EFEK KONSELING KOGNITIF-PERILAKU TERHADAP *INTERPERSONAL SESNSITIVITY, SELF-ESTEEM DAN* KECENDERUNGAN *MOBILE PHONE ADDICTION* PADA SISWA SMK

TESIS

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Magister Pendidikan

Oleh

Belardo Farjantoky

0106517024

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2020

PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul "Efek Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap *Interpersonal Sesnsitivity, Self-Esteem* dan Kecenderungan *Mobile Phone Addiction* Pada Siswa SMK" Karya:

Nama Belardo Farjantoky

NIM : 0106517024

Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S2)

Telah dipertahankan dalam Sidang Panitai Ujian Tesis Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 7 Januari 2020.

Semarang, Januari 2020

Panitia Ujian

Ketua,

Dr. Eko Handoyo, M.,Si.
196406081988031001

Sekertaris,

Dr. Awalya, M.Pd.,Kons.
196011011987102001

Penguji I,

Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M. Pd., Kons.
195211201977031002

Penguji II,

Mulawarman, M. Pd, Ph. D.
197712232005011001

Penguji III,

Sunawan, M. Si., Ph. D.
197807012006041002

Scanned with CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

Nama : Belardo Farjan Toky

NIM : 0106517024

Program Studi : Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis yang berjudul "Efek Konseling Kognitif Perilaku terhadap *Sensitivitas Interpersonal, Self-Esteem,* dan Kecenderungan *Mobile phone addiction* pada Siswa SMK" ini benar-benar karya saya sediri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarka kode etik ilmiah. Atas penyajian ini saya secara pribadi siap menanggung resiko/sanksi hokum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, 16 Desember 2019

Yang membuat peryataan,

Belardo Farjantoky

NIM. 0106517024

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Penerimaan diri yang positif akan membentuk keyakinan yang baik dalam berperilaku”

-Belardo Farjantoky -

Persembahan:

Karya tulisan ini dipersembahkan untuk:

Almamater Bimbingan dan Konseling Pascasarjana

Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Farjantoky, Belardo. (2019). Efek Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap *Sensitivitas Interpersonal, Self-Esteem,* Dan Kecenderunagan *Mobile phone addiction* Pada Siswa SMK. Tesis. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D., Pembimbing II Mulawarman, M.Pd., Ph.D.

Kata Kunci: konseling kognitif-perilaku, *sensitivitas interpersonal, self-eesteem,* kecenderunagan *mobile phone addiction.*

Penggunaan mobile phone pada remaja meningkat secara drastis dan berpotensi timbulnya kecenderungan mobile phone addiction yang berakibat pada masalah pribadi dan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efek intervensi konseling kognitif-perilaku terhadap *self-esteem* dan kecenderungan *mobile phone addiction* pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Semarang. Metode penelitian yang digunakan eksperimen, pretest-postest kontrol group design yang melibatkan subjek penelitian sebanyak 12 orang siswa yang dipilih menggunakan purposive sampling dengan kriteria *self-esteem* rendah dan kecenderungan *mobile phone addiction* tinggi.

Hasil uji MANCOVA menunjukan bahwa konseling kognitif-perilaku memberikan efek pada *interpersonal sensitivity* ($F_{(1.7)}$= 88.31; p<0.01), *self-esteem* ($F_{(1.7)}$= 107.44; p<0.01) Dan *mobile phone addiction* ($F_{(1.7)}$= 199.16; p<0.05). Sumbangan konseling kognitif-perilaku dalam menurunkan *interpersonal sensitivity* sebesar 98.0% (ηp2 = 0.980), menigkatkan *self-esteem* sebesar 99.4% (ηp2 = 0.994), dan mengurangi kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction* sebesar 99.6% (ηp2 = 0.996). Selanjutnya, uji Wilcoxon mempertegas dalam pembuktian bahwa kelompok eksperimen menurunkan tingkat *interpersonal sensitivity* (Z = -2.207; 0.027< 0.05), meningkatkan *self-esteem* (Z = -2.26; 0.026< 0.05) dan pengurangan kecenderunagan *mobile phone addiction* (Z = -2.206; 0.028< 0.05) secara signifikan. Sedangkan kelompok kontrol menunjukan menurunkan tingkat *interpersonal sensitivity* (Z = -1.732; 0.083<0.05), meningkatkan *self-esteem* (Z = -1.636; 0.083<0.05) dan pengurangan kecenderunagan *mobile phone addiction* (Z = -1.6414; 0.183<0.05) tidak menunjukan perubahan yang signifikan. Temuan penelitian ini membuktikan bahwa terdapat efek positif pada intervensi konseling kognitif-perilaku terhadap penurunan *interpersonal sensitivity*, peningkatan *self-esteem* dan pengurangan kecenderungan *mobile phone addiction* pada siswa.

Berdasarkan penelitian ini, terdapat temuan yang dapat diimplikasikan oleh konselor atau guru Bimbingan konseling ketika ingin menangani permasalahan yang berhubungan dengan *interpersonal sensitivity* yang tinggi, *self-esteem* rendah, dan kecenderungan pada penggunaan *mobile phone addiction* secara bersamaan dapat menggunakan konseling kognitif-perilaku. Bagi peneliti dimasa depan untuk dapat melakukan penelitian yang sama namun dalam bentuk layanan konseling yang berbeda serta perlunya subjek yang lebih banyak seperti, dengan menggunakna layanan psikoedukasi atau layanan kelompok.

ABSTRACT

Farjantoky, Belardo. (2019). Effects of Cognitive-Behavioral Counseling on Interpersonal Sensitivity, Self-Esteem, and *Mobile phone addiction* Trends in Vocational Students. Thesis. Guidance and Counseling Program. Postgraduate of Semarang State University. First Advisor Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D., Second Advisor Mulawarman, M.Pd., Ph.D.

Keywords: cognitive-behavioral counseling, interpersonal sensitivity, self-esteem, tendencies for *mobile phone addiction*.

The use of mobile phones in adolescents has increased dramatically and the potential for mobile phone addiction is likely to result in personal and social problems. This study aims to identify the effect of cognitive-behavioral counseling interventions on self-esteem and the tendency of mobile phone addiction in students of SMK Muhammadiyah 1 Semarang. The research method used was an experiment, pretest-posttest control group design involving 12 research subjects which were selected using purposive sampling with low self-esteem criteria and a high tendency for mobile phone addiction.

MANCOVA test results show that cognitive-behavioral counseling has an effect on interpersonal sensitivity ($F_{(1.7)}$ = 88.31; p <0.01), self-esteem ($F_{(1.7)}$ = 107.44; p <0.01) and mobile phone addiction ($F_{(1.7)}$ = 199.16; p <0.05). The contribution of cognitive-behavioral counseling in reducing interpersonal sensitivity was 98.0% (ηp2 = 0.980), increasing self-esteem by 99.4% (ηp2 = 0.994), and reducing the tendency to use mobile phone addiction by 99.6% (ηp2 = 0.996). Furthermore, the Wilcoxon test confirms in the proof that the experimental group decreases the level of interpersonal sensitivity (Z = -2.207; 0.027 <0.05), increases self-esteem (Z = -2.26; 0.026 <0.05) and decreases the tendency of mobile phone addiction (Z = -2.206; 0.028 <0.05) significantly. While the control group showed a decrease in the level of interpersonal sensitivity (Z = -1.732; 0.083 <0.05), increased self-esteem (Z = -1.636; 0.083 <0.05) and reduced tendency for mobile phone addiction (Z = -1.6414; 0.183 <0.05) no showed significant changes. The findings of this study prove that there is a positive effect on cognitive-behavioral counseling interventions on decreasing interpersonal sensitivity, increasing self-esteem and reducing the tendency of mobile phone addiction in students.

Based on this study, there are findings that can be implicated by counselors or counseling teachers when they want to deal with problems related to high interpersonal sensitivity, low self-esteem, and the tendency to use mobile phone addiction simultaneously using cognitive-behavioral counseling. For future researchers to be able to do the same research but in the form of different

counseling services and the need for more subjects such as, by using psychoeducation services or group services.

PRAKATA

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul "Efek Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap *Sensitivitas Interpersonal, Self-Esteem,* Dan Kecenderunagan *Mobile phone addiction* Pada Siswa SMK". Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama kali kepada para pembimbing: Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D., (Pembimbing I) dan Mulawarman, M.Pd., Ph.D. (pembimbing II).

Ucapkan terimakasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang, beserta seluruh staf yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang .
2. Prof. Dr. Agus Nuryatin M.Hum., PLT Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Semarang atas dukungan kelancaran yang diberikan kepada penulis dalam menempuh studi.

3. Dr. Awalya, M.Pd., Kons, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis.
4. Bapak dan Ibu dosen Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan dan seluruh staf karyawan Pascasarjana Universitas Negeri Semarang atas pelayanannya dalam urusan administrasi.
5. Kepala Sekolah, Guru BK, serta siswa-siswai SMK Muhammadiyah 1 Semarang yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.
6. Kedua orang tua, kakak, adik, serta keluarga untuk segala do'a dan dukungannya.
7. Teman-teman Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Angkatan 2017 terimakasih untuk dukungan dan semangat yang diberikan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini masih banyak terdapat segala kekurangan, baik isi, maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat perlu diharapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN PEMBIMBING i
PENGESAHAN UJIAN TESIS ii
PERNYATAAN KEASLIAN iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv
ABSTRAK v
ABSTRACT vi
PRAKATA vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 14
1.3 Cakupan Masalah 15
1.4 Rumusan Masalah 16
1.5 Tujuan Penelitian 16
1.6 Manfaat Penelitian 17
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KAJIAN TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN 19
2.1 Kajian Pustaka 19
2.2 Kajian Teoretis 24
2.2.1 Kecenderunagan *Mobile Phone Addiction* 24
2.2.1 *Interpersonal Sensitivity* 30
2.2.2 *Self-Esteem* 34
2.2.3 Konseling Kognitif-Perilaku 42
2.3 Kerangka Berpikir 53
2.4 Hipotesis Penelitian 57

BAB III METODE PENELITIAN 58
3.1 Desain Penelitian 58
3.2 Prosesur Penelitian 59
3.3 Subjek Penelitian 62
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 64
3.4.1 Variabel Peneltian 64
3.4.2 Definisi Operasional 64
3.5 Instrumen Pengumpulan Data 66
3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen 70
3.6.1 Uji Validitas 70
3.6.2 Uji Reliabilitas Instrumen 71
3.7 Teknik Analisis Data 72
3.7.1 Uji Hipotesis 73
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 74
4.1 Hasil Penelitian 74
4.1.1 Kondisi *Interpersonal sensitivity, Self-esteem,* dan Kecenderungan *Mobile Phone Addiction* siswa SMK Muhammadiyah 1 Semarang 72
4.1.2 Kondisi Pretes-Postest Subjek Penelitian 76
4.1.3 Uji Hipotesis 80
4.2 Pembahasan 84
4.2.1 Efek Konseling Kognitif-Perilaku Terhadap *Interpersonal Sensitivity, Self-Esteem, dan Mobile Phone Addiction* 84
4.3 Keterbatasan penelitian 89
BAB V PENUTUP 91
5.1 Simpulan 91
5.2 Saran 92
DAFTAR PUSTAKA 94

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.4 Pandangan Prinsip Kognitif-Perilaku terhadap *Interpersonal Sensitivity, Self-Esteem* dan Kecenderungan *Addiction* pada Penggunaan *Mobile Phone* 52

Tabel 3.1 Kriteria Subjek Penelitian 63

Tabel 3.2 Kisi-kisi *Smartphone Addiction Inventory* (SPAI) 67

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala *Interpersonal Sensitivity* 68

Tabel 3.4 Kisi-Kisi *The Short Form of Coopersmith Self-Esteem Inventory* (SF-CSEI) 69

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Instrumen 71

Tabel 4.1 Hasil Penyebaran Skala *Interpersonal sensitivity* Pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Semarang 74

Tabel 4.2 Hasil Penyebaran Skala *Interpersonal sensitivity* Pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Semarang 75

Tabel 4.3 Hasil Penyebaran Skala *Mobile phone Addiction* Pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Semarang 75

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Hasil *Pretest* dan *Postest Skala Interpersonal sensitivity* dan *Mobile Phone Addiction* pada Kelompok Eksperimen 77

Tabel 4.5 Tabulasi Silang Hasil *Pretest* dan *Postest Self-Esteem* pada Kelompok Eksperimen 77

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Hasil *Pretest* dan *Postest Skala Interpersonal sensitivity* dan *Mobile Phone Addiction* pada Kelompok Kontrol 78

Tabel 4.7 Tabulasi Silang Hasil *Pretest* dan *Postest Self-Esteem* pada Kelompok Eksperimen 79

Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas varians 80

Table 4.9 Mean, SD, dan Hasil Uji Mancova dan Wilcoxon 82

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir..... 57
Gambar 3.1 Desain *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*..... 58

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. SK Pembimbing 106
2. Surat Izin Penelitian di SMK Muhammadiyah 1 Semarang 107
3. Surat Balasan dari Kepala SMK Muhammadiyah 1 Semarang 108
4. Surat Pengantar Validator 109
5. Lembar Validasi 110
6. Panduan Perlakuan Konseling Individu 115
7. Rencana Pelaksanaan Layanan 128
8. Hasil back Translite *Interpersonal Sensitivity, Self-Esteem, dan Mobile Phone Addiction* 183
9. Skala *Ineterpersonal Sensitivity* 190
10. Skala *The Short Form Of Coopersmith Self-Esteem Inventory (SF-CSEI)* 191
11. Skala *Smartphone Addiction Inventory (SPAI)* 193
12. Uji Validitas dan Reliabilitas 195
13. Output Analisis Data SPSS 206
14. Dokumentasi 214

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mobile phone merupakan salah satu teknologi komunikasi dan informasi yang saat ini menjadi kebutuhan dalam menjalankan kehiduapan manusia. Setiap pengguna diharapkan mampu memilah dan memilih serta mampu mengontrol penggunaan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan individu. Melalui kontrol diri, siswa akan lebih mampu membawa dan mengarahkan diri pada penggunaan *mobile phone* atau *smartphone,* dan terhindar dari kecanduan *(Addiction)* akibat dari perilaku *kompulsif* (Akın, *et al*, 2015; Fitri, Erwinda, & Ifdil, 2018). Namun berbeda apabila kontrol diri yang dimiliki individu yang tinggi akan memberikan pengaruh dalam keberlangsungan kehidupan individu, sebab kontrol diri yang tinggi akan sangat mempengaruhi pada *self-esteem* yang tinggi pula, timbulnya kinerja akademik yang baik, dan adanya hubungan *interpersonal* yang baik terhadap lingkungan sosialnya dengan mengurangi gaya hidup yang tidak sehat *(Sensitivitas Interpersonal),* sehingga dalam hal ini siswa tersebut dapat menggunakan *mobil phone* sebagai salah satu alat dalam menunjang kemampuan diri untuk penerimaan sosialnya yang lebih baik (Tangney, *et al*, 2014; Wills, *et al,* 2007; Park, 2005; Billieux, *et al,* 2015).

Oleh karena itu kontrol diri sangatlah diperlukan untuk mampu lebih selektif (Cho, Kim & Park, 2017), mampu mengarahkan diri dalam pemanfaatan *mobile phone*, agar dapat memutuskan dalam penggunaan waktu yang baik, serta mampu mengarahkan diri sesuai kebutuhan secara optimal (Henden, 2008; Putri,

Daharnis, & Marjohan, 2018; Syahran, 2015). Dari beberapa hal tersebut dapat memberikan faktor protektif dalam pengendalian penggunaann *mobile phone kompulsif* yang berakibat pada kecenderungan kecanduan (*addiction*), sebab kontrol diri akan memberikan kemampuan pada diri untuk mengedalikan emosi, pikiran, perilaku terhadap adanya impuls yang memberikan pengaruh pada perubahan perilaku individu dan adanya godaan untuk melakukan perilaku tersebut (Kim, *et al,* 2018). Sehingga siswa tersebut mampu mencapai keoptimalan dalam penggunaan *mobile phone* sesuai dengan yang diharapkan.

Addiction secara menyeluruh merupakan pola kebiasaan yang berulang dimana akan meningkatkan resiko penyakit atau masalah pada pribadi dan sosial yang terkait dengan individu, dan perilaku adiktif sering dialami sebagai bukti individu tersebut kehilangan kontrol diri (Marlatt, *et al*, 1988,). Keadaan tersebut dapat terlihat dari beberapa komponen umum yang memberikan bukti kuat bahwa siswa tersebut mengalami *addiction* yakni adanya arti-penting, modifikasi suasana hati, toleransi, penarikan, konflik, dan kambuh (Brown, 1993). Dalam hal ini perilaku adiktif non-kimia seperti kecanduan teknologi yakni *mobile phone* merupakan perilaku yang berhubungan dengan mesin hingga menyebabkan timbulnya kompulsifitas pada siswa pengguna (Griffiths, 1996, 2005).

Mobile phone addiction sendiri merupakan suatu kecenderungan atau keterkaitan terhadap *mobile phone* atau *smartphone* akibat penggunaan yang berlebih (*Kompulsif*). Kecanduan ini memiliki kriteria yang merupakan pengalihan dari permasalahan perilaku akibat penggunaan internet, dimana *mobile phone* merupakan bagian dari penggunaan tersebut, sebab masih dalam ranah hubungannya dengan dunia virtual yang dilakukan secara berlebihan (Pranitika,

Hendriyani, & Mabruri, 2014; Chasanah, Mulawarman, & Murtadho, 2019). Karakteristik tersebut hampir sama dengan kriteria penyalahgunaan zat dan perjudian yang dikategorikan dalam perilaku adiktif (Billieux *et al*., 2015), yang terlihat pada DSM-V yang berhubungan efek permasalahan penggunaan *mobile phone* yang *komplusif* yakni; perilaku tidak tepat dan berlebih *(compulsive behaviours),* penarikan diri *(withdrawal),* toleransi *(tolerance),* kegagalan akan pengontrolan penggunaan *(unsuccessful attempts to kontrol),* Penurunan funsional diri *(functional impairment),* (American Psychiatric Association, 2013; Lin, *et al*, 2017). Dari kriteria tersebut terlihat bahwasanya yang ditimbulkan dari penggunaan *mobile phone* yang tidak tepat (*maladiktif*) berdampak pada masalah pribadi, sosial, perilaku, dan afektif, pada aktifitas sehari-hari atau gangguan kontrol *impuls* pada diri individu (Choliz, 2010; Kwon, *et al*. 2013; Lin, *et al*, 2017; Dewi, & Trikusumaadi, 2016; Pebriana, 2017).

Dengan mengoptimalkan penggunaan *mobile phone* dengan kontrol, membuat pengguna dapat memanfaatkan *mobile phone* sesuai dengan kebutuhan yang ingin dicapainya. Layaknya pendidikan remaja saat ini, dimana *mobile phone* juga memberikan pengaruh pada proses pembelajaran dan pada saat bersosialisasi dengan lingkungannya. Sesuai dengan survey yang dilakukan oleh *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia* (APJII) pada tahun 2017, menjelaskan bahwasanya pengguna internet aktif yakni mencapai 143,26 pengguna atau sekitar 54,68% dari jumlah populasi pengguna di Indonesia. Dengan jumlah tersebut otomatis dalam peningkatan penggunaan media teknologi yakni salah satunya *mobile phone* akan memberikan dampak yang positif bagi siswa seperti dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada saat proses

kegiatan pembelajaran berlangsung maka siswa mampu mengembangkan keterampilan serta karakteristik kognitif yang dimilikiya (Stošić, 2015).

Keadaan tersebut terlihat pada manfaat penggunaan *mobile phone* saat proses pembelajaran yang disampaikan oleh seorang pendidik dapat lebih jelas, intuitif, menarik siswa memberikan motivasi bagi pelajar dalam mengakses dan mencari sumber informasi dari internet secara luas sesuai kebutuhan, mengurangi ketegangan, kebutuhan emosional yang terpenuhi, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan prestasi dan membangun komuikasi antar guru dan murid (Wang, 2017; Wahyu & Fandiran, 2013; Sarwar & Soomro, 2013; Alrasheed, & Aprianti, 2018). Selain itu, juga dalam dunia remaja *mobile phone* digunakan sebagai identitas untuk menjaga dan memperluas hubungan sosial antar sesamanya (Oksman & Turtiainen, 2004).

Menurut studi yang dilakukan *Concordia University of Portland Oregon* (2016) juga menegaskan bahwa dengan penggunaan *mobile phone* di sekolah yang tepat akan membantu proses pendidikan yakni: 1) siswa mampu belajar dengan nyaman, 2) siswa mampu mencari jawaban yang dirasa sulit dengan cepat, 3) dengan adanya audio dan video mampu lebih menghidupkan pembelajaran kelas, 4) memberikan akses pendidikan dalam proses pembelajaran, dan 5) memberikan pembelajaran sosial antar pengguna *smartphone*. Dengan ini penggunaan *mobile phone* yang sesuai dengan arahan yang tepat dapan memberikan pengoptimalan dalam pembelajaran bagi siswa.

Dari beberapa pengaruh positif penggunaan *mobile phone* tersebut terdapat pula pengaruh negatif yang sekarang semakin hari semakin memberikan pengaruh yang buruk pada perilaku kehidupan siswa. Permasalahan buruk pengaruh *mobile*

phone tersebut dapat diakibatkan dari begitu luasnya dunia virtual saat ini, sehingga membingungkan seorang remaja untuk membedakan mana yang nyata dan yang tidak nyata (virtual), selain itu juga dikarenakan kurangnya dalam pembuka diri dari lingkungan membuat pribadi menjadi dingin, adanya penarikan diri, dan timbulnya penyakit psikologis lainnya, seperti meningkatnya penggunaan *mobile phone* yang berakibat pada perilaku *kompulsif* atau penggunaan dalam jangka waktu yang lama akan berdampak pada timbulnya resiko kecanduan *smartphone* atau *mobile phone* (Wang, 2017; Cha & Seo, 2018).

Fakta ditemukan bahwa terdapatnya permasalahan penggunaan *mobile phone* dengan yang tidak tepat mengakibatkan pada perubahan perilaku yang *kompulsif*. Menuurut penelitian Emanuel, *et al*. (2015) dimana terdapat tiga seperempat lebih dari setengah (57%) responden rata-rata sering memeriksa ponselnya setidaknya lima menit sekali tanpa adanya peringatan atau pemberitahuan yang berasal dari *mobile phone* itu sendiri dan selanjutnya sepertiga (36%) lagi mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi akibat dari penggunaan *mobile phone* tersebut. Selain itu juga, survey dari yang dilakukan oleh HP (*Hewlett-Packard*) dan Universitas Paramadina didapatkan hasil 85% siswa menggunakan *mobile phone,* ketika berada di kelas tanpa diketahui oleh guru ketika mengajar (dikutip dari https://jabarprov.go.id). Sejalan dengan Muflih, Hamzah, & Puniawan (2017) menjelaskan temuan penelitian di SMA sebanyak 207 siswa, dimana 121 orang (58,8%) mengalami kategori kurang baik dalam penggunaan *mobile phone*, karena dalam pemakaian tersebut siswa menghabiskan waktu pemakaian lebih dari 3 jam/hari dengan lebih sering menggunakan sosial media, bermain game, serta dengan tujuan lain mencari informasi, sehingga

interaksi dengan keluarga dan sosialnya menjadi berkurang, karena ia lebih memilih *mobile phone* (Wiryada, Martiarini, & Budiningsih, 2017; Kusuma, Setyanto, & Khasan, 2019). Dari temuan tersebut, terlihat bahwa sangat besar dampak negatif dari *mobile phone* untuk kehidupan siswa sehari-hari. Kecanduan *mobile phone* juga, menimbulkan permasalahan dalam siswa yakni permasalahan sosial dan akademik di lingkungan sekolah (Seo, *et al*, 2016; Utami, 2019), serta memberikan dampak pada perenungan dan kualitas tidur yang buruk (Kruger & Djerf, 2017; Pandey, Ratag, & Langi, 2019; Liu, *et al.*, 2017).

Kecenderungan *mobile phone addiction* akan memberikan dampak yang negatif bagi pengguna, dimana terlihat dari hasil studi pendahuluan sebagai langkah awal dalam pelaksanaan penelitian ini ke beberapa SMK Swasta di Kota Semarang, yaitu; SMK Muhamadiyah 1 Semarang, SMK Ibu Kartini Semarang, dan SMK Teku Umar Semarang. Terdapat satu sekolah dimana siswanya lebih cenderung dapam penggunaan *mobile phone addiction* yakni SMK Muhammadiyah 1 Semarang. Keadaan tersebut didapat dari hasil wawancara oleh guru Bimbingan dan Konseling serta hasil angket menemukan bahwa 69% dari keseluruhan siswa kelas XI mengalami kecenderungan *mobile phone addiction* dimana siswa yang lebih memfokuskan diri pada *mobile phone*, sehingga siswa kurang dalam berkomunikasi langsung dengan teman sebayanya, pengurangan kinerja dalam mengikuti pembelajaran di kelas, karena siswa sering mengakses *mobile phonenya* ketika pembelajaran berlangsung, bahkan siswa sering menyendiri dari lingkungan bermainnya.

Permasalahan tersebut terlihat, bahwasanya dampak dari penggunaan *mobile phone kompulsif* merupakan perilaku adiktif yang sangat merugikan pengguna.

Sesuai dengan temuan Zhiqi (2019) menunjukan bahwa *interpersonal sensitivity* dan *self-esteem* merupakan salah beberapa hal yang dapat mempengaruhi kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction. Interpersonal sensitivity* merupakan suatu kecenderungan psikologis yang lebih merusak pada kepekaan atau kesensitifan siswa yang berlebih ketika ia merasa deperesi atau adanya ketidak nyamanan dalam diri, kaitannya dengan kontak langsung antar pribadi (Davidson, *et al,* 1989), keadaan tersebut dirasakan pada saat adanya kritikan atau penolakan dari orang lain (Derogatis, Rickels & Rock, 1976). Dengan adanya *interpersonal sensitivity* pada seorang remaja tersebut akan mengalami penarikan diri atau penghindaran terhadap lingkungannya karena adanya ketidak nyamanan yang dirasakan oleh remaja (Widya, 2014), sehingga pernarikan tersebut akan membuat remaja lebih menutup diri dari lingkungan sosialnya. Keadaan tersebut akan terus dialami seorang remaja karena selalu berfokus pada *mobil phone,* sehingga berdampak pada pola fikir yang salah dan lebih kearah negatif bagi dirinya seperti anggapan keritikan orang lain, penolakan, tidak dianggap, merasa dihindari oleh temannya (Watson & Nesdale, 2012), dari hal tersebut akan berakibat pada permasalahan interaksi interpersonal dengan lingkungannya.

Sama dengan siswa yang memiliki *interpersonal sensitivity* yang termasuk salah satu gangguan psikologis pada siswa yang mengalami kecenderungan kecanduan internet dan terdapat pada salah satu media teknologi saat ini yakni *mobile phone* (Adalıer & Balkan, 2012). Selain itu, Zhiqi, *et al* (2019) menjelaskan bahwasannya *interpersonal sensitivity* yang tinggi akan lebih cenderung pada penggunaan *mobile phone addiction*. Sehingga dapat dikatakan *interpersonal sensitivity* memberikan prediksi pada kecenderungan penggunaan

mobile phone addiction yang terdapat pada kalangan remaja saat ini (Babadi-Akashe *et al*, 2014). Oleh karena itulah, *interpersonal sensitivity* merupakan permasalahan psikologis yang memberikan dampak pada permasalahan hubungan antar interpersonal yang sangat merugikan bagi kehidupan sosial remaja. Selain itu juga temuan lain dari penelitian Zhiqi (2019) menjelaskan bahwa perilaku *addiction* dapat menjadi kuat atau melemah karena beberapa hal seperti rendahnya *self-essteem,* maksud ketika *self-esteem* siswa cenderung rendah maka kemungkinan besar untuk penggunaan *mobile phone komplusif* menjadi lebih tinggai di bandingkan dengan orang yang *self-esteem* yang lebih bagus.

Self-esteem merupakan rasa yang terdapat pada diri individu yang lebih pada kelayakan siswa untuk dapat dianggap oleh orang lain atas dirinya sendiri (Rosenbreg, 1979; Nikmarijal, & Ifdil, 2014; Olva, Ibrahim, & Marjohan, 2014).. Dalam kaitannya dengan kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction, self-esteem* sangatlah memberikan pengaruh yang besar bagi perubahan perilaku di diri siswa. Dapat dilihat bahwa, rendahnya *self-esteem* pada pengguna *mobile phone* akan menunjukan bahwa kecenderungan penggunaan *mobile phone addition* yang tinggi. Namun sebaliknya, jika seorang siswa yang memilki tingkat *self-esteem* yang tinggi maka tingkat kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction* rendah (Park dan Lee, 2014; Hong, Chiu & Huang, 2012; Rahardjo, 2019). Selanjutnya, terdapatnya hubungan yang negatif antara *self-esteem* rendah dengan kecenderungan *mobile phone addiction,* yakni semakin tingginya *self-esteem* pada diri siswa maka semakin rendah pula resiko remaja mengalami kecenderungan *mobile phone addition* (Lee, *et al*. ,2016; Mulyana, Afriani, 2017). Oleh itu, seorang remaja dengan *self-esteem* yang rendah membuatnya menjadi

tidak nymanan dan tidak mampu berhubungan secara langsung dengan lingkungan sosialnya yang mengakibatkan pada penggunaan *mobile phone* sebagai alat bersosialisasi, hingga timbulnya hubungan yang eksklusif dengan *mobile phone* yang mengarah pada perilaku *kompulsif*. Dari perilaku *kompulsif* ini yang membuatnya menjadi rendah *self-esteem* sebab respon lingkungan terhadap remaja tersebut tidak sesuai dengan harapannya dan ia pun lebih menikmati dunia virtual yang ada dalam *mobile phonenya* dibandingka dengan lingkungan sosialnya.

Namun berbeda bilamana remaja tersebut memiliki *self-esteem* yang tinggi, maka akan mampu dalam mengolah lingkungan sosialnya dan mampu dalam menggunakan *mobile phone* sesuai dengan tujuan yang diperlukannya (Dlodlo, 2014; Aza, Atmoko, & Hitipeuw, 2019; Triwahyuningsih, 2017). Sesuai dengan penelitian seblumnya, *self-esteem* yang dimiliki seorang remaja sangatlah besar pengaruhnya dalam penggunaan *mobile phone*, dimana akan mempengaruhi aktifitas yang dilakukannya sehari-hari.

Melihat perkembangan zaman yang selalu adanya keterbaruan pada era global ini, mengakibatkan permasalahan yang dialami remaja semakin hari semakin kompleks (Wibowo, 2018; Zaini, & Soenarto, 2019). Khususnya pada remaja, dimana seorang siswa mengalami permasalahan, baik yang menyangkut pribadi maupun sosialnya berkaitan dengan penggunaan *mobile phone* yang *kompulsif (Addiction),* dari sebab inilah seorang remaja harus mampu menyesuaikan tuntutan dan mampu memanfaatkan untuk membantu dalam pelaksanakan kehidupan yang lebih optimal. Oleh karenanya perlu adanya treatmen atau pemecahan masalah yang membantu remaja dan mengantisipasi

sedini mungkin permasalahan yang terjadi (*Preventive*). Melalui cara tersebut, diharapkan siswa mampu memilih sikap dan perilaku yang positif dalam mendukung pengoptimalan kebutuhan psikologis sesuai dengan tugas perkembangannya (Mulawarman, et al., 2019). Myrick (2011) mengungkapkan pendekatan bimbingan dan konseling harus sesuai dengan pengembangan seorang siswa, yang lebih pada usaha mengidentifikasi keahlian dan pengalaman seorang siswa agar mencapai keberhasilan.

Dengan ini seorang konselor perlu mempersiapkan dengan matang untuk merancang pemberian layanan bimbingan dan konseling yang bersifat *responsive* baik berupa layanan konseling kelompok, konseling individu maupun konseling keluarga sesuai dengan kebutuhan dari siswa tersebut. Selain itu juga diperlukannya pemahaman dan pengalaman dalam penyelesaian permasalahan yang dialami siswa terkait dengan *mobil phone* ini, yakni dengan memberikan bantuan dengan menggunakan pendekatan konseling yang sesuai dengan kebutuhan dari permasalahan siswa, sehingga permasalahan tersebut akan lebih mudah dalam mengarahkan siswa dalam mencapai tujuan yang diiginkan dan pengoptimalan pada diri siswa sesuai dengan tugas perkembangan seorang remaja.

Permasalah yang terdapat pada siswa berhubungan dengan kecenderungan *addiction* yakni *self-esteem* rendah dan adanya *interpersonal sensitivity* pada siswa, terdapat *belief* yang sangat kuat dalam mempengaruhi permasalahan pribadi-sosial pada remaja. *Belief* tersebut yakni dimana siswa mengalami permasalahan atas dasar pikiran atau kognitif remaja yang negatif terhadap lingkungannya yang berakibat pada perilaku *maladaptif*. Dimana *mobile phone*

dianggap sebagai tempat yang bisa menerima keadaan diri hingga memberikan hunbungan yang lebih *eksklusif* dan membuat penggunaan yang menjadi *kompuslif* terhadap *mobile phone* yang mempengaruhi pada permasalahan pribadi dan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, perlunya intervensi yang berkaitan dengan kognitif perilaku.

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, kecenderungan *addition* yang berusaha melibatkan *self-esteem* dan *interpersonal sensitivity* secara langsung masih kurang. Walaupun penelitian pendekatan kognitif-perilaku yang berkaitan dengan kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction* sudah ada, namun untuk penelitian pendekatan kognitif-perilaku terhadap kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction* yang melibatkan *interpersonal sensitivity* dan *sef-esteem* untuk diselesikan secara berasamaan masih terbatas. Berdasarkan penelitian Zhiqi (2019) yang lebih pada korelasi berfokus pada dua peran mediasi yakni kecemasasn sosial dan *interpersonal sensitivity* antara *self-esteem* dan berimbas pada kecenderungan *mobile phone addiction,* berusaha merekomendasikan untuk mereduksi kecenderungan *mobile phone addiction* yang lebih berfokus pada intervensi kognitif perilaku yang melibatkan *self-esteem* dan *interpersonal sensitivity*.

Intervensi yang bersifat kognitif perilaku atau bisa disebut CBT *(Cognitif Behaviour Therapy)* merupakan pendekatan yang lebih memberikan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan berhubungan dengan berpikir siswa dan cara pandang yang kurang tepat. Adanya pendekatan kognitif perilaku juga akan membantu individu dalam mengembangkan kemampuan semua hal dari berbagai sudut permasalahan yang terjadi pada individu (Wilding & Milne, 2013;

Amanullah, 2019; Situmorang, Mulawarman, & Wibowo, 2018). Pendekatan kognitif perilaku atau CBT merupakan pendekatan yang sangat reperesentatif untuk mengubahan pikiran dan perilaku adaptif (Kim, 2013; Cahyadi, 2018). Dalam persepektif CBT permasalahan kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction* ini diakibatkan proses berpikir yang kurang tepat dan keadaan yang membuatnya menjadi salah dalam melakukan hal yang selayaknya dilakukan.

Dalam hal inilah CBT dapat membantu individu dalam merubah pikiran, persepsi, serta perubahan dalam perilaku berhubungan dengan situasi saat ini. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Young (2007) dimana CBT-AI memberikan hasil yang efektif dalam memperbaiki kecenderungan kecanduan internet dimana keadaan tersebut dapat dilihat bahwa lebih dari 70% pecandu internet mampu mempertahankan managemen waktu penggunaan dan berusaha untuk pemulihan. Sejalan dengan penelitian tersebut pendekatan kognitif perilaku juga membantu mengatasi permasalahan kognitif, sosial, dan perilaku pada *kompulsif* yang mengakibatkan pada kecanduan pada remaja (Kim, 2013; Rahmi, 2015). Dari hal tersebut telah diketahui bahwasannya CBT memberikan perubahan dalam memperbaiki permasalahan yang berkaitan dengan perilaku *kompulusif* penggunaan media dimana salah satunya iyalah *mobile phone*.

Keterkaitan permasalahan yang lain dialami siswa biasanya adalah permasalahan *interpersonal* dalam dunia sosialnya yang memberikan efek pada *sensitive interpersonal* dan *self-esteem* yang berimbas pada penggunaan *mobile phone* dengan keadaan yang *komplusif*. Keadaan tersebut akan berakibat pada kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction* karena remaja tersebut akan lebih intensif dan tolerasi dengan adanya *mobile phone* didekatnya. Dengan

adanya pemberian pelatihan CBT dalam membantu siwa dalam menyelesikan masalah ini sangat memberikan efek yang lebih baik. Menurut Waite, McManus, & Shafran (2012) dengan pendekatan CBT memberikan perubahan yang dalam peningkatan fungsional pada *self-esteem* rendah siswa yang dapat dilihat dari peningkatan secara klisis dari adanya kelompok yang diberikan intervensi.

Selain itu juga pendekatan CBT memilkiki efek yang besar dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan peningkatan *self-esteem* yang rendah pada siswa (Hapsari, Astuti, & Sriningsih, 2017), mengurangi adanya kecenderungan depresi memalui pemberian pelatihan kognitif perilaku secara individu maupun kelompok (Kolubinskia et. al., 2018; Shaarbaf, *et al*., 2015; Bakhrudin, 2017). Selanjutnya dalam studi kasus yang dilakukan Evans & Allez (2018) menjelaskan bahwa, pendekatan CBT memberikan kontribusi dalam peningkatan *self-esteem* yang rendah pada siswa yang memiliki ketidak mampuan dalam belajar. Dengan temuan tersebut terlihat bahwasanya pendekatan kongnitif perilaku dapat memberikan *intervensi positif* dalam meningkatkan *self-esteem* rendah.

Dengan adanya pendekatan kognitif perilaku akan memberikan peningkatan pada *self-esteem* siswa yang rendah untuk lebih baik dalam mengatasi situasi yang berbeda. Selain itu, permasalahan siswa terlihat bilanama memiliki *interpersonal sensitivity* yang tinggi. Sebab *sensitivitas* seperti ini akan mengalami suatu penolakan dari lingkungan. Dengan pendekatan kognitif perilaku memberikan dampak yang besar dalam menormalkan permasalahan tersebut. Menurut Bell & Freeman (2014) menjelaskan dimana pendekatan CBT memberikan hasil yang menjanjikan, dimana menurunnya *interpersonal sensitivity* pada siswa yang

mengalami delusi akibat masalah penganiayaan dan mengalami penolakan diri akibat peningkatan sensitifitas interpersonal.

Jika dilahat dari pengaruh penggunaan media, seperti *mobile phone* yang *kompulsif* dan mengalami penolakan terhadap lingkungannya. CBT memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi penggunaan *ponsel* berlebih, yang mengakibatkan peningkatan *interpersonal sensitivity* pada siswa (Li *et al*: 2018). Dari permasalahan tersebut, terlihat bawasanya pendekatan kognitif perilaku sangat besar kontribusinya dalam memberikan efek perubahan perilaku maladaptif menjadi lebih adaptif dengan pelatihan yang diberikan oleh konselor atau terapis dengan memfokuskan pada permasalahan yang dialami individu tersebut.

Tegasnya paparan di atas menujukan bahwa CBT memiliki efikasi yang tinggi terhadap *mobile phone addiction*, namun perlibatan *interpersonal sensitivity* dan *self-esteem* terdapat pada penggunaan *mobile phone addiction* tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, Zhiqi (2019) merekomendasikan intervensi terhadap kecenderungan *mobile phone addiction* yang lebih berfokus pada intervensi *kognitif-perilaku* dan *self-esteem* serta *interpersonal sensitivity* menjadi hal penting yang perlu dilibatkan dalam perilaku *mobile phone addiction* yang terjadi pada siswa. Temuan ini diharapkan dengan mengklarifikasi peran *interpersonal sensitivity* dan *self-esteem* yang menjadi hal penting pada penurunan kecenderugan *mobile phone addiction* yang diaplikasikan dengan konseling konitif-perilaku.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa tidak memiliki kontrol diri dalam penggunaan *mobile phone*
2. Siswa memiliki kecenderungan dalam penggunaan *mobile phone* yang kompulsif
3. Siswa mengalami ketergantungan dalam penggunanan *mobile phone* yang tidak beraturan
4. Siswa mengalami penarikan terhadap lingkungan sosialnya
5. Siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi
6. Siswa menjadi kurang berinteraksi dengan lingkungan sosial karena selalu terlibat dengan *mobile phone* (toleransi).
7. Siswa mengalami permasalahan dalam kesehatannya.
8. Terdapat implikasi dari kontribusi yang diberikan peneliti sebelumnya berkaitan dengan pemberikan *intervens*i berupa konseling dengan pendekatan yang lebih berfokus pada kognitif perilaku untuk mereduksi *mobile phone addiction.*
9. Terdapat implikasi pada penelitian yang menyatakan bahwa *interpersonal sensitivity* dan *self-esteem* dapat memprediksi tingkat penggunaan *mobile phone addiction.*

1.3 Cakupan Masalah Penelitian

Penelitian ini akan mengkaji tentang cara konseling kognitif-perilaku terhadap *interpersonal sensitivity*, *self-esteem*, dan kecenderungan *mobile phone addiction* pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Semarang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan cakupan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingakat *interpersonal sensitivity*, *self-esteem*, pada siswa kecederungan *mobile phone addiction* di SMK Muhammadiyah 1 Semarang
2. Bagaimanan tingkat efektifitas konseling kognitif-perilaku terhadap pengurangan kecenderungan *addiction* yang tinggi pada siswa pengguna *mobile phoene*?
3. Bagaimana tingkat efektifitas konseling kognitif-perilaku terhadap pengurangan *interpersonal sensitivity* yang tinggi pada siswa kecenderungan pengguna *mobile phoene addiction*?
4. Bagaimana tingkat efektifitas konseling kognitif-perilaku terhadap peningkatan *self-esteem* yang rendah pada siswa kecenderungan pengguna *mobile phoene addiction*?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk memperoleh gambaran mengenai efek konseling *kognitif-perilaku* terhadap *interpersonal sensitivity*, *self-esteem* dan kecenderungan *mobile phone addiction* pada siswa SMK. Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Menganalisis tingkat *interpersonal sensitivity, self-esteem,* pada siswa kecederungan *mobile phone addiction* di SMK Muhammadiyah 1 Semarang
2. Menganalisis tingkat keefektifan konseling kognitif-perilaku terhadap pengurangan kecenderungan *addiction* pada siswa *pengguna mobile phone*.
3. Menganalisis tingkat keefektifan konseling kognitif-perilaku terhadap pengurangan *i*
4. *nterpersonal sensitivity* yang tinggi pada pengguna *mobile phone addiction*.
5. Menganalisis tingkat keefektifan konseling kognitif-perilaku terhadap peningkatan *self-esteem* yang rendah pada pengguna *mobile phone addiction*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan rujukan bagi peneliti selanjutnya berkaitan dengan teori yang sudah ada dan berguna dalam pengembangan penelitian khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan efek konseling kognitif-perilaku terhadap *interpersonal sensitivity, self-esteem* dan kecenderungan *mobile phone addiction*.

1.6.2 Secara Praktis

1. Kepala Sekolah

Sebagai bahan informasi dan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan yang tepat dalam memfasilitasi layanan bimbingan dan konseling khususnya pelaksanaan layanan konseling kognitif-perilaku yang berhubungan dengan

permasalahan *interpersonal sensitivity* dan *self-esteem* yang menjadi hal penting pada kecenderugan *mobile phone addiction* di siswa SMK. Hal tersebut merupakan salah satu upaya dalam mensukseskan kemajuan kualitas pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

2. Bagi Guru BK

Bagi guru BK, manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai bekal untuk dapat memahami secara mendalam serta dapat mengaplikasikan secara nyata mengenai efek konseling kognitif-perilaku terhadap *interpersonal sensitivity, self-esteem* dan kecenderungan *mobile phone addiction*.

3. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini terdapat kontribusi yang diberikan kepada penyelenggaraan penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian khususnya mengenai efek konseling kognitif-perilaku terhadap *interpersonal sensitivity*, *self-esteem* dan kecenderungan *mobile phone addiction*.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

2.1 Kajian Pustaka

Kajian hasil penelitian merupakan merupakan hasil-hasil relevan yang dilakukan sebelumnya dan dikaji keterkaitannya dengan penelitian yang sedang dilangsungkan. Adapun kajian yang relevan pada penelitian difokuskan pada konseling kognitif perilaku, kecenderungan *mobile phone addiction*, *self-esteem*, dan *interpersonal sensitivity*. Maka berikut ini hasil penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilangsungkan.

Berdasarkan penelitian dari Duygu dan Fatma (2015) menyimpulkan bahwa konseling kelompok *cognitive behaviour therapy* dapat membantu mereduksi *interpersonal sensitivity,* pikiran-pikiran optimis disfungsional dan peningkatan *coping* yang efektif. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Lin, Chang, Lee, Tseng, Kuo, *et al*. (2018) konseling CBT memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi penggunaann *ponsel* berlebih yang mengakibatkan pada peningkatan *interpersonal sensitivity* pada siswa.

Hasli penelitian yang dilakukan oleh Bell & Freeman (2014) menjelaskan dimana pendekatan CBT memberikan hasil yang menjanjikan dimana menurunnya *interpersonal sensitivity* pada siswa yang mengalami delusi akibat permalasalah penganiayaan dan mengalami penolakan diri akibat peningkatan *interpersonal sensitivity.* Selain itu juga, CBT memberikan pengaruh signifikan dalam permalasahan psikologi yang lain yakni *self-esteem*.

Penelitian penekatan CBT yang lakukan oleh Kolubinski, Frings, Nikčević, Lawrence, & Spada. (2018) menjelaskan bahwa CBT memberikan efek yang besar dalam meningkatkan *self-esteem* yang rendah dan mengurangi deperesi yang dilakukan menggunakan intervensi dengan individu maupun kelompok mingguan pada siswa yang memang memiliki *self-esteem* yang rendah dan defisit pada kognitifnya. Selanjutnya dalam studi kasus yang di lakukan Evans & Allez (2018) menjelaskna bahwa pendekatan CBT memberikan kontribusi dalam peningkatan *self-esteem* yang rendah pada siswa yang memiliki ketidak mampuan dalam belajar.

Hasil penelitian Griffioen, Vegt, Groot, & Jong. (2017) menyatakan bahwa CBT memberikan potensi alternatif yang efektif bagi penderita *harga diri* yang rendah dalam kejadian yang bersamaan dengan adanya kecenderungan gangguan jiwa dan dilakukan dalam pengaturan intervensi. Keadaan tersebut dimaksudkan menerima pengalaman yang diterima dalam kelompok dan bertemu dengan orang lain yang memiliki permasalahan sama sehingga menjadi tercapai bagi individu yang mengalami *harga diri* yang rendah.

Selanjutnya berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh AlBarashdi, Bouazza, Jabur & Al-Zubaidi (2016) menyimpulkan bahwa konseling dengan

pendekatan kognitif perilaku atau CBT memberikan pengaruh dalam perubahan yang pikiran yang mengakibatkan pada permasalahan kacanduan *smartphone* dan memberikan efek ekplorasi dalam mengurangi penggunaan *smartphone* yang menyebabkan terjadinya kecanduan pada siswa SQU. Dengan adanya pendekatan tersebut sangat membantu dalam pengungkapan yang melatar belakangi penggunaan kecanduan *smartphone* pada siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Young (2013) dimana menyimpulkan bahwasannya CBT-AI memberikan hasil yang efektif dalam memperbaiki kecenderungan kecanduan internet dimana keadaan tersebut dapat dilihat bahwa lebih dari 70% pecandu internet mampu mempertahankan managemen waktu penggunaan dan berusaha untuk kearah pemulihan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kim (2013) menyatakan bahwa pendekatan kognitif perilaku juga membantu mengatasi permasalahan kognitif, sosial, dan perilaku pada *kompulsif* yang mengakibatkan pada kecanduan pada remaja.

Jika dilihat dari pengaruh penggunaan media seperti *mobile phone* yang *kompulsif* dan mengalami penolakan terhadap lingkungannya maka sesuai dengan hasil penelitian dari hasil Tao, Huang, Wang, Zhang, Zhang, & Li (2010) menyimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* atau *mobile phone* dalam lingkup remaja menunjukan bahwa 60 persen remaja mengalami keccenderungan penggunaan yang salah dimana terkait dengan *kompulsif* dan penggunaan *mobile phone* sebanyak 65 persen dilakukan ketika penggunaan bersama keluarga mereka, sahabat, dan rekan-rekannya. Oleh karena itu, remaja merupakan pengguna *mobile phone* terbanyak dan terlihat angka tetinggi dalam penggunaan *mobile phone kompulsif* yang dialami oleh remaja. Bahkan dapat dilihat bahwa,

keterikatan untuk memilih dan menggunakan *mobile phone* lebih besar meski sedang berada dilingkup keluarga, sahabat dan rekan-rekannya, efek yang diakibatkan dari hal tersebut, akan timbulnya anti-sosial atau permasalahan hubungan sosial dengan lingkungannya.

Selanjutnya penelitian yang berkaitan dengan *interpersonal sensitivity* dilakukan oleh Adalıer & Balkan (2012) menunjukan bahwa, kecenderungan penggunaan internet (*geget, mobile phone)* merupakan permasalahan yang terkait dengan psikologi yang sangat merugikan seperti somatisasi, *obsesif-kompulsif*, *interpersonal sensitivity*, deperesi, kecemasan, permusuhan, kecemasan fobia, ide paranoid dan psikotik di kalangan mahasiswa serta penggunaan yang dilakukan sehari-hari akan mengalami kecanduan dan terjadinya kecenderungan permusuhan. Selanjutnya penelitian yang di lakukan oleh Zhiqi, *et al* (2019) menjelaskan bahwasannya *interpersonal sensitivity* yang dialami oleh siswa yang tinggi akan mempengaruhi perilaku *maladaptif* dimana lebih cenderung pada penggunaan *mobile phone addiction* karena siswa tersebut merasakan adanya penolakan, sehingga siswa tersebut mencari hal yang dapat menerima dari pada berkomunikasi langsung dengan lingkungannya.

Penelitian selanjutnya dari Babadi-Akashe *et al*, (2014) menyatakan bahwasanya *interpersonal sensitivity* memberikan prediksi sebesar 13,80% pada kecenderungan penggunaan *ponsel addiction* yang terdapat pada kalangan remaja saat ini, karena kecanduan tersebut memberikan efek pada permasalahan pada kesehatan mental secara psikologis. Keadaan tersebut biasanya terjadi karena penggunaan *ponsel* yang terlalu serius dan melampaui waktu penggunaan *ponsel*.

Sesuai dengan hasil penelitian oleh Mulyana, Afriani (2017) menyimpulkan penelita yang dilakukan di Banda Aceh, dimana *self-esteem* merupakan salah satu factor dalam penggunaan *mobile phone* atau *smartphone* yang dialami oleh remaja secara tepat maupun tidak tepat yang terkadang ketidak tepatan tersebut akan menimbulkan efek pada perilaku *maladaptif*. Keadaan tersebut terlihat bahwa siswa yang memiliki *self-esteem* yang tinggi dipastikan dia akan terhindar dari penggunaan *mobile phone addiction*, begitu pun sebaliknya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lee, Chae (2017) menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan faktor penting dalam memprediksi dan kontrol diri dalam *mobile phone addiction*. Oleh karena itu, *addiction* pada penggunanan *mobile phone* dan *self-esteem* terdapat korelasi yang negatif dimana *self-esteem* rendah yang dimiliki siswa akan mengakibatkan terjadinya gangguan pada penggunaan *mobile phone* yang *komplusif* sehingga menyebabkan kecanduan yang rata-rata nilai harga diri adalah 46.74 dari 65.00 (71.91 dari 100.0). Hal tersebut terjadi juga karena faktor sosial yang rendah dalam diri siswa, sehingga mengalami timbulnya penggunanan yang *kompulsif* pada *mobile phone.*

Berdasarkan beberapa temuan penelitian yang relevan yang dapat dikaji, bahwasanya kecenderungan *mobile phone addiction* memiliki korelasi negatif dengan *self-esteem* dan *interpersonal sensitivity* dimana seorang remaja atau siswa akan mengalami permasalahan pada pribadinya dengan dunia sosialnya, seperti penarikan diri, timbulnya perasaan penolakan dan kritikan dari lingkungan. Keadaan tersebut disebabkan oleh penggunaan *mobile phone* yang intensif dan *kompulsif,* sehingga ia menjadi kurang dalam hubungan dengan sosialnya. Oleh karena itu, dibutuhkan *intervensi* yang tepat untuk memperbaiki pemikiran dan

perilaku yang menyebabkan kecenderungan kecanduan tersebut dapat terjadi. Salah satunya dengan menggunakan pendekatan kognitif perilaku atau CBT yang dapat memberbaiki pikiran dan perilaku yang tidak sesuai dengan harapan tersebut.

CBT menjadi intervensi yang cocok dalam membantu permasalahan pada siswa yang mengalami permasalahan *mobile phone addiction*, agar mampu memanfaatkan media tersebut dan dapan menikmati kehidupan sesuai dengan tugas perkembangan secara optimal. Hal tersebut sesuai atas dasar rekomendasi dari penelitian sebelumnya pada tahun 2019 yang berkaitan dengan *mobile phone addiction* dengan *self-esteem* dan *interpersonal sensitivity* yang memerlukan intervensi dalam penelitian permasalahan tersebut. Walaupun penelitian yang berkaitan dengan pendekatan CBT dalam membantu menyelesaikan permasalahan *addiction* sudah banyak, namun penyelesaian ketiga hal tersebut masih kurang. Sehingga penelitian yang akan dilakukan merupakan tambahan kajian keilmuan saat ini yang berkaitan dengan konseling kognitif perilaku, guna mengurangi tingkat *interpersonal sensitivity*, meningkatkan *self-eteem* dan nengurangi tingkat kecenderuangan penggunaan *mobile phone addiction*.

2.2 Kajian Teoritis

2.2.1 Kecenderungan *Mobile Phone Addiction*

2.2.1.1 Pengertian Kecenderungan *Mobile Phone Addiction*

Mobile phone merupakan alat bantu yang digunakan individu dalam melakukan berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Namun kenyataannya *mobile phone* tersebut juga menjadi penghambat akibat dari siswa yang menggunakannya

tidak sesuai dan tidak memperhatikan kebermanfaatan yang sesuai untuk penunjang kehidupan yang optimal. Sehingga yang terjadi adalah datangnya permasalahan dalam penggunaan *mobile phone* tersebut yang bisa dikenal dengan *Mobile phone addiction, Problem Smartphone Use* (PSU), atau juga *Problematic Cell Phone Use (PCPU)* yang dimana pengguna lebih kecenderungan atau keterkaitan terhadap *mobile phone* atau *smartphone* akibat penggunaan yang berlebih (*kompulsif*) sehingga menimbulkan permasalahan perilaku yang adiktif (Lin, Lin, Yang, & Kuo, 2017; Sunanjar, Mulawarman & Purwanto, 2018; Munandar, et al, 2019; Wahyuningtyas, Wibowo, & Mulawarman, 2019).

Hal tersebut dapat terjadi ketika penggunaan *mobile phone* yang tidak terkontrol. Sehingga mengakibatkan kecenderungan terhadap *mobile phone* disetiap aktifitas sehari-hari, dimana siswa tersebut selalu memeriksa *mobile phone* yang didekatnya (Arifin, 2015). Keadaan tersebut dapat dipengaruhi dengan adanya faktor-faktor seperti jenis kelamin pada seorang remaja, adanya persepsi tentang kepuasan dengan penampilan yang dimilikinya, dengan adanya *mobile phone*, usia yang masih dianggap layak dalam menggunakan dan mengakses program yang terdapat dalam *mobile phone*, sikap orang tua terhadap dirinya yang dianggap wajar saja, tingkat pendapatan serta persepsi keberhasilan akademik (Dirik, Serarslan, & Pekel; 2016; Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017; Masya, & Candra, (2016).

Selain itu juga Cha & Seo (2018) menjelaskan bahwa *mobile phone addiction* merupakan gangguan kontrol *impuls* dalam penggunaann *mobile phone* yang cenderung pada perilaku berlebihan dan tidak mampu pada pengontrolannya khususnya pada pengguna yang masih dalam usia remaja (Ariffudin,

Mulawarman, & Japar, 2018; Sari, Ilyas, & Ifdil, 2017), sehingga mengakibatkan permasalahan psikologis berupa kecanduan perilaku yang mempengaruhi penurunan fungsi diri. Keadaan yang sering dialami biasanya siswa tersebut telah asik dalam menggunakan *mobile phone* tersebut hingga lupa dengan waktu, sekolah, pekerjaan, dunia sosialnya dan aktifitas kehidupan yang lainnya yang menyebabkan penurunan nilai.

Melihat penjelasan bahwa kecenderungan *mobile phone addiction* sangat mempengaruhui kesehatan mental. Setiap penggunanya akan memberikan dampak pada kebiasaan atau perubahan perilaku sehari-hari. Pada hal ini dapat dilihat dari beberapa permasalahan kesehatan mental yang di alami individu yakni *self-esteem*. Sesuai penelitian dari Mulyana, Afriani (2017) mengungkapkan pengguanan *mobile phone* dengan intensitas yang terlalu berlebih *(kompulsif)* yang dialami khususnya pada usia remaja rata-rata usia 16 tahun akan mengakibatkan permasalahan *self-esteem* rendah dengan prevelensi pengguanaan dalam jangka terbesar antara lebih dari 6 jam sebesar 15,5% pada remaja yang dalam penggunaan lebih pada penggunaan media social sebanyak 20,0%. Dengan keadaan tersebut siswa remaja yang terlihat dari lebih banyak menggunakan *mobile phone* sebagai alat agar dapat lebih dihargai dengan penggunaan salah satunya media sosial, karena di dunia nyata ia merasa bahwa kurangnya penghargaan diri menjadi beralih pada *mobile phone* sebagai pemuas, pelampiasan, dan pengungkapan diri untuk dihargai. Dapat dikatakan bahwa penggunaan *mobile phone* yang tinggi dapat mempengaruhi pada permasalahan *self-esteem* yang rendah pada diri remaja.

Sama halnya dengan temuan dari Wang (2018) mengungkapkan pada remaja yang memiliki *self-esteem* rendah sangat besar efeknya pada penggunaan SNS yang dapat mempengaruhi buruk kesehatan mental yakni deperesi melalui perenungan akibat dari perilaku kecanduan yang dialami, namun tidak untuk sebaliknya. Selain itu *interpersonal sensitivity* merupakan permasalahan mental yang dialami remaja ketika adanya penggunaan *mobile phone addiction*, seperti yang dikemukakan oleh Penelitian selanjutnya dari Babadi-Akashe. *et al*, (2014) menyatakan bahwasannya *interpersonal sensitivity* memberikan prediksi sebesar 13,80% pada kecenderungan penggunaan *ponsel addiction* yang terdapat pada kalangan remaja saat ini, karena kecanduan tersebut memberikan efek pada permasalahan pada kesehatan mental secara psikologis. Keadaan tersebut biasanya terjadi karena penggunaan ponsel yang terlalu serius dan melampaui waktu penggunaan ponsel.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, kecenderungan *mobile phone addiction* merupakan merupakan suatu perilaku ketergantungan akibat dari siswa tidak mampu dalam mengontrol penggunanan *mobile phone* yang mengakibatkan pada permasalahan psikologis berupa penggunaan secara *kompulsif* (berlebih) bahkan hingga terjadi *addiction* (kecanduan) yang akan mempengaruhi pada pribadi dan sosialnya dalam kehidupan sehari-hari.

2.2.1.2 Aspek Kecenderungan *Mobile Phone Addiction*

Mobile phone addiction merupakan bentuk kecenderungan atau keterkaitan karena seringnya menggunakan *mobile phone* yang mengakibatkan timbulnya

permasalahan sosial pada siswa, yang dapat dilihat dengan adanya penarikan diri, dan permasalahan pada fungsi diri baik dilingkungan pribadinya maupun lingkungan sosialnya. Menurut Lin *et. al* (2014) *Mobile phone addiction* memiliki 4 aspek, sebagai ciri seorang individu mengalai *addiction* yaitu:

1. *Compulsive Behavior*

Compulsive Behavior mengacu pada inti dimana prilaku dapat dikatakan melebihi batas normal penggunaan. Dimana dalam hal ini waktu yang digunakan untuk *mobile phone* selalu di luar batas atau bisa dikatakan tidak terkontrol. Walaupun penggunaanya sudah mengetahui tentang dampak negatif dari *mobile phone*, namun tetap saja waktu yang digunakan tidak berkurang.

2. *Withdrawal*

Withdrawal terkait dengan seuatu hal yang tergesah-gesah untuk segera mendapatkan apa yang diharapkan atau tidak sabaran untuk segera mendapatkan atau menggunakan *mobile phone*, terkadang gelisah dirasakannya ketika tanpa adanya *mobile phone*, dan adanya *mobile phone* digenggaman serasa memiliki semangat sebagai pembuka mata baginya.

3. *Tolerance*

Tolerance merupakan suatu usaha yang dilakukan dan upaya mengontrol penggunaan *mobile phone* akan tetapi selalu gagal dalam melakukannya.

4. *Functional Impairment*

Functional Impairment merupakan dampak dari penggunaan *mobile phone* yang memberikan efek pada gangguan fungsional pada pengguna yang *kompulsif*.

Gangguan tersebut seperti sulit dalam memenejemen waktu, permasalahan dalam fisik maupun psikis, dan masalah pada tidur.

Selain itu juga karena *mobile phone addiction* termasuk kedalam kecanduan, dimana bukan karena zat atau non-zat maka dapat di kelompokan dalam perilaku *addiction*. Menurut Griffiths, (2005) menjelaskan terkait dengan perilaku *addiction* termasuk kecanduan yang yang ke arah penyalahgunaan maka terdapat 6 aspek yang terlihat dimana (1) menghabiskan waktu yang berlebihan dalam berperilaku, (2) upaya yang gagal dalam mengurangi atau menghentikan perilaku, (3) kontrol diri yang kurang dalam berperilaku, (4) toleransi, (5) penarikan, dan (6) konsekuensi yang merugikan individu.

2.2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan *Mobile Phone Addiction*

Dalam permasalah pasti adanya fakto-faktor yang memicu timbulnya masalah. Layaknya dalam kecenderungan *mobile phone addiction*, dimana terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya permasalahan ini, menurut Bian & Leung (2014), terdapat 4 kelompok yang dapat mempengaruhi terjadinya kecenderungan *mobil phone addiction*, yakni:

1. Faktor Internal

Dalam faktor internal ini lebih pada individu sendiri. Dimana terlihat pada individu yang cenderung lebih merasakan kebosanan dengan aktivitas yang dilakukan sehari-harinya, kurangnya kontrol, kebiasaan penggunaan *mobile phone* dengan intensitas yang tinggi, rendahnya kepercayaan diri, dan besarnya

kesenangan pada diri yang mengakibatkan pada timbulnya permasalahan pada penggunaan *mobile phone*.

2. Faktor Situasional

Dalam faktor ini lebih pada melihat keadaan yang ada disekitarnya, dimana kenyamanan atau ketidaknyamanan akan sangat mempengaruhi pada penggunanan *mobile phone* yang tinggi. Keadaan tersebut seperti ketika individu merasakan steres karean permasalahan pribadinya atau yang lainnya. Adanya rasa kesepian, kesediahan, dan kecemasan yang membuat perasaan menjadi tidak terkontrol, serta tersedianya banyak waktu luang karena tidak adanya kegiatan yang dilakukan memberikan pengaruh dalam penggunanan *mobile phone* yang terus-menerus.

3. Faktor Eksternal

Dalam faktor eksternal ini lebih berasal dari luar yang memberikan pengaruh pada penggunaan *mobile phone* yang tinggi. Seperti dengan adanya fasilitas yang disediakan dalam *mobile phone* yang dapat menarik diri dan fitur yang memberikan sensasi yang lebih dari inividu.

4. Faktor Sosial

Dalam hal ini adanya pengaruh lingkungan yang diterima individu membuat dirinya untuk mengikuti atau melakukan kegiatan yang dilakukan dalam lingkungan tersebut, seperti lingkungan yang kebanyakan menggunakan *mobile phone* maka mau tidak mau individu melakukan hal tersebut untuk menyesuaikan dan memuaskan interaksi dengan lingkungan sosialnya.

2.2.2 *Interpersonal sensitivity*

2.2.2.1 Pengertian *Interpersonal sensitivity*

Sensitif merupakan suatu anggapan sifat yang lebih pada kepekaan pada rasa diri yang dimiliki individu, namun keadaan tersebut berbeda ketika telah di hadapkan dengan suatu hal yang lain. Dimana akan mengalami suatu permasalahan dalam diri. Menurut Marin and Miller (2013) menjelaskan bahwa *interpersonal sensitivity* merupakan sifat yang dimiliki siswa dimana adanya kekhawatiran yang meliputi individu karena adanya evalusi dari sosial yang negatif. Dalam hal ini tanggapan dari individu tersebut membuat pikiran yang positif atas kepekaan yang dimiliki dengan adanya evalusi dari orang lain, sehingga timbullah suatu tanggapan yang membuat individu mengalami penghindaran dari evaluasi sosial yang lebih ke arah negatif dengan melakukan perilaku defendif untuk bersikap tidak merespon dan berusaha dalam penghambatan.

Menurut Boyce and Parker (1989) mendefinisaikan *interpersonal sensitivity* merupakan suatu kesadaran yang tidak semestinya dimiliki siswa. Dimana dengan timbulnya suatu kepekaan yang mengarah kepada perilaku dan perasaan terhadap orang lain yang lebih ada situasi kritikan atau suatu penolakan karena keadaan nyata yang terjadi.

Sejalan dengan Bell & Freeman (2014) bahwa *interpersonal sensitivity* merupakan suatu kepekaan yang berlebih terhadap kerentanan perasaan yang dimiliki oleh individu ketika telah berhadapan atau berinterkasi secara langsung dengan orang lain yang disebabkan adanya suatu kritikan atau penolakan dari

orang lain. Sama halnya dengan Al Hadi, Myhr, & Russell (2010) *interpersonal sensitivity* adalah suatu perasaan yang mengacu pada ketidak mampuan dalam diri dan inferioritas pribadi yang dalam hal ini adanya perasaan membandingkan diri khusnya dengan orang lain, sehingga yang terjadi siswa tersebut menjadi merasa ketidak mampuan dalam diri, merasa rendah ketika berinteraksi langsung dengan orang lain.

Dari beberapa pendapat tentang *interpersonal sensitivity*, dapat disimpulkan bahwa suatu perasaan yang membuat diri siswa menjadi khawatir dengan adanya respon dari negatif orang lain, dimana hadirnya kritikan dan penolakan terhadap individu sehingga timbulnya rasa ketidak diri, merasa rendah ketika berinteraksi dan bersoialaisai langsung dengan orang lain.

2.2.2.2 Aspek-aspek *Interpersonal sensitivity*

Pada *interpersonal sensitivity* terdapat focus sebagai suatu yang dapat dilihat. Menurut Derogatis, Rickels, & Rock (1976) dimana terdapat beberapa aspek yang dapat dilihat sebagai acuan dalam mengetahui siswa yang mengalami sensitifitas interpersonal, yakni:

1. *Self-Destruction* (Perusakan Diri)

Dalam hal ini siswa merasakan bahwa dengan adanya suatu kritikan dan penolakan memberikan efek pada *review* diri yang negatif. Dimana individu akan merasa bahwa dirinya tidak sesuai dengan harapan yang orang lain, tidak pantas serta merasa adanya ketidak singkronan diri dengan lingkungannya, hingga menyebabkan timbulnya pikiran perasaan yang negatif pada diri inividu sendiri.

2. *Feeling of Anxiety* (Perasaan Gelisah)

Perasaan gelaisah selalu mebayangi pada siswa yang mengalami sensitive, dimana kegelisaan tersebut akan berpengaruh pada kognisi dan meberikan efek pada perasaan yang negatif terhadap respon yang diberikan orang lain. Biasanya individu tersebut merasa tidak tenang ketika bersama orang lain.

3. *Inconvenience During Interpersonal Interactions* (Ketidak Nyamanan Selama Interaksi Antar Pribadi)

Kepekaan yang membuat siswa menjadi tidak nyaman memberikan efek pada suatu anggapan yang selalu negatif, sehingga ketika dalam lingkungan tersebut perasaan yang dimliki dan pikiran pun akan menjadi negatif. Keadaan tersebut akan membuat perasaan tidak aman dan merasa ada tekanan dari lingkungan terhadap dirinya hingga mengakibatkan penghindaran dari lingkungan tersebut, menjaga jarak, bahkan mengurangi dalam berkomunikasi langsung.

2.2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi *Interpersonal sensitivity*

Interpersonal sensitivity merupakan suatu kepekaan pada siswa yang dimana harus dimiliki sebagai bukti respek terhadap sesama. Namun apabila berlebih akan mengalami permasalahan psikologis. Dimana terlihat pada faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya *interpersonal sensitivity* berdasarkan hasil studi dari Aydin, & Hiçdurmaz (2016) mengemukakan terdapat faktor yang menjadi konsep *interpersonal sensitivity*, yakni;

1. Emosional dan Sosial.

Dimana emosional merupakan suatu perasaan yang akan memberi tafsiran pada penentuan stimulus yang diberikan oleh orang lain untuk direspon. sedangkan sosial disini merupakan keterlibatan individu dalam suatu kegiatan

lingkungan atau sosial. Sehingga dapat diartikan siswa tersebut peka terhadap lingkungan sekitarnya. namun hal tersebut jika *interpersonal sensitivity* yang dimiliki siswa tinggi maka akan mengalami permasalahan dengan perasaan yang negatif terhadap stimulus non-verbal yang diberikan orang lain dimana *interpersonal sensitivity* akan mempengaruhi status emosional. Relevan dengan Hall, Murphy, & Mast (2006) terdapat hubungan antara *interpersonal sensitivity* yang tinggi dan strategi *coping* yang berfokus pada penghindaran, depresi, kecemasan, setres, penarikan sosial, dan penyalahgunaan zat.

2. Harga Diri Rendah

Dimana harga diri merupakan suatu penilaian terhadap keadaaan diri baik secara positif maupun negatif. keadaan ini dapat diketahui ketika harga diri yang positif pasti memiliki hubungan interpersonal yang positif pula, begitu pula sebaliknya pada harga diri yang rendah. Oleh karena itu dengan adanya harga diri yang negatif maka akan menimbulkan permasalahan baik dari fisik maupun psikologis pada individu.

Dari faktor tersebut berarti *interpersonal sensitivity* sangat erat kaitannya dengan emosional dan sosial yang terdapat pasa diri dan lingkungannya. selain itu, harga diripun memberikan pengaruh timbulnya sensitivitas tersebut dengan bagaima penilaian diri dan orang menjadi faktor utama adanya suatu permasalahan pada psikologis individu tersebut.

2.2.3 *Self-esteem*

2.2.3.1 Pengertian *Self-esteem*

Perkembangan remaja merupakan salah satu yang harus diperhatikan, dimana terdapat hubungan psikologis di dalamnya yang mempengaruhi pada perkembangan sosio-emosionalnya, salah satunya iyalah *self-esteem*. *Self-esteem* sendiri merupakan penilaian atau evaluasi dari keseluruhan cara untuk melihat perbandingan Bagaimana *ideal-self* dan *real-self*.

Menurut Rosenbreg (1965: 30) *self-esteem* merupakan bagaimana cara siswa dalam menggambarkan sikap secara global baik secara positif maupun negatif terkait dengan diri, dimana siswa tersebut dapat mengamati sisi-sisi lain yang telihat pada keunggulan maupun kekurangan pada diri, sehingga orang tersebut mengetahui akan dirinya, sadar akan kebaikan atau pun keburukan diri dan menerima apa yang dilihatnya dengan tanpa rasa penyesalan dengan kondisi dirinya *(self-acceptance)*. Sedangkan Menurut Coopersmith (1967: 4-5) menjelaskan bahwasannya *self-esteem* merupakan evaluasi yang dibiasakan oleh individu dalam melihat dirinya sendiri yang berhubungan sikap diri dalam menerima atau menolak, dimana menunjukan pada kemampuannya, kesuksesan dan keberhargaan yang sesuai dengan dirinya sendiri.

Selanjutnya Santrock (2012: 345) menerangkan bahwasanya *self-esteem* merupakan cara dimana siswa dalam mengevalusi dirinya sendiri. *Self-esteem* tersebut juga lebih dijelaskan pada bagaimana siswa dalam mengevaluasi secara menyeluruh tentang dirinya dan konsep diri terhadap lingkungannya. Dimana lebih spesifik seperti penampilan, akademik, atletik dan penampilan. Selain itu juga *self-esteem* merupakan aspek yang ada dalam diri dimana sangat memberikan pengaruh pada pembentukan kepribadian siswa dan cara pandang terhadap dirinya sediri (Srisayekti & Setiyadi, 2015: 143; Pahlevi, Sugiharto, & Jafar, 2017;

Rosidi, Sutoyo, & Purwanto, 2018; Kinanti, & Hartati, 2017). Dengan adanya *self-esteem* yang tinggi atau baik maka pembentukan kepribadian pada diri siswa tersebut akan memberikan dampak yang lebih baik dalam kehidupannya.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi yang dilakukan melalui sikap pada diri sendiri baik dilihat dari positif maupun negatif dirinya. Terkait dengan penerimaan, kebermaknaan yang berasal dari diri dan lingkungannya sebagai bukti bahwa individu memang memiliki kemampuan atau kelebihan diri.

2.2.3.2 Karakteristik *Self-esteem*

Siswa yang memiliki harga diri pasti mampu dalam menilai dirinya sendiri sehingga akan memberikan perngaruh pada kehidupannya, oleh karena itu melalui sikap yang bersifat tinggi atau rendah yang dimiliki siswa tersebut juga akan mempengaruhi baik dan buruknya kepribadian siswa tersebut. Menurut Guindon (2010: 12) bahwa *self-esteem* dapat di bagi menjadi 2 karakteristik yakni tinggi dan rendah.

1. Karakteristik *High Self-esteem* (Harga Diri Tinggi)

Pada remaja yang memiliki harga diri yang tinggi akan memberikan efek pada keyakinan diri, merasakan diterimanya oleh lingkungan, percaya akan diri sendiri, keoptimisan pada diri, adanya penghargaan pada diri sendiri, mampu menyesuaikan dengan lingkungan, timbulnya rasa optimis ketika mengalami kekecewaan untuk kembali bangkit, kemampuan dalam mengambil keputusan dan resiko yang terjadi.

2. Karakteristik *Low Self-esteem* (Harga Diri yang Rendah)

Pada siswa yang mengalami rendah pada *self-esteem* maka dirinya merasa tidak mampu dan tidak berharga. keadaan tersebut dapat dilihat pada seorang remaja yang yang memilki *self-esteem* rendah akan lebih pasrah dan menikmati apa yang ada tanpa adanya perjuangan dan kurang menyukai adanya tantangan, tidak memiliki rasa kepercayaan dan keyakinan pada diri ketika sedang melakukan aktifitas kesehariannya, merasa takut atau malu dengan adanya respon orang lain, timbulnya permasalahan komunikasi yang kurang baik sehingga membuat diri menjadi tidak merasakan kenyamanan dan kebahagiaan. selain itu, siswa tersebut menjadi pendiam hingga memberikan efek pada ketidak mampuan meenyesuaian dengan lingkungan, timbulnya permasalahan akademik, kurang bergairah dalam berjuang, menghindari permasalahan yang dihadapinya, sensitif yang lebih ke arah negatif.

Selain itu, Rosenberg Rosenbreg (1965: 31) memaparkan bahwa *self-esteem* membagi menjadi 2 yang dapat diamati pada remaja yang memiliki *self-esteem* tinggi dan rendah, yakni;

1. *Self-esteem* Tinggi

Ketika siswa memiliki harga diri yang tinggi, maka siswa tersebut mampu menghormati dirinya sendiiri, menganggap semua yang terjadi pada diriya itu layak baginya, tidak menganggap bahwa dirinya lebih baik atau sempurna dari yang lainnya, sebaliknya tidak menganggap dirinya lebih buruk dan menganggap apa yang menjadi keterbatasan pada diri menjadi motivasi untuk lebih baik lagi.

2. *Self-esteem* Rendah

Siswa yang mengalami *self-esteem* yang rendah otomatis dia merasa kurang pada dirinya sehingga menimbulkan pada penolakan diri, ketidak puasan akan apa

yang ada pada dirinya, timbulnya penghinaan pada diri sendiri. Selain itu juga, individu tersebut tidak memiliki rasa menghormati, menghargai, menyadari akan dirinya, merasa tidak mau menerima keadaan diri yang tidak sesuai dengan harapannya, dan selalu berharap pada hal yang layak sesuai dengan harapannya sehingga dalam hal ini berbeda jauh dengan harapan dan kenyataan yang terjadi yang mengakibatkan pada penyesalan diri.

2.2.3.3 Aspek-Aspek *Self-esteem*

Aspek merupakan tanda yang memberi ciri khas pada suatu hal, sama halnya dengan adanya aspek ada *self-esteem*. dimana menandakan seperti apa siswa atau tanda yang meberikan ciri pada siswa mengalami *self-esteem.* Menurut Coopershmit (1967: 38-44):

1. *Power* (Kekuatan)

Power merupakan suatu kemampuan yang dimiliki siswa untuk mengatur (kontrol) dan mempengaruhi orang lain. power atau kekuasan tersebut dapat ditandai dengan kemampuan siswa dalam mengarahkan, mempengaruhi dan mengendalikan atas dirinya sendiri dan orang lain yang menjadi bagian dari pengarahan yang dilakukannya. *Power* tersebut dapat diunggkapkan melalui penghornatan yang diterima dari orang lain dengan pendapat yang berkualitas serta layaknya hak, ide yang diterima sebagai dukungan dari lingkungannya. *Power* sendiri memiliki keragaman sesuai dengan usia bahkan kematangan yang dimiliki siswa tersebut, namun semua itu jika dilihat lebih dekat, dukungan keluargalah yang sangat mempengaruhi dalam membantu mengembangkan kemampuan serta membantu dalam mengevaluasi individu untuk menjadi lebih

baik. Dengan demikian siswa tersebut akan menjadi lebih memiliki ketenangan dalam diri dan kehidupan sosialnya, semangat, memilki jiwa dalam mengayomi dan kebersamaan, selalu menjadi komunikasi asertif sehingga siswa tersebut mampu dalam mengontrol diri dan lingkungannya dengan baik sesuai dengan *power* yang dimilikinya.

2. *Significance* (Keberartian)

Significance merupakan keberartian yang dimiliki siswa dimana lebih merujuk pada adanya kepedulian, perhatian, cinta dan afeksi yang diterima oleh siswa dari lingkungannya atau orang lain. Hal tersebut merupakan wujud sebuah tanda penghargaan dan penerimaan orang lain yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya kepopularitasan siswa tersebut. Dalam penerimaan juga memberikan dorongan tersendiri bagi siswa ketika ia mengalami permasalahan, ungkapan kasih sayang, kehangatan antar sesama, adanya respon positif sesuai dengan keadaan siswa tersebut, selalu adanya keterikatan antar sesama, keramahan atas penerimaan dari lingkungan, serta menyukai individu tanpa ada hal yang melatar belakangi keadaan individu. Oleh karena itu, siswa yang semakin menunjukkan hubungan kedekatan dan kasih sanyang tersebut terhadap orang lain maka semakin besar pula penghargaan diri yang diperoleh dari lingkungan.

3. *Virtue* (Kebijakan)

Virtue merupakan suatu ketaatan yang berlandaskan pada nilai-nilai keagamaan, moral serta etika yang berlaku di lingkungan individu. Maksudnya dimana siswa dianggap sukses akan menaati dan menjauhi segala hal yang telah digariskan atau telah dituliskan dalam kebijakan baik secara tersirat maupun tersurat sesuai dengan aturan yang ada dalam lingkungan tersebut. Seperti halnya

tradisi dalam suatu kelompok budaya yang memberikan dasar perilaku dan larangan untuk menjauhi dari perbuatan yang merugikan dan berdampak pada diri dan lingkungannya. Oleh karena itu, ketaatan tersebut sudah tertanam dalam diri, sehingga dapat dikatakan bahwa kesuksesan dalam hal ini adalah mampu mematuhi dan melakukan perilaku positif sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku di lingkungannya.

4. *Competence* (kompetensi)

Dalam hal ini *competence* merupakan tuntutan dalam pencapaian prestasi, berupa tujuan yang berdasarkan atas pribadi dan lingkungannya. Keadaan tersebut ditandai dengan adanya usaha dan perfoma diri dalam pencapaian tujuan yang sesuai dengan tevel kesulitasan tugas dan tingkatan usia. Layaknya seorang remaja, yang selalu berusaha dengan kemauan, dan kemampuannya, yang melibatkan perasaan tenang, dorongan positif dari tingkat kesulitan tugas untuk lebih terpacu dalam peningkatan keberhasilan penyeseaian tugasnya. Oleh karena itu seorang remaja yang memiliki kompetensi dalam diri yang baik pasti akan berusaha menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai bukti bahwa mampu mencapai prestasi yang lebih baik untuk bersanding lebih aktif dan inovatif tanpa tergantung pada bantuan orang lain.

2.2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi *Self-esteem*

Self-esteem dapat di pengaruhi oleh beberapa hal sehingga dapat memicu perilaku dan sikap sebagai tanda disetiap individu. Menutur Coopersmith (1967: 37-43) bahwa perkembangan *self-esteem* yang dimiliki siswa berasal dari individu itu sendiri dengan lingkungan, dimana adanya penghargaan, penerimaan, dan

bentuk pengertian dari orang terdekat seperti orang tua terhadap dirinya. selain itu juga, terdapat 4 faktor yang berkontribusi dalam berkembangnya *self-esteem* pada diri idividu, yakni:

1. *Respecful*, penerimaan, dan perlakuan yang diterima individu dari *significant other*.

Siknificant other merupakan orang yang penting atau berpengaruh dalam kehidupan individu, dimana ia memiliki peran dalam memberikan kenyamanan dan berusaha dalam menghilangkan, serta meningkatkan keberdayaan individu dalam keberhargaan diri. Perlu dipahami bahwa *self-esteem* bukan merupkan sikap atau perilaku yang dibawa sejak lahir, namun adanya *self-esteen* pada individu merupakan proses dari pembelajaran yang pernah dilakukan serta pengalaman-pengalaman yang dialaminya. Dengan adanya orang yang berpengaruh disini akan mebantu dalam pembentukan *self-esteem* pada diri sehingga akan memberikan pengaruh pada kehidupan indvidu tersebut.

2. Nilai-Nilai dan Aspirasi.

Beberapa hal yang merupakan sebuah pengalaman yang didapat individu dari apa yang telah ia lakukan dan akan segera ditafsirkan untuk dimodifikasi menjadi sebuat pelajaran bagi diri sesuai pribadinya dengan penilaian yang berbeda-beda. Melalui penilaian tersebut individu akan menginterprestasikan kedalam *self-esteem* yang dimilikinya sebagai pencapaian diri yang diraihnya, karena setiap penilaian belum tentu sama dan sesuai apa yang diharapkan dari kenyataan yang terjadi.

3. Sejarah keberhasilan, status dan posisi yang pernah diraih oleh individu.

Semua yang pernah dilakukan merupakan sejarah yang pernah dirasakan individu dalam keidupannya. Seperti keberhasilan yang diraih merupakan sebuah penilaian bagi dirinya yang berdasarkan atas penghargaan yang diterima dari orang lain. Sama halnya dengan status dan posisi ada individu dimana penilaian diri dari orang lain sebagai tanda bahwa individu mendapatkan suatu hasil yang dapat diakui dan diterima di lingkungannya.

4. Cara individu berespon devalusi terhadap dirinya.

Seorang individu mampu mengurangi, menekan, mengubah apa yang membuatnya tertekan atas dasar respon yang diterima dari orang lain, keadaan tersebut dapat terjadi ketika individu penerima kegagalan. Pemaknaan yang individu rasakan dengan adanya kegagalan tersebut merupakan cara dalam mengatasi situasi keadaan yang terjadi melalui aspirasi. Cara tesebut merupakan cerminan dari individu untuk berusaha mempertahankan harga dirinya dari perasaan yang membuatnya tidak berdaya, tidak mampu, dan anggapan yang tidak pantas baginya. Dengan penekanan tersebut memberikan efek pada pengontrolan perasaan diri individu untuk lebih dapat diterima dan lebih memberikan keyamanan dalam menanggapi sebuah kegagalan hidup.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat 4 faktor yang dapat mempengaruhi hadirnya *self-esteem* pada diri individu yakni (a) Respecful, dimana adanya penerimaan, dan perlakuan yang diteriman individu dari *significant other*, (b) Nilai-nilai dan aspirasi, (c) Sejarah keberhasilan, status dan posisi yang pernah diraih oleh individu. (d) Cara individu berespon devalusi

terhadap dirinya. Dengan mengetahui faktor tersebut maka seorang konselor dapat lebih jelas memahami latar belakang terjadinya permasalahan yang berkaitan dengan *self-esteem* pada siswa.

2.2.4 Konseling Kognitif Perilaku

2.2.4.1 Pengertian Pendekatan Kognitif Perilaku

Pendekatan kognitif perilaku atau yang bisa disebut juga CBT *(Cognitive Behavior Therapy)* merupakan salah satu pendekatan yang lebih menekankan pada pola pikir siswa dalam melakukan tindakan. Penerapan pendekatan ini lebih pada teori kognitif berfokus pada proses mental dan pengaruh yang dihasilkan pada kesehatan mental dan tingkah lakunya (Glading, 2015:266). Dengan begutu pendekatan kognitif perilaku ini lebih menekankan landasan umum yang berdasarkan atas pikiran manusia sangatlah menentukan seperti apakah mereka berperilaku dan merasakan sesuatu Beck dan Weisher (dalam Glading, 2015).

Menurut Menurut Young (2007) CBT Merupakan pendekatan yang dapat memberikan menyelesaikan permasalahan bersdasarkan pemikiran yang dapat mentukan perasaan. Dalam hal ini klien diajak untuk mengetahui dan mengidentifikasi pikiran yang memicu perasaan atau suatu tindakan yang merugikan individu yakni perilaku maladaptif ketika individu pempelajari keterampilan yang salah dan pendekatan ini juga memberikan arahan dalam memberikan cara-cara pencegahan terjadinya ulang perilaku maladaptif tersebut (Wahyuningsih, Sunawan, & Awalya, 2019; Pernama, Wibowo, & Mulawarman, 2019).

Selanjutnya Menurut Menurut Corey (2016: 349) mengungkapkan bahwa pendekatan CBT merupakan pendekatan yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada suatu pengakuan dan suatu pengubahan atau memodifikasi cara pikir seorang individu akan keyakinan yang memberikan perubahan perilaku maladaptif pada dirinya. Hal ini memberikan penjelasan bahwa pendekatan CBT sendiri menitik beratkan pada suatu cara manusia dalam merasakan, berperilaku yang ditentukan oleh cara pandang dan bagaimana individu tersebut menstrukturkan pengalaman yang pernah dialaminya (Rimonda, Wibowo, & Jafar, 2018; Taharani, Wibowo, & Mulawarman, 2019; Karneli, Ardimen, & Netrawati, (2019). Dari sini bisa dilihat bahwasanya asumsi dasar dari pendekatan perilaku kognitif adalah suatu pembelajaran dalam bentuk penyelesaian permasalahan yang dialami individu yang bermasalah dengan kognisi dan emosi dengan adanya suatu pelatihan atau pemberian pelajaran yang dapat mengubah pikiran yang tidak sesuai menjadi lebih terarah (adaptif).

Selain itu Menurut Foreman dan Pollard (2011: 5) pendekatan CBT bekerja atas dasar perilaku dan emosi tergantung yang dimiliki oleh individu dimana lebih pada persepsi tentang apa yang telah diketahuinya. Apa yang di pikirkan oleh individu dan diantisipasi akan sangat mempengaruhi suatu reaksi diri atas peristiwa yang terjadi dan orang lain (Muwakhidah, & Pravesti, 2017). Oleh karena itu, dengan mengetahui apa yang telah dipikirkan individu dan bagaimana cara menangani permasalahan tersebut maka akan lebih mudah dalam melatih atau memberikan sutu arahan diri untuk merespon melalui cara yang berbeda dari cara sebelumnya yang membuat individu menjadi terarah. Berdasarkan

pendekatan perilaku, apa yang dilakukan siswa akan mempengaruhi perasaan maupun pikirannya.

Seperti penelitian yang dilakuakan oleh Erden & Hatun (2015) dalam studi kasus dimana penggunaan pendekatan kognitif perilaku memberikan efek positif dalam mengatasi penyalah gunaan ponsel dan mengembangkan keterampilan dalam penggunaan internet yang sehat. Keadaan tersebut dapat dilihat pada efek pemberian intervensi dengan menggunakan pendekatan kognitif prilaku yang bersifat individu terhadap klien sehingga mampu membantu dalam mengembangkan keasadaran dalam pengunaan internet, menciptakan motivasi perubahan, mempelajari keterampilan dalam mengatasi setres yang terjadi, pengembangan kebiasaan belajar teratur, meningkatnya komunikasi antar teman sebaya dan anggota keluarga, serta meningkatnya dukungan sosial pada klien, sehingga tercapai dalam manajemen waktu dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Fadil, Sunawan, & Awalya, 2019; Sumarwoto, 2017).

Berdasarkan hal tersebut dapat dijelaskan bahwa pendekatan kognitif perilaku merupakan pendekatan yang menekankan pada perbaikan kognitif yang menyimpang atau menstrukturkan pikiran-pikitan yang salah yang dapat berdampak pada timbulnya perilaku maladaptif dengan tujuan untuk merawat kesehatan mental yang dimiliki individu tersebut. Sehingga dalam konseling yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan ini lebih pada perubahan atau pemodifikasian pikiran, perasaan dan tindakan yang merugikan dirinya untuk menjadi lebih terarah dan menjadikan perilaku yang maladaptif untuk lebih adaptif dari perilaku sebelumnya.

2.2.4.2 Prinsip Pendekatan Kognitif Perilaku

Menurut Vernon and Doyle (2018) menjelaskan bahwa pada pendekatan kognitif perilaku terdapat beberapa prinsip-prinsip yang dijadi acuan dalam memahami dan melakukan tindakan sesuai dengan kaidah pada teori pendekatan.

1. Ukuran hasil fokus pada perubahan perilaku di dunia nyata dan generalisasi di berbagai situasi dan waktu.
2. Rencana perawatan dirancang secara individual sesuai karakteristik klien setelah penilaian fungsional masalah.
3. Klien dan konselor bersama-sama memutuskan tujuan dan metode perawatan.
4. Tujuan klien dijelaskan dalam hal perilaku dan emosi yang konkret dan bukan oleh konstruksi hipotetis atau teoretis.
5. Praktisi mengevaluasi kekuatan klien dan mencoba mengurangi masalah klien melalui peningkatan perilaku yang tidak sesuai dengan masalah klien.
6. Perubahan biasanya terjadi dalam langkah-langkah kecil.
7. Fleksibilitas dalam respon dikaitkan dengan koping dan pertumbuhan pribadi, dan intervensi biasanya fokus pada beberapa perilaku adaptif.
8. Stimulus yang mendahului perilaku maladaptif menciptakan koneksi yang perlu diubah.
9. Konsekuensi dari suatu perilaku adalah pengaruh yang kuat pada kelanjutan perilaku tersebut.

Selain itu juga Beck (2011: 7-10) memaparkan terdapat beberapa prinsip yang terdapat pada pendekatan kogntif perilaku, yang menjadi acuan dalam melakukan intervensi.

1. Terapi perilaku kognitif didasarkan pada perumusan masalah pasien yang terus berkembang dan konseptualisasi individu dari setiap pasien dalam hal kognitif.
2. Terapi perilaku kognitif membutuhkan aliansi terapi yang sehat
3. Terapi perilaku kognitif menekankan kolaborasi dan partisipasi aktif
4. Terapi perilaku kognitif berorientasi pada tujuan dan berfokus pada masalah
5. Terapi perilaku kognitif pada awalnya menekankan masa kini.
6. Terapi perilaku kognitif adalah edukatif, bertujuan untuk mengajar pasien menjadi terapinya sendiri, dan menekankan pencegahan kekambuhan.
7. Terapi perilaku kognitif bertujuan untuk membatasi waktu.
8. Sesi terapi perilaku kognitif terstruktur
9. Terapi perilaku kognitif mengajarkan pasien untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pikiran dan keyakinan mereka yang tidak berfungsi.
10. Terapi perilaku kognitif menggunakan berbagai teknik untuk mengubah cara berpikir, suasana hati, dan perilaku.

2.2.4.3 Karakteris Pedekatan Kognitif Perilaku

Pendekatan kognitif perilaku memiliki karakteristik yang unik yang memberikan perbedaan dari pendekatan yang lainnya. Menurut Corey (2016: 349-351) terdapat 4 karakteristik pada pendekatan kognitif perilaku, yakni:

1. Penilaian Perilaku

Penilaian perilaku merupakan serangkaian perosedur yang dilakukan guna memperoleh informasi sebagai pemandu pengembangan rencara perlakuan khusus

yang di peruntukan bagi setiap klien untuk menjaga konsisten dalam perlakuan yang akan dilaksanaan dalam membantu permasalahan indivdu. Penilaian ini melibatkan lima karakteristi yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya, yakni: (1) Penilaian perilaku dimana ditunjukan untuk mengetahui informasi yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami oleh individu, (2) lebih berfokus pada apa yang menjadi fungsi dan dalam kehidupan yang sesuai dengan kondisi yang di alami oleh individu, (3) berkaitan dengan individu sebagai sampel atas perilaku yang dilakukan untuk memberikan informasi dalam hal keberfungsian individu dalam berbagai situasi kesehariannya, (4) lebih berfokus pada permasalahan yang dirasakan dan dialami individu tanpa berurusan dengan dengan kepribadian individu yang lainnya, (5) adanya suatu pembaharuan dari diri individu secara baik dengan terapi yang diberikan.

2. Tujuan Pengobatan

Aspek yang paling unik dari CBT adalah tujuan spesifik perubahan pendekatan CBT untuk terapi berfokus lebih konkret daerah tujuan spesifik perubahan dibandingkan modalitas lainnya. Dalam kebanyakan CBT, tahap awal ketika klien memperluas final langkah penilaian mereka dengan merumuskan pernyataan spesifik dari tujuan pribadi yang ingin mereka capai. Tujuan identifikasi menentukan arah gerakan terapi, sesuai dengan permasalahan individu.

3. Peosedur treatmen

Setelah individu telah ditentukan tujuan mereka, rencana pengobatan untuk mencapai tujuan tersebut dirumuskan. Teknik perilaku kognitif berorientasi tindakan; dimana individu diharapkan untuk menyesuaikan permasalahnnya. Beberapa teknik yang paling umum digunakan termasuk modeling, membentuk,

latihan perilaku, pembinaan, pekerjaan, umpan balik, restrukturisasi kognitif, desensitisasi, pemecahan masalah, meditasi, latihan relaksasi, manajemen stres, dan pemberian informasi.

4. Tujuan dari Evaluasi

Setelah perilaku sasaran telah diidentifikasi dengan jelas, tujuan pengobatan tertentu, dan prosedur terapi digambarkan, hasil terapi dapat secara obyektif dinilai Karena pendekatan CBT menekankan pentingnya mengevaluasi kegiatan konseling yang dilaksanakan pada saat itu juga, penilaian kemajuan individu ke arah tujuan mereka yang sedang berlangsung.

2.2.4.4 Tahapan dalam Konseling Kognitif Perilaku

Dalam kegiatan konseling pasti terdapat tahapan adanya runtutuan yang harus dilaksanakan agar dalam konseling dapat mencapai tujuan yang diharapkan dari konselor maupun konselinya. Menurut Back (2011: 21) menjelaskan beberapa tahapan dalam pendekatan kognitif perilaku yakni.

1. *Sesi Pertama*

Bagian ini adalah sesi dimana membangun kembali aliansi terapeutik dan pengumpulan data yang berhubungan dengan konseli sehingga konselor dan konseli dapat bersama-sama menetapkan dan memprioritaskan agenda yang akan dilakukan pada sesi berikutnya.

2. *Sesi Kedua*

Pada bagian sesi kedua, konselor dan konseli memulai membahas masalah dalam sesi dengan agenda seperti yang direncanakan pada sesi pertama. Dalam konteks memecahkan masalah konseli, seorang konselor akan mengajarkan

keterampilan kognitif, perilaku, pemecahan masalah, dan keterampilan lainnya yang relevan dengan keadaan konseli dan permasalahan yang dihadapinya. Konselor berusaha untuk memperkuat model kognitif, guna membantu dalam mengevaluasi dan merespons pemikiran otomatis konseli dalam melakukan pemecahan masalah dan meminta konseli untuk merangkum pemahaman baru yang didapat pada saat proses intervensi. Setelah dilakukan kegiatan konseling yang berisi diskusi dan evalusi tentang permasalahan konseli maka untuk lebih bisa mengingatkan diri akan cara berpikir yang baru, lebih realistis tentang masalahnya serta penerapan solusi yang telah didiskusikan selama seminggu. Salah satu tugas *(homework)* yang diberikan adalah meminta konseli untuk selalu mengidentifikasi dan memproses pikiran disfungsional selama satu minggu.

3. *Sesi Terakhir (Evaluasi)*

Pada bagian ini konselor akan memperoleh dari konseli sesuai dengan apa yang individu pikirkan serta paling penting poin-poin dari sesi ini untuk memastikan bahwa ide-ide ini ditulis, meninjau (dan memodifikasi jika perlu) tugas pekerjaan rumah, dan memperoleh dan menanggapi pasien sesuai dengan perubahan atau perbedaaan yang dipikirkan dan dirasakan setelah dilakukannnya kegiatan konseling.

Selain itu, Curwen, Palmer, Ruddell (2000) juga menjelaskan terdapat tiga tahap dalam pelaksanaan konseling kognitif-perilaku yakni sebagi berikut:

1. *Beginning stage of therapy* (Tahap Awal Terapi)

Pada bagian awal atau pertama ini lebih pada pemeriksanaan, dan identifikasi masalah yang dengan adanya kolaborasi baik antara konselor dan konseli dalam persiapan pelaksanaan awal konseling dilaksanakan. Hal tersebut

membantu klien untuk mengembangkan optimisme tentang terapi perilaku kognitif singkat, dengan ini juga konselor mungkin juga mengembangkan dan mempertahankan hubungan terapeutik kolaboratif.

2. *Middle Stage of Therapy* (Tahap Pertengahan Terapi)

Pada bagian tengah atau ke-dua ini, merupakan proses konseling yang diberikan konselor pada konseli dengan model kognitif guna merubah pikiran yang salah. Lalu barulah pelaksanaan bantuan konselor pada konseli guna mengatasi masalah yang timbul dengan dilakukannya diskusi secara sistematis yang lebih pada mendidik konseli tentang penerimaan diri, mempersiapkan konseli ketika mengalami kemunduran, sambil memberikan umpan balik positif, dorongan dan mempertahankan hubungan kolaboratif antara keduanya.

3. *End Stage of Therapy* (Tahap Akhir Terapi)

Pada bagian akhir atau ketiga ini, dilakukan lebih pada kesiapan konseli dalam mengakhiri proses konseling kognitif yakni dengan hubungan terapeutik kolaboratif guna persiapkan klien untuk mengakhiri terapi, dan mempertimbangkan masalah yang di alamai konseli. Lalu pada proses model kognitif dimana konseli merangkum apa yang telah dipelajari dan dilakukan sebagai upaya klien dalam mengetahui melihat hasil dan pengakhiran dalam keputusan yang tepat sesuai dengan mempertimbangkan resiko dan penanggulangannya. Berikunya barulah konselor memberikan dorongan dan motivasi ketika kembalinya atau timbulnya masalah baru, sehingga konseli mampu mengembangkan rencana dalam mengatasi masalhanya sendiri.

Sesui dengan beberapa tahapan konseling kognitif-perilaku diatas dapat dilihat terdapat 3 tahap yang dapat menjadi dasar dalam pelaksanaan proses

konseli. Oleh karena itu dalam penelitian ini lebih menitik beratkan pada tahapan yang dilihat dari tahapan awal, tengan dan akhir guna memberikan pemahaman yang optimal pada konseli.

2.2.4.5 Pandangan Prinsip Kognitif-perilaku Terhadap *Interpersonal Sensitivity, Self-Esteem dan* Kecenderungan *Addiction* pada Penggunaan *Mobile Phone*

Pada kognitif-perilaku perlu diketahui bahwa dalam karakteristik yang mendasar untuk pelaksanaan konseling kognitif-perilaku memungkinkan konselor dapat membantu konseli dengan menjelaskan, mengeksplorasi dan membangun prinsip pemikiran memiliki padandangan prinsip terhadap permasalahan yang dialami, terdapat pandangan kognitif-perilaku dimana dilambangkan oleh prinsip ABC (Ellis, 1977). Prinsip ABC ini dapat berarti bahwa A merupakan *Activating event* (pengaktifan suasan/ situasi yang terjadi), B merupakan *Belief* (Keyakinan) yang dalam hal ini dapat berupa keyakinan inti, asumsi yang mendasarinya, keyakinan antar perantara atau pemikiran otomatis dan C merupakan *Consequence* (konsekuensi). Maka dalam hal ini, perlu dipahami bahwa pandangan prinsip ABC terhadap *interpersonal sensitivity, self-esteem dan* kecenderungan *addiction* pada penggunaan *mobile phone* jika dilihat dalam sudut pandang kognitif-perilaku (CBT), yakni sebagai berikut:

Tabel 2.1 Pandangan Prinsip Kognitif-Perilaku terhadap *Interpersonal Sensitivity, Self-Esteem dan* Kecenderungan *Addiction* pada Penggunaan *Mobile Phone*

Kepribadian	A = Activating Event (situasi yang	B = Belief/thought (Keyakinan/pikran)	C = emosi dan perilaku Consequence

	terjadi)		(konsikuensi)
Tinggi *Interpersonal Sensitivity*	Kondisi lingkngan sosial (pergaulan) yang tidak meng-anggap individu berperan aktif (ada) dalam ling-kungannya yang menimbulkan penolakan dan kri-tikan orang lain terhadap dirinya.	Timbulnya pikiran oto-matis dan keyakinan inti yang memberikan keyakinan dan pikiran yang negatif atau maladaptif. Hal ini bisa berupa "pikiran otoma-tis yang timbul sebab respon yang diterima oleh individu dari ling-kungan yang tidak sesuai harapan individu, sehingga menimbulkan keyakinan negatif dalam dirinya terhadap respon yang diberikan dari lingkungan sosialnya".	Timbulnya ketidak nyamanan kaitannya dengan kontak lang-sung langsung dengan orang lain, takut ter-hadap respon negative dari orang lain (takut adanya kritikan dan penolakan). Sehingga penarikan diri atau penghindaran dari lingkungan sosialnya dan lebih mencari lingkungan yang dapat memberikan kenya-manan dapam dirinya dengan penggunaan *mobile phone* yang semakin kompulsif
Rendah *Self-Esteem*	Kondisi lingku-ngan yang tidak sesui atau tidak mendukung bagi individu pada penilaian atau keberhargaan diri dari orang lain ter-hadapnya yang menimbulkan ke-tidak mampuan dalam berkomuni-kasi dan bersosiali- sasi dengan baik sehingga penggunaan *mobile phone* manjadi alternatif.	Timbulnya pikiran oto-matis yang memberikan keyakinan dan pikiran yang negatif atau maladaptif. Hal ini bisa berupa "pikiran otomatis yang timbul sebab penilaian yang di berikan dari lingkungan sosialnya yang tidak sesuai tidak seperti yang diinginkannya sehingga menimbulkan keyaki-nan bahwa penilaian orang lain itu tidak baik dan tidak sesuai".	Timbulnya ketidak nya-manan ketika ber-hubungan secara lang-sung dengan ling-kungan sosialnya, susah dalam ber-sosialisasi. Penggu-naan *mobile phone* sebagai alternantif yang dianggap tidak memberikan penilaian secara langsung namun dapan mem-berikan peng-hargaan yang lebih walau tidak kontak

Dilanjutkan pada halaman 53.

Lanjutan dari halaman 52.

Kepribadian	A = Activating Event (situasi yang terjadi)	B = Belief/thought (Keyakinan/pikran)	C = Emosi dan perilaku Consequence (konsekuensi)

Kecenderungan *mobile phone addiction*	Kondisi lingkungan yang tidak sesui atau tidak mendukung bagi individu baik dari penerimaan maupun dari penghargaan bagi individu dan tersedianya *mobile phone* yang dapat mendukung dalam mempermudah dalam membantu menjalani kehidupannya sehari-hari.	Timbulnya pikiran otomatis yang memberikan keyakinan dan pikiran yang negatif atau maladaptif. Hal ini bisa berupa "pikiran oto-matis yang timbul sebab adanya ketidak nyama-nan dari lingkungannya sehingga membuat pikiran dan keyakinan lebih memilih berhubungan langsung dengan dunia virtual dalam *mobile phone* dari pada bersosialisaisi yang dianggap tidak menguntungkan bagi dirinya dan tidak membuat nyaman."	Timbulnya kenyamanan dan ketenangan dengan adanyanya *mobile phone*, sehingga individu semakin mendalami dan meningkat dalam penggunaan *mobile phone* secara eksklusif yang menyebabkan perilaku timbulnya kompulsifitas.

Berdasarkan tabel 2.1 menjelaskan bahwa keadaan *interpersonal sensitivity*, *self-esteem* dan kecenderungan *addiction* pada penggunaan *mobile phone* jika dilihat dari segi kognitif-perilaku sangatlah mempengaruhi timbulnya permasalahan pada sosial dan pribadi pada seorang siswa. Dengan demikian kesalah pada kognitif atau pikiran negatif menjadi hal yang penting pada timbulnya permasalahan seorang siswa.

2.3 Keragka Berfikir

Mobile phone addiction merupakan gangguan kontrol impuls dalam penggunaann *mobile phone* yang cenderung pada perilaku yang berlebihan dan tidak mampu pada pengontrolannya hingga mengakibatkan pada permasalahan psikologis berupa kecanduan perilaku yang mempengaruhi pada penurunan fungsi diri. Seperti yang diungkapkan Ziqhi (2019) dimana penggunaan *mobile phone* yang melebihi batas penggunaan secara normal memberikan efek pada

kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction*. Selanjutnya bersamaan dengan hal tersebut bahwa *interpersonal sensitivity* dan *self-esteem* dianggap memberikan kontribusi dalam kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction* pada individu.

Menurut Bell & Freeman (2014) menyatakan bahwa *interpersonal sensitivity merupakan* suatu evaluasi terhadap diri hingga siswa akan mengalami adanya kepekaan yang berlebih dimana kerentanan perasaan terhadap apa yang dimiliki individu ketika berhadapan dengan orang lain secara langsung atau ketika berkomunilasi, keadaan tersebut terjadi karena adanya suatu kritikan atau penolakan dari orang lain sehingga menyebabkan *interpersonal sensitivity* pada individu tersebut. *Interpersonal sensitivity* tersebut berawal dari suatu pemikiran yang salah terhadap dirinya karena adanya suatu permasalahan sosial yang membuat dirinya menjadi lebih berpikiran negatif terhadap respon lingkungannya yang dianggapnya suatu kritikan dan penolakan. Keadaan tersebut terjadi karena individu lebih fokus dan memiliki kedekatan yang lebih dengan *mobile phone* dari pada interaksi sosialnya.

Selanjutnya *self-esteem* yang pada intinya bagaimana cara siswa dalam menggambaran sikap secara global baik secara positif maupun negatif terkait dengan diri, *dimana* siswa tersebut dapat menggamati sisi-sisi lain yang telihat pada keunggulan maupun kekurangan pada diri, sehingga orang tersebut mengetahui akan dirinya, sadar akan kebaikan atau pun keburukan diri dan menerima apa yang dilihhatnya tanpa rasa penyesalan dengan kondisi dirinya *(self-acceptance) (*Rosenbreg ,1965: 30).

Mulyana, Afriani (2017) menyimpulkan penelitian yang dilakukan, dimana *self-esteem* merupakan salah satu faktor dalam penggunaan *mobile phone* atau *smartphone* yang dialami oleh remaja secara tepat maupun tidak tepat yang terkadang ketidak tepatan tersebut akan menimbulkan efek pada perilaku *maladaptif*. *Keadaan* tersebut terlihat bahwa siswa yang memiliki *self-esteem* yang tinggi dipastikan dia akan terhindar dari penggunaan *mobile phone addiction*, begitu pun sebaliknya.

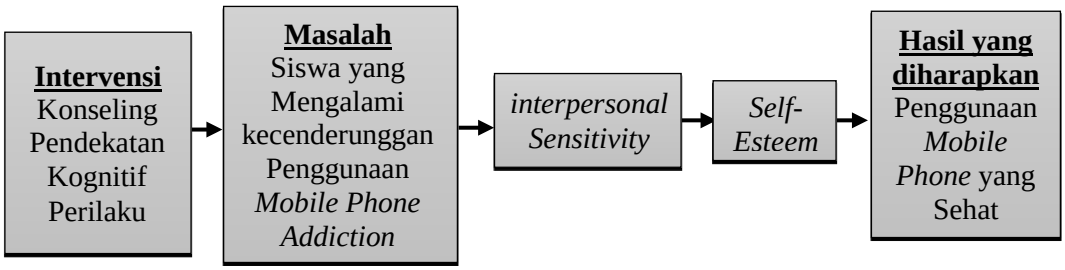
Sesuai dengan permasalahan yang terjadi, dimana pikiran yang negatif atau anggapan yang salah terhadap diri merupakan hal yang medasari timbulnya perilaku adiktif dengan penggunaan *mobile phone* secara intensif yang berakibat pada permasalahan kecenderungan *addition*. Oleh karena itu, dibutuhkannya intervensi yang sesuai dengan kebutuhan seorang remaja untuk membantu dalam memperbaiki pola pikir yang salah atau tidak tepat tersebut. Intervensi yang sesuai kebutuhan tersebut adalah dengan diberikannya layanan konseling dengan pendekatan kognitif perilaku. Selain itu juga, berangkat dari peneitian sebelunya dari Zihqi (2019) tentang kecenderungan *mobile phone addiction* yang melibatkan adanya *interpersonal sensitivity* dan *self-esteem* maka perlu diadakannya intervensi dengan pendekatan kognitif perilaku.

Menurut Menurut Young (2007) CBT Merupakan pendekatan yang dapat memberikan menyelesaikan permasalahan bersdasarkan pemikiran yang dapat mentukan perasaan. Dalam hal ini klien diajak untuk mengetahui dan mengidentifikasi pikiran yang memicu perasaan atau suatu tindakan yang merugikan individu yakni perilaku maladaptif ketika individu pempelajari keterampilan yang salah dan pendekatan ini juga memberikan arahan dalam

memberikan cara-cara pencegahan terjadinya ulang perilaku maladaptif tersebut. Pendekatan kognitif perilaku ini lebih menekankan landasan umum yang berdasarkan atas pikiran manusia sangatlah menentukan seperti apakah mereka berperilaku dan merasakan sesuatu Beck dan Weisher (dalam Glading, 2015).

Dengan diberikannya konseling dengan pendekatan kognitif prilaku atau CBT memberikan pengaruh dalam perbaikan kognitif, sosial, dan efek ekplorasi untuk mengurangi penggunaan *smartphone* secara *kompulsif* yang menyebabkan terjadinya perilaku *addiction* pada siswa (Kim, 2013; AlBarashdi, Bouazza, Jabur & Al-Zubaidi, 2016). Sehingga siswa yang memiliki pikiran dan anggapan yang salah tersebut akan lebih mengarahkan diri untuk berpikir lebih positif tentang dirinya dan mampu menggunakan *mobile phone* sesuai dengan kebutuhan dan kebermanfaatan dalam pengoptimalan kehidupan pribadi dan sosialnya.

Berdasarkan uraian di atas maka konseling kognitif-perilaku memberikan intervesi terhadap kecenderungan *mobile phone addiction* dimana keadaan tersebut dapat dilihat dari *interpersonal sensitivity* dan *self-esteem* yang dialami oleh siswa. Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Dalam *penelitian* ini yang diberikan treatment yaitu siswa yang mengalami kecenderungan *mobile phone addiction* yakni di SMK 1 Muhamadiyah Semarang

yang merupakan sampel dari penelitian. Siswa yang mengalami kecenderungan *mobile phone addiction* pada kelompok eksperimen diberikan treatmen berupa konseling individu dengan pendekatan kognitif-perilaku. Namun dalam hal ini, permasalahan individu dan sosialnya (*interpersonal sensitivity* dan *self-esteem)* terlebih dahulu diberikan perlakuan konseling individu kognitif-perilaku, setelah itu barulah perlakuan konseling individu kognitif-perilaku untuk kencenderunagn *mobile phone addiction*. Keadaan tersebut dilakuakan untuk melihat bagaimana siswa dalalam menanggapai *interpersonal sensitivity* dan *self-esteem* pada dirinya yang membuat timbulnya perilaku kecenderungan *mobile phoe addiction*. Selanjutnya barulah dibandingakan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol guna melihat kecenderungan *mobile phone addiction* sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini adalah.

1. Konseling kognitif-perilaku efektif terhadap pengurangan kecenderungan *mobile phone addiction* yang tinggi pada siswa *pengguna mobile phone*.
2. Konseling kognitif-perilaku efektif terhadap pengurangan *interpersonal sensitivity* yang tinggi pada pengguna *mobile phone addiction*.
3. Konseling kognitif-perilaku efektif terhadap peningkatan *self-esteem* yang rendah pada pengguna *mobile phone addiction*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dari hasil dan pembahasan tentang efek konseling kognitif-perilaku terhadap *interpersonal sensitivity, self-esteem,* dan kecenderungan *mobile phone addiction* di SMK Muhammadiyah 1 Semarang dapat ditarik kesimpulan dimana, tingkat *interpersonal sensitivity*, *self-esteem*, dan kecederungan *mobile phone addiction* pada siswa di SMK Muhammadiyah 1 Semarang yang diperoleh melalui sebaran skala *sensitivitas interpersonal, self-esteem inventory, dan smartphone addiction inventory* membuktikan bahwa mayoritas siswa mengalami *interpersonal sensitivity* yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, dan kecederungan *mobile phone addiction* yang tinggi.

Konseling kognitif-perilaku yang diberikan dengan layanan individu memberikan kontribusi dalam mengurangi tingkat *interpersonal sensitivity* yang tinggi, meningkatkan *self-esteem* yang rendah dan mengurangi kecenderungan siswa pada penggunaan *mobile phone addiction*. Simpulan ini sesuai dengan hasil analisis akhir, dimana *interpersonal sensitivity* mengalami penguranan, *self-esteem* yang meningkat dan pengurangan pada kecenderungan *mobile phone addiction* setelah diberikannya perlakuan dalam proses ekperimen yang sesui dengan kriteria untuk menjadi eksperimentor dengan melakukan konseling kognitif-perilaku memalui layanan individu.

Hasil temuan pelitian ini menunjukan bahwa konseling kognitif-perilaku memiliki efek perubahan terapiutik yang signifikan terhadap *interpersonal*

sensitivity, self-esteem, kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction.* Dengan kata lain bahwa *interpersonal sensitivity, self-esteem,* kecenderungan *mobile phone addiction* itu memiliki perubahan terapiutik, yang dapat dilakukan dengan cara mengubah pola pikir yang salah untuk menjadi lebih baik.

5.2 Saran

Pelaksanaan penelitian ini tidak terlepas dari hambatan dan kendala yang dapat mempengaruhi hasil perlakuan. Adapun rekomendasi yang dapat diberikan kepada berbagai pihak terkait, yaitu:

1. Bagi guru BK, dalam memanfaatkan dan mengaplikasikan konseling kognitif-perilaku perlu memperhatikan pikiran otomatis yang muncul terlebih dahulu untuk mengetahui adanya keyakianan utama yang terdistorsinya pikiran yang bermasalah pada siswa yang berhubungan *interpersonal sensitivity* yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, sehingga dapat menimbulkan permasalahan pada kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction*, selanjutnya pemberian bantuan diberikan oleh guru BK dalam hal memperbaiki dan perubahan pola pikir yang negatif untuk menjadi lebih positif dan terarah, berikutnya barulah guru BK memberikan dorongan dalam meningkatkan usaha untuk mempraktikan dan menerima konsekuensi dari perilaku yang telah dilakuakan sebagai bukti usaha perbaikan pada diri siswa sesuai dengan tujuan yang diharapkan.
2. Peneliti selanjutnya, dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada khasanah keilmuan tentang konseptual dalam pengembangan pelaksanaan konseling dimasa mendatang. Bagi peneliti yang akan

melakukan penelitian yang sama dengan konseling kognitif-perilaku terhadap *interpersonal sensitivity*, *self-esteem* dan kecenderungan *mobile phone addiction* untuk dapat memperluas pada cakupan subjek penelitian dan dapat menggunakna layanan psikoedukasi atau layanan kelompok serta menggunakan desain pengukuran berulang untuk mengetahui hasil dari pasca perlakuan diberikan *(follow-up).*

DAFTAR PUSTAKA

Adalıer, A. & Balkan E. (2012). The Relationship Between Internet Addiction And Psychological Symptoms. *IJGE: International Journal of Global Education.* volume 1 issue 2. http://www.ijtase.net/ojs/index.php/ijge/article/view/72/87

AlBarashdi HS, Bouazza A, Jabur NH, Al-Zubaidi AS (2016). Smartphone Addiction Reasons and Solutions from the Perspective of Sultan Qaboos University Undergraduates: A Qualitative Study. *Int J Psychol Behav Anal*, 2: 113. doi: http://dx.doi.org/10.15344/2455-3867/2016/113

Alhadi A., Myhr G., & Russell J. J. (2010). Change in Interpersonal Sensitivity with Cognitive Behavioral Therapy. *Conference: World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies At: Boston, MA, USA.* https://www.researchgate.net/publication/262188349_Change_in_Interpersonal_Sensitivity_with_Cognitive_Behavioral_Therapy

Akın A, Arslan S., Arslan N., Uysal R., Sahranç Ü. (2015). Self-control/management And Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences,* 2015,7 (3),95-100. DOI: 10.15345/iojes.2015.03.016

Alrasheed, K. B., & Aprianti, M. (2018). Kecanduan gadget dan kaitannya dengan kecerdasan emosi remaja (sebuah studi pada siswa SMP di kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). *Jurnal Sains Psikologi,* 7(2), 136-142. DOI:http://dx.doi.org/10.17977/um023v7i22018p136

Amanullah, A. S. R., (2019). Pendekatan konseling kognitif perilaku. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa,* Vol 3, No 1. Februari. DOI: http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v3i1.225

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders, Fifth Edition DSM-5*^{TM}. American Psychiatric Publising; Washington, DC London, England

Ariffudin, I., Mulawarman, M., & Japar, M. (2018). Problematic internet use, problem solving skills and emotional regulation among junior high school students. *Jurnal Bimbingan Konseling,* 7(2), 113-119. https://doi.org/10.15294/jubk.v7i2.25615

Arifin, Z. (2015). Perilaku remaja pengguna gadget; Analisis teori sosiologi pendidikan. *Jurnal Pemikiran Keislaman,* 26(2), 287-316. DOI: https://doi.org/10.33367/tribakti. v26i2.219

Arsaudi, A. (2017). Penerapan layanan konseling individu dalam mengatasi kesulitan mengemukakan pendapat bagi siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(1), 16-29. DOI: http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i1.2

Aydin, A., Hiçdurmaz D. (2016). Nursing and Interpersonal Sensitivity. *J Psy Nurs.* 7(1): 45-49 | DOI: 10.5505/phd.2016.96158

Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491-498. DOI: http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v4i4.12285

Azwar S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Babadi-Akashe, Z., Zamani, B.E., Abedini, Y., Akbari, H., Hedayati, N., (2014). The relationship between mental health and addiction to mobile phones among university students of Shahrekord. Iran. *Addict. Health* 6 (3-4), 93–99. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4354213/

Bakhrudin, H. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk penanganan self-esteem siswa SMK. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 1(2). DOI: http://dx.doi.org/10.30598/jbkt.v1i2.144

Beck J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond Second Edition*. New York. The Guilford Press.

Bell, V., & Freeman, D. (2014). A pilot trial of cognitive behavioural therapy for interpersonal sensitivity in individuals with persecutory delusions. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(4), 441–446. doi:10. 1016/j.jbtep. 2014.06.001

Billieux, J. (2012). Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. doi:10.2174/157340012803520522

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162. doi:10.1007/s40429-015-0054-y

Bian & Leung. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 1-19. DOI: 10.1177/0894439314528779

Boyce P. & Parker G. (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of* Psychiatry 23(3):341-51. DOI: 10.3109/00048678909068291

Brown, R. I. F. (1993). Some Contributions of the Study of Gambling to the Study of Other Addictions. In Gambling Behaviour and Problem Gambling (pp.241-272). Reno: University of Nevada Press.

Cha S-. S, & Seo B-. K. (2018) Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, 1–15. https://doi.org/10.1177/2055102918755046

Chasanah, U., Mulawarman, M., & Murtadho, A. (2019). Life satisfaction, problematic social media use and self-esteem as the mediator. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 18-23. DOI https://doi.org/10.15294/jubk.v10i1.34962

Cho, H.-Y., Kim, D. J., & Park, J. W. (2017). Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress and Health*, 33(5), 624–630. doi:10.1002/smi.2749

Choliz, M., (20100. Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction*, 105 (2), 373–374. doi:10.1111/j.1360-0443.2009.02854. x

Concordia Online Education. (2016). *5 benefits of using cellphones in schools: Smartphone as learning tools*. Retrieved from http://education.cu-portland.edu/blog/tech-ed/should-students-use-theirsmartphones-as-learning-tools/. Diunduh 12 Maret 2019

Coopersmith, Stanley. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman.

Creswell, John. W. (2015). *Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif (Edisi Kelima).* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Curwen B., Palmer S., Ruddell P. (2000). *Brief Cognitive Behaviour Therapy*. London. SAGE Publications

Davidson, J., Zisook, S., Giller, E., Helms, M., (1989). Symptoms of Interpersonal Sensitivity In Depression. *Compr. Psychiatry*, 30 (5), 357–368. DOI: 10.1016/0010-440x(89)90001-1

Derogatis, L.R., Rickels, K., Rock, A.F., (1976). The SCL-90 and the MMPI: a step in the validation of a new self-report scale. *Br. J. Psychiatry*, 128 (3), 280–289. doi:10.1192/bjp.128.3.280

Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. (2016). Bahaya kecanduan internet dan kecemasan komunikasi terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi,* 43(3), 220-230. DOI: 10.22146/jpsi.16829

Dirik K., Serarslan M. Z., & Pekel A. (2016). Analysis of Smart Phone Addiction among Adolescents In Terms Of Various Variabels. *The International Journal of Social Sciences and Humanities Invention,* Volume 3 issue 12 2016 page no. 3087-3095 ISSN: 2349-2031. DOI: 10.18535/ijsshi/v3i12.4

Dlodlo, N. (2014). Measuring selected m-texting addiction indicators with gender and self-esteem. *Mediterranean Journal of Social Sciences,* 5(23), 489-499. doi:10.5901/mjss.2014.v5n23p489.

Emanuel, R. Bell, R., Cotton, C., Craig, J., Drummond,D., Gibson, S., Harris, A., Harris, M., Hatcher-Vance, C., Jones,S., Lewis, J., Longmire, T., Nash, B., Ryans, T., Tyre,E., Walters, D., & Williams, A. (2015). *Thetruth about smartphone addiction.* College Student Journal, 49(2), 291-299. https://www.researchgate.net/profile/Richard_Emanuel/publication/281243425_The_truth_about_smartphone_*addiction*/links/55dcc25008ae591b309ab7ae.pdf

Ellis, A. (1977) *`The basic clinical theory of rational-emotive therapy', in A. Ellis and R. Grieger (eds), Handbook of Rational-Emotive Therapy*. New York: Springer.

Erden, S., & Hatun, O. (2015). The Use of Cognitive-Behavioral Therapy in Coping with Internet Addiction: A Case Study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions,* 53–83. doi:10.15805/addicta.2015.2.1.015

Erlina, N., & Fitri, L. A. (2016). Penggunaan layanan konseling individu dengan pendekatan behavioral untuk mengurangi prilaku membolos peserta didik kelas viii mts miftahul ulum merabung iii kecamatan pugung kabupaten tanggamus. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal),* 3(1), 19-28. https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.574

Evans L., Allez Kate., (2018). "Cognitive behaviour therapy for low self-esteem in a person with a learning disability: A case study". *Advances in Mental Health and Intellectual Disabilities,* Vol. 12 Issue: 2, pp. 67-76, https://doi.org/10.1108/AMHID-06-2017-0023

Fadil, M., Sunawan, S., & Awalya, A. (2019). The effectiveness of group counselling with cognitive restructuring and self-management techniques to reduce internet addiction. *Jurnal Bimbingan Konseling,* 134-139. DOI https://doi.org/10.15294/jubk.v8i2.28172

Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. InnovAiT: Education and Inspiration for General Practice, 6(9), 579–585. doi:10.1177/1755738012471029

Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(2). DOI : https://doi.org/10.29210/127200

Guindon.M.H., (2010). *Self-esteem across the lifespan* : issues and interventions. New York : Taylor and Francis Group

Griffiths M. (1996). *Gambling on the internet: A brief note*. Journal of Gambling Studies, 12(4), 471–473. DOI: 10.1007/BF01539190

Griffiths, M. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use,* 10(4), 191–197. doi:10.1080/14659890500114359

Griffioen, B. T., van der Vegt, A. A., de Groot, I. W., & de Jongh, A. (2017). The Effect of EMDR and CBT on Low Self-esteem in a General Psychiatric Population: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology,* 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.01910

Hapsari, D., Astuti, K., & Sriningsih, S. (2017). Cognitive behaviour therapy untuk peningkatan harga diri remaja putra di Panti Asuhan "M" Klaten. 18(1), 32-48. DOI: https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i1.347

Henden E. (2008). What is Self-Control. *Philosophical Psychology,* 21(1):69-90. DOI: 10.1080/09515080701874092

Hong, F.-Y., Chiu, S.-I., & Huang, D.-H. (2012). A Model of The Relationship Between Psychological Characteristics, Mobile Phone Addiction and Use of Mobile Phones by Taiwanese University Female Students. *Computers in Human Behavior,* 28(6), 2152–2159. doi:10.1016/j.chb.2012.06.020

Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan konseling modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia),* 4(2), 42-47. https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083

Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation,* 9(6), 500–505. doi:10.12965/jer.130080

Kim H-J, Min J-Y, Min K-B, Lee T-J, Yoo S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone

addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PLoS ONE,* 13(2): e0190896. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896

Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., Yu, H., Kim D.-J., Choi, I. Y. (2016). Personality Factors Predicting Smartphone Addiction Predisposition: Behavioral Inhibition and Activation Systems, Impulsivity, and Self-control. *PloS ONE,* 11(8), e0159788. http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0159788

Kolubinski, D. C., Frings, D., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2018). A Systematic Review and Meta-analysis of CBT Interventions Based on The Fennell Model of Low Self-esteem. *Psychiatry Research,* 267, 296–305. doi:10.1016/j.psychres.2018.06.025

Kruger, D. J., & Djerf, J. M. (2017). Bad vibrations? Cell phone dependency predicts phantom communication experiences. *Computers In Human Behavior,* 70, 360–364. doi:10.1016/ j.chb.2017.01.017

Kuntjojo. (2009). Metode Penelitian. Kediri: Universitas Nusantara PGRI.

Kusuma, A. B., Setyanto, A. T., & Khasan, M. (2019). Kontrol Diri dan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Media Sosial Instagram. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 31-36. http://journal.unnes.ac.id/nju/ index.php/INTUISI

Kwon M, Kim D-J, Cho H, Yang S (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE,* 8(12): e83558. doi:10.1371/journal. pone. 0083558

Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi J.-H., Kim, D.-J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE,* 8(2), e56936. doi:10.1371/journal. pone. 0056936

Lee, J., Sung, M. J., Song, S. H., Lee, Y. M., Lee, J. J., Cho, S. M., Park, M. K., & Shin, Y. M. (2016). Psychological Factors Associated With Smartphone Addiction In South Korean Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 1-15. https://doi.org/10.1177/0272431616670751

Lee K.-O., & Chae H. (2017). The Relationship Between Cellular Phone Addiction And Self-esteem Of Elementary School Students In Highly Mobile Environment. *Journal of Theoretical and Applied Information Technology,* Vol.95. No 22. ISSN: 1992-8645. E-ISSN: 1817-3195. http://www.jatit.org/volumes/Vol95No22/4Vol95No22.pdf

Lin, Y-H, Chang L-R, Lee Y-H, Tseng H-W, Kuo TBJ, et al. (2014). Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS ONE,* 9(6): e98312. doi:10.1371/journal.pone.0098312

Lin, Y.-H., Lin, S.-H., Yang, C. C. H., & Kuo, T. B. J. (2017). Psychopathology of Everyday Life in the 21st Century: Smartphone Addiction. *Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics,* 339–358. doi:10.1007/978-3-319-46276-9_20

Liu, Q.-Q., Zhou, Z.-K., Yang, X.-J., Kong, F.-C., Niu, G.-F., & Fan, C.-Y. (2017). Mobile phone addiction and sleep quality among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 72, 108–114. doi: 10.1016/j.chb.2017.02.042

Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan,* 5(1). https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/ 15827

Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M., & Kivlahan, D. R. (1988). Addictive Behaviors: Etiology and Treatment. Annual Review of Psychology, 39(1), 223–252. doi:10.1146/annurev.ps.39.020188.00125

Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan game online pada peserta didik kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal),* 3(2), 97-112. https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.575

McCabe R. E., Blankstein K. R., Mills J.S., (1999). /’’’Interpersonal Sensitivity and Social Problem-Solving: Relations with A cademic and Social Self-Esteem, Depressive Symptoms, and A cademic Performance. *Cognitive Therapy and Research,* Vol. 23, No. 6. 587-604. https://doi.org/10.1023/A:1018732707476

Muflih Muflih M., Hamzah H., Puniawan W. A., (2017). Penggunaan smartphone dan interaksi sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Kalasan Sleman Yogyakarta. Idea *Nursing Journal*, Vol. VIII No.1. ISSN: 2087-2879, e-ISSN: 2580 – 2445. http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/view/8698/7021

Mulawarman, M., Nugraheni, E. P., Putri, A., Febrianti, T., (2019). *Psikologi konseling (sebagai pengantar bagi konselor pendidikan)*. Jakarta: Prenada Group

Mulyana S., Afriani, (2017). Relationship Between Self-esteem and Smartphone Addiction in the High School Adolescence in Banda Aceh. *Jurnal Psikogenesis*, Volume 5, No.2, DOI: http://dx.doi.org/10.24854/jps.v5i2.499

Munandar, A., Wibowo, M. E., Mulawarman, M., & Anni, C. T. (2019). Group counseling reality with confrontation techniques to improve self-control and self-perception students problematic internet use. *Jurnal Bimbingan Konseling,* 8(2), 168-173. DOI https://doi.org/10.15294/jubk.v8i2.28490

Muwakhidah, M., & Pravesti, C. A. (2017). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavior therapy untuk mengurangi keraguan pengambilan keputusan karier siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling,* 2(2), 66-75. DOI: http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i22017p066

Myrick, D. Robert. (2011). *Developmental Guidance and Counseling: A practical Approach. Fifth Edition.* Educational Media Corporation.

Nikmarijal, N., & Ifdil, I. (2014). Urgensi Peranan Keluarga bagi Perkembangan Self-esteem Remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan,* 2(2), 19-24. DOI : https://doi.org/10.29210/19800

Olva, H., Ibrahim, Y., & Marjohan, M. (2014). Hubungan self-esteem dengan motivasi belajar remaja panti asuhan ‘aisyiyah daerah cabang lubuk bagalung padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(2), 14-18. DOI : https://doi.org/10.29210/19700

Pahlevi, R., Sugiharto, D. Y. P., & Jafar, M. (2017). Prediksi self-esteem, social support dan religiusitas terhadap resiliensi. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 90-93. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk

Pandey, C. M., Ratag, B. T., & Langi, F. L. (2019). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *KESMAS,* 8(2). https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/ article/view/23935

Park, N., & Lee, H. (2014). Nature of youth smartphone addiction in Korea. *Media Information Resarch,* 51(1), 100-132. DOI: 10.22174/jcr.2014.51.1.100

Park, N., Lee, H., (2014). Nature of youth smartphone addiction in Korea. *J. Commun. Res,* 15, 100-32. <http://s-space. snu. ac. kr/ bitstream/ 10371/ 92844/ 1/ 04>. Pdf

Pebriana, P. H. (2017). Analisis penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini,* 1(1), 1-11. DOI : https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.26

Pernama, A., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2019). Efficacy of counseling cognitive behavior groups to enhance students self-esteem social media user. *Jurnal Bimbingan Konseling,* 37-43. DOI https://doi.org/10.15294/jubk.v8i1.27379

Potard C., Amoura C., Kubiszewski V., Samedy M. Le, Moltrecht B., and Courtois R., (2015). Psychometric Properties of the French Version of the Short Form of the Coopersmith Self-Esteem Inventory Among Adolescents and Young Adults. *Evaluation & the Health Professions*, Vol. 38(2) 265-279. DOI: 10.1177/0163278715568990

Pramana. 2012. *Penilaian Kinerja Reksa Dana Saham Menggunakan Metode Sharpe, Treynor, Jensen*. Esensi.

Pranitika, M., Hendriyani, R., & Mabruri, M. I. (2014). Hubungan emotion focused coping dengan game online addcition pada remaja di game centre bagian Semarang Barat dan Selatan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah,* 6(1), 24-27. http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI

Purwanto, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Putri, Y. E., Daharnis, D., & Marjohan, M. (2018). Self-control of students in using the internet. *Konselor,* 7(3), 101-108. https://doi.org/10.24036/0201873101409-0-00

Rahmi, S. (2015). Pengaruh pendekatan perilaku kognitif terhadap tingkat penyesuaian diri siswa di kelas VII SMP Negeri 29 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling,* Vol 1, No 1. https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1354

Rahardjo, W., (2019). Harga diri dan adiksi internet: Tinjauan meta-analisis self-esteem and internet addiction: overview of meta-analysis. *Buletin Psikologi*, Vol. 27, No. 1, 70 – 86. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.40306

Rimonda, R., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). The effectiveness of group counseling by using cognitive behavioral therapy approach with cinematherapy and self-talk techniques to reduce social anxiety at SMK N 2 Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling,* 7(2), 145-152. DOI https://doi.org/10.15294z/jubk.v7i2.25773

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosidi, R., Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2018). Effectiveness of reality therapy group counseling to increase the self-esteem of students. *Jurnal Bimbingan Konseling,* 7(1), 12-16. DOI https://doi.org/10.15294/jubk.v7i1.21582

Saputra, W. N. E. (2016). Evaluasi program konseling individu di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang dengan model discrepancy. *Jurnal Fokus Konseling,* 2(1). https://doi.org/10.26638/jfk.126.2099

Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia),* 3(2), 110-117. DOI : https://doi.org/10.29210/02018190

Sarwar, M., & Soomro, T. R. (2013). Impact of Smartphones On Society. *European Journal of Scientific Research,* 98(2), 216-226. https://pdfs.semanticscholar.org/2c28/0b6a690442a97a571e09b2404e2d21720db4.pdf

Seo, D. G., Park, Y., Kim, M. K., & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior,* 63, 282–292. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.026

Shaarbaf H. R. A., Timuri S., Sanadgol M., Gazidari E. (2015). Assessment of Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Training on Self-esteem and Achievement Motivation of High School Students. *Future Of Medical Education Journal,* Vol. 5 issue: 4, pp. 14-16, DOI: 10.22038/FMEJ.2015.6399

Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2018). Integrasi konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan passive music therapy untuk mereduksi academic anxiety, efektifkah?. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling,* 3(2), 49–58. https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p049

Srisayekti W., Setiady D. A. (2015) Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi,* Volume 42, NO. 2, hal: 141–156. DOI: 10.22146/jpsi.7169

Stošić Dr. L. (2015). The Importance Of Educational Technology In Teaching. *(IJCRSEE) International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education,* Vol. 3, No.1. http://www.ijcrsee.com/index.php/ijcrsee/article/view/122/95

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sumarwoto, V. D. (2017). Pengaruh pendekatan behavioristik dan konstruktivistik terhadap kesehatan mental pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6(2), 56-66. DOI: http://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1017

Sunanjar E. M., Mulawarman & Purwanto E. (2019). The Impact of Loneliness to Problematic Smartphone Use with Self Perception as a Mediator. *Jurnal Bimbingan Konseling,* 8 (1): 32 – 36. p-ISSN 2252-6889. e-ISSN 2502-4450. DOI https://doi.org/10.15294/jubk.v8i1.26618

Syahran, R. (2015). Ketergantungan online game dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling,* 1(1), 84-92. https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537

Taharani, A. F., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2019). The effectiveness of CBT group counseling with problem solving and role play techniques to improve students' emotional intelligence. *Jurnal Bimbingan Konseling,* 34-39. DOI https://doi.org/10.15294/jubk.v10i1.35371

Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. (2004) High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *J Pers*, 72:271–324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.0 0263.x.

Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010*).* Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction,* 105(3), 556–564. doi:10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x

Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self-esteem dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi,* 25(1), 26-35. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.9382

Tutiona, M. Y., Munir, A., & Ratu, B. (2016). Upaya mengurangi perilaku membolos melalui konseling individual dengan teknik behavior contract pada siswa SMP Negeri 6 Palu. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*. http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/ JKP/article/view/6266

Utami, A. N. (2019). Dampak negatif adiksi penggunaan smartphone terhadap aspek-aspek akademik personal remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1-14. DOI: https://doi.org/10.21009/PIP.331.1

Wahyu, T. A., & Fandrian, S. (2013). Media Sosial dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja Di Sidoaijo. *Kanal, Jurnal Komunikasi,* Vol. 2, No. 1, September, Hal. 1-106. https://doi.org/10.21070/kanal.v2il.278

Wahyuningsih, E., Sunawan, S., & Awalya, A. (2019). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Counseling to Reduce The Social Anxiety of Blind Students. *Jurnal Bimbingan Konseling,* 188-196. DOI https://doi.org/10.15294/jubk.v8i2.28493

Wahyuningtyas, T. A., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2019). Metaphor reality group counseling techniques to increase self-esteem students with

nomophobia symptoms. *Jurnal Bimbingan Konseling,* 45-50. DOI https://doi.org/10.15294/jubk.v10i1.35375

Waite P., McManus, F., Roz Shafran R. (2012). Cognitive behavior therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4):1049-57. DOI: 10.1016/j.jbtep.2012.04.006

Wang J. (2017). Psychological Health Education Mode for University Students from the Perspective of New Media. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education.* 13(12): 8131-8137. DOI: 10.12973/ejmste/80773

Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., … Lei, L. (2018). Social Networking Sites Addiction and Adolescent Depression: A Moderated Mediation Model of Rumination and Self-esteem. *Personality and Individual Differences,* 127, 162–167. doi:10.1016/j.paid.2018.02.008

Wibowo, M. E. (2018). *Profesi konseling abad 21*. Semarang: Unnes Press.

Widya, P. (2014). Maintenance relationship dalam komunikasi interpersonal ayah dan anak yang berlainan tempat tinggal. *Jurnal e-Komunikasi*, 2(2). http://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/1780

Wills T, Isasi C, Mendoza D, Ainette M. (2007) Self-control constructs related to measures of dietary intake and physical activity in adolescents. *J Adolesc Health,* 41:551–8. doi: 10.1016/j.jadohealth.2007.06.013.

Wiryada, O. A. B., Martiarini, N., & Budiningsih, T. E. (2017). Gambaran cyberbullying pada remaja pengguna jejaring sosial di SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 2 Ungaran. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah,* 9(1), 86-92. https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/9577

Yen, C.-F., Tang, T.-C., Yen, J.-Y., Lin, H.-C., Huang, C.-F., Liu, S.-C., & Ko, C.-H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence,* 32(4), 863–873. doi:10.1016/j.adolescence.2008.10.006

Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671–679. doi:10.1089/cpb.2007.9971

Zaini, M., & Soenarto, S. (2019). Persepsi orangtua terhadap hadirnya era teknologi digital di kalangan anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 254-264. DOI: 10.31004/obsesi.v3i1.127

Zhiqi Y., Yingru Z., Lu Z., Yu X., Xuelian C., (2019). How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry Research,* 271, 526–531. doi:10.1016/j.psychres.2018.12.040

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PASCASARJANA
Gedung A Kampus Pascasarjana Jl. Kelud Utara III, Semarang 50237
Telepon: +62248440516, +62248449017, Faximile: +62248449969
Laman: http://pps.unnes.ac.id

KEPUTUSAN
DIREKTUR PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
No. 13278/UN37.2/EP/2018
TENTANG
PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING TESIS

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DIREKTUR PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG,

Menimbang : Bahwa untuk kelancaran pelaksanaan studi bagi para mahasiswa Program Magister pada Pascasarjana UNNES dalam penyusunan dan pertanggungjawaban Tesis, maka dipandang perlu untuk menetapkan putusan tentang pengangkatan dosen pembimbing.

Mengingat :
1. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Nomor 498/D/T/2009 tentang Pembentukan Program Studi S2 Bimbingan Konseling di UNNES;
2. Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang:
   a. Nomor 162/O/2004 tentang penyelenggaraan pendidikan di UNNES;
   b. Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Umum Tugas Akhir, Skripsi, Tesis, dan Disertasi bagi mahasiswa UNNES;
   c. Nomor 29 Tahun 2016 tentang Panduan Akademik Universitas Negeri Semarang
   d. Nomor 341/P/2015 tentang Pengangkatan Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Semarang Periode Tahun 2015 - 2019.

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

I. Mengangkat saudara-saudara yang namanya tercantum di bawah ini,

a. 1. Nama : **Sunawan, S.Pd.,M.Si., Ph.D.**
   2. NIP : 197807012006041002
   3. Jabatan : Lektor
   Sebagai **PEMBIMBING I (PERTAMA)**

b. 1. Nama : **MULAWARMAN, S.Pd., M.Pd., Ph.D.**
   2. NIP : 197712232005011001
   3. Jabatan : Lektor
   Sebagai **PEMBIMBING II (KEDUA)**

Dalam penulisan Tesis, mahasiswa yang bernama:
Nama : **BELARDO FARJANTOKY**
NIM : 0106517024
Program Studi : Bimbingan Konseling, S2

II. Menugasi Saudara-saudara tersebut untuk melaksanakan bimbingan penulisan Tesis sesuai Pedoman Penulisan Tesis Mahasiswa Program S2 Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

III. Apabila pada kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Semarang,
Tanggal 1 Oktober 2018

Prof. Dr. H. Achmad Slamet, M.Si.
NIP. 196105241986011001

Tindasan disampaikan Yth:
1. Kaprodi S2 Bimbingan Konseling
2. Pembimbing yang bersangkutan
3. Mahasiswa yang bersangkutan

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PASCASARJANA
Gedung A, Kampus Pascasarjana, Jl. Kelud Utara III, Semarang 50237
Telepon +6224-8440516, 8449017, Faksimile +6224-8449969
Laman: http://pps.unnes.ac.id, surel: pps@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/10795/UN37.2/LT/2019
Hal : Izin Penelitian

23 Agustus 2019

Yth. Kepala SMK Muhammadiyah 1 Semarang
Jl. Indraprasta No.37, Pindrikan Lor, Kec. Semarang Tengah, Kota Semarang, Jawa Tengah 50131

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Belardo Farjantoky
NIM	: 0106517024
Program Studi	: Bimbingan Konseling, S2
Semester	: Gasal
Tahun akademik	: 2019/2020
Judul	: Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mereduksi Kecenderungan Mobile Phone Addiction melalui Sensitivitas Interpersonal dan Self-Esteem sebagai Mediator pada Siswa SMK

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian Tesis di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 1 September s.d. 30 November 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

a.n. Direktur Pascasarjana
Wakil Direktur Bid. Akademik dan Kemahasiswaan,

Prof. Dr. Ida Zulaeha, M.Hum.
NIP 197001091994032001

Tembusan:
Direktur Pascasarjana;
Universitas Negeri Semarang

Nomor Agenda Surat : 568 843 774 1

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-08-26 11:04:02)

MAJELIS PENIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
SMK MUHAMMADIYAH 1 SEMARANG
BIDANG KEAHLIAN : BISNIS DAN MANAJEMEN – TIK
KOMPETENSI KEHALIAN : AKUNTANSI – PEMASARAN – ANIMASI
JL. INDRAPRASTA 37 TELP. (024) 3558255 SEMARANG 50131 E-mail : smkmuh1smg@yahoo.co.id

NPSN : 20328971 NSS : 402036312064

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.5/1076/SMKM1/X/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Indah Yuniati, S.Pd, M.Si
NBM : 882 061
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa yang tercantum di bawah ini :

Nama : Belardo Farjantoky
NIM : 0106517024
Fakultas/Jurusan : Pasca Sarjana / Bimbingan dan Konseling UNNES

Adalah benar-benar telah mengadakan penelitian untuk memenuhi Tugas Akhir dengan Judul "**Konseling Kognitif-Perilaku untuk mereduksi kecerendungan Mobile Phone Addition melalui Sensitivitas Interpersonal dan Self-esteem sebagai Mediator pada Siswa SMK**"yang dilaksanakan pada bulan Tanggal 1 – 31 Oktober 2019.

Demikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 02 Rabbiul Awal 1441 H / 31 Oktober 2019 H

Kepala SMK Muhamamdiyah 1 Semarang

Nur Indah Yuniati, S.Pd, M.Si
NBM. 882 061

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
LEMBAGA PENGEMBANGAN PENDIDIKAN DAN PROFESI
PUSAT LAYANAN BAHASA DAN PELATIHAN PENDIDIKAN
Gedung Prof. Satmoko Lab Terpadu LPTK Lantai 3 UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telp.: (024) 8508079 / 085802523382, Laman: http://p2b.unnes.ac.id

SURAT KETERANGAN
No.: B/3469/UN37.3.2.3/TU.00/2019

Dengan ini, Pusat Layanan Bahasa dan Pelatihan Pendidikan (PLBPP) Lembaga Pengembangan Pendidikan dan Profesi Universitas Negeri Semarang menyatakan bahwa instrumen penelitian saudara:

Nama	:	Belardo Farjantoky
NIM	:	0106517024
Judul Instrumen	:	*Smartphone Addiction Inventory (SPAI), The the Short Form of the Coopersmith Self-Esteem Inventory (SF-CSEI)*, dan *Interpersonal Sensitivity Scale from SCL-90*

telah melalui proses *translation* dan *back translation* oleh tim PLBPP. Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana mestinya. Terimakasih.

Semarang, 19 Agustus 2019
Kepala PLBPP

Mohamad Ikhwan Rosyidi S.S., M.A.
NIP 198012062009121001

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN

Skala *The Short Form Of Coopersmith Self-Esteem Inventory (SF-CSEI)*

Petunjuk:

1. Dimohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberi tanda check (√) pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut:
   A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria
   B. 50% - 75% item sesuai kriteria
   C. 25% - 50% item sesuai kriteria
   D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria
2. Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrumen.

No	Uraian	Skala Penilaian			
		A	B	C	D
1	Petunjukmenjawab/pengisian instrumen sudah jelas		✓		
2	Jumlah item instrumen sudah sesuai	✓			
3	Bahasa yang digunakan sesuai dengan kaidah penulisan bahasa Indonesia yang baik dan benar	✓			
4	Mempertahankan dinamika teks dari bahasa sumber	✓			
5	Item instrumen sudah sesuai dengan konteks budaya di Indonesia	✓			
6	Format instrumen secara keseluruhan menarik untuk dibaca	✓			

Kesimpulan:

- [ ] Dapat digunakan tanpa revisi
- [x] Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- [ ] Dapat digunakan dengan banyak revisi
- [ ] Belum dapat digunakan

Saran:

Semarang, 2019
Validator Ahli

(Sunawan, M.Si., Ph.D)

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN
Smartphone Addiction Inventory (SPAI)

Petunjuk:

7. Dimohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberi tanda check (√) pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut:
   M.Lebih dari 75% item sesuai kriteria
   N. 50% - 75% item sesuai kriteria
   O. 25% - 50% item sesuai kriteria
   P. Kurang dari 25% item sesuai kriteria
8. Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrumen.

No	Uraian	Skala Penilaian			
		A	B	C	D
1	Petunjuk menjawab/pengisian instrumen sudah jelas		√		
2	Jumlah item instrumen sudah sesuai	√			
3	Bahasa yang digunakan sesuai dengan kaidah penulisan bahasa Indonesia yang baik dan benar	√			
4	Mempertahankan dinamika teks dari bahasa sumber	√			
5	Item instrumen sudah sesuai dengan konteks budaya di Indonesia	√			
6	Format instrumen secara keseluruhan menarik untuk dibaca	√			

Kesimpulan:

- [ ] Dapat digunakan tanpa revisi
- [√] Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- [ ] Dapat digunakan dengan banyak revisi
- [ ] Belum dapat digunakan

Saran:

Semarang, 2019
Validator Ahli

(Sunawan, M.Si., Ph.D)

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN
Smartphone Addiction Inventory (SPAI)

Petunjuk:

3. Dimohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberi tanda check (√) pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut:
   E. Lebih dari 75% item sesuai kriteria
   F. 50% - 75% item sesuai kriteria
   G. 25% - 50% item sesuai kriteria
   H. Kurang dari 25% item sesuai kriteria
4. Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrumen.

No	Uraian	Skala Penilaian			
		A	B	C	D
1	Petunjuk menjawab/pengisian instrumen sudah jelas	✓			
2	Jumlah item instrumen sudah sesuai	✓			
3	Bahasa yang digunakan sesuai dengan kaidah penulisan bahasa Indonesia yang baik dan benar		✓		
4	Mempertahankan dinamika teks dari bahasa sumber	✓			
5	Item instrumen sudah sesuai dengan konteks budaya di Indonesia	✓			
6	Format instrumen secara keseluruhan menarik untuk dibaca	✓			

Kesimpulan:

- [ ] Dapat digunakan tanpa revisi
- [x] Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- [ ] Dapat digunakan dengan banyak revisi
- [ ] Belum dapat digunakan

Saran:

Instrumen Smartphone Adiction inventory ini sudah sesuai kriteria, dan dapat digunakan untuk kepentingan penelitian

Semarang, 27 - 8 - 2019
Validator Ahli

(Dr. Awalya, M.Pd., Kons)

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN
Skala *Sensitivitas Interpersonal*

Petunjuk:

1. Dimohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberi tanda check (√) pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut:
   A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria
   B. 50% - 75% item sesuai kriteria
   C. 25% - 50% item sesuai kriteria
   D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria
2. Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrumen.

No	Uraian	Skala Penilaian			
		A	B	C	D
1	Petunjukmenjawab/pengisian instrumen sudah jelas	√			
2	Jumlah item instrumen sudah sesuai	√			
3	Bahasa yang digunakan sesuai dengan kaidah penulisan bahasa Indonesia yang baik dan benar	√			
4	Mempertahankan dinamika teks dari bahasa sumber	√			
5	Item instrumen sudah sesuai dengan konteks budaya di Indonesia		√		
6	Format instrumen secara keseluruhan menarik untuk dibaca	√			

Kesimpulan:

	Dapat digunakan tanpa revisi
√	Dapat digunakan dengan sedikit revisi
	Dapat digunakan dengan banyak revisi
	Belum dapat digunakan

Saran:

Skala sensitivitas interpersonal ini sudah melalui proses revisi dan sudah semi kriteria. Skala ini dapat digunakan dan memerlukan penelitian lebih lanjut.

Semarang, 3/9 – 2019
Validator Ahli

(Dr. Awalya, M.Pd., Kons)

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN

Skala *The Short Form Of Coopersmith Self-Esteem Inventory (SF-CSEI)*

Petunjuk:

1. Dimohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberi tanda check (√) pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut:
   A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria
   B. 50% - 75% item sesuai kriteria
   C. 25% - 50% item sesuai kriteria
   D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria
2. Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrumen.

No	Uraian	Skala Penilaian			
		A	B	C	D
1	Petunjukmenjawab/pengisian instrumen sudah jelas	√			
2	Jumlah item instrumen sudah sesuai	√			
3	Bahasa yang digunakan sesuai dengan kaidah penulisan bahasa Indonesia yang baik dan benar		√		
4	Mempertahankan dinamika teks dari bahasa sumber	√			
5	Item instrumen sudah sesuai dengan konteks budaya di Indonesia	√			
6	Format instrumen secara keseluruhan menarik untuk dibaca	√			

Kesimpulan:

	Dapat digunakan tanpa revisi
√	Dapat digunakan dengan sedikit revisi
	Dapat digunakan dengan banyak revisi
	Belum dapat digunakan

Saran:

Skala self esteem ini sudah melalui proses revisi dan sudah sesuai kriteria. Skala ini dapat digunakan untuk penelitian

Semarang, 3/9 2019
Validator Ahli

(Dr. Awalya, M.Pd., Kons)

PROSEDUR PERLAKUAN KONSELING INDIVIDU

KONSELING KOGNITIF-PERILAKU

Tujuan : Untuk mereduksi kecenderungan *mobile phone addiction* melalui *Sensitivitas Interpersonal* dan *Self-Esteem*

Tujuan Khusus :

1. Membangun hubungan yang akrab antara konselor dan konseli agar tercipta saling percaya dan terbuka
2. Membangun hubungan dan kepercayaan antara konselor dan konseli, menormalkan kesulitan yang dialami oleh konseli dan menanamkan harapan dalam diri konseli.
3. Mengatur agenda proses konseling CBT yang akan dilaksanakan.
4. Menentukan tujuan konseling

Tahap Awal

Sesi	Tahap	Aktivitas	Capaian	Keterangan
1	1. Menetapkan agenda dan gambaran prosedur konseling	a. Memberikan informasi terkait pertemuan awal konseling individu b. Perkenalan dan pembinaan dalam hubungan kolaboratif pada kegiatan konseling c. Konselor mengajak konseli mulai terlibat dalam interaksi konseling d. Mengisi lembar *inform concent* dan daftar hadir konseling individu CBT Konselor e. Konselor menyampaikan kepada konseli terkait tujuan kegiatan konseling f. Konselor memberikan penghargaan atas ketersediaan konseli serta partisipasi mereka untuk mengikuti konseling CBT. g. Pemberian informasi terkait perencanaan konseling	a. Konselor dan konseli saling mengenal dan memahami, serta bagi konseli memiliki ketersediaan serta partisipasi mengikuti konseling CBT b. Konseli mengerti tentang tujuan kegiatan konseling c. Konseli mengtahui prosedur proses konseling yang akan di lakukan	- Lembar *Inform Concent* ke bersediaan dalam megikuti konseling CBT - Daftar hadir - RPL konseling individu

		(agenda dan kesepakatan pelaksanaan koseling serta prosedur konseling) yang akan dijalani.		
	2. Melakukan pemeriksanaan suasana hati	a. Menanyakan permasalahan konseli yang disesuaikan dengan skala *Smartphone Addiction Inventory*, skala *the Short Form of Coopersmith Self-Esteem Inventory*, dan skala *sensitivaitas interpersonal* yang telah diisi dan disesuaikan dirinya. b. Konselor menanyakan suasana hati dan mengajak konseli mengisi form skala suasana hati berkaitan dengan *Self-Esteem* (SE) dan *Sensitivitas Interpersonal* (SI), dan kecenderungan terhadap *mobile phone addiction* (MPA) yang di ukur dengan grafik perubahan perasaan. c. Konselor meringkas apa yang telah dibahas dalam sesi ke-1 dan mengajak konseli membuat kesimpulan yang diahas dalam konseling. d. Pekerjaan rumah pertama	a. Memahami perasaan yang sedang dialami dan penyesuaian dengan permasalahan pada skala yang telah diisi oleh konseli b. Konselor mengetahui suasana hati yang dimilki konseli saat ini berkaitan dengan *Self-Esteem* (SE) dan *Sensitivitas Interpersonal* (SI), dan kecenderungan terhadap *mobile phone addiction* (MPA)	- Catatan konselor - Percakan yang disesuaikan dengan skala yang telah disis konseli. - Form suasana hati berkaitan dengan *SE, SI, MPA.* - Pekerjaan rumah ke-1 membuat catatan perasaan/ suasana hati yang ketika dirumah

KONSELING KOGNITIF-PERILAKU

Tujuan **:** Untuk mereduksi kecenderungan *mobile phone addiction* melalui *Sensitivitas Interpersonal* dan *Self-Esteem*

Tujuan Khusus:

1. Mengidentifikasi kesalahan lama dalam berfikir yang dimiliki oleh konseli sehingga disadarai pikiran-pikiran yang terdistorsi terkait kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction* memalui *Sensitivitas Interpersonal* dan *Self-Esteem* yang perlu ditangani
2. Memperkuat model kognitif dan mempertegas keyakinan iniți (core belief), keyakinan menengah (intermediate belief) dan *automatic thought* pada konseli
3. Pengumpulan data tambahan untuk membantu membentuk dan memberikan pemahaman konsep pada konseli.

TAHAP INTI

Sesi	Tahap	Aktivitas	Capaian	Keterangan
2	1. Identifikasi kesadaran, pemahaman perilaku *Sensitivitas Interpersonal, Self-Esteem* dan kecenderungan *mobile phone addition* dampak perilaku tersebut.	a. Merefleksikan hasil konseling pertemuan sebelumnya b. Membahas pekerjaan rumah pada pertemuan sebelumnya c. Konselor menjelaskan program konseling CBT yang akan dijalani konseli. d. Peninjauan permasalhan mendasar tentang masalah *Sensitivitas Interpersonal, Self-Esteem,* bersertra kecenderungan *mobile phone addiction*yang dialami konseli saat ini. e. Konselor mengajak konseli menganalisis terkait dengan situasi, *belief* dan konsekuensi dari perilaku *Sensitivitas Interpersonal, Self-Esteem,* bersertra kecenderungan *mobile phone addiction*dilakukan oleh konseli. f. Konselor dan konseli mengidentifikasi emosi negatif yang menggangu dan pikiran yang terkait	a. Mengetahui masalah yang mendasari timbulnya masalah yang dialami dan di anggap sangat mempengaruhi pada keadaan konseli saat ini. b. Konseli dapat menganalisis terkait situasi, *belief* dan konsekuensi c. Konseli dapat mengidentifikasi pikiran dan emosi dan yang mengganggu d. Konseli bisa membedakan berbagai emosi seperti perasaan bersalah dan perasaan marah e. Konseli memahami terkait prinsip ABC f. Konseli memahami konsep dari permasalhan yang di alami ada dirinya.	- Catatan konselor - RPL konseling individu. - Pekerjaan rumah Tabel ABC terkait dengan identifikasi *belief Sensitivitas Interpersonal*

		g. Konselor mengajak konseli untuk membedakan berbagai macam emosi yang dialaminya h. Konselor menjelaskan prinsip-prinsip ABC *(lapiran 2)* dan mengajak untuk mengaplikasikan sesuai dengan permasalahan konseli *(lampiran 3).* i. Konselor menjelaskan bahwa orang yang memiliki pikiran yang berbeda dapat menghasilkan perasaan dan tindakan yang berbeda dalam situasi yang sama j. Konselor mengajak berfikir sekilas tentang *Sensitivitas Interpersonal* berseta aspek-aspeknya serta penyesuaian dengan permasalhan yang dialami konseli saat ini *(lamiran 4).* k. Konselor meringkas apa yang telah dibahas dalam sesi ke-2 dan mengajak konseli membuat kesimpulan yang diahas dalam konseling. l. Pemberian pekerjaan rumah berupa table ABC terkait dengan identifikasi *belief Sesitifitas interpersonal* dari berbagai macam pengalam yang dialami konseli.	g. Konseli memahami bahwa pikiran yang berbeda dapat menghasilkan perasaan dan tindakan yang berbeda	

KONSELING KOGNITIF-PERILAKU
Tujuan **:** Untuk mereduksi kecenderungan *mobile phone addiction* melalui *Sensitivitas Interpersonal* dan *Self-Esteem*
Tujuan Khusus: 1. Mengajak konseli dalam mengidentifikasi *automatic thought* yang berkaitan dengan permasalhan *Sensitivitas Interpersonal* 2. Mengembangkan permasalahan yang menjadi prioritas pemecahan masalah. 3. Mulai memecahkan permasalahan yang penting pada konseli yakni mengubah pikiran yang terdistorsi sesuai dengan model kognitif

sesui dengan *A (Activating Event) /* situasi, *B (Belief about the event)* kepercayaan, *C (Consequences) /* emosi dan perilaku.				
Sesi	**Tahap**	**Aktivitas**	**Capaian**	**Keterangan**
3	Mengembangkan penyelesaian masalah *Sensitivitas Interpersonal* dan pengarahan pada pergeseran diri konseli dalam mengatasi pikiran	a. Merefleksikan hasil konseling pertemuan sebelumnya b. Membahas pekerjaan rumah pada pertemuan sebelumnya c. Konselor mengajak konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang mungkin muncul dalam pengalaman ketika melakukan perilaku *Sensitivitas Interpersonal* d. Konselor membacakan beberapa contoh situasi perilaku adaftif guna mendorong konseli untuk mengenali *automatic thought (AT) baru.* e. Konselor mengenali adanya hubungan antara prilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* dengan sistem *beliefs* lain yakni *core beliefs & intermediate beliefs* (keyakinan menengah: aturan, sikap, asumsi) dan berdiskusi untuk mengisi lembar kerja ABC *(lampiran 5).* f. Konselor mengajak konseli untuk secara khusus melakukan perdebatan *(dispute)* dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan sokratik *(Socratic questioning).* g. Konseli memberikan pemahaman kepada klien bahwa dia bertanggung jawab atas perilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* yang muncul h. Konseli memberikan pemahaman kepada klien	a. Sesi ini terintegrasi dengan sesi 2. Dalam hal ini konseli menerima adanya umpan balik dan dorongan positif untuk mengetahi apakan konseli teah mengalami kemajuan proes konseling. b. Konseli mendapatkan kesempatan untuk penyampaian pekerjaan rumah sebagai bukti hasil kerja disiluar proses kegiatan konseling c. Konseli memahami *automatic thought (AT)* d. Konseli dapat mengenali *automatic thought (AT)* melalui contoh perilaku adaptif e. Konseli dapat mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul f. Konseli memperkuat keyakinan positif yang mereka miliki g. Konseli dapat mengaitkan hubungan antara prilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* h. Konseli menyadari bahwa dia bertanggung jawab atas perilaku, emosi dan *automatic thought (AT)*	- Catatan konselor - Materi bahasan tentang *Sensitivitas Interpersonal*. - RPL konseling individu. - Pekerjaan rumah Grafik Perubahan Keyakinan *Sensitivitas Interpersomal*, - Form Evaluasi Setiap Sesi, - Skala *Sensitivitas Interpersonal (SI).*

		tentang penerimaan diri i. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli yang berkaitan tentang pemahaman *belief* j. Konselor mengajak konseli untuk menghubungkan perilaku, emosi, *beliefs* dan situasi terkait permasalahan *Sensitivitas Interpersonal* k. Konselor mengajak konseli untuk memperkuat keyakinan positif yang mereka miliki l. Konselor menyampaikan bahwa pengaruh/konsekuensi emosi konseli tidak langsung berasal dari kejadian/pengalaman yang mereka alami, melainkan dari keyakinan (*beliefs*) mereka terhadap peristiwa tersebut. m. Konselor melakukan evaluasi terhadap pernyataan konseli terkait *beliefs* mereka dan mengajak konseli untuk menciptakan keyakinan baru yang dapat dikembangkan dengan adanya konsekuensi terkait perubahan yaitu lebih adaptif atau tidak.Konselor meringkas apa yang telah dibahas dalam sesi ke-3 dan mengajak konseli membuat kesimpulan yang diahas dalam konseling n. Pemberian pekerjaan rumah berupa table ABC terkait dengan identifikasi *belief Self-Esteem* dari berbagai macam pengalam yang dialami konseli. o. Konseli diminta mengisi skala *Sensitivitas Interpersonal (SI)*	yang muncul i. Konseli belajar tentang penerimaan diri j. Konseli mengaitkan hubungan antara dasar perilaku *Sensitivitas Interpersonal*, emosi, *beliefs* dan situasi yang dirasakan dan dilakukannya k. Konseli melakukan perdebatan *(dispute)* terhadap permasalahan yang konseli alami l. Konseli menyadari akan pengaruh keyakinan (*beliefs*) *Sensitivitas Interpersonal* terhadap pengalaman atau emosi yang konseli rasakan m. Konseli melakukan evaluasi terkait dengan *beliefs Sensitivitas Interpersonal* dan mulai menciptakan keyakinan baru dengan harapan mendapatkan perubahan kearah yang lebih positif atau perubahan yang lebih adaptif. n. Konseli mampu mepraktikan dan mencatat perilaku baru sebagai refleksi sesi ke-3	

KONSELING KOGNITIF-PERILAKU

Tujuan **:** Untuk mereduksi kecenderungan *mobile phone addiction* melalui *Sensitivitas Interpersonal* dan *Self-Esteem*

Tujuan Khusus:

1. Mengajak konseli dalam mengidentifikasi *automatic thought* yang berkaitan dengan permasalhan *Self-Esteem*
2. Mengembangkan permasalahan yang menjadi prioritas pemecahan masalah.
3. Mulai memecahkan permasalahan yang penting pada konseli yakni mengubah pikiran yang terdistorsi sesuai dengan model kognitif sesui dengan *A (Activating Event) /* situasi, *B (Belief about the event)* keyakinan inti, *C (Consequences) /* emosi dan perilaku.

Sesi	Tahap	Aktivitas	Capaian	Keterangan
4	Mengembangkan penyelesaian masalah *Self-Esteem* dan pengarahan pada pergeseran diri konseli dalam mengatasi pikiran	a. Merefleksikan hasil konseling pertemuan sebelumnya b. Membahas pekerjaan rumah pada pertemuan sebelumnya c. Konselor mengajak berfikir sekilas tentang *self-estem* berseta aspek-aspeknya serta penyesuaian dengan permasalhan yang dialami konseli saat ini *(lampiran 2).* d. Konselor mengajak konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang mungkin muncul dalam pengalaman ketika melakukan perilaku *Self-Esteem* e. Konselor membacakan beberapa contoh situasi perilaku adaftif guna mendorong konseli untuk mengenali *automatic thought (AT).*	a. Sesi ini terintegrasi dengan sesi 2 & 3. Dalam hal ini konseli menerima adanya umpan balik dan dorongan positif untuk mengetahi apakan konseli teah mengalami kemajuan proes konseling. b. Konseli mendapatkan kesempatan untuk penyampaian pekerjaan rumah sebagai bukti hasil kerja disiluar proses kegiatan konseling. c. Konseli memahami *automatic thought (AT) Self-Esteem* d. Konseli dapat mengenali	- Catatan konselor - Materi bahasan tentang *Self-Esteem*. - RPL konseling individu. - Pekerjaan rumah Grafik Perubahan Keyakinan *Sensitivitas Interpersomal,* - Form Evaluasi Setiap Sesi, - Skala *The Short Form Of Coopersmith Self-Esteem Inventory (SF-CSEI).*

		f. Konselor mengenali adanya hubungan antara prilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* dengan sistem *beliefs* lain yakni *core beliefs & intermediate beliefs* (keyakinan menengah: aturan, sikap, asumsi) dan berdiskusi untuk mengisi lembar kerja ABC *(lampiran 6).* g. Konselor mengajak konseli untuk secara khusus *melakukan* perdebatan *(dispute)* dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan sokratik *(Socratic questioning) (lampiran 3).* h. Konseli memberikan pemahaman kepada klien bahwa dia bertanggung jawab atas perilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* yang muncul i. Konseli memberikan pemahaman kepada klien tentang penerimaan diri j. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli yang berkaitan tentang pemahaman *belief* k. Konselor mengajak konseli untuk menghubungkan perilaku, emosi, *beliefs* dan situasi terkait permasalahan *Self-Esteem.* l. Konselor mengajak konseli untuk memperkuat keyakinan positif yang	*automatic thought (AT)* melalui contoh perilaku adaptif e. Konseli dapat mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul f. Konseli memperkuat keyakinan positif yang mereka miliki g. Konseli dapat mengaitkan hubungan antara prilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* h. Konseli menyadari bahwa dia bertanggung jawab atas perilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* yang muncul i. Konseli belajar tentang penerimaan diri j. Konseli mengaitkan hubungan antara dasar perilaku *Self-Esteem* emosi, *beliefs* dan situasi yang dirasakan dan dilakukannya k. Konseli melakukan	

		mereka miliki m. Konselor menyampaikan bahwa pengaruh/konsekuensi emosi konseli tidak langsung berasal dari kejadian/pengalaman yang mereka alami, melainkan dari keyakinan (*beliefs*) mereka terhadap peristiwa tersebut. n. Konselor melakukan evaluasi terhadap pernyataan konseli terkait *beliefs* mereka dan mengajak konseli untuk menciptakan keyakinan baru yang dapat dikembangkan dengan adanya konsekuensi terkait perubahan yaitu lebih adaptif atau tidak o. Konselor meringkas apa yang telah dibahas dalam sesi ke-4 dan mengajak konseli membuat kesimpulan yang diahas dalam konseling. p. Pemberian pekerjaan rumah berupa table ABC terkait dengan identifikasi *belief* kecenderungan *mobile phone addictions* dari berbagai macam pengalam yang dialami konseli. q. Konseli diminta mengisi skala *The Short Form Of Coopersmith Self-Esteem Inventory (SF-CSEI)*	perdebatan *(dispute)* terhadap permasalahan yang konseli alami l. Konseli menyadari akan pengaruh keyakinan (*beliefs*) *Sensitivitas Interpersonal* terhadap pengalaman atau emosi yang konseli rasakan. m. Konseli melakukan evaluasi terkait dengan *beliefs Self-Esteem* dan mulai menciptakan keyakinan baru dengan harapan mendapatkan perubahan kearah yang lebih positif atau perubahan yang lebih adaptif. n. Konseli mampu mepraktikan dan mencatat perilaku baru sebagai refleksi sesi ke-4	

KONSELING KOGNITIF-PERILAKU				
Tujuan : Untuk mereduksi kecenderungan *mobile phone addiction* melalui *Sensitivitas Interpersonal* dan *Self-Esteem*				
Tujuan Khusus: 1. Mengajak konseli dalam mengidentifikasi *automatic thought* yang berkaitan dengan permasalhan kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction* 2. Mengembangkan permasalahan yang menjadi prioritas pemecahan masalah. 3. Mulai memecahkan permasalahan yang penting pada konseli yakni mengubah pikiran yang terdistorsi sesuai dengan model kognitif sesui dengan *A (Activating Event) /* situasi, *B (Belief about the event)* keyakinan inti, *C (Consequences) /* emosi dan perilaku.				
Sesi	**Tahap**	**Aktivitas**	**Capaian**	**Keterangan**
5	Mengembangkan penyelesaian masalah kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction* dan pengaranan pada pergereran diri konseli dalam mengatasi pikiran	a. Merefleksikan hasil konseling pertemuan sebelumnya b. Membahas pekerjaan rumah pada pertemuan sebelumnya c. Konselor mengajak berfikir sekilas tentang kecenderungan *mobile phone acddiction* berseta aspek-aspeknya serta penyesuaian dengan permasalhan yang dialami konseli saat ini *(lampiran 2).* d. Konselor mengajak konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang mungkin muncul dalam pengalaman ketika melakukan perilaku kecenderungan *mobile phone addiction* e. Konselor membacakan beberapa contoh situasi perilaku adaftif guna mendorong konseli untuk mengenali *automatic thought (AT).* f. Konselor mengenali adanya hubungan antara prilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* dengan sistem *beliefs* lain yakni *core beliefs & intermediate*	a. Sesi ini terintegrasi dengan sesi 2 & 4. Dalam hal ini konseli menerima adanya umpan balik dan dorongan positif untuk mengetahi apakan konseli teah mengalami kemajuan proes konseling. b. Konseli mendapatkan kesempatan untuk penyampaian pekerjaan rumah sebagai bukti hasil kerja disiluar proses kegiatan konseling. c. Konseli memahami *automatic thought (AT) Self-Esteem* d. Konseli dapat mengenali *automatic thought (AT)* melalui contoh perilaku adaptif e. Konseli dapat mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul f. Konseli memperkuat keyakinan	- Catatan konselor - Mater tentar *phone addiction* - RPL konseling individu. - *Belief scaling* - skala *Smartphone Addiction Inventory (SPAI)*

		beliefs (keyakinan menengah: aturan, sikap, asumsi) dan berdiskusi untuk mengisi lembar kerja ABC *(lampiran 6).* g. Konselor mengajak konseli untuk secara khusus melakukan perdebatan *(dispute)* dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan sokratik *(Socratic questioning) (lampiran 3).* h. Konseli memberikan pemahaman kepada klien bahwa dia bertanggung jawab atas perilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* yang muncul i. Konseli memberikan pemahaman kepada klien tentang penerimaan diri j. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli yang berkaitan tentang pemahaman *belief* k. Konselor mengajak konseli untuk menghubungkan perilaku, emosi, *beliefs* dan situasi terkait permasalahan kecenderungan *mobile phone addiction.* l. Konselor mengajak konseli untuk memperkuat keyakinan positif yang mereka miliki m. Konselor menyampaikan bahwa pengaruh/konsekuensi emosi konseli tidak langsung berasal dari kejadian/pengalaman yang mereka alami, melainkan dari keyakinan (*beliefs*) mereka terhadap peristiwa tersebut. n. Konselor melakukan evaluasi terhadap pernyataan konseli terkait *beliefs* mereka dan mengajak konseli untuk menciptakan keyakinan baru yang dapat	positif yang mereka miliki g. Konseli dapat mengaitkan hubungan antara prilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* h. Konseli menyadari bahwa dia bertanggung jawab atas perilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* yang muncul i. Konseli belajar tentang penerimaan diri j. Konseli mengaitkan hubungan antara dasar perilaku *Self-Esteem* emosi, *beliefs* dan situasi yang dirasakan dan dilakukannya k. Konseli melakukan perdebatan *(dispute)* terhadap permasalahan yang konseli alami l. Konseli menyadari akan pengaruh keyakinan (*beliefs*) kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction* terhadap pengalaman atau emosi yang konseli rasakan. m. Konseli melakukan evaluasi terkait dengan *beliefs* kecenderungan *mobile phone addiction* dan mulai menciptakan keyakinan baru dengan harapan mendapatkan perubahan kearah yang lebih	

		dikembangkan dengan adanya konsekuensi terkait perubahan yaitu lebih adaptif atau tidak. o. Pekerjaan Rumah p. Konseli diminta mengisi skala *Smartphone Addiction Inventory (SPAI)*	positif atau perubahan yang lebih adaptif. n. Konseli mampu mepraktikan dan mencatat perilaku baru sebagai refleksi sesi ke-5	

KONSELING KOGNITIF-PERILAKU				
Tujuan : Untuk mereduksi kecenderungan *mobile phone addiction* melalui *Sensitivitas Interpersonal* dan *Self-Esteem*				
Tujuan Khusus: 1. Penguatan pernyataan diri. 2. Praktik nyata perilaku baru setelah program konseling 3. Evalusi kegiatan konseling.				
TAHAP AKHIR				
Sesi	**Tahap**	**Aktivitas**	**Capaian**	**Keterangan**
6	1. Terminasi dan Tindak Lanjut	a. Merefleksikan hasil konseling pertemuan sebelumnya b. Membahas pekerjaan rumah pada pertemuan sebelumnya c. Konselor menanyakan perasaan konseli yang	a. Sesi ini terintegrasi dengan sesi 3 & 5. Dalam hal ini konseli menerima adanya umpan balik dan dorongan positif untuk mengetahi apakan konseli teah mengalami kemajuan proes konseling	- Evaluasi proses konseling CBT - RPL konseling individu - Form *belief*

		telah melakukan perubahan dan mengajak konseli mengisi form skala suasana hati berkaitan dengan *Self-Esteem* (SE) dan *Sensitivitas Interpersonal* (SI), dan kecenderungan terhadap mobile phone addiction (MPA) yang di ukur dengan grafik perubahan perasaan (lampiran 3). d. Konselor mengarahkan kepada konseli untuk mencari dan merancangan alternative tertentu dalam mengatisipasi hambatan-hambatan yang muncul disaat menerapkan perilaku baru. e. Konselor mengajak konseli untuk berpikir seimbang serta mengajak untuk mampu memiliki strategi perilaku dalam mengelola distorsi kognitif dan gejalanya. f. Mengevaluasi keseluruhan proses konseling yang dilakukan dan mengisi evaluasi komperhensif. g. Menyampaikan bahwa pertemuan akan segera berakhir h. Konseli dipersilahkan menyampaikan hal-hal yang didapat selama pertemuan,	b. Konseli mendapatkan kesempatan untuk penyampaian pekerjaan rumah sebagai bukti hasil kerja disiluar proses kegiatan konseling. c. Pengungkapan perasaan setelah proses kegiatan konseling berlangsung dan melihat hasil pengukuran perasaan tersebut dengan adanya perubahan melalui skala suasana hati. d. Konseli menetahui alternative yang harus di persiapkan jika permsalahan konseli yang telah siselesaikan ini kembali terulang pada dirinya. e. Memahami evaluasi secara menyeluruh dan komprehensif mengenai perubahan dan proses konseling yang telah dilakukan f. Memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain	*scaling* berkaitan dengan *SE, SI, MPA.* - Form evaluasi komperhensif.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Materi/Topik Bahasan : *Sensitivitas Interpersonal, Self-Esteem,* kecenderungan *mobile phone addiction*
B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
C. Jenis Layanan : Konseling Individual
D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
E. Pemberi Layanan : Belardo Farjantoky
F. Tempat Layanan : Ruang Konseling
G. Waktu : 2x40 Menit / 1 x pertemuan /Sesi I
H. Alat dan Kelengkapan : Kamera digital, alat tulis
I. Tujuan Layanan :
   1. Tujuan Umum : Untuk mereduksi kecenderungan *mobile phone addiction* melalui *Sensitivitas Interpersonal* dan *Self-Esteem*.
   2. Tujuan Khusus :
      a) Membangun hubungan yang akrab antara konselor dan konseli agar tercipta saling percaya dan terbuka
      b) Membangun hubungan dan kepercayaan antara konselor dan konseli, menormalkan kesulitan yang dialami oleh konseli dan menanamkan harapan dalam diri konseli.
      c) Mengatur agenda proses konseling CBT yang akan dilaksanakan.
      d) Menentukan tujuan konseling.
J. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Layanan	Alokasi Waktu
1	Kegiatan pendahuluan a. Memberikan informasi terkait pertemuan awal konseling individu b. Perkenalan dan pembinaan dalam hubungan kolaboratif pada kegiatan konseling c. Konselor mengajak konseli mulai terlibat dalam interaksi konseling d. Mengisi lembar daftar hadir konseling individu (lampiran 1) dan inform concent (lampiran 2) konseling individu CBT Konselor. e. Konselor menyampaikan kepada konseli terkait tujuan kegiatan konseling f. Konselor memberikan penghargaan atas ketersediaan	10 Menit

	konseli serta partisipasi mereka untuk mengikuti konseling CBT. g. Pemberian informasi terkait perencanaan konseling (agenda dan kesepakatan pelaksanaan koseling serta prosedur konseling) yang akan dijalani.	
2	Kegiatan Inti a. Konselor menjelaskan program konseling CBT yang akan dijalani konseli. b. Menanyakan permasalahan konseli yang disesuaikan dengan skala *Smartphone Addiction Inventory,* skala *the Short Form of Coopersmith Self-Esteem Inventory*, dan skala *sensitivaitas interpersonal* yang telah diisi dan disesuaikan dirinya. c. Konselor menanyakan suasana hati dan mengajak konseli mengisi form skala suasana hati berkaitan dengan *Self-Esteem* (SE) dan *Sensitivitas Interpersonal* (SI), dan kecenderungan terhadap *mobile phone addiction* (MPA) (*lampiran 3).*	20 Menit
3	Kegiatan Penutup a. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya b. Konselor meringkas apa yang telah dibahas dalam sesi ke-1 dan mengajak konseli membuat kesimpulan yang diahas dalam konseling. c. Menyusul jadwal pertemuan lanjutan d. Konselor memberikan pekerjaan rumah ke-1 membuat tujuan atau sasaran dalam konseling *(lampiran 5).* e. Konseli diminta mengisi Evaluasi persesi dengan pengisian form *(lampiran 4).* f. Menutup konseling	10 Menit

K. Sumber/Bahan dan Alat : Daftar hadir, Lembar *Inform Concent*, Form perasaan hati *(SE, SI, MPA)*, Pekerjaan rumah ke-1 (catatan perasaan/ suasana hati yang ketika dirumah), Evaluasi persesi dengan pengisian form dan tugas tumah.

L. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Proses; penilaian terhadap proses pelaksanaan konseling, selama proses siswa bersikap aktif, antusias dan terlibat dalam seluruh kegiatan *(terlampir 4)*.
2. Penilaian hasil dengan interview :
   - Understanding : Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli
   - Comfort : Bagaimana perasaan konseli setelah mengikuti konseling
   - Action : Apa yang akan dilakukan konseli setelah proses konseling

Semarang, …… 2019
Konselor,

……...

Lampiran 2

INFORMED CONSENT

Proses Konseling

Sesi pertemuan konseling umumnya dilakukan selama 60 menit, dimana sesi pertama ini akan direncanakan jumlah pertemuan konseling dengan berdasar pada isu, kebuhan, dan lain-lain dari konseli. Konselor bersama konseli menyepakati bersama merancang perlakuan untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan konseling. Oleh karena itu, partisipasi konseli dalam mengikuti konseling individu sangat menentukan keberhasilan dan kebermanfaatan konseling.

Keuntungan Konseling

Keuntungan konseling mencakup pada konseli yang tidak hanya terbatas pada: kemampuan yang lebih besar untuk berhubungan dengan orang lain, pemahaman diri, kepekaan terhadap interpersonal yang lebih positif, pemberian penghargaan positif terhadap diri-sendiri yang semakin tinggi, dan kemampuan yang lebih terkotrol dalam penggunaan mobile phone dalam menunjang kehidupan sehari-hari yakni serta untuk memecahkan masalah penggunaan mobile phone secara kompulsif disetiap kehidupan sehari-hari. Hal-hal tertebut bukan jamman bahwa tujuan konseling pasti akan tercapai, namun keuntungan konseling yang akan didapat konseli sangat bergantung pada motivasi konseli untuk berabah.

Resiko Konseling

Konseling berpotensi untuk mengakibatkan (tapi tidak terbatas pada) periode peningkatan kecemasan, kebingungan, atau frustrasi yang berdampak pada hubungan dengan orang lain, lingkungan sekolah, dan diri-sendiri. Oleh karena konseling biasanya bekerja di area yang memiimbulkan ketidaknyamanan, maka penting untuk melihat proses tarsebut sebagai ksempatan untuk mengeksplorasi cara mengatasi emosi negatif. Pemahaman akan eksplorasi ini akan membantu meningkatkan kesadaran tentang keyakinan, perasaari, dan perilaku yang menyebabkan permasalahan dalam kehidupan Anda. Penting bagi Anda untuk bekerjasama dengan konselor sepanjang proses konseling untuk memaksimalkan keuntungan dari konseling.

Kerahasiaan

Semua data yang diberikan sebelum, selama dan setelah proses konseling bersifat rahasia dan akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Kode Etik Profesi Konselor dan peraturan perundangan yang bsrlaku. Penggunaan data hanya diarahkan untuk kepentingan konseli. Penggunaan data untuk penelitian atau hal lain yang dilakukan sebagai informasi yang tidak teridentifikasi (non-identifying information).

Hak Konseli

- Mengetahui kredensial konselor (sepeiti latar belakang pendidikan atau profesioaal) konselor, termasuk batasan layanan konseling individu
- Mendapatkan informasi tentang tujuan, teknik, prosedur, keterbatasan, potensi resiko, dan keuntungan konseling
- Meminta pemutusan hubungan konseling dan mendapatkan layanan konseling dari pihak lain, jika tidak puas dengan layanan dari konselor
- Mendapatkan perlakuan konseling yang adil.

Pengakhiran Konseling

Hubungan konseling dapat diakhiri setiap saat sesuai oleh konseli dan/atau konselor. Pengakhiran dapat dilakukan secara sukarela maupun karena merasa kurang mendapatkan manfaat atau tidak siap untuk menjalani sesi pertemuan konseling.

Biaya Konseling

Layanan konseling individu yang diselenggarakan oleh konselor (peneliti) dan guru BK SMK Muhamadiyah 1 Semarang bersifat gratis bagi subjek penelitian.

Kredensial Konselor

Konselor dalam konseling individu oleh Belardo Farjantoky, S. Pd. dan Indah Hidayati S. Pd. dengan kualifikasi sebagai berikut:

1. Konselor memiliki kualifikasi bidang keilmuan konseling (S1).
2. Konselor memahami teori pendekatan Cognitif Behavior Therapy.

Dengan memberi tanda-tangan berarti Anda menyetujui pernyataan yang telah Anda baca dalam dokumen ini. Di samping itu, saya juga setuju untuk mengikuti sesi pertemuan konseling sesuai dengan penjelasan dalam dokumen ini.

Semarang, 30 September 2019
Konseli

Nurul Istiqomah
Tanda tangan dan nama terang

Lampiran 3

PEKERJAAN RUMAH
SKALA PERASAAN HATI

Nama : Alwul Istiqomah.....**(inisial)**
No absen : 23.....
Jurusan : Akuntansi I.....

1. ***Sensitivitas Interpersonal***

Jika anda diminta untuk menilai berapakah tingkatan perasaan hati terhadap *Sensitivitas Interpersonal* dari skala 0 sangat rendah hingga 100 sangat tinggi. Dimanankah keberadaan rasa yang anda miliki saat ini, Silahkan ceklist (√) pada kolom dibawah ini;

Hari, Tanggal : 30 September 2019 Sesi ke: ..... 1 .....

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hari, Tanggal : 07 Oktober 2019 Sesi ke: ..... 3 .....

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐	☐

Hari, Tanggal : 11 oktober 2019 Sesi ke: ..... 6 .....

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐

Lampiran 3

PEKERJAAN RUMAH
SKALA PERASAAN HATI

Nama : Nurul Istiqomah.....**(inisial)**
No absen : 23.....
Jurusan : Akuntansi I.....

2. *Self-Esteem* (Harga diri)

Jika anda diminta untuk menilai berapakah tingkatan perasaan hati terhadap *Self-Esteem* dari skala 0 sangat rendah hingga 100 sangat tinggi. Dimanankah keberadaan rasa yang anda miliki saat ini, Silahkan ceklist (√) pada kolom dibawah ini;

Hari, Tanggal : 30 September 2019 Sesi ke: .....1.....

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hari, Tanggal : 15 Oktober 2019 Sesi ke: ....4.....

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐	☐	☐

Hari, Tanggal : 18 Oktober 2019 Sesi ke: ....6.....

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐

Lampiran 3

PEKERJAAN RUMAH
SKALA PERASAAN HATI

Nama : Alvirul...Istiqomah.....**(inisial)**
No absen :..23.....
Jurusan :Akuntansi...I.....

3. Kecenderungan Penggunaan *Mobile Phone Addiction*

Jika anda diminta untuk menilai berapakah tingkatan perasaan hati terhadap Kecenderungan Penggunaan *mobile phone addiction* dari skala 0 sangat rendah hingga 100 sangat tinggi. Dimanankah keberadaan rasa yang anda miliki saat ini, Silahkan ceklist (√) pada kolom dibawah ini;

Hari, Tanggal :30 September 2019 Sesi ke: ....1.....

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐	☐	☐	☐

Hari, Tanggal :19 oktober 2019 Sesi ke: ....5.....

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐

Hari, Tanggal :22 oktober 2019 Sesi ke: ....6.....

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☑	☐	☐

Lampiran 4

FORM EVALUASI SETIAP SESI

Silakan menilai setiap respon pada skala di bawah berkaitan dengan sesi terbaru Anda dengan konselor Anda dengan nilai 1 (Sangal Setuju/SS), 2 (Setuju/S), 3 (Tidak Setuju/TS), 4 (Sangat Tidak Setuju/STS).

Inisial Nama :..AU.....(L/P)
No Absen :.23.....
Jurusan :Akuntansi....I.....
Nama Konselor :Bhardo.....

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Mengetahi agenda dan apa yang akan di lakukan dalam proses konseling		✓		
2	Membantu Anda untuk berbicara perarasaan yang sedang di rasakan saat ini.	✓			
3	Membantu Anda untuk merasa nyama ketika berkomunikasi langsung dalam kegiatan konseling.			✓	
4	Membantu anda untuk mengetahui maksud dan tujuan kegiatatan konseling	✓			
5	Membantu Anda untuk merasa penuh harapan tentang mengubah perilaku Anda.	✓			
7	Mengatahui tindak lanjut pada sesi selanjutnya		✓		

Lampiran 5

Pekerjaan Rumah

Daftar sasaran/tujuan /keinginan

1. Ingin bisa ikut latihan paskibra dengan teratur, agar saya bisa diikut lombakan karna sejak kecil impian saya ingin jadi paskibra hingga bertemu bpk presiden.
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Materi/Topik Bahasan : *Sensitivitas Interpersonal*, *Self-Esteem*, kecenderungan *mobile phone addiction*
B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
C. Jenis Layanan : Konseling Individual
D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
E. Pemberi Layanan : Belardo Farjantoky
F. Tempat Layanan : Ruang Konseling
G. Waktu : 2x40 Menit / 1 x pertemuan /Sesi 2
H. Alat dan Kelengkapan : Kamera digital, alat tulis
I. Tujuan Layanan :
   1. Tujuan Umum : Untuk mereduksi kecenderungan *mobile phone addiction* melalui *Sensitivitas Interpersonal* dan Self-Esteem.
   2. Tujuan Khusus :
      a) Mengidentifikasi kesalahan berfikir yang dimiliki oleh konseli sehingga disadarai pikiran-pikiran yang terdistorsi terkait kecenderungan penggunaan *mobile phone addiction* memalui *Sensitivitas Interpersonal* dan *Self-Esteem* yang perlu ditangani
      b) Memperkuat model kognitif dan mempertegas keyakinan initi (core belief), keyakinan menengah (intermediate belief) dan *automatic thought* pada konseli
      c) Pengumpulan data tambahan untuk membantu membentuk dan memberikan pemahaman konsep pada konseli.
J. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Layanan	Alokasi Waktu
1	Kegiatan pendahuluan a. Penerimaan: situasi konseling sejak awal menjadi tanggung jawab konseli, untuk itu konselor menyadarkan konseli b. Rapport dan penstrukturan, mengisi lembar daftar hadir konseling individu (*lampiran 1 sesi 1).* c. Merefleksikan hasil konseling pertemuan sebelumnya d. Membahas pekerjaan rumah pada pertemuan sebelumnya.	10 Menit
2	Kegiatan Inti a. Konselor menjelaskan program konseling CBT yang	20 Menit

	akan dijalani konseli. b. Peninjauan permasalhan mendasar tentang masalah *Sensitivitas Interpersonal, Self-Esteem,* bersertra kecenderungan *mobile phone addiction* yang dialami konseli saat ini. c. Konselor mengajak konseli menganalisis terkait dengan situasi, *belief* dan konsekuensi dari perilaku *Sensitivitas Interpersonal, Self-Esteem,* bersertra kecenderungan *mobile phone addiction* dilakukan oleh konseli. d. Konselor dan konseli mengidentifikasi emosi negatif yang menggangu dan pikiran yang terkait e. Konselor mengajak konseli untuk membedakan berbagai macam emosi yang dialaminya f. Konselor menjelaskan prinsip-prinsip ABC *(lapiran 1).* g. Konselor menjelaskan bahwa orang yang memiliki pikiran yang berbeda dapat menghasilkan perasaan dan tindakan yang berbeda dalam situasi yang sama h. Konselor mengajak berfikir sekilas tentang *Sensitivitas Interpersonal* berseta aspek-aspeknya serta penyesuaian dengan permasalhan yang dialami konseli saat ini *(lamiran 2).*	
3	Kegiatan Penutup a. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya b. Konselor meringkas apa yang telah dibahas dalam sesi ke-2 dan mengajak konseli membuat kesimpulan yang diahas dalam konseling. c. Menyusul jadwal pertemuan lanjutan d. Pemberian pekerjaan rumah, catatan permasalahan diri berugugan sengan *Sensitivitas Interpersonal* (*lampiran 4).* e. Konseli diminta mengisi Evaluasi persesi dengan pengisian form *(lampiran 3).* f. Menutup konseling	10 Menit

K. Sumber/Bahan dan Alat : Daftar hadir, Prinsip ABC, Pembahasan singkat *Sensitivitas Interpersonal* Evaluasi persesi dengan pengisian form *dan* Pekerjaan rumah (catatan permasalahan ketika di rumah).

L. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Proses; penilaian terhadap proses pelaksanaan konseling, selama proses siswa bersikap aktif, antusias dan terlibat dalam seluruh kegiatan *(terlampir 3).*
2. Penilaian hasil dengan interview :
   - Understanding : Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli
   - Comfort : Bagaimana perasaan konseli setelah mengikuti konseling
   - Action : Apa yang akan dilakukan konseli setelah proses konseling

Semarang, …… 2019
Konselor,

……...

Lampiran 2

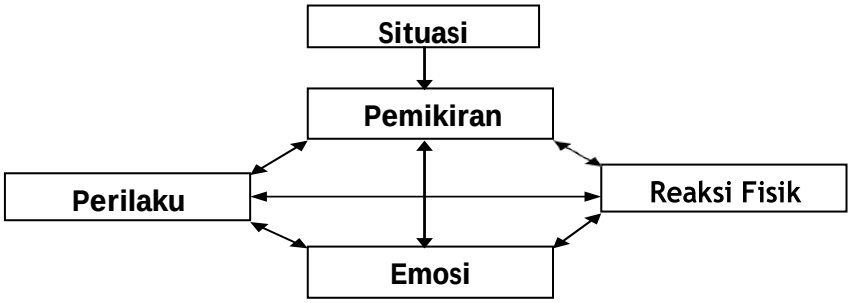
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)

Apa sih CBT?

CBT merupakan singkatan dari cognitive behavior therapy atau terapi kognitif perilaku. Terapi ini mencoba untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah melalui kerjasama antara klien dan terapis. Tugas terapis disini hanya membimbing klien untuk mengeksplor masalah serta penyelesaian masalah yang klien hadapi. Klien sendiri dianggap sebagai pihak yang paling mengenali masalahnya dan mengetahui cara penyelesaiannya karena sudah berhadapan langsung dengan masalah ini. Oleh karena itu dituntut kerjsama, kejujuran, dan keterbukaan dalam menjalanakn terapi ini. Tujuan akhir yang ingin dicapai adalah menjadikan klien terapis bagi diri sendiri sehingga dapat menghadapi masalah yang muncul selanjutnya tanpa bantuan terapis.

Bagaimana cara kerja CBT?

CBT melihat adanya 4 aspek berkaitan yang bekerja ketika individu menghadapi suatu situasi. Aspek itu adalah *pemikiran* (semua hal yang berjalan di benak individu), *emosi* (perasaan yang dialami individu), *reaksi fisik* (respon-respon fisik yang muncul), dan perilaku.



Suatu situasi terkadang dianggap tidak menyenangkan/mengancam/menimbulkan tekanan karena adanya ‘kesalahan’ kerja dari salah satu aspek dan hal ini mempengaruhi proses interaksi yang terjadi di antara keempat aspek itu.

Contoh kasus: Ana merasa tertekan ketika diminta untuk melakukan presentasi di depan kelas. Ia berpikir bahwa jika ia berbicara di depan kelas, ia akan membuat kesalahan dan seluruh kelas akan menertawakan dirinya. Ana pun merasa cemas dan takut untuk menghadapi presentasi tersebut. Jantungnya berdegup kencang, tangannya bergetar, dan perutnya mulas. Ana pun akhirnya melakukan presentasi dan karena ketegangannya, Ana menjadi terbata-bata saat menyampaikan presentasi, urutan pembicaraan idak tepat dan pemikiran Ana menjadi kenyataan.

Berdasarkan kasus di atas, terlihat bahwa terjadi sebuah ‘kesalahan’ kerja pada proses berpikir Ana. Ana memikirkan suatu kejadian buruk yang mungkin muncul (dirinya membuat kesalahan dan seluruh kelas menertawakannya) saat ia berhadapan dengan situasi tertentu (presentasi di depan kelas). Padahal pemikiran Ana tersebut belum terbukti kebenarannya, namun hal ini mempengaruhi emosi Ana (cemas dan takut), reaksi fisik Ana (jantung berdegup kencang, tangan bergetar, perut mulas), dan perilakunya (terbata-bata dan urutan pembicaraan tidak tepat) sehingga akhirnya kejadian buruk tersebut benar-benar terjadi. Seandainya

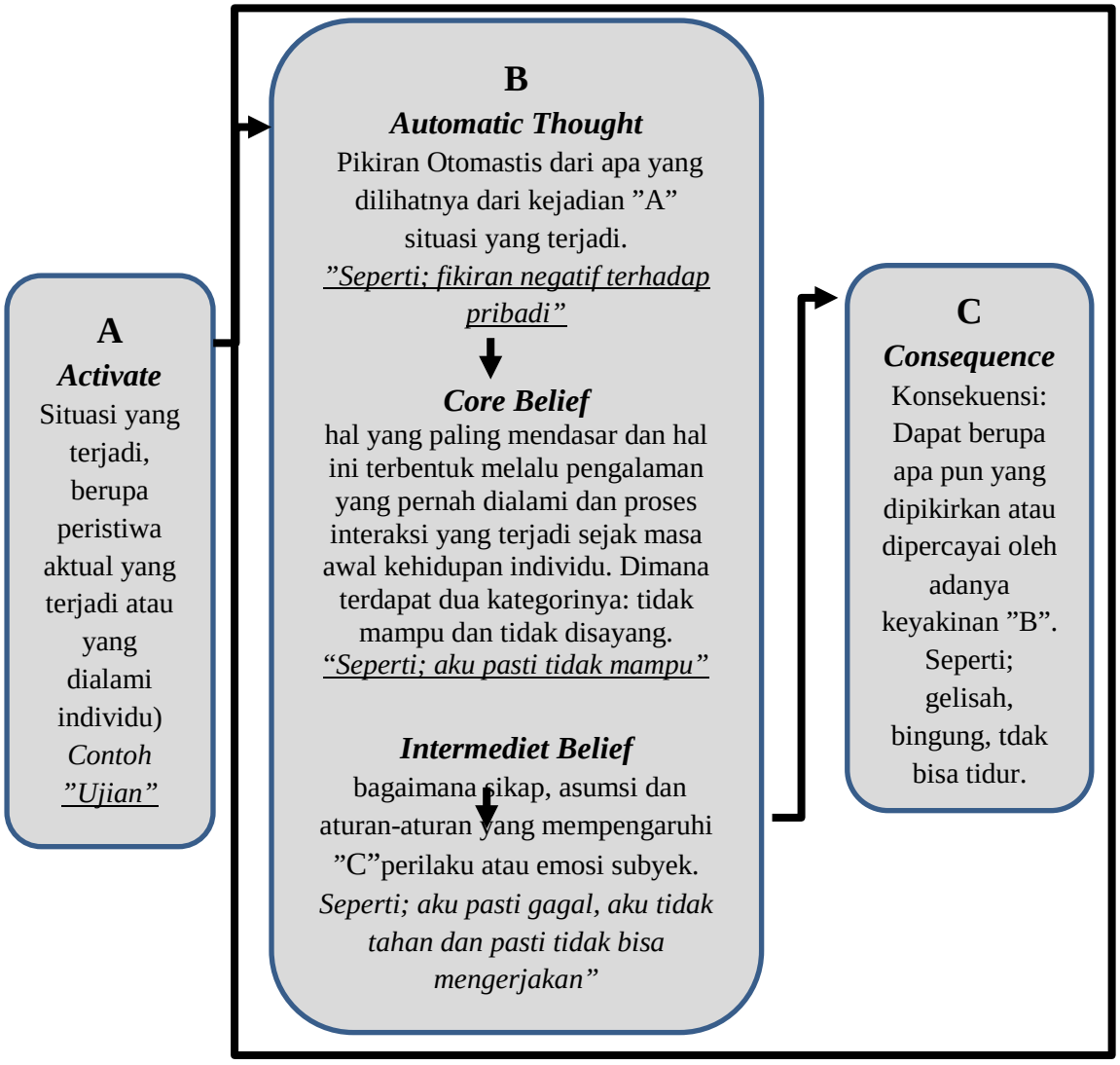
Ana saat itu menyadari bahwa pemikirannya kurang tepat dan dapat memberikan pemikiran yang lebih netral terhadap situasi tersebut, kemungkinan besar Ana dapat menjadi lebih tenang dalam menyampaikan presentasi dan kejadian buruk ini tidak terjadi.

CBT berusaha mengidentifikasi proses interaksi yang terjadi dan mengidentifikasi letak 'kesalahan' tersebut sehingga interpretasi terhadap suatu situasi dapat berubah menjadi lebih positif, menyenangkan, dan tidak menimbulkan tekanan.

Prinsip ABC

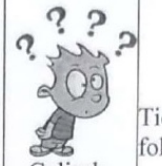
Prinsip dasarnya adalah emosi dan perilaku seseorang adalah hasil dari pikiran dan *belief* individu. Keadaan tersebut dapat di jelaskan dengan melalui konsep ABC:

A : *Activate* (Merepresentasikan kejadian atau pengalaman)
B : *Belief* (Merepresentasikan belief/keyakinanseseorang tentang A)
C: *Consequence* (Merepresentasikan emosi dan perilaku yang muncul karena B



Lampiran 2

CONTOH:

A = Activating Event (situasi yang terjadi)	B = Belief/thought (Keyakinan/pikran)	C = emosi dan perilaku	Consequence (konsekuensi)
Saya menghadapi ujian yang penting	***Real Respon*** "Aku akan gagal! Ini tak tertahankan, saya tidak tahan. Saya tidak akan pernah bisa mempersiapkannya, tidak dengan kehidupan seperti sekarang ini. Saya tidak berguna, mengapa saya repot?	 Gelisah.	Tidak bisa tidur atau tidak fokus pada apa pun.
	Respon Alternatif " Aku Pasti bisa", saya akan mempersiapkan ujian dengan sebaik-baiknya. Dengan persiapan yang matang, untuk mendapatkan hasil yang diharakan. Saya sangat antusias, dalam memaksimalkan ujian yang akan dihadapi.	Tenang	Fokus pada persiapan dan target dalam ujian, membuat jadwal dalam mengatur diri untuk pencapaian ujian yang sesuai dengan harapan

Sesuai dengan contoh di atas dapat di jabarkan sebagai berikut:

A :Activating event (situasi yang terjadi): Berupa peristiwa aktual seperti ***tidak percaya diri*** yang penting, pengalaman atau bahkan sebuah pemikiran, lamunan, gambar atau emosi yang dengannya seseorang mungkin memiliki pikiran atau keyakinan pada dirinya.

B : Belief (Keyakinan): Dapat berupa keyakinan inti, asumsi yang mendasarinya, keyakinan antar-perantara atau pemikiran otomatis. Seperti; ***"aku tidak bias apa-apa, ikut-ikutan dengan lingkungan, bingung dalam menentukan keutusan.***

C : Consequence (Konsekuensi): Dapat berupa apa pun yang dipikirkan atau dipercayai oleh adanya keyakinan (B), seperti emosi (ketakutan), perilaku (melarikan diri), atau respons fisiologis (palpitasi) kecemasan. **Seperti; gelisah, selalu berfikir bahwa saya tidak mampu sehingga terkadang hanya mengikuti arus lingkungan dan sering salam pilih kebaikan diri seniri, dan tidak berani mengungkapkan gagasan yang dimiliki.**

Respon Alternatif :
harusnya lebih berani, rasa malunya harus dihilangkan,
.....
.....

Emosi:
harus ~~tebih~~ lebih tenang, berpikiran positif aja
.....
.....

Konsekuensi:
Apapun yg sedang diterjakan menjadi lebih teratur Tenang, jadi nggak salah ~~salah~~ menentukan keputusan.
.....

Lampiran 3

Pembahasan singkat *Sensitivitas Interpersonal*

Sensitif merupakan suatu anggapan sifat yang lebih pada kepekaan pada rasa diri yang dimiliki individu, namun keadaan tersebut berbeda ketika telah di hadapkan dengan suatu hal yang lain. Dimana akan mengalami suatu permasalahan dalam diri. Menurut Marin and Miller (2013) menjelaskan bahwa *Sensitivitas Interpersonal* merupakan sifat yang dimiliki seseorang dimana adanya kekhawatiran yang meliputi individu karena adanya evalusi dari sosial yang negatif.

Sejalan dengan Bell & Freeman (2014) bahwa *Sensitivitas Interpersonal* merupakan suatu kepekaan yang berlebih terhadap kerentanan perasaan yang dimiliki oleh individu ketika telah berhadapan atau berinterkasi secara langsung dengan orang lain yang disebabkan adanya suatu kritikan atau penolakan dari orang lain. Sama halnya dengan Al Hadi, Myhr, & Russell (2010) *Sensitivitas Interpersonal* adalah suatu perasaan yang mengacu pada ketidak mampuan dalam diri dan inferioritas pribadi yang dalam hal ini adanya perasaan mebandingkan diri khusnya dengan orang lain, sehingga yang terjadi seseorang tersebut menjadi merasa ketidak mampuan dalam diri, merasa rendah ketika berinteraksi langsung dengan orang lain.

Menurut Derogatis, Rickels, & Rock (1976) dimana terdapat beberapa aspek yang dapat dilihat sebagai acuan dalam mengetahui seseorang yang mengalami *Sensitivitas Interpersonal*, yakni:

a. *Self-Destruction* (Perusakan Diri)
Dalam hal ini seseorang merasakan bahwa dengan adanya suatu kritikan dan penolakan memberikan efek pada *review* diri yang negatif. Dimana individu akan merasa bahwa dirinya tidak sesuai dengan harapan yang orang lain, tidak pantas serta merasa adanya ketidak singkronan diri dengan lingkungannya, hingga menyebabkan timbulnya pikiran perasaan yang negatif pada diri inividu sendiri.

b. *Feeling of Anxiety* (Perasaan Gelisah)
Perasaan gelaisah selalu mebayangi pada seseorang yang mengalami sensitive, dimana kegelisaan tersebut akan berpengaruh pada kognisi dan meberikan efek pada perasaan yang negatif terhadap respon yang diberikan orang lain. Biasanya individu tersebut merasa tidak tenang ketika bersama orang lain.

c. *Inconvenience During Interpersonal Interactions* (Ketidak Nyamanan Selama Interaksi Antar Pribadi)
Kepekaan yang membuat seseorang menjadi tidak nyaman memberikan efek pada suatu anggapan yang selalu negatif, sehingga ketika dalam lingkungan tersebut perasaan yang dimliki dan pikiran pun akan menjadi negatif. Keadaan tersebut akan membuat perasaan tidak aman dan merasa ada tekanan dari lingkungan terhadap dirinya hingga mengakibatkan penghindaran dari lingkungan tersebut, menjaga jarak, bahkan mengurangi dalam berkomunikasi langsung.

Lampiran 4

FORM EVALUASI SETIAP SESI

Silakan menilai setiap respon pada skala di bawah berkaitan dengan sesi terbaru Anda dengan konselor Anda dengan nilai 1 (Sangal Setuju/SS), 2 (Setuju/S), 3 (Tidak Setuju/TS), 4 (Sangat Tidak Setuju/STS).

Inisial Nama : AJ (L/P)
No Absen : 23
Jurusan : Akuntansi
Nama Konselor : Brando

No.	Pernyataan	SS	TS	TS	STS
1	Membantu memahami permasalahan yang sebenarnya dalam diri	✓			
2	Membantu Anda untuk berbicara tentang mengubah perilaku Anda.		✓		
3	Membantu Anda mendiskusikan kebutuhan Anda untuk mengubah perilaku Anda.		✓		
4	Membantu Anda memeriksa pro dan kontra dari mengubah perilaku Anda	✓			
5	Membantu Anda untuk merasa penuh harapan tentang mengubah perilaku Anda.	✓			
6	Memberitahu Anda apa yang harus dilakukan.	✓			
7	Menunjukkan bahwa dia / ia percaya pada kemampuan Anda untuk mengubah perilaku Anda.		✓		
8	Membantu Anda mengenali kebutuhan untuk mengubah perilaku Anda.		✓		

Lampiran 5

Pekerjaan Rumah

Catatlah perasaan dan perilakumu ketika di rumah atau di lingkungan bermain, yang berhubungan dengan meningkatnya sensitivitas inerpersonal dalam diri anda:

1. - Ketika Saya Perjalanan Pulang Dari Sekolah ke asrama, saya selalu bersam 4 orang Ketika Dlm Perjalanan Saya merasa Diabaikan Dan ahirnya Saya memilih jalan Duluan dan sen
2. - Ketika saya bertanya Dengan teman tentang tugas ia selalu Tidak merespon Dengan baik, hingga ahirnya saya bertanya/melihat Sendiri apa yg sedang Ditulis teman.
3. - sering Saya alami ketika Saya bertanya Dengan salah Satu sesorang yg satu asrama dgn Saya namun tidak Pernah Direspon Padahal hal yg Saya tanyakan Pun Penting karna Saya Diasrama masih baru sedangkan yg satu kelas Dengan saya hanya itu. hingga ahirnya Saya tidak Dekat dengan Dia kalau Bertempat tinggal diasrama yg sama saya selalu mendiamkan dia Dan Dia Juga mendiamkan Saya.
4. ..
6. ..

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Materi/Topik Bahasan : *Sensitivitas Interpersonal*, *Self-Esteem*, kecenderungan *mobile phone addiction*
B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
C. Jenis Layanan : Konseling Individual
D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
E. Pemberi Layanan : Belardo Farjantoky
F. Tempat Layanan : Ruang Konseling
G. Waktu : 2x40 Menit / 1 x pertemuan /Sesi 3
H. Alat dan Kelengkapan : Kamera digital, alat tulis
I. Tujuan Layanan :
   1. Tujuan Umum : Untuk mereduksi kecenderungan *mobile phone addiction* melalui *Sensitivitas Interpersonal* dan *Self-Esteem.*
   2. Tujuan Khusus :
      a) Mengajak konseli dalam mengidentifikasi *automatic thought* yang baru berkaitan dengan permasalhan *Sensitivitas Interpersonal*
      b) Mengembangkan permasalahan yang menjadi prioritas pemecahan masalah.
      c) Mulai memecahkan permasalahan yang penting pada konseli yakni mengubah pikiran yang terdistorsi sesuai dengan model kognitif sesui dengan *A (Activating Event) /* situasi, *B (Belief about the event)* kepercayaan, *C (Consequences) /* emosi dan perilaku.
J. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Layanan	Alokasi Waktu
1	Kegiatan pendahuluan a. Penerimaan: situasi konseling sejak awal menjadi tanggung jawab konseli, untuk itu konselor menyadarkan konseli b. Rapport dan penstrukturan, mengisi lembar daftar hadir konseling individu (*lampiran 1 pada sesi 1).* c. Merefleksikan hasil konseling pertemuan sebelumnya d. Membahas pekerjaan rumah pada pertemuan sebelumnya	10 Menit
2	Kegiatan inti a. Konselor mengajak konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang mungkin muncul dalam	20 Menit

	pengalaman ketika melakukan perilaku *Sensitivitas Interpersonal* b. Konselor membacakan beberapa contoh situasi perilaku adaftif guna mendorong konseli untuk mengenali *automatic thought (AT) baru.* c. Konselor mengenali adanya hubungan antara prilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* dengan sistem *beliefs* lain yakni *core beliefs & intermediate beliefs* (keyakinan menengah: aturan, sikap, asumsi) dan berdiskusi untuk mengisi lembar kerja ABC *(lampiran 4).* d. Konselor mengajak konseli untuk secara khusus melakukan perdebatan *(dispute)* dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan sokratik *(Socratic questioning) (lamiran 1)* e. Konseli memberikan pemahaman kepada klien bahwa dia bertanggung jawab atas perilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* yang muncul f. Konseli memberikan pemahaman kepada klien tentang penerimaan diri g. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli yang berkaitan tentang pemahaman *belief* h. Konselor mengajak konseli untuk menghubungkan perilaku, emosi, *beliefs* dan situasi terkait permasalahan *Sensitivitas Interpersonal* i. Konselor mengajak konseli untuk memperkuat keyakinan positif yang mereka miliki j. Konselor menyampaikan bahwa pengaruh/konsekuensi emosi konseli tidak langsung berasal dari kejadian/pengalaman yang mereka alami, melainkan dari keyakinan (*beliefs*) mereka terhadap peristiwa tersebut. k. Konselor melakukan evaluasi terhadap pernyataan konseli terkait *beliefs* mereka dan mengajak konseli untuk menciptakan keyakinan baru yang dapat dikembangkan dengan adanya konsekuensi terkait perubahan yaitu lebih adaptif atau tidak.	
3	Kegiatan Penutup a. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya b. Konselor meringkas apa yang telah dibahas dalam sesi ke-3 dan mengajak konseli membuat kesimpulan yang	10 Menit

	diahas dalam konseling. c. Menyusul jadwal pertemuan lanjutan d. Konselor menanyakan suasana hati dan mengajak konseli mengisi form skala suasana hati setelah pelasanaan kegiatan konseling berkaitan dengan *Sensitivitas Interpersonal (SI) (Lampiran 3 pada sesi 1)*.. e. Pemberian pekerjaan rumah berupa Grafik Perubahan Keyakinan *Sensitivitas Interpersomal (lampiran 2)* dari berbagai macam pengalam yang dialami konseli. a. Konseli diminta mengisi Evaluasi persesi dengan pengisian form *(lampiran 3).* f. Skala *Sensitivitas Interpersonal (SI) (lampiran 5).* g. Menutup konseling	

K. Sumber/Bahan dan Alat : Daftar hadir, Panduan Pertanyaan sokratec, Pembahasan singkat *Sensitivitas Interpersonal*, Evaluasi persesi dengan pengisian form, Grafik Perubahan Keyakinan, *Sensitivitas Interpersonal*, skala *Sensitivitas Interpersonal (SI*).

L. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Proses; penilaian terhadap proses pelaksanaan konseling, selama proses siswa bersikap aktif, antusias dan terlibat dalam seluruh kegiatan *(terlampir 4).*
2. Penilaian hasil dengan interview :
   - Understanding : Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli
   - Comfort : Bagaimana perasaan konseli setelah mengikuti konseling
   - Action : Apa yang akan dilakukan konseli setelah proses konseling

Semarang, …… 2019
Konselor,

……..

Lampiran 2

Panduan Pertanyaan Socratic

1. Apakan berfikir…….. itu penting?
2. Apakan dengan mempertahankan berfikir…….. membuat anda merasa nyaman atau tidak?
3. Dapatkah anda jelaskan mengapa anda mengatakan (nyaman/ tidak nyaman) tersebut?
4. Apakan dengan berfikir……akan membantu atau mempermudah dalam kehidupan sehari-hari?
5. Jika mempertahankan ……..tersebut tidak nyaman apakan akan tetap di pertahankan?
6. Apa yang Anda pikirkan adalah persoalan utama disini ?
7. Apakah dapat dicontohkan?
8. Mengapa Anda katakan hal itu ?
9. Bagaimana Anda tahu?
10. Bagaimana Anda berpikir bahwa hal itu benar?
11. Anda mempunyai bukti-bukti tentang hal itu?
12. Dapatkah Anda menjelaskan alasan Anda pada kami?
13. Apa yang mendorong Anda terhadap keyakinan itu?
14. Apakah Anda akan merubah pikiran Anda?
15. Tetapi, cukup baikah bukti-bukti tersebut untuk keyakinan tersebut?
16. Bisakah Anda mengambil cara lain itu ?
17. Apkah ada suatu alternatif?

Lampiran 3

FORM EVALUASI SETIAP SESI

Silakan menilai setiap respon pada skala di bawah berkaitan dengan sesi terbaru Anda dengan konselor Anda dengan nilai 1 (Sangal Setuju/SS), 2 (Setuju/S), 3 (Tidak Setuju/TS), 4 (Sangat Tidak Setuju/STS).

Inisial Nama : bapau.....(AU).....(L/P)
No Absen : 23.....
Jurusan : Akuntansi.....
Nama Konselor : Belasdo.....

NO.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Fokus hanya pada kelemahan Anda	✓			
2	Membantu Anda untuk berbicara tentang mengubah perilaku Anda.	✓			
3	Bertindak sebagai mitra dalam perubahan perilaku Anda.		✓		
4	Membuat Anda merasa percaya padanya	✓			
5	Membantu Anda memeriksa pro dan kontra dari mengubah perilaku Anda	✓			
6	Berdebat dengan Anda untuk mengubah perilaku Anda.		✓		
7	Mengubah topik ketika Anda menjadi marah tentang mengubah perilaku Anda.		✓		
8	Mendorong Anda maju ketika Anda menjadi tidak mau berbicara tentang masalah lebih lanjut.		✓		
9	Memberitahu Anda apa yang harus dilakukan.	✓			
10	Berdebat dengan Anda tentang kebutuhan untuk menjadi 100% siap untuk mengubah perilaku Anda		✓		
11	Menunjukkan bahwa dia / ia percaya pada kemampuan Anda untuk mengubah perilaku Anda.		✓		
12	Membantu Anda merasa percaya diri pada kemampuan Anda untuk mengubah perilaku Anda.	✓			

Lampiran 5

Tugas: isi lembar kerja ABC

Sensitivitas Intrerpersonal		
A = Activating Event	**B = Belief/thought**	**C = emotional and behavioural Consequence**
-Susah Punya temen -Udah nyoba ngedeket tapi ~~nggg~~ nggak ada respon	- jadi saya berfikir dia tidak bisa menerima saya, seakan mungkin Risih/malu dengan keberadaan saya di dekat dia.	-Jadi saya menjauh dan mencari seseorang yg lain yg bisa saya ajak bicara dan meresPon saya dengan baik.
-Jika didalam kelas saya sering # Sendirian nggak ada temen yg bisa saya ajak bicara tidak ada yg mendekati saya.	-Dan saya berfikir mungkin mereka tidak suka dgn saya, Jadi mereka tidak Perna mengajak bicara saya.	-ketika itu saya hanya diam, trus bermain HP, atau kadang juga sering cerita tapi di dalam buku Pribadi saya.

Lampiran 3

PEKERJAAN RUMAH

Grafik Perubahan Keyakinan *Sensitivitas Interpersomal*

Contoh:	
Bukti untuk tingkat keyakinan lama 0-100%	***Bukti untuk tingkat keyakinan baru 0-100%***
• *Pesimis dalam menghadapi ujian, "Aku akan gagal", saya tidak mampu. 85%* • *Bingung dalam menghadapi ujian, syok sehingga ngeblank pikiran dan sulit dalam membuat planing persiapan ujian. 70%*	• *Berkomiten dalam mensukseskan ujian, 70%* • *Belajar dan mempersiapkan ujian 75%*
Bukti untuk tingkat keyakinan lama 0-100%	**Bukti untuk tingkat keyakinan baru 0-100%**
- Pesimis ketika mencoba bertanya/ berkomunikasi dengan Teman 70% - Takut mencoba meminta tolong terhadap teman jika ada kebutuhan yang mendesak 65% - jika kurang paham dengan pelajaran yang sedang dipelajari dim kelas selalu takut dan ragu ingin bertanya pada guru 70% - saya selalu berfikir akan gagal ketika saya ingin merai nilai Tugas dengan maksimal 70%	- mencoba memberanikan diri mengarvali atau bergabung dengan Teman berusaha yakin jika saya ~~sa~~ bergabung akan diterima 80% - mencoba optimis berfikiran bisa saja orang itu mau/bisa menolong saya 70% - Berfikiran positif dan mencoba untuk mulai bertanya dengan harapan akan dijelaskan kembali tampa dimarahi 75% - saya berusaha meyakinkan diri saya yang awalnya pesimis dulucan menjadi optimi dan ingin berusaha saya pasti bisa mendapat nilai terbaik 80%

Lampiran 6

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Pengantar

Perkenalkan kami tim peneliti dari Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang. saat ini sedang melakukan penelitian tentang e-pendidikan karukter integritas. Oleh karena itu kami bermaksud memohon kesediaan Saudara untuk berkenan mengisi instrument penelitian ini.

Butir-butir dalam instrumen ini kemungkinun berkaitan dengan diri Saudara. Lebih khusus terkait dengan karakter integritas. Oleh karenanya, Saudara diminta menjawab sesuai dengan keadaan diri yang sebenamya, bukan yang Saudara anggap baik atau yang seharusnya. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam instrument ini. Jawaban Saudara bersifat pribadi yang sepenuhnya akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan penelitian ini saja dan tidak mempengaruhi hasil akademik Saudara. Kami mengucapkan terimakasih atas kesediaan dan bantuan Saudara dalam proses penelitian yang sedang kami lakukan.

B. Biodata Responden

Nama Sekolah	: SMK Muhamadiyah 1 Semarang
Nama Siswa	: Bapau....(NI).....(Boleh diisi inisial)
No. Absen	: 23.....
Kelas	: X AK I.....
Jenis Kelamin	: ~~L~~/P
Umur	: 17...Tahun

C. Skala *Sensitivitas Interpersonal (SI)*

Pilihlah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia dan paling sesuai dengan Saudara dengan memberi tanda lingkar ((4)) pada pilihan yang tersedia. Adapun pilhan jawaban yang disediakan adalah:

0 : **TIDAK SAMA SEKALI**
1 : **JARANG SEKALI**
2 : **SEKALI-SEKALI**
3 : **SERING**
4 : **SERING SEKALI**

	SEBERAPA BESAR ANDA TERGANGGU OLEH KARENA HAL-HAL BERIKUT:	TIDAK SAMA SEKALI	JARANG	SEKALI	SEKALI-KALI SERING	SERING SEKALI
1	Saya merasa kritis terhadap orang lain	0	(1)	2	3	4
2	Saya merasa malu atau gelisah dengan lawan jenis	0	(1)	2	3	4
3	Perasaan Saya mudah terluka	0	1	(2)	3	4
4	Saya merasa orang lain tidak mengerti atau tidak simpatik	0	(1)	2	3	4
5	Saya merasa bahwa orang-orang tidak ramah atau tidak menyukai	0	(1)	2	3	4
6	Saya merasa lebih rendah daripada orang lain	(0)	1	2	3	4
7	Saya merasa tidak nyaman ketika ditonton atau dibicarakan orang-orang	(0)	1	2	3	4
8	Saya merasa sangat canggung dengan orang lain	0	(1)	2	3	4
9	Saya merasa tidak nyaman ketika makan atau minum di tempat umum	0	1	(2)	3	4

Rekaman Konseling

Identitas Konseli
Nama (inisial) : Bakpan (N)
No. Absen : 23
Kelas/ Jurusan : X. Akun. 1
Sesi : 3

Latar Belakang

- N mengalami kurang adanya respon atau tindak di anggap di lingkungannya, sehingga ia sering dijambi dari lingkungannya (temen2)
- Seringnya ~~di~~ ~~jauh~~ kurang perhatian yang ~~di~~ berikan oleh lingkungannya sehingga lebih baik diam dan pasrah
- Usaha yg sering di lakukan namun selalu gagal
- karena sering tidak dianggap maka mencari pelampiasan lain seperti bermain hp (mobile phone)

Masalah

- Timbulnya perasaan / kegakinan negatif pada diri
- Sering berprasangka negatif thdp orang lain karena tidak direspon
- kurang kegakinan diri dalam usaha beradaptasi dengan lingkungan
-
- Sering ikhlas pasrah menerima keadaan yg ada.
-
- menyendiri
- Sulit terbuka dengan orang lain

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Materi/Topik Bahasan : *Sensitivitas Interpersonal*, *Self-Esteem*, kecenderungan *mobile phone addiction*
B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
C. Jenis Layanan : Konseling Individual
D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
E. Pemberi Layanan : Belardo Farjantoky
F. Tempat Layanan : Ruang Konseling
G. Waktu : 2x40 Menit / 1 x pertemuan /Sesi 4
H. Alat dan Kelengkapan : Kamera digital, alat tulis
I. Tujuan Layanan :
   1. Tujuan Umum : Untuk mereduksi kecenderungan *mobile phone addiction* melalui *Sensitivitas Interpersonal* dan *Self-Esteem*.
   2. Tujuan Khusus :
      a) Mengajak konseli dalam mengidentifikasi *automatic thought* yang baru berkaitan dengan permasalhan *Self-Esteem*
      d) Mengembangkan permasalahan yang menjadi prioritas pemecahan masalah.
      e) Mulai memecahkan permasalahan yang penting pada konseli yakni mengubah pikiran yang terdistorsi sesuai dengan model kognitif sesui dengan *A (Activating Event) /* situasi, *B (Belief about the event)* kepercayaan, C (Consequences) / emosi dan perilaku...
J. Uraian Kegiatan :

No	**Kegiatan Layanan**	**Alokasi Waktu**
1	Kegiatan pendahuluan a. Penerimaan: situasi konseling sejak awal menjadi tanggung jawab konseli, untuk itu konselor menyadarkan konseli b. Rapport dan penstrukturan, mengisi lembar daftar hadir konseling individu (*lampiran 1 pada sesi 1).* c. Merefleksikan hasil konseling pertemuan sebelumnya d. Membahas pekerjaan rumah pada pertemuan sebelumnya	10 Menit
2	Kegiatan inti a. Konselor mengajak berfikir sekilas tentang self-estem	

	berseta aspek-aspeknya serta penyesuaian dengan permasalhan yang dialami konseli saat ini (lampiran 2). b. Konselor mengajak konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang mungkin muncul dalam pengalaman ketika melakukan perilaku Self-Esteem c. Konselor membacakan beberapa contoh situasi perilaku adaftif guna mendorong konseli untuk mengenali automatic thought (AT). d. Konselor mengenali adanya hubungan antara prilaku, emosi dan automatic thought (AT) dengan sistem beliefs lain yakni core beliefs & intermediate beliefs (keyakinan menengah: aturan, sikap, asumsi) dan berdiskusi untuk mengisi lembar kerja ABC (lampiran 6). e. Konselor mengajak konseli untuk secara khusus melakukan perdebatan (dispute) dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan sokratik (Socratic questioning) (lampiran 3). f. Konseli memberikan pemahaman kepada klien bahwa dia bertanggung jawab atas perilaku, emosi dan automatic thought (AT) yang muncul g. Konseli memberikan pemahaman kepada klien tentang penerimaan diri h. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli yang berkaitan tentang pemahaman belief i. Konselor mengajak konseli untuk menghubungkan perilaku, emosi, beliefs dan situasi terkait permasalahan Self-Esteem. j. Konselor mengajak konseli untuk memperkuat keyakinan positif yang mereka miliki k. Konselor menyampaikan bahwa pengaruh/konsekuensi emosi konseli tidak langsung berasal dari kejadian/pengalaman yang mereka alami, melainkan dari keyakinan (beliefs) mereka terhadap peristiwa tersebut. l. Konselor melakukan evaluasi terhadap pernyataan konseli terkait beliefs mereka dan mengajak konseli untuk menciptakan keyakinan baru yang dapat dikembangkan dengan adanya konsekuensi terkait perubahan yaitu lebih adaptif atau tidak	
3	Kegiatan Penutup a. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya b. Konselor meringkas apa yang telah dibahas dalam sesi ke-4	10 Menit

	dan mengajak konseli membuat kesimpulan yang diahas dalam konseling. c. Menyusul jadwal pertemuan lanjutan d. Konselor menanyakan suasana hati dan mengajak konseli mengisi form skala suasana hati setelah pelasanaan kegiatan konseling berkaitan dengan *Self-Esteem (SE) (Lampiran 3 pada sesi 1).* e. Pemberian pekerjaan rumah berupa Grafik Perubahan Keyakinan *Self-Esteem (lampiran 4)* dari berbagai macam pengalam yang dialami konseli. f. Konseli diminta mengisi Evaluasi persesi dengan pengisian form *(lampiran 5).* g. Skala *The Short Form Of Coopersmith Self-Esteem Inventory (SF-CSEI) (lampiran 7).* h. Menutup konseling	

K. Sumber/Bahan dan Alat : Daftar hadir, Panduan Pertanyaan sokratec, Pembahasan singkat *Self-Esteem* (harga Diri), Evaluasi persesi dengan pengisian form, Grafik Perubahan Keyakinan, Skala *The Short Form Of Coopersmith Self-Esteem Inventory (SF-CSEI)*.

L. Rencana Penilaian :

21 Penilaian Proses; penilaian terhadap proses pelaksanaan konseling, selama proses siswa bersikap aktif, antusias dan terlibat dalam seluruh kegiatan *(terlampir 4)*.

22 Penilaian hasil dengan interview (terlampir :

- Understanding : Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli
- Comfort : Bagaimana perasaan konseli setelah mengikuti konseling
- Action : Apa yang akan dilakukan konseli setelah proses konseling

Semarang, …… 2019
Konselor,

……...

Lampiran 2

Pembahasan Singkat *Self-Esteem* (harga diri)

Menurut Rosenbreg (1965: 30) *Self-Esteem* merupakan bagaimana cara seseorang dalam menggambarkan sikap secara global baik secara positif maupun negatif terkait dengan diri, dimana seseorang tersebut dapat menggamati sisi-sisi lain yang telihat pada keunggulan maupun kekurangan pada diri, sehingga orang tersebut mengetauhi akan dirinya, sadar akan kebaikan atau pun keburukan diri dan menerima apa yang dilihatnya dengan tanpa rasa penyesalan dengan kondisi dirinya *(self-acceptance).* Sedangkan Menurut Coopersmith (1967: 4-5) menjelaskan bahwasannya: *Self-Esteem* merupakan evaluasi yang dibiasakan oleh individu dalam melihat dirinya sendiri yang berhubungan sikap diri dalam menerima atau menolak, dimana menunjukan pada kemampuannya, kesuksesan dan keberhargaan yang sesuai dengan dirinya sendiri.

Menurut Coopershmit (1967: 38-44) apek-aspek dalam *Self-Esteem* ada 4 yakni:

a. *Power* (Kekuatan)
   Power merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatur (kontrol) dan mempengaruhi orang lain. power atau kekuasan tersebut dapat ditandai dengan kemampuan seseorang dalam mengarahkan, mempengaruhi dan mengendalikan atas dirinya sendiri dan orang lain yang menjadi bagian dari pengarahan yang dilakukannya. *Power* tersebut dapat diunggkapkan melalui penghornatan yang diterima dari orang lain dengan pendapat yang berkualitas serta layaknya hak, ide yang diterima sebagai dukungan dari lingkungannya
b. *Significance* (*Keberartian*)
   Significance merupakan keberartian yang dimiliki seseorang dimana lebih merujuk pada adanya kepedulian, perhatian, cinta dan afeksi yang diterima oleh seseorang dari lingkungannya atau orang lain. Hal tersebut merupakan wujud sebuah tanda penghargaan dan penerimaan orang lain yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya kepopularitasan seseorang tersebut. Dalam penerimaan juga memberikan dorongan tersendiri bagi seseorang ketika ia mengalami permasalahan, ungkapan kasih sayang, kehangatan antar sesama, adanya respon positif sesuai dengan keadaan seseorang tersebut.
c. *Virtue* (*Kebijakan*)
   Virtue merupakan suatu ketaatan yang berlandaskan pada nilai-nilai keagamaan, moral serta etika yang berlaku di lingkungan individu. Maksudnya dimana seseorang dianggap sukses akan menaati dan menjauhi segala hal yang telah digariskan atau telah dituliskan dalam kebijakan baik secara tersirat maupun tersurat sesuai dengan aturan yang ada dalam lingkungan tersebut.
d. *Competence* (kompetensi)

competence merupakan tuntutan dalam pencapaian prestasi, berupa tujuan yang berdasarkan atas pribadi dan lingkungannya. Keadaan tersebut ditandai dengan adanya usaha dan perfoma diri dalam pencapaian tujuan yang sesuai dengan tevel kesulitasan tugas dan tingkatan usia. Layaknya seorang remaja, yang selalu berusaha dengan kemauan, dan kemampuannya, yang melibatkan perasaan tenang, dorongan positif dari tingkat kesulitan tugas untuk lebih terpacu dalam peningkatan keberhasilan penyeseaian tugasnya.

Lampiran 3

Panduan Pertanyaan Socratic

1. Apakan berfikir…….. itu penting?
2. Apakan dengan mempertahankan berfikir…….. membuat anda merasa nyaman atau tidak?
3. Dapatkah anda jelaskan mengapa anda mengatakan (nyaman/ tidak nyaman) tersebut?
4. Apakan dengan berfikir……akan membantu atau mempermudah dalam kehidupan sehari-hari?
5. Jika mempertahankan ……..tersebut tidak nyaman apakan akan tetap di pertahankan?
6. Apa yang Anda pikirkan adalah persoalan utama disini ?
7. Apakah dapat dicontohkan?
8. Mengapa Anda katakan hal itu ?
9. Bagaimana Anda tahu?
10. Bagaimana Anda berpikir bahwa hal itu benar?
11. Anda mempunyai bukti-bukti tentang hal itu?
12. Dapatkah Anda menjelaskan alasan Anda pada kami?
13. Apa yang mendorong Anda terhadap keyakinan itu?
14. Apakah Anda akan merubah pikiran Anda?
15. Tetapi, cukup baikah bukti-bukti tersebut untuk keyakinan tersebut?
16. Bisakah Anda mengambil cara lain itu ?
17. Apkah ada suatu alternatif?

Lampiran 4

PEKERJAAN RUMAH

Grafik Perubahan Keyakinan *Self-Esteem*

Contoh:	
Bukti untuk tingkat keyakinan lama 0-100%	***Bukti untuk tingkat keyakinan baru 0-100%***
• *Pesimis dalam menghadapi ujian, "Aku akan gagal", saya tidak mampu. 85%* • *Bingung dalam menghadapi ujian, syok sehingga ngeblank pikiran dan sulit dalam membuat planing persiapan ujian. 70%*	• *Berkomiten dalam mensukseskan ujian, 70%* • *Belajar dan mempersiapkan ujian 75%*
Bukti untuk tingkat keyakinan lama 0-100%	**Bukti untuk tingkat keyakinan baru 0-100%**
- Kurang Percaya diri " ~~saat~~ saya malu/tidak Percaya diri" Ketika ingin maju kedepan kelas. 68% - Ragu jika ingin bergabung dgn teman2 Saat berkumpul " saya tidak akan diterima disitu" 70% - .	- optimis Dan percaya " saya pasti bisa " 75% - percaya diri yakin " saya akan di terima dan disambut dengan baik bersama mereka 80%

Lampiran 5

FORM EVALUASI SETIAP SESI

Silakan menilai setiap respon pada skala di bawah berkaitan dengan sesi terbaru Anda dengan konselor Anda dengan nilai 1 (Sangal Setuju/SS), 2 (Setuju/S), 3 (Tidak Setuju/TS), 4 (Sangat Tidak Setuju/STS).

Inisial Nama :.Bapau.(NL).....(L/P)
No Absen :.23.....
Jurusan :.Akuntansi.....
Nama Konselor :.Kak..Belardo.....

NO.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Fokus hanya pada kelemahan Anda	✓		✓	
2	Membantu Anda untuk berbicara tentang mengubah perilaku negatif.	✓			
3	Bertindak sebagai mitra dalam perubahan perilaku Anda.	✓			
4	Membuat Anda merasa percaya padanya.		✓		
5	Membantu Anda memeriksa pro dan kontra dari mengubah perilaku Anda	✓			
6	Berdebat dengan Anda untuk mengubah perilaku Anda.	✓			
7	Mengubah topik ketika Anda menjadi marah tentang mengubah perilaku Anda.		✓		
8	Mendorong maju ketika Anda menjadi tidak mau berbicara tentang masalah lebih lanjut.		✓		
9	Memberitahu Anda apa yang harus dilakukan.	✓			
10	Berdebat dengan Anda tentang kebutuhan untuk menjadi 100% siap untuk mengubah perilaku Anda		✓		
11	Menunjukkan bahwa dia / ia percaya pada kemampuan Anda untuk mengubah perilaku Anda.		✓		
12	Membantu Anda merasa percaya diri pada kemampuan yang Anda miliki.		✓		

Lampiran 6

Tugas: isi lembar kerja ABC

Self-Esteem (Harga diri)		
A = Activating Event	**B = Belief/thought**	**C = emotional and behavioural Consequence**
- kemarin waktu ada ekstra tapak suci saya merasakan badan saya kurang Fit Dim kelas ada dua orang yg sakit saya dan temansaya, namun yg dilaporkan ke guru hanya satu teman saya, sedangkan saya juga sakit namun diabaikan.	- saya merasa tidak dihargai, seakan diasingkan dan tidak di perduikan	- sedih, trus diem, iri, - istirahat duduk sambil diem.

Lampiran 7

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Pengantar

Perkenalkan kami tim peneliti dari Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang. saat ini sedang melakukan penelitian tentang *Self-Esteem* (harga diri). Oleh karena itu kami bermaksud memohon kesediaan Saudara untuk berkenan mengisi instrument penelitian ini.

Butir-butir dalam instrumen ini kemungkinun berkaitan dengan diri Saudara. Lebih khusus terkait dengan *Self-Esteem* (harga diri). Oleh karenanya, Saudara diminta menjawab sesuai dengan keadaan diri yang sebenamya, bukan yang Saudara anggap baik atau yang seharusnya. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam instrument ini. Jawaban Saudara bersifat pribadi yang sepenuhnya akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan penelitian ini saja dan tidak mempengaruhi hasil akademik Saudara. Kami mengucapkan terimakasih atas kesediaan dan bantuan Saudara dalam proses penelitian yang sedang kami lakukan.

B. Biodata Responden

Nama Sekolah	: SMK Muhamadiyah 1 Semarang
Nama Siswa	: Bapau (NL) (Boleh diisi inisial)
No. Absen	: 23
Kelas	: X (10) Akuntansi
Jenis Kelamin	: L/P
Umur	: 17 Tahun

C. Skala *The Short Form Of Coopersmith Self-Esteem Inventory (SF-CSEI)*

Baca masing-masing pernyataan berikut ini, periksa kolom **"seperti saya"** jika itu menggambarkan bagaimana Anda biasanya merasa dan kolom **"tidak seperti saya"** jika tidak menggambarkan bagaimana biasanya Anda rasakan.

Berikan tanda checklist (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan di lembar jawaban jika jawaban sesuai dengan keadaan Anada saat ini.

Pernyataan	Seperti saya	Tidak seperti saya
1. Hal-hal yang biasanya tidak mengganggu saya	✓	
2. Saya merasa sangat sulit untuk berbicara di depan kelas/kelompok	✓	
3. Ada banyak hal tentang diri ini yang akan saya ubah jika bisa	✓	
4. Saya dapat mengambil keputusan tanpa terlalu banyak kesulitan	✓	
5. Saya adalah orang yang sangat menyenangkan		✓
6. Saya mudah kesal di rumah		✓
7. Butuh waktu lama untuk membiasakan diri dengan sesuatu yang baru	✓	
8. Saya populer dengan anak-anak/orang-orang yang seumuran		✓
9. Orang tua/keluarga biasanya mempertimbangkan perasaan saya	✓	
10. Saya menyerah dengan sangat mudah		✓
11. Orang tua/keluarga terlalu berharap pada saya		✓
12. Cukup sulit menjadi saya		✓
13. Banyak hal bercampur-aduk dalam hidup saya		✓
14. Anak-anak biasanya mengikuti ide saya	✓	✓
15. Saya memiliki pendapat yang rendah tentang diri sendiri		✓
16. Saya ingin meninggalkan rumah		✓
17. Saya merasa kesal di sekolah		✓
18. Saya tidak semenarik kebanyakan orang	✓	
19. Jika saya memiliki sesuatu untuk dikatakan, maka segera mengatakannya		✓
20. Orang tua/keluarga mengerti saya	✓	
21. Orang lain lebih banyak disukai daripada saya	✓	
22. Saya biasanya merasa seolah-olah orang tua/keluarga memaksa		✓
23. Saya merasa berkecil hati ketika di sekolah		✓
24. Saya berharap menjadi orang lain		✓
25. Saya tidak bisa diandalkan		✓

Rekaman Konseling

Identitas Konseli
Nama (inisial) : Bakpau CNN
No. Absen : 23
Kelas/ Jurusan : X Akun

Latar Belakang

- N1 merasakan banyaknya orang di lingkungan tidak menghargai mengerti keadaan dirinya.
- N1 merasa dirinya tidak dianggap ketika ia memiliki pendapat dan pendapatnya di sampaikan, Namun setelah saja di abaikan & menganggap bahwa dirinya tida ada
- Seringnya di beda - bedakan oleh teman juga ia merasa tidak adanya pengakuan yang sama seperti teman yang lainnya.
- Tidak berani dalam menyampaikan pendapat.

Masalah

- Terasing dari teman - temannya
- Tidak dihargai pendapatnya dan seperi adanya penolakan pendapat yg disampaikan oleh dirinya tidak teman sekelompoknya
- Adanya perbedaan antara teman yang setara dengan dirinya yang di anggap berarti dan tidak.
- Lebih banyak diam
- Pendek diri,

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Materi/Topik Bahasan : *Sensitivitas Interpersonal*, *Self-Esteem*, kecenderungan *mobile phone addiction*
B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
C. Jenis Layanan : Konseling Individual
D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
E. Pemberi Layanan : Belardo Farjantoky
F. Tempat Layanan : Ruang Konseling
G. Waktu : 2x40 Menit / 1 x pertemuan /Sesi 5
H. Alat dan Kelengkapan : Kamera digital, alat tulis
I. Tujuan Layanan :
   1 Tujuan Umum : Untuk mereduksi kecenderungan *mobile phone addiction* melalui *Sensitivitas Interpersonal* dan *Self-Esteem*.
   2 Tujuan Khusus :
      a. Mengajak konseli dalam mengidentifikasi *automatic thought* yang baru berkaitan dengan permasalhan kecenderungan *mobile phone addiction*
      b. Mengembangkan permasalahan yang menjadi prioritas pemecahan masalah.
      c. Mulai memecahkan permasalahan yang penting pada konseli yakni mengubah pikiran yang terdistorsi sesuai dengan model kognitif sesui dengan A (Activating Event) / situasi, B (Belief about the event) kepercayaan, C (Consequences) / emosi dan perilaku.
J. Uraian Kegiatan :

No	**Kegiatan Layanan**	**Alokasi Waktu**
1	Kegiatan pendahuluan i. Penerimaan: situasi konseling sejak awal menjadi tanggung jawab konseli, untuk itu konselor menyadarkan konseli j. Rapport dan penstrukturan, mengisi lembar daftar hadir konseling individu (*lampiran 1 pada sesi 1).* k. Merefleksikan hasil konseling pertemuan sebelumnya l. Membahas pekerjaan rumah pada pertemuan sebelumnya	10 Menit
2	Kegiatan inti a. Konselor mengajak berfikir sekilas tentang kecenderungan *mobile phone acddiction* berseta aspek-aspeknya serta	

	penyesuaian dengan permasalhan yang dialami konseli saat ini *(lampiran 1).* b. Konselor mengajak konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang mungkin muncul dalam pengalaman ketika melakukan perilaku kecenderungan *mobile phone addiction* c. Konselor membacakan beberapa contoh situasi perilaku adaftif guna mendorong konseli untuk mengenali *automatic thought (AT).* d. Konselor mengenali adanya hubungan antara prilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* dengan sistem *beliefs* lain yakni *core beliefs & intermediate beliefs* (keyakinan menengah: aturan, sikap, asumsi) dan berdiskusi untuk mengisi lembar kerja ABC *(lampiran 5).* e. Konselor mengajak konseli untuk secara khusus melakukan perdebatan *(dispute)* dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan sokratik *(Socratic questioning) (lampiran 2).* f. Konseli memberikan pemahaman kepada klien bahwa dia bertanggung jawab atas perilaku, emosi dan *automatic thought (AT)* yang muncul g. Konseli memberikan pemahaman kepada klien tentang penerimaan diri h. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli yang berkaitan tentang pemahaman *belief* i. Konselor mengajak konseli untuk menghubungkan perilaku, emosi, *beliefs* dan situasi terkait permasalahan kecenderungan *mobile phone addiction.* j. Konselor mengajak konseli untuk memperkuat keyakinan positif yang mereka miliki k. Konselor menyampaikan bahwa pengaruh/konsekuensi emosi konseli tidak langsung berasal dari kejadian/pengalaman yang mereka alami, melainkan dari keyakinan (*beliefs*) mereka terhadap peristiwa tersebut. l. Konselor melakukan evaluasi terhadap pernyataan konseli terkait *beliefs* mereka dan mengajak konseli untuk menciptakan keyakinan baru yang dapat dikembangkan dengan adanya konsekuensi terkait perubahan yaitu lebih adaptif atau tidak	
3	Kegiatan Penutu a. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk	10 Menit

	bertanya b. Konselor meringkas apa yang telah dibahas dalam sesi ke-5 dan mengajak konseli membuat kesimpulan yang diahas dalam konseling. c. Menyusul jadwal pertemuan lanjutan. d. Konselor menanyakan suasana hati dan mengajak konseli mengisi form skala suasana hati setelah pelasanaan kegiatan konseling berkaitan dengan *mobile phone acddiction (lampiran 2 pada sesi 1).* e. Pemberian pekerjaan rumah berupa Grafik Perubahan Keyakinan *mobile phone addiction (lampiran 4)* dari berbagai macam pengalam yang dialami konseli. f. Konseli diminta mengisi Evaluasi persesi dengan pengisian form *(lampiran 5).* g. Skala *Smartphone Addiction Inventory (SPAI) (lampiran 6).* h. Menutup konseling	

K. Sumber/Bahan dan Alat : Daftar hadir, Panduan Pertanyaan sokratec, Pembahasan singkat Kecenderunga *mobile phone addiction* Perubahan Keyakinan *mobile phone addiction*, Skala *Smartphone Addiction Inventory (SPAI)*, Form Evaluasi Setiap Sesi.

L. Rencana Penilaian :

3. Penilaian Proses; penilaian terhadap proses pelaksanaan konseling, selama proses siswa bersikap aktif, antusias dan terlibat dalam seluruh kegiatan *(terlampir 4).*
4. Penilaian hasil dengan interview :
   - Understanding : Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli
   - Comfort : Bagaimana perasaan konseli setelah mengikuti konseling
   - Action : Apa yang akan dilakukan konseli setelah proses konseling

Semarang, …… 2019
Konselor,

……...

Lampiran 3

Panduan Pertanyaan Socratic

1. Apakan berfikir…….. itu penting?
2. Apakan dengan mempertahankan berfikir…….. membuat anda merasa nyaman atau tidak?
3. Dapatkah anda jelaskan mengapa anda mengatakan (nyaman/ tidak nyaman) tersebut?
4. Apakan dengan berfikir……akan membantu atau mempermudah dalam kehidupan sehari-hari?
5. Jika mempertahankan ……..tersebut tidak nyaman apakan akan tetap di pertahankan?
6. Apa yang Anda pikirkan adalah persoalan utama disini ?
7. Apakah dapat dicontohkan?
8. Mengapa Anda katakan hal itu ?
9. Bagaimana Anda tahu?
10. Bagaimana Anda berpikir bahwa hal itu benar?
11. Anda mempunyai bukti-bukti tentang hal itu?
12. Dapatkah Anda menjelaskan alasan Anda pada kami?
13. Apa yang mendorong Anda terhadap keyakinan itu?
14. Apakah Anda akan merubah pikiran Anda?
15. Tetapi, cukup baikah bukti-bukti tersebut untuk keyakinan tersebut?
16. Bisakah Anda mengambil cara lain itu ?
17. Apkah ada suatu alternatif?

Lampiran 4

PEKERJAAN RUMAH

Grafik Perubahan Keyakinan Kecenderungan *Mobile Phone Addiction*

Contoh:	
Bukti untuk tingkat keyakinan lama 0-100%	***Bukti untuk tingkat keyakinan baru 0-100%***
• *Pesimis dalam menghadapi ujian, "Aku akan gagal", saya tidak mampu. 85%* • *Bingung dalam menghadapi ujian, syok sehingga ngeblank pikiran dan sulit dalam membuat planing persiapan ujian. 70%*	• *Berkomiten dalam mensukseskan ujian, 70%* • *Belajar dan mempersiapkan ujian 75%*
Bukti untuk tingkat keyakinan lama 0-100%	**Bukti untuk tingkat keyakinan baru 0-100%**
- Bingung gelisah " ragu Apakah saya bisa membatasi penggunaan HP" 60% - Pesimis " saya pasti gagal jika ingin beraktifitas sehari-hari tanpa HP 70% - pesimis "saya akan gagal" ketika ingin mencoba berhenti menggunakan HP dalam jangka waktu lama 65% - "saya tidak akan bisa berhasil ketika membuat plening/jadwal pembatasan dalam penggunaan HP dan kuota internet. 75%	- memiliki tekat "saya harus bisa mengontrol diri saya dlm penggunaan HP 70% - optimis "saya pasti bisa" berusaha menempatkan diri dalam lingkungan hingga membuat nyaman hingga, lupa dan tidak tergantung dgn HP 75% - berkomiten membuat persiapan dgn baik dan berusaha komiten dengan apa yg ingin dicapai 70% - komitmen merencanakan pembatasan waktu dan pengeluaran kuota tiap minggu 80%

Lampiran 5

FORM EVALUASI SETIAP SESI

Silakan menilai setiap respon pada skala di bawah berkaitan dengan sesi terbaru Anda dengan konselor Anda dengan nilai 1 (Sangal Setuju/SS), 2 (Setuju/S), 3 (Tidak Setuju/TS), 4 (Sangat Tidak Setuju/STS).

Inisial Nama : Bapau (NL) .....(L/P)
No Absen : 23 .....
Jurusan : Akuntansi .....
Nama Konselor : kak Bolardo .....

NO.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Fokus hanya pada kelemahan Anda				✓
2	Membantu Anda untuk berbicara tentang mengubah perilaku negatif.	✓			
3	Bertindak sebagai mitra dalam perubahan perilaku Anda.	✓			
4	Membuat Anda merasa percaya padanya.	✓			
5	Membantu Anda memeriksa pro dan kontra dari mengubah perilaku Anda	✓			
6	Berdebat dengan Anda untuk mengubah perilaku Anda.	✓			
7	Mengubah topik ketika Anda menjadi marah tentang mengubah perilaku Anda.	✓			
8	Mendorong maju ketika Anda menjadi tidak mau berbicara tentang masalah lebih lanjut.	✓			
9	Memberitahu Anda apa yang harus dilakukan.	✓			
10	Berdebat dengan Anda tentang kebutuhan untuk menjadi 100% siap untuk mengubah perilaku Anda	✓			
11	Menunjukkan bahwa dia / ia percaya pada kemampuan Anda untuk mengubah perilaku Anda.		✓		
12	Membantu Anda merasa percaya diri pada kemampuan yang Anda miliki.		✓		

Lampiran 6

Tugas: isi lembar kerja ABC

Kecenderungan *Mobile Phone Addiction*		
A = Activating Event	**B = Belief/thought**	**C = emotional and behavioural Consequence**
- saya sering bermain HP saat mengerjakan tugas	- ~~dgn adanya chat jadi lupa waktu seneng ketika~~ - main HP ~~dl jadi~~ dulu sebelum ngerjakan tugas.	- jadi seneng sampai lupa jika ada tugas yg harus dikerjakan saat itu juga.
- ketika jam tidur malah main HP dulu	- main HP sebentar deh sebelum tidur	- jadi sampai larut malam seneng/seru karna udah chatingan
- ketika makan tetap main HP.	- main HP dulu lah sambil makan juga bisa.	- seneng main HP sampek lupa/lama ngabisin makanannya.
- ketika lagi dikelas kadang main HP.	- ~~g~~nggak ada temen jadi main HP ~~aj~~ aja.	- seru main HP, karna ~~g~~nggak ada temen, sehingga semakin jauh dari temen karna terlalu fokus dg HP.

Lampiran 7

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Pengantar

Perkenalkan kami tim peneliti dari Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang. saat ini sedang melakukan penelitian tentang kecenderungan *mobile phone addiction*. Oleh karena itu kami bermaksud memohon kesediaan Saudara untuk berkenan mengisi instrument penelitian ini.

Butir-butir dalam instrumen ini kemungkinun berkaitan dengan diri Saudara. Lebih khusus terkait dengan kecenderungan *mobile phone addiction*. Oleh karenanya, Saudara diminta menjawab sesuai dengan keadaan diri yang sebenamya, bukan yang Saudara anggap baik atau yang seharusnya. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam instrument ini. Jawaban Saudara bersifat pribadi yang sepenuhnya akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan penelitian ini saja dan tidak mempengaruhi hasil akademik Saudara. Kami mengucapkan terimakasih atas kesediaan dan bantuan Saudara dalam proses penelitian yang sedang kami lakukan.

B. Biodata Responden

Nama Sekolah : SMK Muhamadiyah 1 Semarang
Nama Siswa : Bamu (NI .....(Boleh diisi inisial)
No. Absen : 23 .....
Kelas : X AK 1 .....
Jenis Kelamin : L/P
Umur : ...17...Tahun

C. Skala *Smartphone Addiction Inventory (SPAI)*

Apakah anda telah menggunakan internet selama tiga bulan terakhir*?
[*Catatan. Rentang Waktu dapat ditentukan oleh peneliti atau pengguna]

☐ YA (Lanjutkan menjawab pertanyaan bagian 2)
☐ TIDAK (Selesai)

Pilihlah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia dan paling sesuai dengan Saudara dengan memberi tanda check list (√) pada pilihan yang tersedia. Adapun pilhan jawaban yang disediakan adalah:

STS : Jika anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut
KS : Jika anda **Kurang Sesuai** dengan pernyataan tersebut
S : Jika anda **Sesuai** dengan pernyataan tersebut
SS : Jika anda **Sangat Sesuai** dengan pernyataan tersebut

No	Pernyataan	STS	KS	S	SS
1	Saya diberi tahu lebih dari sekali bahwa terlalu banyak menghabiskan waktu untuk *smartphone*.		✓		
2	Saya merasa gelisah ketika berhenti menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu tertentu.	✓			
3	Saya merasakan bahwa semakin kecanduan dengan *smartphone*	✓			
4	Saya merasa gelisah dan mudah marah ketika *smartphone* tidak tersedia	✓			
5	Saya merasa sangat bersemangat ketika menggunakan *smartphone* meskipun merasa sangat lelah.	✓			
6	Saya menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu yang lebih lama dan menghabiskan lebih banyak uang daripada yang alokasikan sebelumnya.		✓		
7	Meskipun menggunakan *smartphone* telah memberikan efek negatif terhadap hubungan interpersonal, jumlah waktu yang dihabiskan untuk internet tetap tidak berkurang	✓			
8	Saya tidur kurang dari empat jam karena menggunakan *smartphone* lebih dari satu kali.		✓		
9	Waktu penggunaan *smartphone* setiap minggu meningkat secara rill selama 3 bulan terakhir.	✓			
10	Saya merasa tertekan atau sedih ketika berhenti menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu tertentu.	✓			
11	Saya gagal mengatur keinginan untuk menggunakan *smartphone*.	✓			
12	Saya merasa lebih menikmati *smartphone* daripada mengorbankan jalan-jalan bersama teman-teman	✓			
13	Saya merasakan sakit dan pegal yang tidak nyaman di punggung atau mata karena penggunaan *smartphone* secara berlebihan.	✓			
14	Hal pertama yang saya pikirkan ketika bangun pagi adalah menggunakan *smartphone*		✓		
15	Penggunaan *smartphone* telah menimbulkan efek negatif tertentu pada tugas sekolah atau kinerja saya.	✓			
16	Saya merasa kehilangan sesuatu setelah berhenti menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu tertentu.	✓			
17	Interaksi saya dengan anggota keluarga berkurang karena penggunaan *smartphone*.	✓			
18	Aktivitas rekreasi saya berkurang karena penggunaan *smartphone*.		✓		
19	Saya merasa ada dorongan yang kuat untuk kembali menggunakan *smartphone* tepat setelah berhenti menggunakannya	✓			
20	Hidup saya tidak akan bahagia jika tidak ada *smartphone*.	✓			

21	Fokus dengan smartphone melatih melakukan kebiasaan buruk dan berbahaya bagi kesehatan fisik saya, seperti mlihat *smartphone* ketika menyebrang jalan, terlalu banyak mengamati smartphone ketika menyetir atau menunggu.	✓			
22	Saya mencoba mengurangi waktu untuk menggunakan *smartphone*, tetapi upaya itu sia-sia.		✓		
23	Saya menjadikan penggunaan *smartphone* sebagai suatu kebiasaan. Akibatnya, kualitas tidur dan jumlah waktu tidur menurun.		✓		
24	Saya perlu menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone* untuk mencapai kepuasan yang telah saya peroleh sebelumnya.	✓			
25	Saya tidak bisa makan tanpa menggunakan *smartphone*.	✓			
26	Saya merasa lelah di siang hari karena menggunakan *smartphone* sampai larut malam.	✓			

Rekaman Konseling

Identitas Konseli
Nama (inisial) : N.I
No. Absen : 23
Kelas/ Jurusan : X Akm 1
Sesi : 5

Latar Belakang

- NI merasakan bahwa selayaknya ia tidak ada teman dan mendekati dirinya ketika bermain dan dalam berkommikasi secara langsung sehingga ia merasakan seperti tidak diangap, dari hal ini ia lebih memilih Mobile phone sebagai teman yg memang mengerti dirinya dimanapun dan seperti gayam perasaannya.
- NI merasa tidak adanya kebebasan dan menyampaikan pendapat secara leluasa, sehingga kadikan ingin berkommikasi pun ia sering menggunakan Mobile phone sebagi alat komtara. dimana ia ~~menggunakan~~ menganggap bahwa jika berkommunikasi lewat Mobile phone lebih leluasa, karena tdk melihat orangnya langsung sehingga tdk merasa takut, tegang, atau gugup dengan bertatap langsung.

Masalah

- Sering menggunakan Mobile phone tanpa aturan waktu
- Sering merasakan ketidaknyamanan pada fisik
- Sering kelelahan karena sering main hp
- Tidak berani menggungkapkan pendapat / berbicara langsung kepada orang lain.
- Susah dalam berkommikasi secara langsung.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Materi/Topik Bahasan : *Sensitivitas Interpersonal*, *Self-Esteem*, kecenderungan *mobile phone addiction*
B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
C. Jenis Layanan : Konseling Individual
D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
E. Pemberi Layanan : Belardo Farjantoky
F. Tempat Layanan : Ruang Konseling
G. Waktu : 2x40 Menit / 1 x pertemuan /Sesi 6
H. Alat dan Kelengkapan : Kamera digital, alat tulis
I. Tujuan Layanan :
   1. Tujuan Umum : Untuk mereduksi kecenderungan *mobile phone addiction* melalui *Sensitivitas Interpersonal* dan *Self-Esteem*.
   2. Tujuan Khusus :
      a) Penguatan pernyataan diri.
      b) Praktik nyata perilaku baru setelah program konseling
      c) Evalusi kegiatan konseling.
J. Uraian Kegiatan :

No	**Kegiatan Layanan**	**Alokasi Waktu**
1	Kegiatan pendahuluan a. Penerimaan: situasi konseling sejak awal menjadi tanggung jawab konseli, untuk itu konselor menyadarkan konseli b. Rapport dan penstrukturan, mengisi lembar daftar hadir konseling individu (*lampiran 1 pada sesi 1).* c. Merefleksikan hasil konseling pertemuan sebelumnya d. Membahas pekerjaan rumah pada pertemuan sebelumnya	10 Menit
2	Kegiatan inti a. Konselor menanyakan perasaan konseli yang telah melakukan perubahan dan mengajak konseli mengisi form skala suasana hati berkaitan dengan *Self-Esteem* (SE) dan *Sensitivitas Interpersonal* (SI), dan kecenderungan terhadap *mobile phone addiction* (MPA) yang di ukur dengan grafik perubahan perasaan *(lampiran 3 pada sesi 1).* b. Konselor mengarahkan kepada konseli untuk mencari dan merancangan alternative tertentu dalam mengatisipasi	20 Menit

	hambatan-hambatan yang muncul disaat menerapkan perilaku baru. c. Konselor mengajak konseli untuk berpikir seimbang serta mengajak untuk mampu memiliki strategi perilaku dalam mengelola distorsi kognitif dan gejalanya	
3	Kegiatan Penutup a. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya b. Konselor meringkas apa yang telah dibahas dalam sesi ke-6 dan mengajak konseli membuat kesimpulan yang diahas dalam konseling. c. Mengevaluasi keseluruhan proses konseling yang dilakukan dan mengisi form evaluasi komperhensif *(lampiran 1).* d. Menyampaikan bahwa pertemuan akan segera berakhir e. Konseli dipersilahkan menyampaikan hal-hal yang didapat selama pertemuan f. Menutup konseling	10 Menit

K. Sumber/Bahan dan Alat : Daftar hadir, Form Perasaan Hati *(SE, SI, MPA),* Formevaluasi Komprehensif.

L. Rencana Penilaian :

1. Penilaian Proses; penilaian terhadap proses pelaksanaan konseling, selama proses siswa bersikap aktif, antusias dan terlibat dalam seluruh kegiatan *(terlampir 4).*
2. Penilaian hasil dengan interview :
   - Understanding : Pemahaman baru apa yang diperoleh konseli
   - Comfort : Bagaimana perasaan konseli setelah mengikuti konseling
   - Action : Apa yang akan dilakukan konseli setelah proses konseling

Semarang, …… 2019
Konselor,

……...

Lampiran 1

FORM EVALUASI KOMPREHENSIF

A. PETUNJUK:

Di bawah ini akan disajikan mengenai penyataan dan pertanyaan mengenai kegiatan konseling yang telah dilakukan konselor bersama konseli. Ini akan sangat membantu jika Anda menjawab pertanyaan singkat dan tanpa nama ini sehingga kami memiliki dan menilai kualitas pengalaman konseling Anda. Berilah jawaban dengan memberikan lingkaran pada pilihan sangat setuju hingga sangat tidak setuju pada rentang l sampai 4 sesuai dengan kondisi Anda.

B. IDENTITAS

Nama Konseli : Baqau (Ni).....(inisial)
No. Absen : 23.....
Gender : L/P
Jurusan : Akuntansi.....
Nama Konselor : Kak Belardo.....

Apakah Anda dan konselor Anda setuju untuk mengakhiri konseling ?
a. Ya b. Tidak

Pernyataan dan Pertanyaan	Sangat tidak setuju			Sangat setuju
1. Saya dan Konselor bekerja sama untuk menetapkan tujuan konseling	1	2	3	(4)
2. Saya merasa diterima dan dihormati oleh konselor	1	2	3	(4)
3. Saya didorong oleh konselor untuk membuat keputusan sendiri	(1)	2	3	(4)
4. Konselor terlihat memiliki pengetahuan tentang masalah saya	1	2	3	(4)
5. Konseling membantu untuk memperluas wawasan dan keterampilan saya untuk masa depan yang lebih efeklif	1	2	3	(4)
6. Saya dan Konselor bersiap untuk penghentian konseling	1	2	3	(4)
7. Saya senang datang untuk konseling membutuhkan	1	2	3	(4)
8. Saya akan merujuk teman-teman saya untuk melakukan konseling	1	2	3	(4)
9. Saya menganggap bimbingan dan konseling sebagai bagian penting dan sekolah	1	2	3	(4)
10. Konseling telah membantu saya menjadi lebih sukses di sekolah	1	2	3	(4)
11. Secara keseluruhan, saya puas dengan kualitas konseling	1	2	3	(4)
12. Saya tidak akan ragu untuk kewbali ke konseling jika saya membutuhkan	1	2	3	(4)

C. Apa yang perlu diperbaiki dal am konseling ini ?

kedepannya lebih baik lagi, lebih mendekatkan diri lagi sama konsultan lebih enjoi lagi dalam mendengarkan konsultan bercerita

D. Komentar tambahan?

tetap senyum terus ya kak

Interpersonal Sensitivity Scale from SCL-90

No.	Item	Translate 1	Translate 2	Kesimpulan
1	Feeling critical of others	Merasa kritis terhadap orang lain	Feeling critical of others	Merasa kritis terhadap orang lain
2	Feeling shy or uneasy with the opposite sex	Merasa malu atau gelisah dengan lawan jenis	Feeling shy or uneasy with the opposite sex	Merasa malu atau gelisah dengan lawan jenis
3	Your feelings being easily hurt	Perasaan Anda mudah terluka	Your feeling easily gets hurt	Perasaan Anda mudah terluka
4	Feeling others do not understand you or are unsympathetic	Merasa orang lain tidak mengerti Anda atau tidak simpatik	Feeling that others do not understand or are unsympathetic	Merasa orang lain tidak mengerti Anda atau tidak simpatik
5	Feeling that people are unfriendly or dislike you	Merasa bahwa orang-orang tidak ramah atau tidak menyukai Anda	Feeling that people are unfriendly or dislike you	Merasa bahwa orang-orang tidak ramah atau tidak menyukai Anda
6	Feeling inferior to others	Merasa lebih rendah daripada orang lain	Feeling inferior to others	Merasa lebih rendah daripada orang lain
7	Feeling uneasy when people are watching or talking about you	Merasa tidak nyaman ketika orang-orang menonton atau berbicara tentang Anda	Feeling uncomfortable when people are watching or talking about you	Merasa tidak nyaman ketika orang-orang menonton atau berbicara tentang Anda
8	Feeling very self-conscious with others	Merasa sangat canggung dengan orang lain	Feeling very self-conscious with others	Merasa sangat canggung dengan orang lain
9	Feeling uncomfortable about eating or drinking in public	Merasa tidak nyaman ketika makan atau minum di tempat umum	Feeling uncomfortable when eating or drinking in public space	Merasa tidak nyaman ketika makan atau minum di tempat umum

The the Short Form of the Coopersmith Self-Esteem Inventory (SF-CSEI)

No.	Item	Translate 1	Translate 2	Kesimpulan
1	Things usually do not bother me	Hal-hal yang biasanya tidak mengganggu saya	Things usually do not bother me	Hal-hal yang biasanya tidak mengganggu saya
2	I find it very hard to talk in front of the class/a group	Saya merasa sangat sulit untuk berbicara di depan kelas/kelompok	I find it very hard to talk in front of the class/group	Saya merasa sangat sulit untuk berbicara di depan kelas/kelompok
3	There are lots of things about myself I'd change if I could	Ada banyak hal tentang diri saya yang akan diubah saya jika saya bisa	There are lots of things about myself I'd change if I could	Ada banyak hal tentang diri saya yang akan saya ubah jika saya bisa
4	I can make up my mind without too much trouble	Saya dapat mengambil keputusan tanpa terlalu banyak kesulitan	I can make up my mind without too much trouble	Saya dapat mengambil keputusan tanpa terlalu banyak kesulitan
5	I am a lot of fun to be with	Saya adalah orang yang sangat menyenangkan	I am a lot of fun to be with	Saya adalah orang yang sangat menyenangkan
6	I get easily upset at home	Saya mudah kesal di rumah	I get easily upset at home	Saya mudah kesal di rumah
7	It takes me a long time to get used to anything new	Butuh waktu lama untuk membiasakan diri dengan sesuatu yang baru	It takes me a long time to get used to anything new	Butuh waktu lama untuk membiasakan diri dengan sesuatu yang baru
8	I am popular with kids/people my own age	Saya populer dengan anak-anak/orang-orang seusia saya	I am popular with kids/people my own age	Saya populer dengan anak-anak/orang-orang seusia saya
9	My parents/family usually consider my feelings	Orang tua/keluarga saya biasanya mempertimbangkan perasaan saya	My parents/family usually consider my feelings	Orang tua/keluarga saya biasanya mempertimbangkan perasaan saya
10	I give in very easily	Saya menyerah dengan sangat mudah	I give in very easily	Saya menyerah dengan sangat mudah
11	My parents/family expect too much of me	Orang tua/keluarga saya terlalu berharap pada saya	My parents/family expect too much of me	Orang tua/keluarga saya terlalu berharap pada saya
12	It is pretty tough to be me	Cukup sulit menjadi saya	It is pretty tough to be me	Cukup sulit menjadi saya

13	Things are all mixed up in my life	Banyak hal bercampur-aduk dalam hidup saya	Things are all mixed up in my life	Banyak hal bercampur-aduk dalam hidup saya
14	Kids usually follow my ideas	Anak-anak biasanya mengikuti ide saya	Kids usually follow my ideas	Anak-anak biasanya mengikuti ide saya
15	I have a low opinion of myself	Saya memiliki pendapat yang rendah tentang diri saya sendiri	I have a low opinion of myself	Saya memiliki pendapat yang rendah tentang diri saya sendiri
16	There are many times when I would like to leave home	Seringkali saya ingin meninggalkan rumah	There are many times when I would like to leave home	Seringkali saya ingin meninggalkan rumah
17	I often feel upset in school/work	Saya sering merasa kesal di sekolah/tempat kerja	I often feel upset in school/work	Saya sering merasa kesal di sekolah/tempat kerja
18	I am not as nice-looking as most people	Saya tidak semenarik kebanyakan orang	I am not as nice-looking as most people	Saya tidak semenarik kebanyakan orang
19	If I have something to say, I usually say it	Jika saya memiliki sesuatu untuk dikatakan, saya biasanya mengatakannya	If I have something to say, I usually say it	Jika saya memiliki sesuatu untuk dikatakan, saya biasanya mengatakannya
20	My parents/family understand me	Orang tua/keluarga saya mengerti saya	My parents/family understand me	Orang tua/keluarga saya mengerti saya
21	Most people are better liked than me	Orang lain lebih banyak disukai daripada saya	Others are more likable than me	Orang lain lebih banyak disukai daripada saya
22	I usually feel as if my parents/family are pushing me	Saya biasanya merasa seolah-olah orang tua/keluarga saya memaksa saya	I usually feel as if my parents/family are pushing me	Saya biasanya merasa seolah-olah orang tua/keluarga saya memaksa saya
23	I often get discouraged in school/work	Saya sering berkecil hati di sekolah/tempat kerja	I often get discouraged in school/work	Saya sering berkecil hati di sekolah/tempat kerja
24	I often wish I were someone else	Saya sering berharap saya adalah orang lain	I often wish I were someone else	Saya sering berharap saya adalah orang lain
25	I can’t be depended on	Saya tidak bisa diandalkan	I can’t be depended on	Saya tidak bisa diandalkan

Smartphone Addiction Inventory (SPAI)

No.	Item	Translate 1	Translate 2	Kesimpulan
1	I was told more than once that I spent too much time on smartphone.	Saya diberi tahu lebih dari sekali bahwa saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk *smartphone*.	I was told more than once that I spent too much time on smartphone.	Saya diberi tahu lebih dari sekali bahwa saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk *smartphone*.
2	I feel uneasy once I stop smartphone for a certain period of time.	Saya merasa gelisah ketika saya berhenti menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu tertentu.	I feel uneasy when I stop using smartphone for certain period of time.	Saya merasa gelisah ketika saya berhenti menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu tertentu.
3	I find that I have been hooking on smartphone longer and longer.	Saya merasa bahwa saya semakin kecanduan *smartphone*	I feel that I have been getting hooked on smartphone.	Saya merasa bahwa saya semakin kecanduan *smartphone*
4	I feel restless and irritable when the smartphone is unavailable.	Saya merasa gelisah dan mudah marah ketika *smartphone* tidak tersedia.	I feel restless and irritable when the smartphone is unavailable.	Saya merasa gelisah dan mudah marah ketika *smartphone* tidak tersedia
5	I feel very vigorous upon smartphone use regardless of the fatigues experienced.	Saya merasa sangat bersemangat ketika menggunakan *smartphone* terlepas dari rasa capek yang dialami saya.	I feel very vigorous when using smartphone regardless of the fatigues that I experience.	Saya merasa sangat bersemangat ketika menggunakan *smartphone* terlepas dari rasa capek yang dialami saya.
6	I use smartphone for a longer period of time and spend more money than I had intended.	Saya menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu yang lebih lama dan menghabiskan lebih banyak uang daripada yang dimaksudkan saya.	I use smartphone for a longer period of time and spend more money than I had intended.	Saya menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu yang lebih lama dan menghabiskan lebih banyak uang daripada yang dimaksudkan saya.
7	Although using smartphone has brought negative effects on my	Meskipun menggunakan *smartphone* telah memberikan efek negatif	Although using smartphone has brought negative effects on	Meskipun menggunakan *smartphone* telah

	interpersonal relationships, the amount of time spent on Internet remains unreduced.	terhadap hubungan interpersonal, jumlah waktu yang dihabiskan untuk internet tetap tidak berkurang	my interpersonal relationships, the amount of time spent on internet remains unreduced.	memberikan efek negatif terhadap hubungan interpersonal, jumlah waktu yang dihabiskan untuk internet tetap tidak berkurang
8	I have slept less than four hours due to using smartphone more than once.	Saya tidur kurang dari empat jam karena saya menggunakan *smartphone* lebih dari satu kali.	I have slept less than four hours due to using smartphone more than once.	Saya tidur kurang dari empat jam karena saya menggunakan *smartphone* lebih dari satu kali.
9	I have increased substantial amount of time using smartphone per week in recent 3 months.	Waktu penggunaan *smartphone* setiap minggu meningkat secara substansial selama 3 bulan terakhir.	The amount of time using smartphone per week has increased substantially in recent 3 months.	Waktu penggunaan *smartphone* setiap minggu meningkat secara substansial selama 3 bulan terakhir.
10	I feel distressed or down once I cease using smartphone for a certain period of time.	Saya merasa tertekan atau sedih ketika saya berhenti menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu tertentu.	I feel distressed or down once I cease using smartphone for a certain period of time.	Saya merasa tertekan atau sedih ketika saya berhenti menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu tertentu.
11	I fail to control the impulse to use smartphone.	Saya gagal mengatur keinginan saya untuk menggunakan *smartphone*.	I fail to control the impulse to use smartphone.	Saya gagal mengatur keinginan saya untuk menggunakan *smartphone*.
12	I find myself indulged on the smartphone at the cost of hanging out with friends.	Saya merasa diri saya lebih menikmati *smartphone* dengan mengorbankan jalan-jalan bersama teman-teman	I find myself more indulged on the smartphone at the cost of hanging out with friends.	Saya merasa diri saya lebih menikmati *smartphone* dengan mengorbankan jalan-jalan bersama teman-teman
13	I feel aches and soreness in the back or eye discomforts due to excessive smartphone use.	Saya merasa sakit dan nyeri di punggung atau mata terasa tidak nyaman karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan.	I feel aches and soreness in the back or my eyes feel uncomfortable due to excessive smartphone use.	Saya merasa sakit dan di punggung atau mata terasa tidak nyaman ka penggunaan *smartphone* yang berlebihan.
14	The idea of using smartphone	Gagasan menggunakan *smartphone*	The idea of using smartphone	Gagasan menggunakan

	comes as the first thought on mind when waking up each morning.	muncul sebagai pemikiran pertama ketika bangun setiap pagi	comes as the first thought on mind when waking up each morning.	*smartphone* muncul sebagai pemikiran pertama ketika bangun setiap pagi
15	To use smartphone has exercised certain negative effects on my schoolwork or job performance.	Penggunaan *smartphone* telah menimbulkan efek negatif tertentu pada tugas sekolah atau kinerja saya.	The use of smartphone has brought certain negative effects on my schoolwork or job performance.	Penggunaan *smartphone* telah menimbulkan efek negatif tertentu pada tugas sekolah atau kinerja saya.
16	I feel missing something after stopping smartphone for a certain period of time.	Saya merasa kehilangan sesuatu setelah berhenti menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu tertentu.	I feel missing something after stopping to use smartphone for a certain period of time.	Saya merasa kehilangan sesuatu setelah berhenti menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu tertentu.
17	My interaction with family members is decreased on account of smartphone use.	Interaksi saya dengan anggota keluarga berkurang karena penggunaan *smartphone*.	My interaction with family members is decreased on account of smartphone use.	Interaksi saya dengan anggota keluarga berkurang karena penggunaan *smartphone*.
18	My recreational activities are reduced due to smartphone use.	Aktivitas rekreasi saya berkurang karena penggunaan *smartphone.*	My recreational activities are reduced due to smartphone use.	Aktivitas rekreasi saya berkurang karena penggunaan *smartphone*.
19	I feel the urge to use my smartphone again right after I stopped using it	Saya merasa ada dorongan yang kuat untuk kembali menggunakan *smartphone* saya tepat setelah saya berhenti menggunakannya	I feel the urge to use my smartphone again right after I stopped using it	Saya merasa ada dorongan yang kuat untuk kembali menggunakan *smartphone* saya tepat setelah saya berhenti menggunakannya
20	My life would be joyless hadn't there been smartphone.	Hidup saya tidak akan bahagia jika tidak ada *smartphone*.	My life would be joyless hadn't there been smartphone.	Hidup saya tidak akan bahagia jika tidak ada *smartphone*.
21	Surfing the smartphone has exercised negative effects on my physical health. For example, viewing smartphone when crossing the street; fumbling	Berselancar di *smartphone* telah memberikan efek negatif pada kesehatan fisik saya. Misalnya, melihat smartphone saat melintasi jalan, meraba-raba *smartphone* saat	Surfing the smartphone has exercised negative effects on my physical health, for example, viewing smartphone when crossing the street;	Berselancar di *smartphone* telah memberikan efek negatif pada kesehatan fisik saya. Misalnya, melihat smartphone saat melintasi

	with one's smartphone while driving or waiting, and resulted in danger.	mengemudi atau menunggu; dan itu mengakibatkan bahaya.	fumbling with one's smartphone while driving or waiting; and it has resulted in danger.	jalan, meraba-raba *smartphone* saat mengemudi atau menunggu; dan itu mengakibatkan bahaya.
22	I try to spend less time on smartphone, but the efforts were in vain.	Saya mencoba mengurangi waktu untuk menggunakan *smartphone*, tetapi upaya itu sia-sia.	I try to spend less time on smartphone, but the efforts were in vain.	Saya mencoba mengurangi waktu untuk menggunakan *smartphone*, tetapi upaya itu sia-sia.
23	I make it a habit to use smartphone and the sleep quality and total sleep time decreased.	Saya membuatnya menjadi kebiasaan untuk menggunakan *smartphone*. Akibatnya, kualitas tidur dan jumlah waktu tidur menurun.	I make it a habit to use smartphone. As the result, the sleep quality and total sleep time decreased.	Saya membuatnya menjadi kebiasaan untuk menggunakan *smartphone*. Akibatnya, kualitas tidur dan jumlah waktu tidur menurun.
24	I need to spend an increasing amount of time on smartphone to achieve same satisfaction as before.	Saya perlu menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone* untuk mencapai kepuasan yang sama seperti sebelumnya.	I need to spend more time on smartphone to achieve same satisfaction as before.	Saya perlu menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone* untuk mencapai kepuasan yang sama seperti sebelumnya.
25	I can not have meal without smartphone use.	Saya tidak bisa makan tanpa menggunakan *smartphone*.	I cannot have meal without using smartphone.	Saya tidak bisa makan tanpa menggunakan *smartphone*.
26	I feel tired on daytime due to late-night use of smartphone.	Saya merasa lelah di siang hari karena menggunakan *smartphone* sampai larut malam.	I feel tired on daytime due to late-night use of smartphone.	Saya merasa lelah di siang hari karena menggunakan *smartphone* sampai larut malam.

Skala *Ineterpersonal Sensitivity*

Pilihlah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia dan paling sesuai dengan Saudara dengan memberi tanda lingkar (④) pada pilihan yang tersedia. Adapun pilhan jawaban yang disediakan adalah:

0 : **TIDAK SAMA SEKALI**
1 : **JARANG SEKALI**
2 : **SEKALI-SEKALI**
3 : **SERING**
4 : **SERING SEKALI**

	SEBERAPA BESAR ANDA TERGANGGU OLEH KARENA HAL-HAL BERIKUT:	**TIDAK SAMA SEKALI**	**JARANG**	**SEKALI**	**SEKALI-KALI SERING**	**SERING SEKALI**
1	Saya merasa kritis terhadap orang lain	0	1	2	3	4
2	Saya merasa malu atau gelisah dengan lawan jenis	0	1	2	3	4
3	Perasaan saya mudah terluka	0	1	2	3	4
4	Saya merasa orang lain tidak mengerti atau tidak simpatik	0	1	2	3	4
5	Saya merasa bahwa orang-orang tidak ramah atau tidak menyukai	0	1	2	3	4
6	Saya merasa lebih rendah daripada orang lain	0	1	2	3	4
7	Saya merasa tidak nyaman ketika ditonton atau dibicarakan orang lain.	0	1	2	3	4
8	Saya merasa sangat canggung dengan orang lain	0	1	2	3	4
9	Saya merasa tidak nyaman ketika makan atau minum di tempat umum	0	1	2	3	4

Skala *The Short Form Of Coopersmith Self-Esteem Inventory (SF-CSEI)*

Baca masing-masing pernyataan berikut ini, periksa kolom **"seperti saya"** jika itu menggambarkan bagaimana Anda biasanya merasa dan kolom **"tidak seperti saya"** jika tidak menggambarkan bagaimana biasanya Anda rasakan. Berikan tanda checklist (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan di lembar jawaban jika jawaban sesuai dengan keadaan Anada saat ini.

	Seperti saya	**Tidak seperti saya**
1. Hal-hal yang biasanya tidak mengganggu saya	_____	_____
2. Saya merasa sangat sulit untuk berbicara di depan kelas/kelompok	_____	_____
3. Ada banyak hal tentang diri ini yang akan saya ubah jika bisa	_____	_____
4. Saya dapat mengambil keputusan tanpa terlalu banyak kesulitan	_____	_____
5. Saya adalah orang yang sangat menyenangkan	_____	_____
6. Saya mudah kesal di rumah	_____	_____
7. Butuh waktu lama untuk membiasakan diri dengan sesuatu yang baru	_____	_____
8. Saya populer dengan anak-anak/orang-orang yang seumuran	_____	_____
9. Orang tua/keluarga biasanya mempertimbangkan perasaan saya	_____	_____
10. Saya menyerah dengan sangat mudah	_____	_____
11. Orang tua/keluarga terlalu berharap pada saya	_____	_____
12. Cukup sulit menjadi saya	_____	_____
13. Banyak hal bercampur-aduk dalam hidup saya	_____	_____
14. Anak-anak biasanya mengikuti ide saya	_____	_____
15. Saya memiliki pendapat yang rendah tentang diri sendiri	_____	_____
16. Saya ingin meninggalkan rumah	_____	_____
17. Saya merasa kesal di sekolah	_____	_____
18. Saya tidak semenarik kebanyakan orang	_____	_____
19. Jika saya memiliki sesuatu untuk dikatakan, maka	_____	_____

segera mengatakannya		
20. Orang tua/keluarga mengerti saya	_____	_____
21. Orang lain lebih banyak disukai daripada saya	_____	_____
22. Saya biasanya merasa seolah-olah orang tua/keluarga memaksa	_____	_____
23. Saya merasa berkecil hati ketika di sekolah	_____	_____
24. Saya berharap menjadi orang lain	_____	_____
25. Saya tidak bisa diandalkan	_____	_____

Skala *Smartphone Addiction Inventory (SPAI)*

Apakah anda telah menggunakan internet selama tiga bulan terakhir*?

[*Catatan. Rentang Waktu dapat ditentukan oleh peneliti atau pengguna]

☐ YA (Lanjutkan menjawab pertanyaan bagian 2)

☐ TIDAK (Selesai)

Pilihlah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia dan paling sesuai dengan Saudara dengan memberi tanda check list (√) pada pilihan yang tersedia. Adapun pilhan jawaban yang disediakan adalah:

STS : Jika anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut
KS : Jika anda **Kurang Sesuai** dengan pernyataan tersebut
S : Jika anda **Sesuai** dengan pernyataan tersebut
SS : Jika anda **Sangat Sesuai** dengan pernyataan tersebut

No	Pernyataan	STS	KS	S	SS
1	Saya diberi tahu lebih dari sekali bahwa terlalu banyak menghabiskan waktu untuk *smartphone*.				
2	Saya merasa gelisah ketika berhenti menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu tertentu.				
3	Saya merasakan bahwa semakin kecanduan dengan *smartphone*				
4	Saya merasa gelisah dan mudah marah ketika *smartphone* tidak tersedia				
5	Saya merasa sangat bersemangat ketika menggunakan *smartphone* meskipun merasa sangat lelah.				
6	Saya menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu yang lebih lama dan menghabiskan lebih banyak uang daripada yang alokasikan sebelumnya.				
7	Meskipun menggunakan *smartphone* telah memberikan efek negatif terhadap hubungan interpersonal, jumlah waktu yang saya habiskan untuk menggunakan internet tetap tidak berkurang				
8	Saya tidur kurang dari empat jam karena menggunakan *smartphone* lebih dari satu kali.				
9	Waktu penggunaan *smartphone* setiap minggu meningkat secara nyata selama 3 bulan terakhir.				
10	Saya merasa tertekan atau sedih ketika berhenti menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu tertentu.				
11	Saya gagal mengatur keinginan untuk menggunakan *smartphone*.				
12	Saya merasa lebih menikmati *smartphone* daripada mengorbankan jalan-jalan bersama teman-teman				

13	Saya merasakan sakit dan pegal yang tidak nyaman di punggung atau mata karena penggunaan *smartphone* secara berlebihan.				
14	Hal pertaman yang saya pikirkan ketika bangun pagi adalah menggunakan *smartphone*.				
15	Penggunaan *smartphone* telah menimbulkan efek negatif tertentu pada tugas sekolah atau kinerja saya.				
16	Saya merasa kehilangan sesuatu setelah berhenti menggunakan *smartphone* untuk jangka waktu tertentu.				
17	Interaksi saya dengan anggota keluarga berkurang karena penggunaan *smartphone*.				
18	Aktivitas rekreasi saya berkurang karena penggunaan *smartphone*.				
19	Saya merasa ada dorongan yang kuat untuk kembali menggunakan *smartphone* tepat setelah berhenti menggunakannya				
20	Hidup saya tidak akan bahagia jika tidak ada *smartphone*.				
21	Menggunakan *smartphone* telah memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik saya. Misalnya, melihat smartphone saat melintasi jalan, meraba-raba *smartphone* saat mengemudi atau menunggu, dan itu mengakibatkan bahaya..				
22	Saya mencoba mengurangi waktu untuk menggunakan *smartphone*, tetapi upaya itu sia-sia.				
23	Saya menjadikan penggunaan *smartphone* sebagai suatu kebiasaan. Akibatnya, kualitas tidur dan jumlah waktu tidur menurun.				
24	Saya perlu menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone* untuk mencapai kepuasan yang telah saya peroleh sebelumnya.				
25	Saya tidak bisa makan tanpa menggunakan *smartphone*.				
26	Saya merasa lelah di siang hari karena menggunakan *smartphone* sampai larut malam.				

HASIL VALIDITAS SKALA INTERPERSONAL SENSITIVITY

Correlations

		Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Item_9	total
Item_1	Pearson Correlation	1	,446**	,308**	,386**	,496**	,406**	,342**	,287**	,132	,684**
	Sig. (2-tailed)		,000	,001	,000	,000	,000	,000	,001	,150	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_2	Pearson Correlation	,446**	1	,254**	,302**	,214*	,269**	,322**	,434**	,132	,613**
	Sig. (2-tailed)	,000		,005	,001	,019	,003	,000	,000	,150	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_3	Pearson Correlation	,308**	,254**	1	,429**	,295**	,249**	,315**	,200*	,035	,564**
	Sig. (2-tailed)	,001	,005		,000	,001	,006	,000	,029	,708	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_4	Pearson Correlation	,386**	,302**	,429**	1	,529**	,484**	,348**	,382**	-,024	,696**
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,000		,000	,000	,000	,000	,797	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_5	Pearson Correlation	,496**	,214*	,295**	,529**	1	,482**	,290**	,208*	,076	,653**
	Sig. (2-tailed)	,000	,019	,001	,000		,000	,001	,023	,410	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_6	Pearson Correlation	,406**	,269**	,249**	,484**	,482**	1	,345**	,402**	,131	,696**
	Sig. (2-tailed)	,000	,003	,006	,000	,000		,000	,000	,153	,000

	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_7	Pearson Correlation	,342**	,322**	,315**	,348**	,290**	,345**	1	,375**	,140	,642**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,001	,000		,000	,127	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_8	Pearson Correlation	,287**	,434**	,200*	,382**	,208*	,402**	,375**	1	,089	,606**
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,029	,000	,023	,000	,000		,335	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_9	Pearson Correlation	,132	,132	,035	-,024	,076	,131	,140	,089	1	,324**
	Sig. (2-tailed)	,150	,150	,708	,797	,410	,153	,127	,335		,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
total	Pearson Correlation	,684**	,613**	,564**	,696**	,653**	,696**	,642**	,606**	,324**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

HASIL VALIDITAS SKALA SHORT SELF-ESTEEM

Correlations

		Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Item_11	Item_12	Item_13	Item_14	Item_15	Item_16	Item_17	Item_18	Item_19	Item_20	Item_21	Item_22	Item_23	Item_24	Item_25	Total
Item_1	Pearson Correlation	1	,115	,024	,051	,025	,023	,032	,055	,134	,097	-,093	,040	,036	-,014	,167	,101	,055	,130	,069	-,114	,235**	-,085	,039	-,130	-,046	,231*
	Sig. (2-tailed)		,211	,798	,580	,784	,806	,732	,553	,145	,290	,315	,662	,700	,883	,069	,271	,548	,157	,451	,214	,010	,355	,669	,158	,617	,011
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_2	Pearson Correlation	,115	1	-,001	,284**	,174	,092	-,007	-,165	,133	,382**	,048	,193*	,071	-,084	,172	,327**	,183*	,137	,215*	,093	,067	,144	,332**	,156	,216*	,487**
	Sig. (2-tailed)	,211		,990	,002	,058	,316	,939	,072	,149	,000	,603	,034	,438	,363	,060	,000	,045	,137	,019	,314	,465	,115	,000	,088	,018	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_3	Pearson Correlation	,024	-,001	1	-,088	,007	,160	,078	-,066	-,063	,091	,028	,135	,136	,110	,091	,127	-,001	-,012	,074	,072	-,054	,140	-,055	,042	,127	,234*
	Sig. (2-tailed)	,798	,990		,337	,939	,080	,400	,472	,494	,322	,762	,141	,139	,230	,322	,166	,992	,893	,423	,432	,557	,126	,550	,649	,166	,010
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_4	Pearson Correlation	,051	,284**	-,088	1	,143	,173	,018	,069	,026	,199*	,214*	,090	,009	-,011	-,047	,015	,063	,099	,123	-,091	-,135	,131	-,055	-,026	-,059	,253**
	Sig. (2-tailed)	,580	,002	,337		,120	,058	,848	,454	,781	,030	,019	,326	,926	,902	,612	,867	,493	,281	,181	,323	,141	,153	,552	,776	,523	,005
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_5	Pearson Correlation	,025	,174	,007	,143	1	,086	-,079	-,028	-,050	,096	,057	,006	,142	,057	,096	,023	,235**	-,110	,193*	,204*	,160	-,042	,213*	-,006	-,077	,260**
	Sig. (2-tailed)	,784	,058	,939	,120		,350	,391	,762	,590	,295	,538	,947	,122	,538	,295	,803	,010	,232	,035	,026	,081	,645	,019	,949	,401	,004
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_6	Pearson Correlation	,023	,092	,160	,173	,086	1	,148	,043	,045	,100	,160	,351**	,201*	,188*	,208*	,097	,147	,070	,032	,111	,052	,123	,101	,040	,021	,432**
	Sig. (2-tailed)	,806	,316	,080	,058	,350		,108	,644	,627	,278	,081	,000	,028	,040	,023	,291	,108	,449	,728	,226	,572	,182	,272	,661	,822	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_7	Pearson Correlation	,032	-,007	,078	,018	-,079	,148	1	-,029	-,136	,022	,071	,084	,065	,007	,094	-,010	-,062	,157	-,061	-,061	,035	,115	,091	-,027	-,010	,180*
	Sig. (2-tailed)	,732	,939	,400	,848	,391	,108		,757	,138	,814	,441	,361	,478	,939	,306	,917	,504	,088	,511	,510	,705	,209	,321	,769	,917	,049
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_8	Pearson Correlation	,055	-,165	-,066	,069	-,028	,043	-,029	1	,089	-,056	-,007	,123	,151	,027	-,021	,075	,160	,130	,030	,090	,068	-,140	-,028	,070	,000	,192*
	Sig. (2-tailed)	,553	,072	,472	,454	,762	,644	,757		,331	,540	,939	,182	,099	,766	,818	,417	,081	,156	,741	,330	,460	,127	,762	,446	1,000	,035
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_9	Pearson Correlation	,134	,133	-,063	,026	-,050	,045	-,136	,089	1	,185*	,096	,074	,057	-,133	,010	,079	,087	,016	-,001	-,060	,118	-,026	,001	,030	,079	,213*
	Sig. (2-tailed)	,145	,149	,494	,781	,590	,627	,138	,331		,043	,298	,420	,535	,149	,909	,392	,343	,861	,992	,518	,199	,774	,993	,741	,392	,020
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_10	Pearson Correlation	,097	,382**	,091	,199*	,096	,100	,022	-,056	,185*	1	,189*	,120	,024	,072	,139	,463**	,247**	,055	,074	,128	,173	,166	,240**	,268**	,120	,523**
	Sig. (2-tailed)	,290	,000	,322	,030	,295	,278	,814	,540	,043		,039	,191	,791	,434	,131	,000	,006	,554	,424	,162	,059	,070	,008	,003	,190	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_11	Pearson Correlation	-,093	,048	,028	,214*	,057	,160	,071	-,007	,096	,189*	1	,242**	,080	,127	,008	,018	,001	,035	,046	,014	-,087	,216*	-,030	,067	,018	,288**
	Sig. (2-tailed)	,315	,603	,762	,019	,538	,081	,441	,939	,298	,039		,008	,385	,165	,927	,849	,992	,702	,620	,883	,345	,018	,745	,465	,849	,001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_12	Pearson Correlation	,040	,193*	,135	,090	,006	,351**	,084	,123	,074	,120	,242**	1	,433**	,144	,328**	,135	,171	,244**	,060	,256**	-,033	,063	,071	,035	-,012	,503**
	Sig. (2-tailed)	,662	,034	,141	,326	,947	,000	,361	,182	,420	,191	,008		,000	,117	,000	,142	,062	,007	,516	,005	,717	,496	,443	,708	,894	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_13	Pearson Correlation	,036	,071	,136	,009	,142	,201*	,065	,151	,057	,024	,080	,433**	1	,031	,304**	-,042	,021	,120	,114	,100	,084	,136	,068	,178	,107	,417**
	Sig. (2-tailed)	,700	,438	,139	,926	,122	,028	,478	,099	,535	,791	,385	,000		,740	,001	,651	,822	,193	,214	,278	,360	,139	,459	,051	,246	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_14	Pearson Correlation	-,014	-,084	,110	-,011	,057	,188*	,007	,027	-,133	,072	,127	,144	,031	1	,212*	,043	,032	-,170	,087	,109	,000	,074	,116	-,017	-,068	,222*
	Sig. (2-tailed)	,883	,363	,230	,902	,538	,040	,939	,766	,149	,434	,165	,117	,740		,020	,640	,726	,063	,347	,237	1,000	,422	,207	,851	,462	,015
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_15	Pearson Correlation	,167	,172	,091	-,047	,096	,208*	,094	-,021	,010	,139	,008	,328**	,304**	,212*	1	,273**	,174	,055	,035	,004	,173	,054	,204*	,161	,120	,461**
	Sig. (2-tailed)	,069	,060	,322	,612	,295	,023	,306	,818	,909	,131	,927	,000	,001	,020		,003	,058	,554	,705	,964	,059	,560	,025	,079	,190	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_16	Pearson Correlation	,101	,327**	,127	,015	,023	,097	-,010	,075	,079	,463**	,018	,135	-,042	,043	,273**	1	,338**	,131	,180*	,049	,165	,127	,424**	,336**	,274**	,538**
	Sig. (2-tailed)	,271	,000	,166	,867	,803	,291	,917	,417	,392	,000	,849	,142	,651	,640	,003		,000	,155	,050	,592	,072	,166	,000	,000	,002	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

Item_17	Pearson Correlation	,055	,183*	-,001	,063	,235**	,147	-,062	,160	,087	,247**	,001	,171	,021	,032	,174	,338**	1	,099	,051	,180*	,089	-,001	,354**	,087	,064	,424**
	Sig. (2-tailed)	,548	,045	,992	,493	,010	,108	,504	,081	,343	,006	,992	,062	,822	,726	,058	,000		,280	,582	,049	,334	,992	,000	,343	,490	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_18	Pearson Correlation	,130	,137	-,012	,099	-,110	,070	,157	,130	,016	,055	,035	,244**	,120	-,170	,055	,131	,099	1	,129	-,037	,285**	,024	,352**	,143	,352**	,402**
	Sig. (2-tailed)	,157	,137	,893	,281	,232	,449	,088	,156	,861	,554	,702	,007	,193	,063	,554	,155	,280		,161	,687	,002	,795	,000	,119	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_19	Pearson Correlation	,069	,215*	,074	,123	,193*	,032	-,061	,030	-,001	,074	,046	,060	,114	,087	,035	,180*	,051	,129	1	,115	,056	,074	,118	,101	,056	,328**
	Sig. (2-tailed)	,451	,019	,423	,181	,035	,728	,511	,741	,992	,424	,620	,516	,214	,347	,705	,050	,582	,161		,211	,544	,423	,201	,271	,540	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_20	Pearson Correlation	-,114	,093	,072	-,091	,204*	,111	-,061	,090	-,060	,128	,014	,256**	,100	,109	,004	,049	,180*	-,037	,115	1	,020	,116	,181*	-,088	-,038	,249**
	Sig. (2-tailed)	,214	,314	,432	,323	,026	,226	,510	,330	,518	,162	,883	,005	,278	,237	,964	,592	,049	,687	,211		,829	,209	,048	,341	,677	,006
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_21	Pearson Correlation	,235**	,067	-,054	-,135	,160	,052	,035	,068	,118	,173	-,087	-,033	,084	,000	,173	,165	,089	,285**	,056	,020	1	,018	,324**	,189*	,128	,361**
	Sig. (2-tailed)	,010	,465	,557	,141	,081	,572	,705	,460	,199	,059	,345	,717	,360	1,000	,059	,072	,334	,002	,544	,829		,845	,000	,038	,162	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_22	Pearson Correlation	-,085	,144	,140	,131	-,042	,123	,115	-,140	-,026	,166	,216*	,063	,136	,074	,054	,127	-,001	,024	,074	,116	,018	1	,019	,191*	,167	,316**
	Sig. (2-tailed)	,355	,115	,126	,153	,645	,182	,209	,127	,774	,070	,018	,496	,139	,422	,560	,166	,992	,795	,423	,209	,845		,839	,037	,068	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_23	Pearson Correlation	,039	,332**	-,055	-,055	,213*	,101	,091	-,028	,001	,240**	-,030	,071	,068	,116	,204*	,424**	,354**	,352**	,118	,181*	,324**	,019	1	,295**	,349**	,535**
	Sig. (2-tailed)	,669	,000	,550	,552	,019	,272	,321	,762	,993	,008	,745	,443	,459	,207	,025	,000	,000	,000	,201	,048	,000	,839		,001	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_24	Pearson Correlation	-,130	,156	,042	-,026	-,006	,040	-,027	,070	,030	,268**	,067	,035	,178	-,017	,161	,336**	,087	,143	,101	-,088	,189*	,191*	,295**	1	,185*	,378**
	Sig. (2-tailed)	,158	,088	,649	,776	,949	,661	,769	,446	,741	,003	,465	,708	,051	,851	,079	,000	,343	,119	,271	,341	,038	,037	,001		,044	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_25	Pearson Correlation	-,046	,216*	,127	-,059	-,077	,021	-,010	,000	,079	,120	,018	-,012	,107	-,068	,120	,274**	,064	,352**	,056	-,038	,128	,167	,349**	,185*	1	,350**
	Sig. (2-tailed)	,617	,018	,166	,523	,401	,822	,917	1,000	,392	,190	,849	,894	,246	,462	,190	,002	,490	,000	,540	,677	,162	,068	,000	,044		,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Total	Pearson Correlation	,231*	,487**	,234*	,253**	,260**	,432**	,180*	,192*	,213*	,523**	,288**	,503**	,417**	,222*	,461**	,538**	,424**	,402**	,328**	,249**	,361**	,316**	,535**	,378**	,350**	1
	Sig. (2-tailed)	,011	,000	,010	,005	,004	,000	,049	,035	,020	,000	,001	,000	,000	,015	,000	,000	,000	,000	,000	,006	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

HASIL VALIDITAS SKALA MOBILE PHONE ADDICTION

Correlations

		Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Item_11	Item_12	Item_13	Item_14	Item_15	Item_16	Item_17	Item_18	Item_19	Item_20	Item_21	Item_22	Item_23	Item_24	Item_25	Item_26	Total
Item_1	Pearson Correlation	1	,486**	,573**	,290**	,409**	,273**	,409**	,309**	,473**	,278**	,376**	,233*	,321**	,283**	,256**	,336**	,186*	,141	,252**	,187*	,161	,421**	,360**	,217*	,161	,241**	,528**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,001	,000	,003	,000	,001	,000	,002	,000	,010	,000	,002	,005	,000	,042	,125	,006	,041	,078	,000	,000	,017	,078	,008	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_2	Pearson Correlation	,486**	1	,564**	,542**	,479**	,358**	,400**	,275**	,505**	,475**	,220*	,326**	,365**	,341**	,309**	,489**	,280**	,297**	,440**	,377**	,207*	,397**	,330**	,298**	,318**	,381**	,661**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,000	,016	,000	,000	,000	,001	,000	,002	,001	,000	,000	,023	,000	,000	,001	,000	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_3	Pearson Correlation	,573**	,564**	1	,447**	,511**	,467**	,375**	,353**	,442**	,432**	,364**	,377**	,227*	,495**	,191*	,318**	,348**	,230*	,405**	,258**	,113	,394**	,275**	,220*	,252**	,273**	,626**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,013	,000	,037	,000	,000	,011	,000	,005	,218	,000	,002	,016	,005	,003	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_4	Pearson Correlation	,290**	,542**	,447**	1	,519**	,277**	,377**	,414**	,331**	,579**	,276**	,410**	,203*	,428**	,278**	,536**	,258**	,379**	,417**	,465**	,090	,408**	,341**	,364**	,449**	,392**	,663**
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,000		,000	,002	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,026	,000	,002	,000	,004	,000	,000	,000	,327	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_5	Pearson Correlation	,409**	,479**	,511**	,519**	1	,501**	,439**	,345**	,360**	,368**	,371**	,295**	,269**	,515**	,099	,271**	,332**	,209*	,368**	,321**	,130	,370**	,275**	,216*	,413**	,444**	,635**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,003	,000	,284	,003	,000	,022	,000	,000	,156	,000	,002	,018	,000	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_6	Pearson Correlation	,273**	,358**	,467**	,277**	,501**	1	,431**	,223*	,324**	,412**	,415**	,313**	,202*	,422**	,035	,216*	,424**	,250**	,445**	,162	,242**	,272**	,199*	,166	,297**	,267**	,538**
	Sig. (2-tailed)	,003	,000	,000	,002	,000		,000	,015	,000	,000	,000	,000	,027	,000	,706	,018	,000	,006	,000	,077	,008	,003	,029	,070	,001	,003	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_7	Pearson Correlation	,409**	,400**	,375**	,377**	,439**	,431**	1	,483**	,553**	,574**	,450**	,392**	,374**	,417**	,307**	,416**	,297**	,261**	,442**	,480**	,227*	,334**	,530**	,431**	,392**	,458**	,713**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,001	,004	,000	,000	,013	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_8	Pearson Correlation	,309**	,275**	,353**	,414**	,345**	,223*	,483**	1	,338**	,414**	,374**	,288**	,218*	,440**	,174	,333**	,310**	,233*	,228*	,178	,051	,407**	,405**	,374**	,374**	,409**	,576**
	Sig. (2-tailed)	,001	,002	,000	,000	,000	,015	,000		,000	,000	,000	,001	,017	,000	,057	,000	,001	,010	,012	,051	,579	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_9	Pearson Correlation	,473**	,505**	,442**	,331**	,360**	,324**	,553**	,338**	1	,500**	,481**	,371**	,387**	,375**	,328**	,475**	,310**	,363**	,398**	,250**	,234*	,363**	,430**	,372**	,237**	,408**	,666**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,006	,010	,000	,000	,000	,009	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_10	Pearson Correlation	,278**	,475**	,432**	,579**	,368**	,412**	,574**	,414**	,500**	1	,505**	,517**	,182*	,372**	,229*	,547**	,262**	,442**	,519**	,502**	,248**	,325**	,374**	,385**	,434**	,352**	,713**
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,046	,000	,012	,000	,004	,000	,000	,000	,006	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_11	Pearson Correlation	,376**	,220*	,364**	,276**	,371**	,415**	,450**	,374**	,481**	,505**	1	,214*	,103	,352**	,209*	,307**	,306**	,236**	,348**	,255**	,145	,378**	,374**	,288**	,184*	,317**	,559**
	Sig. (2-tailed)	,000	,016	,000	,002	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,019	,264	,000	,022	,001	,001	,010	,000	,005	,115	,000	,000	,001	,044	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_12	Pearson Correlation	,233*	,326**	,377**	,410**	,295**	,313**	,392**	,288**	,371**	,517**	,214*	1	,086	,260**	,133	,346**	,269**	,380**	,298**	,272**	,133	,291**	,283**	,268**	,352**	,299**	,544**
	Sig. (2-tailed)	,010	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,001	,000	,000	,019		,350	,004	,147	,000	,003	,000	,001	,003	,148	,001	,002	,003	,000	,001	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_13	Pearson Correlation	,321**	,365**	,227*	,203*	,269**	,202*	,374**	,218*	,387**	,182*	,103	,086	1	,218*	,468**	,467**	,329**	,292**	,308**	,351**	,429**	,369**	,404**	,383**	,228*	,505**	,558**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,013	,026	,003	,027	,000	,017	,000	,046	,264	,350		,017	,000	,000	,000	,001	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,012	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_14	Pearson Correlation	,283**	,341**	,495**	,428**	,515**	,422**	,417**	,440**	,375**	,372**	,352**	,260**	,218*	1	,037	,288**	,358**	,137	,407**	,307**	,223*	,361**	,318**	,304**	,313**	,352**	,602**
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,004	,017		,689	,001	,000	,135	,000	,001	,014	,000	,000	,001	,001	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_15	Pearson Correlation	,256**	,309**	,191*	,278**	,099	,035	,307**	,174	,328**	,229*	,209*	,133	,468**	,037	1	,407**	,085	,369**	,262**	,299**	,458**	,351**	,389**	,344**	,115	,377**	,466**
	Sig. (2-tailed)	,005	,001	,037	,002	,284	,706	,001	,057	,000	,012	,022	,147	,000	,689		,000	,356	,000	,004	,001	,000	,000	,000	,000	,209	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_16	Pearson Correlation	,336**	,489**	,318**	,536**	,271**	,216*	,416**	,333**	,475**	,547**	,307**	,346**	,467**	,288**	,407**	1	,239**	,357**	,383**	,507**	,266**	,443**	,562**	,478**	,361**	,544**	,692**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,003	,018	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,001	,000		,008	,000	,000	,000	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

Item_17	Pearson Correlation	,186*	,280**	,348**	,258**	,332**	,424**	,297**	,310**	,310**	,262**	,306**	,269**	,329**	,358**	,085	,239**	1	,382**	,339**	,163	,192*	,408**	,300**	,332**	,307**	,429**	,552**
	Sig. (2-tailed)	,042	,002	,000	,004	,000	,000	,001	,001	,001	,004	,001	,003	,000	,000	,356	,008		,000	,000	,075	,035	,000	,001	,000	,001	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_18	Pearson Correlation	,141	,297**	,230*	,379**	,209*	,250**	,261**	,233*	,363**	,442**	,236**	,380**	,292**	,137	,369**	,357**	,382**	1	,349**	,377**	,270**	,403**	,354**	,431**	,378**	,365**	,558**
	Sig. (2-tailed)	,125	,001	,011	,000	,022	,006	,004	,010	,000	,000	,010	,000	,001	,135	,000	,000	,000		,000	,000	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_19	Pearson Correlation	,252**	,440**	,405**	,417**	,368**	,445**	,442**	,228*	,398**	,519**	,348**	,298**	,308**	,407**	,262**	,383**	,339**	,349**	1	,385**	,324**	,297**	,300**	,338**	,441**	,361**	,634**
	Sig. (2-tailed)	,006	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,012	,000	,000	,000	,001	,001	,000	,004	,000	,000	,000		,000	,000	,001	,001	,000	,000	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_20	Pearson Correlation	,187*	,377**	,258**	,465**	,321**	,162	,480**	,178	,250**	,502**	,255**	,272**	,351**	,307**	,299**	,507**	,163	,377**	,385**	1	,262**	,295**	,367**	,359**	,294**	,341**	,579**
	Sig. (2-tailed)	,041	,000	,005	,000	,000	,077	,000	,051	,006	,000	,005	,003	,000	,001	,001	,000	,075	,000	,000		,004	,001	,000	,000	,001	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_21	Pearson Correlation	,161	,207*	,113	,090	,130	,242**	,227*	,051	,234*	,248**	,145	,133	,429**	,223*	,458**	,266**	,192*	,270**	,324**	,262**	1	,343**	,271**	,259**	,099	,240**	,433**
	Sig. (2-tailed)	,078	,023	,218	,327	,156	,008	,013	,579	,010	,006	,115	,148	,000	,014	,000	,003	,035	,003	,000	,004		,000	,003	,004	,282	,008	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_22	Pearson Correlation	,421**	,397**	,394**	,408**	,370**	,272**	,334**	,407**	,363**	,325**	,378**	,291**	,369**	,361**	,351**	,443**	,408**	,403**	,297**	,295**	,343**	1	,414**	,371**	,243**	,335**	,632**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,001	,000		,000	,000	,008	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_23	Pearson Correlation	,360**	,330**	,275**	,341**	,275**	,199*	,530**	,405**	,430**	,374**	,374**	,283**	,404**	,318**	,389**	,562**	,300**	,354**	,300**	,367**	,271**	,414**	1	,571**	,224*	,512**	,638**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,002	,000	,002	,029	,000	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,001	,000	,003	,000		,000	,014	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_24	Pearson Correlation	,217*	,298**	,220*	,364**	,216*	,166	,431**	,374**	,372**	,385**	,288**	,268**	,383**	,304**	,344**	,478**	,332**	,431**	,338**	,359**	,259**	,371**	,571**	1	,335**	,516**	,598**
	Sig. (2-tailed)	,017	,001	,016	,000	,018	,070	,000	,000	,000	,000	,001	,003	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,004	,000	,000		,000	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_25	Pearson Correlation	,161	,318**	,252**	,449**	,413**	,297**	,392**	,374**	,237**	,434**	,184*	,352**	,228*	,313**	,115	,361**	,307**	,378**	,441**	,294**	,099	,243**	,224*	,335**	1	,408**	,544**
	Sig. (2-tailed)	,078	,000	,005	,000	,000	,001	,000	,000	,009	,000	,044	,000	,012	,001	,209	,000	,001	,000	,000	,001	,282	,008	,014	,000		,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item_26	Pearson Correlation	,241**	,381**	,273**	,392**	,444**	,267**	,458**	,409**	,408**	,352**	,317**	,299**	,505**	,352**	,377**	,544**	,429**	,365**	,361**	,341**	,240**	,335**	,512**	,516**	,408**	1	,683**
	Sig. (2-tailed)	,008	,000	,003	,000	,000	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,008	,000	,000	,000	,000		,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Total	Pearson Correlation	,528**	,661**	,626**	,663**	,635**	,538**	,713**	,576**	,666**	,713**	,559**	,544**	,558**	,602**	,466**	,692**	,552**	,558**	,634**	,579**	,433**	,632**	,638**	,598**	,544**	,683**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

HASIL VALIDITAS SKALA INTERPERSONAL SENSITIVITY

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	120	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	120	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,784	,788	9

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item_1	2,43	1,158	120
Item_2	2,63	1,310	120
Item_3	2,94	1,298	120
Item_4	2,55	1,249	120
Item_5	2,28	1,270	120
Item_6	2,47	1,408	120
Item_7	3,34	1,363	120
Item_8	2,51	1,152	120
Item_9	2,47	1,359	120

HASIL VALIDITAS SKALA SHORT SEL-ESTEEM

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	120	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	120	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,705	,704	25

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item_1	1,45	,500	120
Item_2	1,57	,498	120
Item_3	1,69	,464	120
Item_4	1,58	,495	120
Item_5	1,84	,367	120

Item_6	1,36	,482	120
Item_7	1,65	,479	120
Item_8	1,60	,492	120
Item_9	1,58	,496	120
Item_10	1,63	,484	120
Item_11	1,64	,482	120
Item_12	1,53	,501	120
Item_13	1,43	,496	120
Item_14	1,43	,498	120
Item_15	1,63	,484	120
Item_16	1,71	,456	120
Item_17	1,68	,470	120
Item_18	1,56	,499	120
Item_19	1,73	,448	120
Item_20	1,78	,419	120
Item_21	1,50	,502	120
Item_22	1,69	,464	120
Item_23	1,61	,490	120
Item_24	1,63	,486	120
Item_25	1,71	,456	120

HASIL VALIDITAS SKALA MOBILE PHONE ADDICTION

Reliability
Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	120	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	120	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,928	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	58,22	164,209	,507	,927
Item_2	58,66	162,260	,632	,925
Item_3	58,50	163,445	,593	,925
Item_4	58,66	162,361	,628	,925
Item_5	58,51	162,857	,586	,925
Item_6	58,90	166,444	,501	,927

Item_7	58,72	163,008	,683	,924
Item_8	58,98	164,067	,521	,926
Item_9	58,93	164,651	,641	,925
Item_10	58,79	162,889	,678	,924
Item_11	58,67	165,838	,516	,926
Item_12	59,14	165,719	,483	,927
Item_13	58,35	163,792	,511	,927
Item_14	58,37	166,304	,552	,926
Item_15	58,35	166,465	,433	,928
Item_16	58,70	163,338	,661	,924
Item_17	58,85	165,961	,490	,927
Item_18	58,87	166,150	,520	,926
Item_19	58,57	164,147	,598	,925
Item_20	58,86	165,316	,529	,926
Item_21	58,62	167,482	,369	,929
Item_22	58,45	163,476	,602	,925
Item_23	58,68	163,479	,609	,925
Item_24	58,49	166,588	,571	,926
Item_25	59,37	167,749	,501	,927
Item_26	58,61	162,139	,633	,925

Output Analisis Data SPSS

General Linear Model

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
X	1,00	Eksperimen	6
	2,00	Kontrol	6

Descriptive Statistics

	X	Mean	Std. Deviation	N
SIPo	Eksperimen	14,1667	2,13698	6
	Kontrol	33,6667	1,75119	6
	Total	23,9167	10,35250	12
SEPo	Eksperimen	47,6667	1,03280	6
	Kontrol	32,3333	,81650	6
	Total	40,0000	8,05662	12
MPAPo	Eksperimen	47,1667	1,72240	6
	Kontrol	78,8333	,98319	6
	Total	63,0000	16,59134	12

Box's Test of Equality of Covariance Matricesa

Box's M	4,766
F	,530
df1	6
df2	724,528
Sig.	,786

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.
a. Design: Intercept + SIPe + SEPe + MPAPe + X

Multivariate Testsa

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	Pillai's Trace	,927	21,157[b]	3,000	5,000	,003	,927
	Wilks' Lambda	,073	21,157[b]	3,000	5,000	,003	,927
	Hotelling's Trace	12,694	21,157[b]	3,000	5,000	,003	,927
	Roy's Largest Root	12,694	21,157[b]	3,000	5,000	,003	,927
SIPe	Pillai's Trace	,541	1,965[b]	3,000	5,000	,238	,541
	Wilks' Lambda	,459	1,965[b]	3,000	5,000	,238	,541
	Hotelling's Trace	1,179	1,965[b]	3,000	5,000	,238	,541
	Roy's Largest Root	1,179	1,965[b]	3,000	5,000	,238	,541
SEPe	Pillai's Trace	,314	,762[b]	3,000	5,000	,562	,314
	Wilks' Lambda	,686	,762[b]	3,000	5,000	,562	,314
	Hotelling's Trace	,457	,762[b]	3,000	5,000	,562	,314
	Roy's Largest Root	,457	,762[b]	3,000	5,000	,562	,314
MPAPe	Pillai's Trace	,717	4,232[b]	3,000	5,000	,077	,717
	Wilks' Lambda	,283	4,232[b]	3,000	5,000	,077	,717
	Hotelling's Trace	2,539	4,232[b]	3,000	5,000	,077	,717
	Roy's Largest Root	2,539	4,232[b]	3,000	5,000	,077	,717
X	Pillai's Trace	,991	186,981[b]	3,000	5,000	,000	,991
	Wilks' Lambda	,009	186,981[b]	3,000	5,000	,000	,991
	Hotelling's Trace	112,189	186,981[b]	3,000	5,000	,000	,991
	Roy's Largest Root	112,189	186,981[b]	3,000	5,000	,000	,991

a. Design: Intercept + SIPe + SEPe + MPAPe + X
b. Exact statistic

Levene's Test of Equality of Error Variancesa

	F	df1	df2	Sig.
SIPo	4,580	1	10	,058
SEPo	,643	1	10	,441
MPAPo	2,771	1	10	,127

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + SIPe + SEPe + MPAPe + X

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	SIPo	1155,834[a]	4	288,959	87,630	,000	,980
	SEPo	709,778[b]	4	177,445	294,219	,000	,994
	MPAPo	3015,740[c]	4	753,935	430,460	,000	,996
Intercept	SIPo	1,743	1	1,743	,529	,491	,070
	SEPo	20,817	1	20,817	34,516	,001	,831
	MPAPo	11,204	1	11,204	6,397	,039	,477
SIPe	SIPo	5,079	1	5,079	1,540	,255	,180
	SEPo	,168	1	,168	,278	,614	,038
	MPAPo	2,102E-6	1	2,102E-6	,000	,999	,000
SEPe	SIPo	3,451	1	3,451	1,047	,340	,130
	SEPo	,826	1	,826	1,369	,280	,164
	MPAPo	,232	1	,232	,132	,727	,019
MPAPe	SIPo	,551	1	,551	,167	,695	,023
	SEPo	2,445	1	2,445	4,053	,084	,367
	MPAPo	5,717	1	5,717	3,264	,114	,318
X	SIPo	126,343	1	126,343	38,315	,000	,846
	SEPo	102,796	1	102,796	170,445	,000	,961

	MPAPo	348,819	1	348,819	199,159	,000	,966
Error	SIPo	23,083	7	3,298			
	SEPo	4,222	7	,603			
	MPAPo	12,260	7	1,751			
Total	SIPo	8043,000	12				
	SEPo	19914,000	12				
	MPAPo	50656,000	12				
Corrected Total	SIPo	1178,917	11				
	SEPo	714,000	11				
	MPAPo	3028,000	11				

a. R Squared = ,980 (Adjusted R Squared = ,969)
b. R Squared = ,994 (Adjusted R Squared = ,991)
c. R Squared = ,996 (Adjusted R Squared = ,994)

Wilcoxon

X = Eksperimen

Descriptive Statistics[a]

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
SIPe	6	38,5000	1,37840	37,00	41,00
SEPe	6	28,1667	1,72240	26,00	31,00
MPAPe	6	94,3333	4,50185	89,00	100,00
SIPo	6	14,1667	2,13698	11,00	16,00
SEPo	6	47,6667	1,03280	46,00	49,00
MPAPo	6	47,1667	1,72240	44,00	49,00

a. X = Eksperimen

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks[a]

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
SIPo - SIPe	Negative Ranks	6[b]	3,50	21,00
	Positive Ranks	0[c]	,00	,00
	Ties	0[d]		
	Total	6		
SEPo - SEPe	Negative Ranks	0[e]	,00	,00
	Positive Ranks	6[f]	3,50	21,00
	Ties	0[g]		
	Total	6		
MPAPo - MPAPe	Negative Ranks	6[h]	3,50	21,00
	Positive Ranks	0[i]	,00	,00
	Ties	0[j]		
	Total	6		

a. X = Eksperimen

b. SIPo < SIPe
c. SIPo > SIPe
d. SIPo = SIPe
e. SEPo < SEPe
f. SEPo > SEPe
g. SEPo = SEPe
h. MPAPo < MPAPe
i. MPAPo > MPAPe
j. MPAPo = MPAPe

Test Statistics[a,b]

	SIPo - SIPe	SEPo - SEPe	MPAPo - MPAPe
Z	-2,207[c]	-2,226[d]	-2,201[c]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027	,026	,028

a. X = Eksperimen
b. Wilcoxon Signed Ranks Test
c. Based on positive ranks.
d. Based on negative ranks.

Marginal Homogeneity Test[a]

	SIPe & SIPo	SEPe & SEPo	MPAPe & MPAPo
Distinct Values	8	9	9
Off-Diagonal Cases	6	6	6
Observed MH Statistic	231,000	169,000	566,000
Mean MH Statistic	158,000	227,500	424,500
Std. Deviation of MH Statistic	29,925	23,964	57,920
Std. MH Statistic	2,439	-2,441	2,443
Asymp. Sig. (2-tailed)	,015	,015	,015

a. X = Eksperimen

X = Kontrol

Descriptive Statistics[a]

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
SIPe	6	34,1667	1,94079	33,00	38,00
SEPe	6	31,6667	,51640	31,00	32,00
MPAPe	6	79,1667	1,16905	78,00	81,00
SIPo	6	33,6667	1,75119	32,00	37,00
SEPo	6	32,3333	,81650	31,00	33,00
MPAPo	6	78,8333	,98319	78,00	80,00

a. X = Kontrol

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks[a]

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
SIPo - SIPe	Negative Ranks	3[b]	2,00	6,00
	Positive Ranks	0[c]	,00	,00
	Ties	3[d]		
	Total	6		
SEPo - SEPe	Negative Ranks	0[e]	,00	,00
	Positive Ranks	3[f]	2,00	6,00
	Ties	3[g]		
	Total	6		
MPAPo - MPAPe	Negative Ranks	2[h]	1,50	3,00
	Positive Ranks	0[i]	,00	,00
	Ties	4[j]		
	Total	6		

a. X = Kontrol
b. SIPo < SIPe
c. SIPo > SIPe

d. SIPo = SIPe
e. SEPo < SEPe
f. SEPo > SEPe
g. SEPo = SEPe
h. MPAPo < MPAPe
i. MPAPo > MPAPe
j. MPAPo = MPAPe

Test Statistics[a,b]

	SIPo - SIPe	SEPo - SEPe	MPAPo - MPAPe
Z	-1,732[c]	-1,633[d]	-1,414[c]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,083	,102	,157

a. X = Kontrol
b. Wilcoxon Signed Ranks Test
c. Based on positive ranks.
d. Based on negative ranks.

Marginal Homogeneity Test[a]

	SIPe & SIPo	SEPe & SEPo	MPAPe & MPAPo
Distinct Values	5	3	4
Off-Diagonal Cases	3	3	2
Observed MH Statistic	105,000	95,000	160,000
Mean MH Statistic	103,500	97,000	159,000
Std. Deviation of MH Statistic	,866	1,225	,707
Std. MH Statistic	1,732	-1,633	1,414
Asymp. Sig. (2-tailed)	,083	,102	,157

a. X = Kontrol