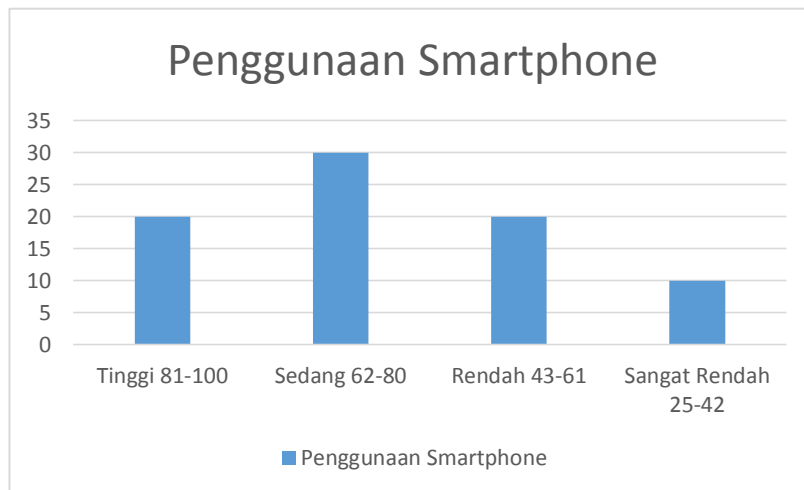
Tabel 18

Hasil Post-Test Kelas Kontrol

No	Kriteria	Responden	Presentase
1	Tinggi \geq 81-100	2	25%
2	Sedang \geq 62-80	3	37,5%
	Rendah \geq 43-61	2	25%
3	Sangat Rendah \geq 25-42	1	12,5%
Jumlah		8	100%

Sumber : Peseta Didik Kelas 8I di SMPN 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020

Berdasarkan hasil *post-test* terdapat penurunan pada penggunaan *smartphone* pada kelas kontrol dengan kriteria tinggi 25%, sedang 37,5%, rendah yakni terdapat 25% dan sangat rendah 12,5%. Hal ini dapat dilihat dari grafik dibawah ini:



Gambar Diagram 6
Post-Test Penggunaan Smartphone Kelas Kontrol

4. Uji Normalitas Data

Hasil uji normalitas menggunakan bantuan SPSS *for windows* *reliase 20* dengan melihat nilai *Shapiro-Wilk* dikarenakan subjek kurang dari dari 50, dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas $> 0,05$ jika didapat hasil uji normalitas diatas probabilitas $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa sampel berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

a. Uji Normalitas Kelas Eksperimen

Hasil uji normalitas kelas eksperimen adalah sebagai berikut:

Tabel 19
Hasil Uji Normalitas kelas Eksperimen

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETEST	.175	8	.200*	.934	8	.549
POSTEST	.129	8	.200*	.987	8	.990

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



Berdasarkan tabel diatas hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sig *Shapiro-Wilk* yaitu lebih besar dari nilai probabilitas 0.05 maka hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa sampel pada penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Normalitas Kelas Kontrol

Tabel 20
Hasil Uji Normalitas Kelas Kontrol

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETEST	.148	8	.200*	.951	8	.724
POSTEST	.176	8	.200*	.941	8	.617

*. This is a lower bound of the true significance.

5. Uji Homogenitas Data

Uji homogen data digunakan untuk menguji data homogen atau tidaknya data sampel yang dari populasi yang sama, untuk menganalisis homogenitas data, digunakan uji *Levene's test* dalam SPSS *for windows release 20*, dasar pengambilan keputusan apabila nilai signifikan $> 0,05$ maka data sampel berasal dari populasi yang sama atau homogen. Berikut hasil uji homogenitas:

a. Uji Homogenitas kelas Eksperimen

Tabel 21
Uji Homogenitas kelas Eksperimen

Test of Homogeneity of Variances

PRETEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.683	1	14	.422

ANOVA

PRETEST

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7098.063	1	7098.063	92.666	.000
Within Groups	1072.375	14	76.598		
Total	8170.438	15			

Berdasarkan tabel di atas hasil uji normalitas menunjukkan bahwa signifikan 0,422 yaitu lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data sampel berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen.

c. Uji Homogenitas Kelas Kontrol

Tabel 22
Hasil Uji Homogenitas Kelas Kontrol

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.017	1	14	.899

ANOVA

Pretest

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	240.250	1	240.250	.871	.366
Within Groups	3859.500	14	275.679		
Total	4099.750	15			

Berdasarkan tabel di atas hasil uji homogenitas kelas kontrol menunjukkan bahwa signifikan 0,899 yaitu lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data sampel berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen.

6. Hasil Uji Efektivitas Pendekatan CBT dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Penggunaan *Smartphone* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Secara Keseluruhan

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho: pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* tidak efektif untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.

Ha: pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.

Hipotesis Statistik:

Ho : $\mu_1 \neq \mu_2$

Ha : $\mu_1 = \mu_2$

Keterangan:

μ_1 = penggunaan *smartphone* secara berlebihan sebelum pemberian treatment CBT dengan teknik *self-management*

μ_2 = penggunaan *smartphone* secara berlebihan sesudah pemberian treatment CBT dengan teknik *self-management*

\neq = tidak efektif saat digunakan

= = efektif saat digunakan.

Berdasarkan hasil uji t *paired sampel test* menggunakan SPSS for windows release 20 mengenai efektivitas pendekatan CBT dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada peserta didik kelas VIII, maka didapat hasil sebagai berikut:

a. Hasil uji T Paired Kelas Eksperimen

Tabel 23
Hasil Uji T Paired Penggunaan Smartphone

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
PRE TEST - POS TEST	42.12500	7.35697	2.60108	35.97442	48.27558	16.195	7	.000

Berdasarkan hasil uji *t paired* pada tabel di atas maka diperoleh nilai *t* adalah 16.195, mean 42.12500, 95% *Confidence Interval of the Difference* (lower = 35.97442 dan upper = 48.27558). Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} 0.05 = pada derajat kebebasan $Df = 7$ maka $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} ($16.195 \geq 2.306$), nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0.05 ($0.000 \leq 0.05$). Maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a dapat diterima karena terdapat perbedaan setelah diberikan pendekatan CBT dengan teknik *self-management*. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan CBT dengan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi penggunaan *smartphone* pada peserta didik di kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.

b. Hasil Uji T Paired Kelas Kontrol

Tabel 24
Hasil Uji T Paired Penggunaan Smartphone

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
PRETEST-POSTEST	7.75000	4.46414	1.57831	4.01788	11.48212	4.910	7	.002

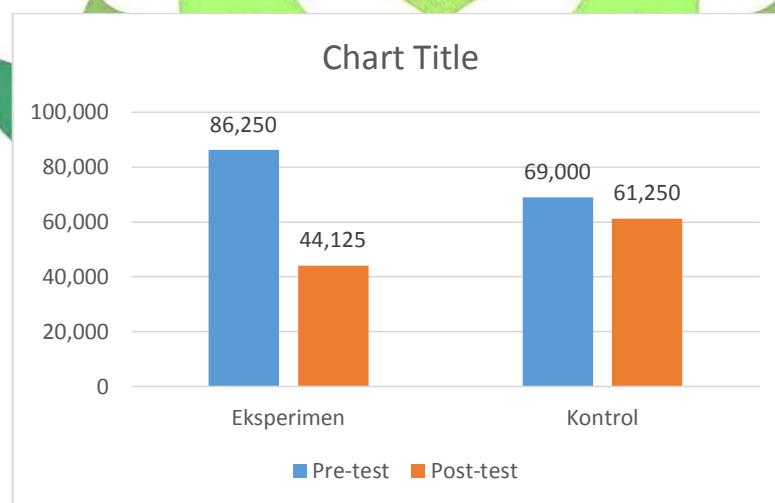
Berdasarkan hasil uji *t paired* pada tabel di atas maka diperoleh nilai *t* adalah, 4.910, mean 7.75000, 95% *Confidence Interval of the Difference* (lower = 4.01788 dan upper = 11.48212). kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} 0.05 = pada derajat kebebasan $Df = 7$ maka $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} ($4.910 \geq 2.306$), nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0.05 ($0.002 \leq 0.05$). dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a dapat diterima karena terdapat perbedaan setelah diberikan teknik *self-instruction*. Dapat disimpulkan bahwa teknik *self-instruction* dalam mengurangi penggunaan *smartphone* pada peserta didik di kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.

c. Gain Score Kelas Eksperimen dan Kontrol

Tabel 25
Gain score

Kelas Eksperimen				Kelas Kontrol			
No	Pretest	Posttest	Gain Score	No	Pretest	Posttest	Gain Score
1	98	50	48	1	82	72	10
2	90	53	37	2	73	67	6
3	89	41	48	3	69	54	15
4	78	28	50	4	91	78	13
5	92	59	33	5	86	82	4
6	83	42	41	6	51	44	7
7	78	46	32	7	57	54	3
8	82	34	48	8	43	39	4
Σ	690	353	289	Σ	552	490	62
Mean	86,25	44,125	36,125	Mean	69,00	61,25	7,75

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami penurunan, pada kelas eksperimen ($86,25 > 44,125$) dan pada kelas kontrol ($69,00 > 61,25$). Namun, meskipun kedua kelas mengalami penurunan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen mengalami penurunan lebih rendah dibandingkan dengan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* kelas eksperimen lebih kecil dari *post-test* kelas kontrol ($44,125 < 61,25$). Maka dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian konseling CBT dengan teknik *self-management* mengalami penurunan dalam mengurangi penggunaan *smartphone* pada peserta didik di kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.



Gambar 7
Diagram Gain Score

7. Pembahasan Efektivitas Pendekatan CBT dengan Teknik *Self-Management* melalui konseling kelompok dalam Mengurangi Penggunaan *Smartphone* Secara Berlebihan Pada Peserta Didik di Kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan bulan Agustus 2019, hasil *pre-test* kepada 8 peserta didik kelas eksperimen dan 8 peserta didik kelas kontrol menunjukkan secara umum pendekatan CBT dengan teknik *self-management* dalam mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada peserta didik di kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung. Penelitian dilaksanakan selama enam kali pertemuan pada pertemuan pertama dilakukan *pre-test* dan menunjukkan gambaran penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik. Pada pertemuan kedua hingga pertemuan kelima penulis memberikan *treatment* pendekatan CBT dengan teknik *self-management* melalui konseling kelompok yang telah disiapkan. Berdasarkan hasil *pretest* maka dilakukan pendekatan CBT dengan teknik *self-management* guna mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada peserta didik. Pada tahap ini masih terdapat peserta didik yang kurang memahami tentang dampak-dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Pada proses pemberian konseling kelompok dengan pendekatan CBT menggunakan teknik *self-management* penulis menjelaskan pengertian penggunaan *smarrtphone* pada peserta didik, pada saat pemberian materi peserta didik sangat antusias dan mengungkapkan pendapat yang mereka ketahui tentang apa itu *smartphone*, pada pertemuan selanjutnya penulis

menjelaskan tentang beberapa faktor-faktor dan dampak-dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan, pada saat memberikan materi peserta didik dapat memahami faktor dan dampak dari penggunaan *smartphone* tersebut. Kemudian pertemuan selanjutnya setelah peserta didik memahami apa itu *smartphone*, apa saja faktor-faktor dan bagaimana dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan penulis memberikan penguatan kepada peserta didik agar memanfaatkan waktu luang dan manajemen diri dengan baik sehingga peserta didik dapat menggunakan *smartphone* sesuai dengan kegunaan yang semestinya.

Uji efektivitas pendekatan CBT dengan teknik *self-management* diperoleh dengan membandingkan pemahaman peserta didik sebelum dilakukan layanan dan setelah dilakukan layanan (*posttest*). Hasil *posttest* menunjukkan terdapat peningkatan skor dari *pre-test* yang tinggi menjadi menurun pada *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa setelah peserta diberikan pendekatan CBT dengan teknik *self-management* melalui konseling kelompok untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik mengalami penurunan. Selain itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *t-test* dan diperoleh nilai $t_{hitung} = 16.195$ kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0.05 = 2.306$ dengan ketentuan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($16.195 \geq 2.306$), maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik sebelum dan sesudah diberikan pendekatan CBT dengan teknik *self-management*. Dari

data *pre-test* dan *post-test* dapat dikatakan bahwa pendekatan CBT dengan teknik *self-management* melalui konseling kelompok efektif dalam mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada peserta didik di kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.

8. Keterbatasan Penelitian

Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan CBT dengan teknik *self-management* dalam mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat berjalan dengan lancar, hanya saja waktu dalam penelitian ini masih memiliki kekurangan diantaranya dalam pengumpulan data yang digunakan berupa angket kecanduan *smartphone* memang berpengaruh dan efektif namun belum menjamin peserta didik yang memperoleh skor tertinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah penggunaan *smartphone* yang berlebihan karena ada kemungkinan peserta didik menjawab pernyataan tidak sesuai dengan apa yang peserta didik rasakan. Oleh karena itu sebaiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpul data, penulis juga melakukan observasi terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat. Terkait dalam proses penelitian, selama pemberian *treatment* waktu pelaksanaan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* kurang efektif karena waktu 45 menit peserta didik masih terikat dengan jam belajar di SMPN 4 Bandar Lampung.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan CBT dengan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020. Hal ini terbukti dari hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan, maka diperoleh nilai $t_{hitung} = 16.195$ kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel\ 0.05} = 2.306$ dengan ketentuan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($16.195 \geq 2.306$), maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a dapat diterima karena terdapat perbedaan setelah diberikan pendekatan CBT dengan teknik *self-management*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi Peserta didik, peserta didik perlu menindak lanjuti dan meningkatkan kesopanan sehingga dapat bersikap lebih baik lagi disekolah maupun dilingkungan luar sekolah
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling , guru pembimbing diharapkan dapat melaksanakan pendekatan CBT dan teknik *self-management* atau teknik lain yang dianggap mampu mengurangi atau mengontrol penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik. Guru bimbingan dan konseling juga perlu memberikan sosialisasi tentang pendekatan CBT dengan teknik *self-management* terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan serta dampak-dampak dari penggunaan *smartphone*.
3. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kesadaran sekolah dalam melindungi warga sekolah khususnya peserta didik dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan.
4. Bagi penulis selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang CBT dalam mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan metode dan konsep yang lain untuk mengetahui masalah yang terkait dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan

DAFTAR PUSTAKA

- AD, Yahya dan Megalia. *Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*. Ejournal Bimbingan Konseling Raden Intan vol. 03, no. 2. 2016.
- Al-quran dan Terjemahannya. CV Penerbit Diponegoro.
- Andini, Romaya Tri. *Implementasi Pendekatan Kognitif behaviour therapy dengan teknik restrukturisasi dalam mengelola diri peserta didik di SMP 18 Bandar Lampung tahun ajaran 2016-2017*. Skripsi program Bimbingan Konsling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. 2017.
- Bandura, Albert. *Social Cognitive teori An Aggentic Persefektif*. Journal Asian Of Social Phicology in the stanford university USA publishing by Japanese gruoup Dinamices Association. 1999.
- Bismi, Kharisma dan Melani Aprianti. *Hubungan Antara Kecanduan Gadget dengan Kecerdasan Emosi Pada Anak*. Jurnal Sains Psikologi. Jilid 7. Nomor 2. November 2018.
- Dalillah. *Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Sosial Siswa Di SMA Darussalam Ciputat*. Skripsi Mahasiswa BK, 2018.
- Darnoto, Alifia Rizqi Pratama. *Hubungan Penggunaan Smartphone dengan perilaku seksual remaja di SMAN "X" Jember*. Skripsi Mahasiswa, 2016.
- Departemen Agama RI Al-qur`an dan Terjemahnya: SYGMA creative media corp
- Fardhy, Afzanni dan Yanuardi, M.Si. *Efektivitas Pelaksanaan Program Sarjana Membangun Desa Wirausahawan Pendamping (SMD-WP) Di Kabupaten Sleman*. Jurnal Sarjana Membangun Desa Wirausahawan Pendamping (SMD-WP)

Gifary Sharen dan Iis Kurnia N. *Intensitas Penggunaan Smartphoneterhadap Perilaku Komunikasi*. Universitas Telkom Bandung. Jurnal sosioteknologi, Vol. 14. No. 2. 2015.

Handoko. Aris. *Mengatasi Perilaku Membolos melalui Konseling Individual menggunakan Pendekatan Behavior dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran*. Skripsi Mahasiswa BK, 2013.

Irawan, Prasetya. *Logika dan Prosedur Penelitian*. Jakarta: STIA-LAN, 1999.

Jawwad, Ahmad Abdul. *Manajemen Diri*. Bandung: Savei Generation, 2007.

Kiwang, Amir Syarifudin, dan David D. W. Pandie, dan Frans Gana. *Analisis Kebijakan dan Efektivitas Organisasi*. Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik (JKAP) Vol 19, No 1 - Mei 2015. ISSN 0852-9213

Kursiwi. *Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Semester V (Lima) Jurusan Pendidikan Ips Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan (FITK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi, 2016.

Muqodas, Idat. *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*”, Makalah Seminar & Workshop Internasional Teknik Konseling Kreatif Kontemporer, Bandung: 2011.

Nurdjana Alamri 2015, *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah Pada Siswa Kelas X SMA 11 Gebog Tahun 2014/2015*. Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 1 No. 1 Tahun 2015 ISSN 2460-1187

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

O`Donohue, William T. and Jane E. Fisher, *Cognitive Behavior Therapy*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

R. Hartanto. *Penerapan Uji – T (Dua Pihak) dalam Penelitian Peternakan*. (On-Line) tersedia di: jppt.undip.ac.id 18 Mei 2019.

Rahmawati, Meyza. *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy dengan Teknik Self-management untuk Mengurangi Penggunaan Online Game secara Berlebihan pada Peserta Didik Kelas IX Di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung*. Skripsi Mahasiswa BK, 2017.

Ratna, Lilis. *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: CV Budi Utama, 2013.

Rusmana, Nanang. *Bimbingan dan Koseling Kelompok disekolah, Metode Teknik dan aplikasi*. Bandung: RIZQI Press. 2009.

Setiawan, Parta. *10 Pengertian Teknologi Informasi Menurut Para Ahli*. Artikel Guru Pendidikan, 2019.

Sudijono, Anas. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo, 2008.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan* . Jakarta: Alfabeta, 2012.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

Willis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Wulansari, Anggistina. *Pengaruh Smartphone Terhadap Perkembangan*. Universitas Diponegoro Semarang. Makalah, 2015.

Yuberti. *Dinamika Teknologi Pendidikan*. Bandar Lampung: LP2M. 2015.