

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN  
*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
DALAM MEREDUKSI INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE*  
PADA SISWA**

Lola Febriyanti<sup>a</sup> dan Siti Muyana<sup>b</sup>  
Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia<sup>ab</sup>  
[lola1900001099@webmail.uad.ac.id](mailto:lola1900001099@webmail.uad.ac.id) & [siti.muyana@bk.uad.ac.id](mailto:siti.muyana@bk.uad.ac.id)

**Abstrak**

In an era like now, humans cannot be separated from the presence of smartphone technology which always brings out sophistication and always shows updates. However, behind this sophistication, there are negative influences and impacts that can occur due to the high intensity of smartphone use such as academic delays or postponement of tasks, laziness of learning, lack of social interaction, decreased concentration of learning and interest in learning, affecting behavior in children even to the point that some are addicted and cause health problems. These issues must be taken into account when providing guidance and counseling services. Group counseling utilizing self-management approaches and a cognitive behavioral therapy approach is one of its services. To be able to control, control, and regulate the intensity of smartphone use is the goal of the group counseling service for the CBT approach to self-management strategies. Another objective is for pupils to use smartphones less frequently so they don't use them excessively. Literature studies and literature review studies were the methodologies employed in this work.

Keywords: Intensity, Smartphone, CBT, Self Management

**Abstrak**

Di era seperti sekarang, manusia tidak lepas dari hadirnya teknologi smartphone yang selalu memunculkan kecanggihan dan selalu menunjukkan pembaharuan. Namun, di balik kecanggihan ini, terdapat pengaruh dan dampak negatif yang dapat terjadi akibat tingginya intensitas penggunaan smartphone seperti penundaan akademik atau penundaan tugas, kemalasan belajar, kurangnya interaksi sosial, menurunnya konsentrasi belajar dan minat belajar, mempengaruhi perilaku pada anak-anak bahkan sampai-sampai ada yang kecanduan dan menimbulkan masalah kesehatan. Masalah-masalah ini harus diperhitungkan ketika memberikan layanan bimbingan dan konseling. Konseling kelompok yang menggunakan pendekatan manajemen diri dan pendekatan terapi perilaku kognitif adalah salah satu layanannya. Untuk dapat mengontrol, mengontrol, dan mengatur intensitas penggunaan smartphone merupakan tujuan dari layanan konseling kelompok untuk pendekatan CBT terhadap strategi manajemen diri. Tujuan lainnya adalah agar siswa lebih jarang menggunakan smartphone agar tidak menggunakannya secara berlebihan. Studi literatur dan studi tinjauan pustaka adalah metodologi yang digunakan dalam karya ini.

Kata kunci : Intensitas, *Smartphone*, CBT, *Self Management*

## Pendahuluan

Menurut Reza, R. M., & Mulawarman, M. (2021:23) “Ilmu pengetahuan dan teknologi tampaknya tidak pernah berhenti menciptakan inovasi teknis dengan nilai yang tak terbayangkan di era kemajuan dunia. Semakin maju teknologinya, semakin kontemporer zamannya.”. Di era globalisasi seperti sekarang teknologi memunculkan berbagai kecanggihan yang tidak pernah ada habisnya, semakin berkembangnya zaman maka semakin bermunculan teknologi dengan hal-hal yang menunjukkan pembaharuan. Teknologi yang ada sekarang saat ini tidak saja dipakai untuk alat komunikasi, namun sudah muncul dalam berbagai fitur aplikasi yang dapat digunakan.

Satu diantara teknologi paling berkembang cepat pada abad ini diantaranya *smartphone*. Menurut Wilantika, C. F. (2017:3) “*smartphone* ialah suatu perlengkapan berkomunikasi yang mempunyai kecakapan tinggi bukan sekedar untuk interaksi melalui (telfon dan mengirim pesan via masanger), ketika diartikan menjadi terjemahan Indonesia *smartphone* ialah ponsel atau *telephone* cerdas”. *Smartphone* merupakan bukti nyata dari perkembangan teknologi. *Smartphone* merupakan alat pintar yang memiliki banyak fungsi. Fungsi tersebut misalnya telepon, mengirim pesan, mencari informasi, bertukar informasi dan lain sebagainya. Awal kemunculannya *smartphone* memang hanya digunakan untuk menelfon dan mengirim pesan singkat saja, namun bersamaan pada perkembangan zaman yang semakin menunjukkan kecanggihan *smartphone* dibuat dengan ragam fungsi. *Smartphone* pada dewasa ini sudah memiliki berbagai fitur-fitur baru untuk dioperasikan sesuai dengan kebutuhan manusia. Banyak media dan aplikasi yang dapat diakses sebagai suatu alat informasi dan komunikasi untuk digunakan.

*Smartphone* merupakan alat yang saat ini banyak dipakai oleh banyak kalangan seperti orangtua, orang dewasa, anak-anak dan sebagainya Di era digital saat ini, *smartphone* sudah umum di semua kelompok sosial, bahkan para penggunanya tidak bisa terlepas dari jangkauan pemakaian alat tersebut untuk selalu dibawa, dipakai kapanpun dan dimanapun mereka berada. Menurut Marpaun (2018:56) dalam Koyoga (2015) “menunjukkan bahwa orang-orang berlomba-lomba satu sama lain di era modern untuk memiliki *smartphone* yang digunakan untuk gaya hidup, tren, dan hal-hal lain di luar hanya komunikasi”. Hal tersebut menjadi kekhawatiran tersendiri di era seperti sekarang, karena banyak kasus didalam penelitian bahwa penggunaan *smartphone* yang

berlebihan akan menimbulkan permasalahan yang negative. Dimana dampak negative dari penggunaan *smartphone* dibebberapa penelitian tersebut seperti kurangnya interaksi sosial, bersikap individualis, penurunan konsentrasi belajar, malas belajar dan membaca, mempengaruhi perilaku pada anak, bahkan sampai ada yang kecanduan serta menimbulkan gangguan pada kesehatan. Seperti yang diungkapkan Wilantika, C. F. (2017:17-18) dalam penelitian menjelaskan bahwa “Dibalik *smartphone* yang memiliki kemudahan dan keunggulan ternyata terdapat permasalahan negative bagi penggunanya, dampak dari permasalahan negative tersebut seperti kondisi kesehatan dan perilaku seorang pengguna *smartphone*”.

*Smartphone* itu sendiri bisa membawa dampak yang positif jika penggunanya memakai sesuai dengan kebutuhan, dan ada batasan jika menggunakannya. Tetapi *smartphone* juga bisa membawa dampak negative jika dipakai berlebihan dan tidak memiliki batasan waktu dalam penggunaannya. Dampak negative ini yang menjadi kekhawatiran terutama pada kalangan para siswa di sekolah. Menurut Setioningrum, F. (2019:14) mengatakan bahwa “Dalam penggunaan *smartphone* durasi yang mencapai tingkat tinggi dalam sehari memakan waktu 10 jam lebih, sedangkan untuk durasi sedang rata-rata sehari memakai *smartphone* antara 2-10 jam, untuk durasi rendah dalam penggunaan *smartphone* kurang dari 2 jam”. Dari pendapat tersebut maka normalnya seseorang untuk menggunakan *smartphone* adalah ada pada durasi sedang dan rendah, sedangkan jika menggunakan lebih dari 10 jam maka intensitas penggunaan *smartphone* mencapai tingkat tinggi.

Permasalahan intensitas penggunaan *smartphone* tingkat tersebut yang perlu diperhatikan terutama untuk para siswa. Oleh karena itu, sehingga dalam menangani hal yang menjadi permasalahan tersebut perlu adanya peran seorang guru bimbingan dan konseling. Pendampingan seorang guru bimbingan dan konseling yang professional dibutuhkan dalam menangani beberapa masalah siswa terutama dalam hal kurangnya mengatur dan mengontrol intensitas penggunaan *smartphone*. Guru bimbingan dan konseling dapat intervensi layanan konseling kelompok kepada beberapa siswa terpilih yang termasuk pada intensitas penggunaan *smartphone* dimana mereka belum dapat mengatur, mengontrol dan mengendalikan pemakaian. Layanan konseling kelompok ini juga diberikan menggunakan pendekatan terapi kognitif perilaku dengan teknik manajemen diri. Pendekatan dan teknik tersebut memiliki tujuan agar siswa dapat mengubah pikiran dan

memperbaiki perilaku yang sekiranya termasuk ke maladaptive, serta siswa mampu untuk lebih mengatur, mengontrol dan mengendalikan intensitas penggunaan *smartphone*.

## **Metode Penelitian**

Publikasi ini menggunakan kajian pustaka sebagai pendekatan penelitiannya. Studi yang disebut "tinjauan literatur" adalah teknik untuk mengumpulkan informasi atau sumber tentang subjek tertentu. Informasi tentang mata pelajaran khusus ini dapat ditemukan di sejumlah tempat, termasuk jurnal, buku, internet, dan perpustakaan lainnya. Selain itu, artikel ini menggunakan teknik penelitian, khususnya tinjauan pustaka atau penelitian ke dalam literatur (tinjauan pustaka, penelitian pustaka).

Penelitian yang meneliti atau mengevaluasi secara kritis pengetahuan, ide, atau temuan yang ditemukan dalam tubuh literatur akademik (literatur yang berorientasi akademis) serta mengembangkan kontribusi teoretis dan metodologis terhadap topik tertentu dikenal sebagai penelitian literatur atau tinjauan pustaka, menurut Cooper (2010). Metodologi penelitian ini adalah analisis deskriptif, yang artinya data yang dikumpulkan secara rutin dijelaskan dan dijelaskan secara lebih rinci sehingga pembaca dapat memahaminya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Intensitas Penggunaan *Smartphone***

Menurut Yuniar (2013:2) menjelaskan bahwa “intensitas ialah tingkat tergantung pada seberapa sering seseorang terlibat dalam aktivitas tertentu yang didasarkan pada seberapa banyak kesenangan yang mereka peroleh”. Artinya seseorang yang melakukan kegiatan sering atau berulang-ulang untuk mendapatkan kepuasan dan kesenangan bagi dirinya sendiri maka disebut dengan intensitas. Menurut Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013:77) mengatakan bahwa intensitas adalah suatu tingkatan seringnya seseorang dalam menjalankan aktivitas kegiatan yang didasarkan pada kesenangan pada kegiatan tersebut. Adapun definisi intensitas menurut Kartono & Gulo (dalam Nuryani, E. 2014:181) mengatakan bahwa intensitas berasal dari bahasa Inggris “*intensity*” yang artinya menunjukkan ukuran atau kekuatan suatu perilaku, jumlah energi

fisik yang digunakan untuk membangkitkan perasaan, atau merangsang panca indera. Jadi intensitas merupakan kekuatan perilaku seseorang melalui panca indera untuk membangkitkan perasaan menjadi senang atau puas. Pada intensitas terdapat aspek-aspek yang mempengaruhinya seperti yang dijelaskan oleh Marhaeni aspek yang mempengaruhi intensitas terdiri dari 2 macam yaitu frekuensi dan durasi. Menurut Putra, A. W. S. (2021:9) menjelaskan arti dari 2 aspek tersebut, frekuensi merupakan suatu tingkat atau keseringan intensitas yang dilakukan oleh seseorang, durasi merupakan ukuran berapa lama intensitas dilakukan. Kesimpulannya intensitas merupakan salah satu karakteristik seseorang dalam melakukan aktivitas atau kegiatan melalui panca indera yang dikerjakan tidak ada hentinya dan terus menerus dengan melihat tingkat keseringan dan ukuran berapa lama menggunakannya untuk mendapatkan suatu kepuasan dan kesenangan.

Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021:14-15) menjelaskan *smartphone* merupakan telephone pintar yang dipakai sebagai media telekomunikasi praktis dimana penggunaannya sangat mudah digunakan dan bisa dipakai oleh semua kalangan. *Smartphone* bukan hanya dipakai untuk berkomunikasi melalui telephone atau pesan singkat tetapi bisa dipakai dalam menggunakan sosial media, memainkan *games*, dan nonton cuplikan video serta berbagai fitur lainnya yang memudahkan penggunaannya dalam kehidupan (Permatasari, I., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. 2019). Menurut Gavali, M. Y., dkk (2017) mengatakan bahwa “*smartphone* meningkat pesat di negara berkembang, *smartphone* dianggap sebagai ponsel pintar yang sangat cocok digunakan untuk memajukan perkembangan teknologi dan pendidikan”. Melumad, S., & Pham, M. T. (2020:240) menjelaskan “*smartphone* merupakan alat yang bersifat portable dan memiliki fungsi untuk komunikasi, media sosial, hiburan dan sebagainya”. Sedangkan menurut Osman, M. A., dkk (2012:284-285) mengatakan bahwa “*Smartphone* merupakan media informasi baru dengan menawarkan kecanggihan untuk melakukan komunikasi, bertukar informasi, permainan dan pengaksesan internet.” Berdasarkan tanggapan ahli tersebut kesimpulannya adalah bahwa *smartphone* adalah alat pintar yang saat ini sudah berubah fungsi dengan memiliki banyak fitur, fitur-fitur ini bisa digunakan secara praktis, mudah digunakan, dan bisa dipakai pada semua kalangan.

Menurut Irna, S. (2020:4) intensitas penggunaan *smartphone* merupakan frekuensi dan lamanya seseorang mengakses *smartphone* diukur secara kuantitatif dengan seberapa sering menggunakan *smartphone* dalam waktu 24 jam dan durasi yang mengacu pada waktu yang

dialokasikan untuk menggunakan *smartphone*". Artinya intensitas penggunaan *smartphone* seseorang dapat dilihat secara kuantitatif atau perhitungan melalui frekuensi atau seberapa sering waktu yang digunakan untuk mengakses dan durasi waktunya berapa lama menggunakan *smartphone*. Intensitas penggunaan *smartphone* sangat mempengaruhi perilaku seseorang, semakin tingginya intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin terdapat permasalahan pada seseorang.

#### **b. Layanan Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok adalah proses pemberian pertolongan dengan dilaksanakan secara berkelompok dengan jumlah 2-6 orang. Konseling kelompok dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan oleh konseli atau siswa, di kelompok tersebut yang terjadi bisa masalah yang sama dan masalah yang beragam tergantung pada guru bimbingan dan konseling dalam melakukan assessment kepada siswa. Pelaksanaan layanan konseling kelompok menurut Prayitno & Amti (2013:311 "layanan antara individu dengan pelaksanaannya dalam situasi kelompok". Adapun konseling kelompok menurut Gibson & Mitchell (2016:52) menjelaskan konseling kelompok merupakan penyediaan suatu pengalaman pertumbuhan dan penyesuaian berkelanjutan dalam konteks suatu kelompok. Artinya konseling kelompok menjadi sebuah jembatan untuk menumbuhkan pengalaman dan penyesuaian diri terhadap lingkungan secara berkesinambungan bagi suatu kelompok yang mengikuti layanan.

Adapun tujuan layanan konseling kelompok diungkapkan oleh Corey, G. (2015:6) yaitu: mengangkat kesadaran diri dan keterampilan, mengetahui perilsahan permasalahan dan yang dibutuhkan pada beberapa anggota kelompok agar memiliki sifat saling berhubungan, menolong anggota kelompok untuk berlatih tentang seperti apa caranya membina hubungan yang memiliki makna serta intimate, melatih anggota kelompok dalam mencari segala kekuatan pada kelompok untuk mengurangi kekhawatiran, mempertinggi proses menerima diri sendiri, percaya diri, kesadaran diri anggota kelompok agar dapat ketercapaian pembaharuan sudut pandang tentang dirinya dan anggotanya. Kemudian mencari alternative jalan dalam menangani permasalahan dan penyelesaian konflik. Berdasarkan pendapat tersebut kesimpulannya pelaksanaan layanan konseling kelompok mempunyai ragam pada tujuannya dimana jika dilakukan secara terstruktur maka para anggota memperoleh manfaatnya dan

tercapainya tujuan, kemudian anggota yang memiliki permasalahan dan konflik dapat terselesaikan secara bersama-sama sehingga dapat mengembangkan potensi, keterampilan dan pengetahuan yang dimiliki.

Pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling menurut Prayitno & Amti (2013:114-115) terdapat kaidah atau ketentuan yang harus diterapkan. Artinya dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok juga harus kesepakatan atau aturan yang dipedomani pada asas-asas layanan bimbingan dan konseling. Kesepakatan tersebut terdiri dari 5 asas. Berikut penjelasannya menurut Prayitno & Amti (2013:115-119) :

1) Asas kerahasiaan

Semua yang dibicarakan atau didiskusikan antara konselor dan klien tidak diperbolehkan menyampaikan kembali kepada orang lain, termasuk apapun yang bersifat pribadi dan tidak layak untuk dipublikasikan.

2) Asas Kesukarelaan

Kesediaan klien maupun konselor untuk sukarela mengikuti layanan konseling kelompok. Artinya dalam intervensi pelaksanaan pelayanan konseling kelompok pemimpin (konselor) dan anggota (klien) secara sukarela mengikuti kegiatan tanpa paksaan dan ragu-ragu.

3) Asas Terbuka

Kesepakatan ini harus dilakukan oleh klien maupun anggota karena dalam penyampaian di pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan. Artinya pada intervensi layanan konseling kelompok keterbukaan dibutuhkan agar anggota maupun pemimpin diharapkan secara terbuka dan tidak ada ditutup-tutup dalam menceritakan permasalahan, memberikan pendapat, saran dan masukan.

4) Asas Kegiatan

Ketika klien terlibat dalam kegiatan bimbingan dan konseling maka tindakannya harus memenuhi pencapaian bimbingan dan konseling. Artinya dalam pelaksanaannya seorang anggota kelompok semuanya harus terlibat dalam tindakan konseling kelompok agar tercapainya tujuan.

5) Asas Kenormatifan

Dalam pelaksanaannya para anggota tidak diperbolehkan untuk mengungkapkan hal-hal yang berkaitan dengan norma-norma lazim atau menyinggung misalnya agama, adat istiadat, dan praktik dalam kehidupan sehari-hari.

Pada pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok ada beberapa tahap-tahap yang perlu diperhatikan, hal tersebut diungkapkan oleh Corey, G. (2015:69-80) seperti :

1) Tahap Pembentukan Kelompok

Pada tahap ini sangat penting dilakukan hal ini karena sebagai suatu cara untuk merekrut anggota kelompok yang diinginkan agar sebuah kelompok menjadi sukses. Maka yang perlu dilakukan ialah perencanaan yang jelas terhadap pemilihan anggota kelompok dengan melakukan asesmen, menyusun tujuan dibentuknya kelompok, mengumumkan grup dan merekrut anggota. Sangat penting dilakukan kepada calon anggota dengan memberikan yang jelas tentang alasan dibentuknya grup dan tujuannya. Dalam merekrut anggota bisa dilakukan dengan cara kontak langsung pada anggota yang sudah dipilih dengan kunjungan ke kelas untuk memperkenalkan diri dan memberi tahu siswa terkait kelompok tersebut dan melakukan wawancara dengan mengajukan pertanyaan terkait ketersediaan mengikuti layanan konseling kelompok.

2) Tahap Awal atau *Beginning*

Pada tahap ini perlu adanya fungsi seorang pemimpin kelompok yaitu guru bimbingan dan konseling atau konselor. Dimana seorang pemimpin kelompok menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dengan mengucapkan rasa terima kasih atas waktunya dalam mengikuti kegiatan, memimpin doa agar kegiatan dapat berjalan lancar, berkenalan dimulai dari pemimpin kelompok dilanjutkan oleh anggota, menjelaskan konsep dan tujuan konseling kelompok, mengungkapkan kesepakatan waktu dalam pelaksanaan konseling kelompok, menjelaskan kesepakatan norma atau asas dalam kelompok, dan menanyakan kesiapan dalam mengikuti layanan konseling kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok sangat diperlukan untuk membangun kepercayaan pada anggota agar kegiatan dapat berjalan sesuai dengan tujuan.

3) Tahap Peralihan atau *Transisi*

Tahap ini dilaksanakan agar menghilangkan rasa kecemasan yang mungkin masih dirasakan oleh anggota dalam mengikuti layanan konseling kelompok. Pada tahap ini yang perlu dilakukan yaitu menjelaskan kembali terkait pelaksanaan kegiatan konseling kelompok, kemudian mengenali suasana apabila anggota kelompok secara keseluruhan atau sebagian masih terdapat hal-hal yang belum siap untuk memasuki tahap berikutnya, dan mengatasi hal tersebut jika terjadi. Pada tahap ini juga seorang pemimpin kelompok harus mampu membangun kepercayaan



agar anggota nya mau mengungkapkan permasalahan dan mengikuti kegiatan sampai tahap akhir sehingga tujuan dapat tercapai.

4) Tahap Kegiatan atau *Working*

Pada tahap ini pelaksanaan konseling kelompok sudah memasuki tahap kegiatan yang dimana terdapat karakteristik ada pada tahapan ini seperti tingkat kepercayaan sudah diyakini oleh anggota dengan suasana sudah mulai mencair, komunikasi terbuka dalam grup, para anggota saling berinteraksi, ada kemauan untuk permasalahan diketahui oleh orang lain, para anggota diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan pada tahap ini dengan terlibat aktif.

Tahap ini yang harus dilakukan yaitu mengungkapkan permasalahan yang sedang dialami oleh para anggota kelompok, mempersilahkan anggota untuk mengemukakan masalah masing-masing secara bergantian, menetapkan masalah yang akan dibahas dalam kelompok, membahas permasalahan secara tuntas dengan menggunakan pendekatan dan teknik yang sudah ditetapkan oleh pemimpin kelompok, menyimpulkan kegiatan dengan membangun komitmen bahwa anggota kelompok berkeinginan untuk melaksanakan langkah-langkah penyelesaian masalah yang sudah ditetapkan.

5) Tahap Akhir atau *Termination*

Pada tahap ini yang dilakukan adalah menjelaskan bahwa konseling kelompok akan diakhiri, kemudian masing-masing anggota diberikan evaluasi apakah masing-masing dari mereka dapat keberhasilan dalam menyelesaikan permasalahan, mengungkapkan mengenai perubahan yang terjadi setelah mengikuti langkah-langkah penyelesaian masalah, keberhasilan konseling kelompok diukur pada kemampuan anggota dalam menyelesaikan permasalahannya dalam kehidupan nyata artinya anggota mampu untuk melaksanakan langkah-langkah menyelesaikan masalah yang sudah ditetapkan, pengungkapan pesan dan kesan perwakilan anggota, pembahasan kegiatan lanjutan, mengucapkan terima kasih kepada anggota karena sudah bersedia mengikuti kegiatan dari tahap awal hingga akhir, ditutup dengan doa dan salam perpisahan.

**c. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)**

*Cognitive Behavior Therapy* atau yang sering kita sebut sebagai CBT adalah paradigma yang dikenal berkaitan dengan terapi perilaku kognitif dimana pendekatan ini berulang kali terbukti dapat menjadi jalan keluar untuk menyelesaikan masalah psikologis manusia yang efektif dan efisien (Fisher & Odonohue 2017:1). Dengan menempatkan penekanan kuat pada perhatian, menerima, ikatan terapi, percaya kepada tuhan, nilai-nilai, makna, dan tujuan hidup, terapi perilaku kognitif ini adalah terapi perilaku generasi ketiga atau pendekatan gelombang ketiga (Hayes, Follette, & Linehan, 2004; Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan terapi perilaku kognitif merupakan pendekatan yang

sebelumnya berorientasi pada terapi perilaku, tetapi terapi ini memulai paradigma baru dengan memasukkan kognitif atau pikiran pada praktiknya, terapi ini juga masuk pada pendekatan gelombang ketiga yang sudah terbukti praktiknya menjadi solusi efektif dan efisien.

Asumsi dasar dari suatu perspektif CBT bahwa sebagian besar perilaku, pikiran, dan emosi yang bermasalah sudah dipelajari dan dimodifikasi oleh pembelajaran baru (Corey, 2015). Hal yang paling terpenting dalam terapi CBT ini adalah pendidikan, dimana anggota yang terlibat proses belajar dan bagaimana tentang cara-cara pembelajaran akan mengetahui cara yang lebih efektif dalam mengatur antara perilaku, pikiran dan emosi. Salah satu contohnya dengan memberikan keterampilan efektivitas sosial kepada orang-orang yang memiliki kecemasan sosial yang perlu menghadapi ketakutannya (Corey, 2015). Dari pendapat tersebut jika disimpulkan bahwa pendekatan CBT memiliki asumsi bahwa antara perilaku, pikiran, dan emosi yang bermasalah dapat terselesaikan dengan memodifikasi atau menggabungkan ketiganya untuk diperbaiki dan diubah, salah satu caranya adalah dengan memberikan pembelajaran baru kepada anggota yang terlibat.

Menurut Oemarjoedi “tujuan terapi kognitif-perilaku adalah untuk membuat klien menantang pikiran dan perasaan mereka yang tidak membantu dengan menawarkan fakta sebaliknya dan menantang gagasan yang terbentuk sebelumnya tentang masalah yang dihadapi. Kemampuan untuk mengidentifikasi ide-ide dogmatis konselor dan melakukan upaya serius untuk menguranginya”. Dari pendapat tersebut maka tujuan terapi perilaku kognitif adalah untuk menantang pikiran dan perasaan yang mengganggu perilaku klien dengan memberikan fakta-fakta untuk menantang gagasan terhadap masalah yang dihadapi. Maka dalam membantu klien menantang pikiran dan perasaan yang membuat terjadinya masalah pada dirinya perlu adanya bantuan dari konselor dengan upaya untuk mengurangi permasalahannya.

Menurut Yahya & Egalia (2016:135) “Pendekatan CBT digunakan dalam konseling berfokus menempatkan perhatian yang lebih besar pada masa kini daripada masa lalu, tetapi ini tidak berarti bahwa masa lalu diabaikan. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terus menganggap masa lalu sebagai komponen konseling dan bekerja untuk membantunya merangkul sejarahnya. Oleh karena itu CBT lebih cenderung menggeser keadaan kognitif saat ini dari yang negatif secara kognitif menjadi yang positif secara kognitif”. Kesimpulannya

pendekatan CBT memiliki tujuan untuk membantu klien dalam menyelesaikan permasalahan, tetapi dalam penyelesaian seorang konselor menekankan pada masa kini tanpa mengabaikan masa lalu dengan mencoba membuat konseli menerimanya.

#### **d. Teknik *Self Management***

Menurut Suwardani, N.P (2014), dkk menjelaskan “teknik *self management* merupakan teknik untuk memperbaiki perilaku individu dengan memberikan arahan dan pengelolaan diri agar dapat mencapai kemandirian dalam hidupnya”. Menurut Suwanto, I (2016) “teknik *self management* merupakan pengamatan terhadap kepribadian dengan melibatkan mendorong penguatan positif dan perjanjian dengan diri sendiri untuk diubah”. Menurut Sholihah, N (2013) , “teknik *self management* merupakan bagian dari terapi perilaku kognitif dimana teori tersebut direncanakan untuk membantu klien dalam pengontrolan diri dan perubahan tingkah lakunya sendiri menjadi yang lebih efektif”. Menurut Abdullah, dkk (2016) teknik “*self management* ialah kekuatan psikologis dengan memberikan arahan kepada individu dalam pengambilan keputusan dan menentukan pilihan dengan menetapkan suatu cara efektif untuk mencapai tujuan”.

Menurut Rismanto (2016) “teknik *self management* memiliki tujuan untuk mendorong individu agar memiliki kemampuan dalam mengatur. Mengendalikan dan mengembangkan perilaku baru yang sudah dimiliki”. Sedangkan menurut Retnowulan, D.A (2013) “tujuan dari teknik *self management* diterapkan agar konseli dengan teliti dapat menempatkan diri dalam mengatasi hal-hal yang menjadi penghambat tingkah lakunya”. Menurut Sukayasa, dkk (2014) “Teknik *self management* memiliki tujuan untuk mengembangkan perilaku konsel menjadi lebih adaptif dari yang sebelumnya maladaptive”. Kesimpulannya tujuan teknik *self management* adalah untuk memberikan bantuan berupa dorongan atau arahan kepada konseli agar mampu memiliki kemampuan untuk mengelola, mengatur, dan mengendalikan perilaku atau pikirannya untuk menjadi kearah positive.

Menurut Nursalim (2015:154-155) menjelaskan bahwa *self management* memiliki 3 strategi atau cara yang harus ditempuh dalam melakukan konseling meliputi :

- 1) *Self Monitoring* (pemantauan diri)

Menurut Gunarsa dalam Riskayanti (2019:21-22) “Proses pelaksanaan dengan cara melakukan pengamatan dan pencatatan bagi dirinya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya yang dilakukan oleh siswa. Pada pemantauan diri tersebut siswa melakukan pengamatan dan pencatatan mengenai perilaku bermasalah yang dialami dirinya, kemudian melakukan pengendalian terhadap masalah yang dihadapi (*anecedent*) serta menghasilkan konsekuensi atau apa akibat dari perilaku bermasalah yang terjadi pada siswa”. Kesimpulannya *self monitoring* ini dilakukan agar siswa mampu untuk memahami perilaku bermasalah yang sedang terjadi pada dirinya, sehingga memperoleh penyebab terjadi masalah tersebut, kemudian melakukan pengendalian terhadap masalah yang dihadapi.

### 2) *Stimulus Control* (Pengendalian diri)

Suatu langkah dalam menyusun rencana untuk keterlaksanaannya tingkah laku tertentu yang didukung oleh kondisi lingkungan. Karena lingkungan merupakan tanda penyebab dari respond tertentu. Kesimpulannya stimulus control merupakan proses rangsangan untuk mengetahui perilaku bermasalah individu yang sedang dilakukan saat ini yang kemudian memberikan dorongan untuk individu merenungkan cara mengontrol gangguan atau masalah yang terjadi akibat dari rangsangan pada lingkungannya.

### 3) *Self Reward* (Penghargaan diri)

*Self reward* atau memberikan penghargaan diri dilakukan untuk meningkatkan respond yang diharapkan dan ditujukan, berfungsi untuk mempercepat tingkah laku baru dilakukan. Kesimpulannya langkah-langkah perubahan perilaku baru yang sudah disusun dapat diberikan respond atau penghargaan yang positif sehingga tujuan dapat segera terlaksana untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik dapat dimiliki.

Sebagai hasil dari beberapa pandangan yang diungkapkan di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi manajemen diri dapat digunakan untuk mengelola, mengatur, dan mengendalikan orang serta untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Selain itu, teknik manajemen diri adalah metode untuk mengatasi masalah yang dihadapi konseli, terutama masalah kurangnya pengaturan diri dalam tindakan dan pikiran mereka. Akibatnya, pikiran dan perilaku konseli harus ditingkatkan agar mereka dapat mengelola dan mengatur diri mereka sendiri dengan cara yang lebih baik dan lebih tepat dengan mempelajari perilaku baru.

#### e. Implementasi Layanan Konseling Kelompok Pendekatan CBT

Penggunaan *smartphone* sekarang sudah tidak dapat terlepas dari kehidupan manusia, baik dimanapun kapanpun semua orang membawa alat tersebut sebagai suatu kebutuhan yang tidak pernah ada habisnya. Intensitas dalam menggunakan *smartphone* terkadang sulit untuk dikontrol dan dikendalikan karena ada suatu kepuasan pada pemakaian, terkadang *smartphone* ada yang digunakan sebagai kebutuhan penunjang pendidikan, perekonomian, dan menjadi alat untuk berkreasi membuat konten bahkan ada yang menggunakan *smartphone* sebagai hiburan dalam bermain media sosial disaat waktu luang atau waktu kegiatan. Namun pada kenyataannya intensitas yang dipakai secara berlebihan tersebut dapat membawa permasalahan, pengaruh dan dampak negative bagi seseorang. Hal tersebut menjadi kekhawatiran bagi diri kita ataupun orang disekitar kita.

Adapun beberapa penelitian yang mengungkapkan beberapa permasalahan, pengaruh dan dampak yang terjadi karena intensitas penggunaan *smartphone* seperti yang diungkapkan Wilantika, C. F. (2017:17-18) dalam penelitian menjelaskan bahwa “Dibalik *smartphone* yang memiliki kemudahan dan keunggulan ternyata terdapat permasalahan negative bagi penggunanya, dampak dari permasalahan negative tersebut seperti kondisi kesehatan dan perilaku seorang pengguna *smartphone*”. Diperkuat oleh Syifa, A. (2020:90-92) yang menjelaskan berdasarkan hasil penelitiannya bahwa intensitas penggunaan *smartphone* membawa dampak pada prokratinasi akademik mahasiswa, dimana semakin tingginya intensitas maka semakin tinggi pula dalam menunda-nunda tugas. Selain itu, berdasarkan pada penelitian mengenai intensitas penggunaan *smartphone* memberikan pengaruh terhadap perilaku phubbing seorang mahasiswa”. Kemudian diperjelas kembali oleh Marpaung yang mengungkapkan berdasarkan penelitian Handrianto mengenai dampak negative penggunaan *gadget* seperti menurunnya konsentrasi belajar anak, malas menulis dan membaca, dan penurunan dalam bersosialisasi.

Selain itu menurut Murwani & Umam mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* memiliki hubungan terhadap kualitas tidur seseorang dimana semakin tingginya seseorang dalam memakai *smartphone* disaat malam hari maka akan berpangaruh pada kualitas tidur hal ini karena terpapar sinar yang terang dari layar *smartphone* sehingga dapat membuat individu menunda rasa ingin tidur serta mekanisme penempatan waktu tidur yang terlalu larut malam.

Dari beberapa penelitian tersebut kersimpulannya bahwa sudah jelas bahwa intensitas penggunaan *smartphone* dapat memberikan permasalahan, pengaruh dan dampak bagi yang memakainya secara berlebihan. Masalah tersebut seperti pada kesehatan dan perilaku, proses belajar, serta pengaruh pada masalah berinteraksi dengan orang lain secara langsung.

Hal tersebut yang perlu ditindak lanjuti agar dapat mengurangi terjadi intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi pada siswa. Tindak lanjut yang dapat diberikan untuk menguranginya dengan menawarkan pelayanan program bimbingan dan konseling; salah satunya terapi kelompok ialah salah satu pelayanan lain yang dapat ditawarkan. Salah satu metode untuk mengatasi masalah siswa adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu cara dalam menyelesaikan permasalahan siswa. Permasalahan yang dibahas pada penelitian ini adalah mereduksi intensitas penggunaan *smartphone*. Hal ini karena *smartphone* menjadi alat yang sulit lepas dari kehidupan manusia sekarang. Namun jika tidak diberikan arahan untuk mengendalikan penggunaannya akan berpengaruh pada siswa. Sehingga perlu adanya implementasi layanan konseling kelompok untuk diberikan kepada siswa. Pada melaksanakan intervensi konseling kelompok guru bimbingan dan konseling dapat memakai pendekatan dan teknik supaya layanan yang diberikan dapat terstruktur, sesuai dengan tujuan dilakukannya, dan tepat pada sasaran.

Adapun beberapa implementasi layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan terapi kognitif perilaku dengan teknik manajemen diri dalam mereduksi intensitas penggunaan *smartphone* diantara dalam penelitian Kurniati, R (2019) menjelaskan bahwa konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif dilakukan dalam mereduksi intensitas penggunaan *smartphone* berlebihan. Pada penelitiannya peneliti menggunakan metode eksperimen dengan 2 grup atau kelompok, berdasarkan pada penelitiannya implementasi layanan konseling kelompok diberikan setelah proses pre-tes dilakukan dengan memiliki beberapa anak yang termasuk dalam intensitas penggunaan *smartphone* berlebihan kemudian peneliti melaksanakan treatment atau tindakan dengan memberikan pelayanan konseling kelompok memakai pendekatan terapi kognitif perilaku dengan teknik manajemen diri. Treatment dilakukan dengan beberapa kali pertemuan dengan menggunakan tahapan yang ada pada konseling kelompok pendekatan CBT. Berdasarkan hasil penelitian tersebut kesimpulannya bahwa implementasi layanan konseling kelompok pendekatan CBT dengan

teknik manajemen diri terbukti efektif dalam mereduksi intensitas penggunaan *smartphone* tingkat tinggi.

Selain itu, ada penelitian yang memperlihatkan pendekatan terapi perilaku kognitif CBT dapat mereduksi lamanya seseorang bermain game, intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi bisa disebabkan oleh keseringan bermain game. Oleh karena itu dalam menangani hal tersebut Menurut Siregar, E. Y. (2013) “berdasarkan penelitiannya peneliti mengimplementasikan pendekatan CBT untuk menangani masalah dalam mengurangi keseringan individu bermain game, sesuai dengan hasilnya bahwa pendekatan CBT terbukti dapat diterapkan untuk mereduksi keseringan seseorang dalam bermain game terutama yang mengalami kecanduan bermain game”. Hal tersebut diperkuat dalam beberapa penelitian seperti menurut Santika, L (2019) berdasarkan penelitian tersebut teknik *self management* dapat diimplementasikan dalam mengurangi ketagihan pada *games online* pada remaja dengan menunjukkan keefektivan pada hasilnya. Kemudian sejalan dengan penelitian Reza, R. M., & Mulawarman, M. (2021) menunjukkan bahwa kecenderungan kecanduan game *online* pada siswa efektif ditangani dengan pelayanan konseling kelompok pendekatan behavior teknik *self management*. Kesimpulannya layanan konseling kelompok pendekatan terapi kognitif perilaku dengan teknik manajemen diri dapat diimplementasi dalam layanan bimbingan dan konseling dalam mereduksi seseorang yang mengalami kecanduan *games online*.

## **Kesimpulan**

Saat ini, *smartphone* adalah barang penting untuk kehidupan sehari-hari. Kehidupan sehari-hari melibatkan penggunaan *smartphone*. Namun, jika penggunaannya tidak terkendali, itu akan mulai menyebabkan masalah dengan perilaku, kesehatan, dan bahkan kecanduan. Oleh karena itu, manajemen diri diperlukan untuk mengontrol intensitas penggunaannya untuk membatasi hal ini terjadi. Pelaksanaan pelayanan konseling kelompok yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling merupakan salah satu ahli yang dapat memberikan arahan dalam pengelolaan diri. Implementasinya melibatkan cara dan prosedur untuk mencapai apa yang dicari konseli. Ini telah ditunjukkan dalam beberapa penelitian sebelumnya, dan mendukung penyebaran layanan konseling untuk pendekatan terapi perilaku kognitif dengan keterampilan manajemen diri untuk membantu siswa meminimalkan intensitas penggunaan *smartphone*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Thalib, M., & Munifah, M. (2016). Upaya mereduksi perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik self management (studi kasus di kelas XI SMA Negeri 2 Palu). *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*.
- Jane E Fisher, William T Odonohue. (2017) *Cognitiv Behavior Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Gavali, M. Y., Khismatrao, D. S., Gavali, Y. V., & Patil, K. B. (2017). Smartphone, the new learning aid amongst medical students. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR, 11(5)*, JC05.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (Eds.). (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Corey, G. (2015). *Theory & Practice of Group Counseling*.
- Elna Yuslimi Siregar, & Rodiatul Hasanah Siregar. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 9(Juni)*, 17–24.
- Irna, S. (2020). The effect of smartphone usage on student discipline, motivation and learning achievement. *Journal of Physics: Conference Series, 1521(3)*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1521/3/032105>
- Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Akademi Permata, 2013
- Muhammad Reza, R., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling, 2(1)*, 22–30. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1432>
- Nuryani, E. (2014). Hubungan intensitas mengakses facebook dengan motivasi belajar siswa sma negeri 2 tenggarong seberang. *Jurnal ilmu komunikasi, 2(3)*, 178-192.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia, 3(1)*, 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Melumad, S., & Pham, M. T. (2020). The smartphone as a pacifying technology. *Journal of Consumer Research, 47(2)*, 237-255.
- Oemarjoedi, A. Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif



Media, 2003.

Permatasari, I., Yusmansyah, & Widiastuti, R. (2019). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5), 1–15.  
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19915>

PLANO DE DISCIPLINA - PROF LEONARDO - POLÍTICAS PÚBLICAS. (2019). No Title. *ペインクリニック学会治療指針 2*, 1–9. <https://doi.org/10.377/0033-2909.I26.1.78>

Retnowulan, D. A., & Warsito, H. (2013). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal BK Unesa*, 3(01), 335-340.

Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013). Kebutuhan afiliasi dengan intensitas mengakses facebook pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 76-85.

Rismanto. 2016. "Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling". *Jurnal Penelitian Tindakan BK*, Volume 02, Nomor 01.

Setioninggrum, F. (2019). Hubungan antara konsep diri dan gaya hidup dengan intensitas penggunaan gadget pada remaja. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 1–165.  
<http://repository.radenintan.ac.id/7952/1/SKRIPSI FULL.pdf>

Sholihah, N. (2013). Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC SURABAYA. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 1–13.

Sukayasa, M. dkk. 2014. "Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas Xi C Ap Smk Negeri 1 Singaraja". *eJurnal Undiksha*, Volume 2, Nomor 1.

Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1.  
<https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>

Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83.  
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>

Tim May, Malcolm Williams, Richard Wiggins, and P. A. B. (2021). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析* Title (Issue 1996).

Wilantika, C. F. (2015). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kesehatan dan perilaku remaja. *Jurnal Obstetika Scientia*, 3(2), 1–18.

$Xy = 0,675$ . (2013). *01(01)*, 76–85.

Gibson, Robert L & Mitchell, Marianne H. (2016). Bimbingan dan Konseling. Pustaka Belajar.

Prayitno, Haji & Amti, Erman. (2013). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Jakarta : Rineke Cipta