

Original Article

## Konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone*

Henny Rofiah<sup>1\*</sup>, Devi Ratnasari<sup>2</sup>, Christine Masada Hirashita Tobing<sup>3</sup>

<sup>1\*)</sup> Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

<sup>2,3)</sup> Dosen Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

<sup>\*)</sup> rofiahheny@gmail.com

**Article History:**

Received: 25/12/2022;

Revised: 13/01/2023;

Accepted: 20/02/2023;

Published: 28/02/2023.

**How to cite:**

Rofiah, Ratnasari, & Tobing, (2023). Konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone*. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(3), pp. 175-180. DOI: 10.30998/ocim.v2i3.7719



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Rofiah, Ratnasari, & Tobing

**Abstrak:** tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tentang layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan kontrol diri *smartphone* pada peserta didik Madrasah Tsanawiyah Arridho Depok. Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan eksperimen menggunakan *one group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII berjumlah 141 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket yang diadaptasi dari skripsi yang relevan dengan penelitian. Teknik analisis data dilakukan dengan *Wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian disimpulkan secara umum bahwa konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* efektif meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* siswa. Hasil penelitian ini berguna untuk sekolah dalam merancang program konseling kelompok agar lebih efektif guna membantu mengembangkan potensi dan mengentaskan permasalahan peserta didik.

**Kata Kunci:** konseling kelompok, kontrol diri, *smartphone*

**Abstract:** the aim of the research was to find out about group counseling services, cognitive behavior therapy techniques in increasing smartphone self-control in students of Madrasah Tsanawiyah Arridho Depok. The research used is quantitative research with experiments using one group pretest and posttest design. The population in this study were 141 students in class VIII with a purposive sampling technique. The instrument used was a questionnaire adapted from a thesis that was relevant to the research. Data analysis technique was performed by Wilcoxon signed rank test. The results of the study generally concluded that group counseling cognitive behavior therapy techniques was effective in increasing students' self-control in using smartphones. The results of this study are useful for schools in designing group counseling programs to be more effective in helping develop potential and alleviating students' problems.

**Keywords:** group counseling, self-control, smartphone

### Pendahuluan

Setiap manusia dalam kehidupannya, perlu sekali memiliki kontrol diri dan sudah semestinya dapat mengendalikan diri dengan baik. Jika manusia tidak mampu mengendalikan diri dengan baik, dalam kehidupannya tidak akan terarah. Kontrol diri dapat diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan

(Sudrajat, 2011). Kontrol diri tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja, tetapi adapun hal lainnya terkait kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berpikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan. Selanjutnya, kontrol diri yang belum berkembang dengan baik dapat membawa dampak negatif dari penggunaan *smartphone* salah satu di antaranya menjadikan siswa menjadi kurang peka terhadap lingkungan sekitarnya (Agusta, 2016). Adapun sering ditemukan jika di sekolah, bahkan di rumah sekalipun siswa lebih fokus terhadap *smartphone*, sehingga siswa kehilangan waktunya untuk belajar. Remaja merupakan seseorang yang akan menjadi kebanggaan suatu bangsa. Seperti apa wajah bangsa di masa yang akan datang, akan terlihat dan diprediksikan dari kualitas generasi mudanya, yaitu remaja. Sayangnya di zaman sekarang ini ditemui remaja yang tidak mampu mengendalikan dirinya dan cara berpikirnya dalam penggunaan *smartphone*.

Ciri-ciri individu yang memiliki kontrol diri rendah yaitu memilih tugas sederhana, senang mengambil resiko, mudah kehilangan kendali emosi, sedangkan ciri individu dengan kontrol diri tinggi yaitu tekun, dapat menyesuaikan perilaku sesuai dengan hal yang semestinya dilakukan, tidak emosional dan toleran. Selain itu dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yaitu menyebabkan kecanduan, malas belajar, boros, dan berkurangnya interaksi sosial (Putri, 2015).

Berdasarkan Data dari lembaga riset *Digital Marketing Emarketer* menunjukkan pada tahun 2018 jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia lebih dari 100 juta orang. Lembaga *We Are Social* (2017) menyatakan bahwa jumlah telepon seluler di tanah air mencapai 371,4 juta atau 142 persen dari total populasi sebanyak 262 juta jiwa. Ponsel yang tersebar untuk digunakan lebih banyak dibandingkan penggunaannya. Artinya satu orang pengguna ponsel bisa memiliki lebih dari satu buah ponsel.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Renni Kurniati (2019) dengan judul 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 Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan kontrol diri *smartphone* pada siswa Madrasah Tsanawiyah Arridho Depok kelas VIII-A. Secara umum orang yang memiliki *self-control* yang tinggi dapat mengarahkan dirinya pada perilaku yang positif. Seseorang yang memiliki *self-control* yang tinggi sangat memperhatikan cara yang tepat untuk berperilaku dalam berbagai situasi, bertanggung jawab sesuai dengan tata tertib atau norma yang ada. Mengambil tindakan dalam membatasi diri dalam penggunaan *smartphone* merupakan salah satu sikap yang akan dilakukan ketika memiliki kontrol diri yang baik. Untuk dapat mengatur diri atau mengendalikan diri secara efektif, maka perlu memutuskan apa yang ingin diraih. Bahwa harus mandiri dalam mendefinisikan tujuan dan menetapkan apa yang dikerjakan. Hal ini akan membuat Anda berhenti melakukan dan akan memastikan dapat mengkonsentrasikan usaha diri sendiri untuk hasil yang terbaik

## Metode

---

Dalam penelitian menggunakan pendekatan secara kuantitatif, jenis desain yang digunakan adalah *pre-experimental design one-group pretest and posttest design*, peneliti akan memberikan perlakuan pada kelompok studi, tetapi sebelumnya di test dahulu (*pretest*) selanjutnya setelah perlakuan kelompok studi di test kembali (*posttest*) dalam penelitian ini tidak dilakukan randomisasi karena hanya dilakukan pada satu kelompok studi.

Populasi merupakan seluruh karakteristik yang menjadi objek penelitian, dengan kata lain populasi adalah himpunan keseluruhan objek yang diteliti (Thoifah, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di Madrasah Tsanawiyah Arridho Depok. Sugiyono (2016) menyatakan bahwa bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Artinya, sampel merupakan sebagian atau bertindak sebagai perwakilan dari populasi sehingga hasil penelitian yang berhasil diperoleh dari sampel, dapat digeneralisasikan pada populasi. Penelitian ini menggunakan subjek dari peserta didik Madrasah Tsanawiyah Arridho Depok di kelas VIII-A dengan jumlah 10 anak, yang mana dibuat dalam satu kelompok *pre-test* dan *post-test*. Dilakukan dengan mengambil Pemilihan sampel pada kelompok ditentukan dengan cara *non probability sampling*. Teknik sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* jenis *purposive sampling* yaitu penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Pada penelitian ini analisis data menggunakan uji nonparametrik dengan Wilcoxon *signed rank test*. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan berpasangan dari kedua data apakah berbeda atau tidak. Tujuan dalam pengujian tersebut adalah untuk mengetahui perbedaan pemahaman peserta didik “sebelum dan sesudah diberikan perlakuan” ataupun perbandingan antara “sebelum dan sesudah diberikan perlakuan”.

### Hasil dan Diskusi

Sesuai dengan tujuan dilakukannya *pretest*, yaitu untuk mengetahui gambaran awal kondisi kontrol diri pada peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Peneliti mengambil 10 peserta didik sebagai sasaran penelitian, 10 peserta didik ini hanya berada pada 1 kelompok eksperimen saja.

Tabel 1. Analisis Statistik Deskripsi Data Hasil *Pretest*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 90	Rendah	6	60
2	90 – 111	Sedang	4	40
3	> 111	Tinggi	0	0
Jumlah			10	100

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2022

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 1, data sebelum perlakuan (*pretest*) diperoleh jumlah sampel yang valid 10, skor *mean* = 36,10 nilai standar deviasi = 10,167, nilai *range* = 27, nilai minimum = 21, nilai maksimum = 48 dan nilai sum = 361. maka dapat dideskripsikan bahwa peserta didik memiliki kontrol diri dengan kategori rendah sebanyak 60% (6 siswa), kategori Sedang 40% (5 siswa) dan kategori tinggi tidak dimiliki peserta didik.

Selanjutnya untuk data *posttest* disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Analisis Statistik Deskripsi Data Hasil *Posttest*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 90	Rendah	0	0
2	90 – 111	Sedang	0	0
3	> 111	Tinggi	10	100
Jumlah			10	100

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2022

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 2, data sesudah perlakuan (*posttest*) diperoleh jumlah sampel valid 10, skor *mean* = 41,30, nilai median = 40,00, standar deviasi = 5,997, nilai *range*

= 12, nilai minimum = 36, nilai *maximum* = 48 dan nilai sum = 413. Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan kontrol diri pada peserta didik setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok. Peserta didik yang pada saat *pretest* berada pada kategori rendah sebanyak 60% (6 siswa), kategori sedang 50% (5 siswa), dan kategori tinggi tidak dimiliki peserta didik, setelah diberikan perlakuan *posttest* peserta didik memiliki kontrol diri mencapai kategori rendah tidak dimiliki peserta didik, kategori sedang tidak dimiliki peserta didik, dan kategori tinggi sebanyak 100% (10 orang siswa).

Hasil penelitian dari Renni Kurniati (2019) yang berjudul 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. 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. Berdasarkan penelitian sebelumnya, sangat penting sekali bagi peneliti untuk memberikan suatu hal yang serupa namun berbeda di sisi lainnya. Pada penelitian ini menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* untuk peningkatan kontrol diri *smartphone*. Pada kegiatan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* yang akan membuat perbedaan dari penelitian sebelumnya. Berikut kegiatan dalam konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy*: 1) *rapport*, 2) *assesment problem*, 3) memandu konseli untuk menemukan pikiran yang tidak akurat, skema maladaptif dan distorsi kognitif, 4) menspesifikkan pikiran-pikiran otomatis yang muncul, 5) *treatment*, 6) *homework assignment*, dan 7) menggali *feedback* dari konseli

Sebagaimana dalam buku karya McGonigal (2011) mengemukakan bahwa terdapat kekuatan modern terhadap pengendalian diri atau kontrol diri, yaitu pengembangan dari korteks prefrontal. Korteks prefrontal akan mengingatkan alasan untuk memesan teh sebagai gantinya. Ketika lebih mudah untuk menunda proyek sampai hari besok, korteks prefrontal yang akan membantu seseorang membuka file dan membuat kemajuan pula. Untuk dapat mengatur diri atau mengendalikan diri secara efektif, maka perlu memutuskan apa yang ingin diraih. Bahwa harus mandiri dalam mendefinisikan tujuan dan menetapkan apa yang dikerjakan. Hal ini akan membuat Anda berhenti melakukan dan akan memastikan dapat mengkonsentrasikan usaha diri sendiri untuk hasil yang terbaik.

Menurut Gazda (Kurnanto, 2014:8) mengungkapkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkah laku- tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Namun dalam penelitian memiliki keterbatasan dalam waktu pemberian layanan, dikarenakan dari kegiatan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* perlu waktu yang lama dalam pertemuan dan ujung penyelesaian ini harus mampu seluruh anggota kelompok dapat mengubah perilaku dan kognitif dalam mengontrol dirinya dari penggunaan *smartphone* tersebut.

Maka bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk mengulas kembali penelitian ini dan sesuai waktu yang disarankan. Waktu pemberian layanan akan berlangsung 6 sampai 10 pertemuan. Sehingga sangat terpantau sekali dalam mengentaskan masalah yang dirasakan seluruh anggota kelompok.

## Simpulan

---

Berdasarkan data atau hasil yang diperoleh, setelah melakukan analisis statistik dan uji hipotesis, maka dapat disimpulkan secara umum bahwa layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan kontrol diri *smartphone* pada peserta didik. Khususnya terdapat perbedaan yang signifikan kontrol diri pada peserta didik sebelum (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* (*posttest*).

Layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* (*posttest*) tentunya bermanfaat dalam upaya peningkatan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* pada peserta didik. Layanan konseling kelompok yang bersifat preventif dan kuratif dengan kolaborasi teknik *cognitive behavior therapy* ini membantu peserta didik lebih percaya diri dalam berpendapat dalam memecahkan suatu masalah, menjadikan peserta didik mengembangkan pemikiran dan cara bertindak dengan baik melalui diskusi berdasarkan masalah yang ingin dituntaskan. Tujuan yang diharapkan tentu saja suatu hal yang baik, yaitu peserta didik mampu meningkatkan kontrol diri *smartphone* dengan baik serta melakukan pencegahan di kemudian hari.

## Ucapan Terima Kasih

---

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu segala proses pelaksanaan penelitian ini dan Alhamdulillah berjalan dengan baik dan lancar. Peneliti menyadari bahwa tanpa adanya kolaborasi dari banyaknya pihak, tentu saja seluruh pelaksanaan hingga pelaporan hasil penelitian ini akan sulit untuk selesai terlaksana. Kepada pihak sekolah yang telah memfasilitasi penulis, dosen pembimbing dan dosen teknik yang sudah memberikan waktu untuk membimbing dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat dunia dan akhirat atas izin Allah SWT dan mendapat balasan dengan pahala yang berlipat ganda.

## Daftar Rujukan

---

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Design Thumbnail from: Freepik.
- Asyanti, Setia. (2019). *Cognitive Behavior Therapy Teori dan Aplikasi*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Folastri, S. dan Rangka, LB. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan&Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Hardi, E., Ermayulis, D., & Masril, M. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa*. Indonesian Journal of Counseling and Development, 1 (2), 141-149.
- Indriasari, E. (2016). *Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015*. Jurnal Konseling GUSJIGANG, 2(2).
- Keenan, Kate. (1996). *Pedoman Manajemen Pengaturan Diri Sendiri*. Jakarta: PT Pustaka Utama Grafiti.
- Lumongga, L. N. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.

- Marjanti, S. (2015). *Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa XII IPS 6 SMA 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015*. Jurnal Konseling GUSJIGANG, 1(2).
- Smith, M. B. (2011). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara*. Jurnal Penelitian dan Pendidikan, 8 (1), 22-32.
- Suwanto, I., & Nisa, A. T. (2018, October). *Cinema Therapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok*. In Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Jambore Konseling 3. Ikatan Konselor Indonesia (IKI).
- Wulan Sari Langgeng Basuki, P., & Prastiti, W. D. (2015). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Facebook*. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---