KONSELING KELOMPOK REALITA TEKNIK METAFORA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA GEJALA *NOMOPHOBIA* DI SMK

TESIS

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Magister Pendidikan

Oleh
Titik Angereni Wahyuningtyas
0106517086

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019

PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul "Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa Gejala *Nomophobia* Di SMK" karya,

nama : Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM : 0106517086

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

telah dipertahankan dalam sidang panitia ujian tesis Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 4 Desember 2019.

Semarang, Desember 2019

Panitia Ujian

Ketua,

Dr. Eko handoyo, M.Si.
NIP 196406081988031001

Sekretaris,

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

Penguji I,

Dr. Edy Purwanto, M.Si.
NIP 19631211987031001

Penguji II,

Mulawarman, Ph.D.
NIP 197712232005011001

Penguji III,

Prof. Dr. Mungin Eddy W., M.Pd., Kons.
NIP 195211201977031002

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

nama : Titik Angereni Wahyuningtyas

nim : 0106517086

program studi : Bimbingan Konseling

menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis yang berjudul "Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa Gejala *Nomophobia* Di SMK" ini benar-benar karya saya sendiri, 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 berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya **secara pribadi** siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, Oktober 2019

Yang membuat pernyataan,

Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM : 0106517086

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"I'm Shouldn't show off before stranger and Sunsets are proof that endings can be beautiful"

(**Titik Angereni W**)

Persembahan:

Untuk:

- Almamater Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Wahyuningtyas, T.A. 2019. "Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa SMK Dengan Gejala Nomophobia". Tesis. Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. Pembimbing 1 Prof. Dr.Mungin Eddy Wibowo, M.Pd. Kons., Pembimbing II Mulawarman, Ph.D

Kata Kunci: konseling kelompok, realita, metafora, harga diri, *nomophobia*

Harga diri mencerminkan evaluasi emosional yang subjektif pada individu atau siswa secara keseluruhan yang berarti atas nilai mereka sendiri. Individu yang tidak mampu memenuhi kebutuhan harga diri membuat mereka cenderung mencari tempat untuk meningkatkan harga dirinya seperti mengarah pada penggunaan *mobile phone* yang berlebihan dan menimbulkan adanya gejala *nomophobia*. *Nomophobia* atau *No Mobile Phone Phobia* suatu ketergantungan yang dialami pengguna mobile phone. Dengan rendahnya harga diri yang menimbulkan adanya gejala *nomophobia* pada siswa, konseling kelompok Realita dengan teknik Metafora efektif untuk meningkatkan harga diri dan menurunkan gejala *nomophobia* siswa, pendekatan ini berasumsi bahwa realisasi untuk tumbuh dalam memuaskan kebutuhan yang harus dilandasi oleh right, responsibility, dan reality.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, desain *Randomized Pretest-Postest Control Group Design* dengan melibatkan 14 orang yang terpilih secara *purposive* dari 58 siswa. Hasil analisis data yang digunakan adalah *One-Way ANOVA* bahwa kelompok eksperimen lebih efektif untuk meningkatkan harga diri pada siswa SMK dengan gejala *nomophobia* dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik metafora efektif untuk meningkatkan harga diri pada siswa SMK dengan gejala *nomophobia*. Hal tersebut dijelaskan berdasarkan pada pengaruh yang signifikan yang ditunjukkan oleh teknik dan hasil yang didapat pada sebelum dan setelah diberikan *treatment*.

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang diberikan bagi praktisi (konselor) untuk dapat melaksanakan kegiatan konseling kelompok realita menggunakan teknik metafora dalam pengentasan masalah yang berhubungan dengan kebutuhan harga diri dengan gejala *nomophobia*. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat dikembangkan kembali dengan temuan-temuan yang lebih baru.

ABSTRACT

Wahyuningtyas, T. 2019. "Reality Group Metaphor Counseling for Measuring Self-Esteem in Students with Nomophobic Analysis". Thesis. Guidance Study Program and Counseling Program at Semarang State University. Advisor 1 Prof. Dr.Mungin Eddy Wibowo, M.Pd. Kons., Advisor II Mulawarman, Ph.D.

Keywords: group counseling, reality, metaphor, self-esteem, nomophobia

Self-esteem reflects the emotional emotions that are subjective to the individual or students as a whole, which is meaningful for their own values. Individuals who are unable to meet the price needs make them find a place to increase the price needed such as using excessive cell phones and making a difference with nomophobia. Nomophobia or No Cellphone. With low self-esteem that gives rise to the impression of nomophobia on students, Reality group counseling with the Metaphor technique is effective in increasing self-esteem and reducing the symptoms of student nomophobia, so this assumes that it is associated with growth for the interests that must be based on rights, responsibilities, and reality.

The research method used was research, the design of Randomized Pretest-Posttest Control Group Design by choosing 14 people selected purposively from 58 students. The results of the data analysis used is the One-Way ANOVA about the experimental group more effective in increasing self-esteem in vocational students with symptoms of nomophobia compared to the control group.

The results showed that group counseling using effective metaphorical techniques to improve self-esteem in vocational students with symptoms of nomophobia. These are discussed based on the importance discussed by the technique and the results obtained before and after treatment.

Based on the results of the study, the advice given for approval (counselor) to be able to help reality group counseling activities using metaphorical techniques in alleviating problems related to the need for self-esteem with nomophobia. In addition, the results of this study are expected to be developed further with more recent findings.

PRAKARTA

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan berkatNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul "Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa SMK Dengan Gejala *Nomophobia*". 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 penyelesaian penelitian ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama kali kepada para pembimbing: Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons dan Mulawarman, Ph.D yang telah memberikan masukan yang sangat berharga untuk peneliti.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum, Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan dan arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan tesis ini.
2. Prof. Dr. Agus Nuryatin, M.Hum, Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan dan arahan selama pendidikan, penelitian dan penyusunan tesis.

3. Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons, Koordinator program Studi Bimbingan dan Konseling S3 Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis.
4. Dr. Awalya, M.Pd., Kons, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis.
5. Bapak dan Ibu dosen Pascasarjana Universitas negeri Semarang yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
6. Seluruh staf Karyawan Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, khususnya Staf Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, beserta Petugas Perpustakaan Pascasarjana yang telah membantu kelancaran penulisan tesis.
7. Guru BK di SMK Bina Patria 1 Sukoharjo yang selalu membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Teruntuk orangtua tercinta Papa Margono dan Mami Sukatinah, yang tiada henti memberikan doa dan atas segala dukungan, perhatian, kasih dan sayangnya selama ini.
9. Teman-teman S2 Program Studi Bimbingan dan Konseling.
10. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan tesis.

Demikian tesis ini disusun, semoga semua diberi yang terbaik oleh Tuhan YME dan selalu berada dalam karunia-Nya. Akhir kata, semoga karya ini bermanfaat. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian 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

HALAMAN JUDUL i
PENGESAHAN UJIAN TESIS….. ii
PERNYATAAN KEASLIAN..... iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN… iv
ABSTRAK… v
PRAKATA..... vi
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL.. xi
DAFTAR GAMBAR..... xii
DAFTAR LAMPIRAN..... xiii
BAB 1 PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah..... 1
1.2 Identifikasi Masalah 20
1.3 Cakupan Masalah 21
1.4 Rumusan Masalah 21
1.5 Tujuan Penelitian 22
1.6 Manfaat Penelitian 22
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN
2.1 Kajian Pustaka 25
2.2 Kerangka Teoritis..... 30
2.2.1 Harga Diri..... 30
2.2.2 Phobia…..... 37
2.2.3 *Nomophobia* 40
2.2.3 Konseling Kelompok 53
2.2.4 Konseling Kelompok Realita 67
2.2.5 Konseling Realita Teknik Metafora.. 73
2.3 Kerangka Berfikir 86
2.4 Hipotesis. 88
BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Desain Penelitian 89
3.2 Prosedur Penelitian 91
3.3 Subjek Penelitian 94
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian..... 95
3.5 Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data..... 97
3.6 Teknik Analisis Data..... 110
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian… 113
4.1.1 Deskripsi Data… 110
4.2 Pembahasan..... 117
4.2.1 Kondisi Harga Diri Dan *Nomophobia*..... 117
4.2.2 Kefektifan Konseling Kelompok Realita Dengan Teknik Metafora Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa SMK

Dengan Gejala *Nomophobia*..... 120
4.2.3 Tingkat Perbedaan Keefektifan Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa SMK Dengan Gejala *Nomophobia*… 123
4.2.4 Metafora Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa SMK Dengan Gejala *Nomophobia*… 124
4.2.5 Keterbatasan Penelitian…..... 125

BAB V PENUTUP
5.1 Kesimpulan.. 127
5.2 Saran.. 127
DAFTAR PUSTAKA..... 129
LAMPIRAN...... 143

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Kelompok Inklusi Dan Kelompok Eksklusi… 95
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Rosenberg *Self-Esteem Scale* 102
Tabel 3.3 Kisi-Kisi *Nomophobia Questionnaire*….. 103
Tabel 3.4 Panduan Konseling Kelompok Realitas.. 104
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas *Product Moment Pearson Corelation* Skala Harga Diri… 109
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas *Product Moment Pearson Corelation Nomophobia Questionnaire*… 109
Tabel 4.1 Hasil Penyebaran *Nomophobia Questionnaire*…..... 113
Tabel 4.2 Hasil Penyebaran *Self-Esteem Scale*..... 113
Tabel 4.3 Tabulasi Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Skala Harga Diri Pada Siswa SMK Dengan Gejala *Nomophobia* Kelompok Eksperimen 115
Tabel 4.4 Tabulasi Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Skala Harga Diri Pada Siswa SMK Dengan Gejala *Nomophobia* Kelompok Kontrol..... 116
Tabel 4.5 Pola Umum Perilaku Harga Diri Siswa Dengan Gejala *Nomophobia*…..... 117
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas..... 118
Tabel 4.7 Hasil Uji Levene's Test… 118
Tabel 4.8 Hasil Uji *One-Way* ANOVA..... 119

DAFTAR GAMBAR

Halaman
Gambar 3.1 *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design* 91
Gambar 3.2 Prosedur Eksperimen….. 92

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 SK Pembimbing 144
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian…. 145
Lampiran 3 Surat Balikan Penelitian.. 146
Lampiran 4 Surat Permohonan Validator Ahli … 147
Lampiran 5 Surat Permohonan Validator Ahli.. 148
Lampiran 6 Lembar Validasi NMP-Q.. 149
Lampiran 7 Lembar Validasi RSES..... 150
Lampiran 8 Lembar Validasi NMP-Q.. 151
Lampiran 9 Lembar Validasi RSES..... 152
Lampiran 10 Surat Back Translation.. 153
Lampiran 11 Rosenberg Self-Esteem Scale..... 154
Lampiran 12 Nomophobia Questionnaire..... 155
Lampiran 13 Back Translate Rosenberg Self-Esteem Scale..... 156
Lampiran 14 Back Translate Nomophobia Questionnaire..... 158
Lampiran 15 Instrumen Rosenberg Self-Esteem Scale.. 163
Lampiran 16 Instrumen Nomophobia Questionnaire.. 164
Lampiran 17 Prosedur Konseling Realita Teknik Metafora.. 166
Lampiran 18 Prosedur Konseling Realita.. 178
Lampiran 19 RPL Kelompok Eksperimen Sesi 1.. 190
Lampiran 20 RPL Kelompok Eksperimen Sesi 2.. 193
Lampiran 21 RPL Kelompok Eksperimen Sesi 3.. 196
Lampiran 22 RPL Kelompok Eksperimen Sesi 4.. 199
Lampiran 23 RPL Kelompok Eksperimen Sesi 5.. 203
Lampiran 24 RPL Kelompok Eksperimen Sesi 6.. 207
Lampiran 25 Inform Consent..... 210
Lampiran 26 Laporan Konseling Kelompok Eksperimen.. 213
Lampiran 27 RPL Kelompok Kontrol Sesi 1..... 245
Lampiran 28 RPL Kelompok Kontrol Sesi 2..... 248
Lampiran 29 RPL Kelompok Kontrol Sesi 3..... 251
Lampiran 30 RPL Kelompok Kontrol Sesi 4..... 254
Lampiran 31 RPL Kelompok Kontrol Sesi 5..... 258
Lampiran 32 RPL Kelompok Kontrol Sesi 6..... 262
Lampiran 33 Laporan Konseling Kelompok Kontrol.. 265
Lampiran 34 Daftar Presensi.. 295
Lampiran 35 Healing Stories 1.. 296
Lampiran 36 Healing Stories 2.. 298
Lampiran 37 Healing Stories 3.. 300
Lampiran 38 Dokumentasi..... 303
Lampiran 39 Analisis Data.. 305

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Harga diri mencerminkan evaluasi emosional yang subjektif pada individu secara keseluruhan yang berarti atas nilai mereka sendiri. Harga diri adalah sesuatu yang mendasari apa yang terkait dengan naik turunnya perubahan situasi seseorang yang merupakan pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Mazzone, Postorino, Reale, & Guarnera (2013) menjelaskan, harga diri secara umum didefinisikan sebagai konsep kognitif dan emosional seorang individu tentang dirinya sendiri, dan baru-baru ini telah merujuk bahwa harga diri adalah konstruksi multidimensi yang melibatkan berbagai bidang seperti kompetensi, prestasi, dan penilaian harga diri.

Harga diri yang tinggi pada individu menunjukkan sejauhmana individu tersebut menerima keadaan dirinya sebagai orang yang berharga, sebaliknya individu dengan harga diri yang rendah memandang dirinya sebagi orang yang tidak berharga atau layak (Rosenberg, Schooler, & Schoenbach, 1989). Lebih lanjut, harga diri adalah suatu bentuk determinan yang penting untuk kesejahteraan psikologis individu dalam mengidentifikasikan dirinya (Rosenberg, 1965). Hal ini diperkuat oleh Mulyana & Afriani (2017) yang mengungkapan harga diri adalah suatu bentuk determinan yang penting untuk kesejahteraan psikologis individu dalam mengidentifikasikan dirinya. Kemudian Rosidi, Sutoyo, & Purwanto (2018), harga diri adalah salah satu factor penting yang berkontribusi pada pembentukan identitas untuk remaja.

Rosenberg dalam (Baumeister, 2003), mengungkapkan terdapat karakteristik tingkatan harga diri yang diklasifikasikan sebagai karakteristik individu dengan harga diri tinggi, memiliki ciri-ciri yaitu (a) merasa bahwa dirinya berharga, (b) merasa banyak hal baik yang dimiliki, (c) merasa mampu dengan kemampuan yang dimiliki, (d) dapat menghormati dirinya sendiri apa adanya, (e) tidak memiliki sikap sombong, melainkan sikap positif terhadap berbagai hal dan dapat mengatasi segala kekurangannya dengan baik, dan (f) merasa puas dengan diri sendiri. Sedangkan karakteristik individu dengan harga diri rendah yaitu (a) menilai dirinya sendiri secara negative, (b) meragukan kemampuan dirinya, (c) merasa tidak dihargai dan dihormati, (d) merasa orang yang gagal, (e) tidak bahagia, tertekan merasa bahwa dirinya tidak dapat dibanggakan dan (f) merasa tidak berguna.

Mafazi & Nuqul (2017) mengungkapkan individu yang memiliki harga diri tinggi lebih dapat pemahaman yang jelas, tujuan yang jelas, wawasan yang luas, dan menikmati pengalaman yang positif. Adapun harga diri yang positif menurut Mruk (2006) cenderung dicirikan dengan sikap percaya diri, mudah berteman, bahagia, optimis, memiliki motivasi yang tinggi baik secara akademis maupun non akademis, berani mengambil resiko, mandiri, bertanggung jawab dan memiliki prestasi. Sehingga intensitasnya dalam mengungkapkan diri di jejaring social *online* rendah dan bentuk pengungkapannya cenderung positif dijejaring sosial *online*. Dalam penelitian Varnali & Toker (2015) menemukan bahwa orang-orang dengan harga diri tinggi cenderung mengungkapkan lebih sedikit, tetapi lebih jujur dalam mengungkapkan. Lebih lanjut dalam konteks lain menurut

Mulawarman & Nurfitri (2017) mengemukakan salah satu fenomena dalam kemajuan teknologi internet adalah selfie menggunakan *mobile phone* atau ponsel, dimana dalam hal ini berarti citra diri disebarluaskan. Pada dasarnya penyebarluasan selfie pada jejaring sosial akan memberikan citra diri seseorang dan dapat meningkatkan harga diri seseorang. Orang-orang yang mempunyai harga diri yang tinggi, pada umumnya percaya pada kemampuannya sendiri, realistis, optimis dan efektif. Mereka sadar dengan kelebihan dan kelemahannya (Khan, 2012).

Bradshaw (Mruk, 2006: 79) menunjukkan bahwa ada aspek yang dinamis dari hubungan antara harga diri dan sukses. Setiap individu memiliki potensi untuk mencapai, memiliki kekuatan dan kebebasan yang bernilai dalam bertindak, serta kegagalan yang dapat dilihat sebagai kehilangan harga diri.

Harga diri yang positif akan mampu mendukung pelajar atau siswa untuk percaya diri dalam mengembangkan potensinya, beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan, serta mendorongnya untuk mencapai prestasi dengan lingkungan ataupun mencapai prestasi di dalam sekolahnya.

Sebaliknya harga diri yang rendah di usia remaja memberikan prediksi bahwa kesehatan fisik dan mental yang kurang baik, kesejahteraan ekonomi yang buruk, dan tingkat kriminal yang tinggi saat dewasa. Remaja dengan harga diri rendah merasa rendah diri, sering memilih tujuan yang tidak realiatis, pesimis, dan selalu negative pada masa lalu (Taylor, 2012). Yendi (2015) menjelaskan tingkat harga diri remaja akan sangat mempengaruhi seluruh aspek dalam hidupnya. Harga diri menjadi kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang yang

dapat berpengaruh pada proses berpikir, keputusan-keputusan yang diambil, dan nilai-nilai tujuan individu (Apsari, 2013). Hal tersebut dibuktikan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Sandha (2012) bahwa harga diri memiliki hubungan dengan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama SMA Krista Mitra Semarang dengan rata-rata sebesar 54,8%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa harga diri memiliki berkaitan dan dapat mempengaruhi pribadi serta sosial siswa.

Selanjutnya dalam konteks era digital saat ini, harga diri yang tinggi akan mampu membuat individu merasa puas, sedangkan memiliki harga diri yang rendah membuat individu cenderung mencari tempat untuk meningkatkan harga dirinya seperti penggunaan *mobile phone* yang berlebihan yang dapat mengakibatkan timbulnya kecanduan. Ketika individu tersebut tidak dapat menerapkan harga diri yang ideal maka dalam hal ini akan menimbulkan gejala penyakit yang disebut *nomophobia*.

Hasil wawancara dengan guru BK di SMK Bina Patria 1 Sukoharjo mengatakan bahwa disetiap kelasnya masih terdapat siswa yang kesulitan dalam mengatasi ketidakpuasan dalam dirinya sehingga dapat mengakibatkan turunnya harga diri dan menimbulkan perilaku negative. Hal ini dijelaskan siswa menjadi keras, agresif bahkan sebagian dari mereka bersikap seolah kurang percaya diri, pendiam, dan sering menunjukkan sikap lelah kurang motivasi saat belajar, alih-alih mereka tidak focus dan mencoba untuk memainkan telepon di kelas saat jam pelajaran berlangsung. Disamping itu, ketika diberi tugas untuk dipresentasikan dikelas banyak guru mata pelajaran yang mengeluh bahwa anak kelas yang tidak

mau maju ke depan kelas dengan alasan takut salah, grogi, tidak siap, dan sebagainya. Sebagian dari siswa juga sering terlihat setiap pelajaran melihat telepon genggam miliknya, sehingga sangat mengganggu di saat jam pelajaran berlangsung, mereka sering miskomunikasi saat diberi pertanyaan.

Sedangkan untuk melihat kondisi harga diri siswa SMK dengan gejala *nomophobia*, dilakukan observasi awal. Hasil observasi awal yang dilakukan di SMK Bina Patria 1 Sukoharjo, dengan membagikan *Self-Esteem Scale* dan *Nomophobia Questionnaire* kepada 103 siswa kelas XI di SMK Bina Patria 1 Sukoharjo, dengan hasil keseluruhan dari presentase yang didapat adalah 62 % yang termasuk dalam kategori rendah.

Menurut Billieux (2015) saat ini, beberapa istilah sering digunakan untuk menggambarkan fenomena, yang lebih populer saat ini, yaitu ketergantungan *smartphone* atau kecanduan ponsel, atau *nomophobia*, yang dimaksud yaitu merujuk pada ketakutan tidak dapat menggunakan ponsel. Lebih lanjut, Billieux menjelaskan bahwa individu dengan harga diri yang rendah biasanya telah menyimpang dari kognisi dan regulasi emosi, orang-orang ini harus menggunakan telepon seluler secara berlebihan untuk mendapatkan jaminan dalam hubungan yang afektif. Orang dengan harga diri yang rendah lebih bersedia untuk mendapatkan kembali harga diri dengan tempat yang lebih aman dan sebagai perangkat yang paling mudah diakses, telepon seluler nyaman bagi individu dengan harga diri yang rendah.

Zhiqi, Yingru, Lu, Yu, & Xuelian (2019) mengungkapkan harga diri secara signifikan dikaitkan dengan sensivitas antar pribadi, yang pada gilirannya

mempengaruhi kecanduan ponsel. Lebih lanjut Mayangsari & Ariana (2015) menjelaskan harga diri berhubungan dengan bagaimana individu mempersepsikan kehidupan mereka sehari-hari. Mereka yang menilai dirinya positif cenderung untuk bahagia, sehat, berhasil dan dapat menyesuaikan diri. Sebaliknya orang yang menilai dirinya negatif secara relatif tidak sehat, cemas, tertekan dan pesimis tentang masa depannya dan mudah atau cenderung gagal. *Mobile phone* dapat memberikan akses untuk berhubungan dengan orang lain, harga diri dapat mempengaruhi perilaku penggunaan telepon genggam dengan adanya relasi.

Harga diri dalam Srisayekti & Setiadi (2015) dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Manakala seseorang tidak dapat menghargai dirinya sendiri, maka akan sulit baginya untuk dapat menghargai orang di sekitarnya. Dengan demikian harga diri merupakan salah satu elemen penting bagi pembentukan konsep diri seseorang dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya.

Seseorang yang merasa harga dirinya terpenuhi akan membawakan kebahagiaan dan kepuasaan akan terpenuhi, seperti halnya pengguna telepon genggam akan merasa bahwa kepuasan akan rasa bahagianya terletak pada telepon genggam yang digunakannya. Berdasarkan hasil penelitian Wibowo & Silaen (2018) penggunaan media sosial yang adaptif atau sering dapat mempengaruhi harga diri remaja itu sendiri dan dapat juga menumbuhkan perilaku narsisme pada diri remaja tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Ryo Okada mahasiswa Universitas Chukyo menyimpulkan orang yang memiliki tingkat narsisme tinggi cenderung memiliki perilaku agresif yang ditunjukkan

secara verbal namun terkadang juga ditunjukkan secara langsung. Penelitian yang dilakukan oleh Cecilie Schou Andreassen Departement of Psychosocial Science menyatakan terdapat hubungan yang positif antara penggunaan media sosial, harga diri dan narsisme.

Kemudian beberapa peneliti menemukan bahwa harga diri yang rendah dapat memprediksi adanya penggunaan yang salah pada telepon genggam (Bianchi & Phillips, 2005 dalam (Hong, Chiu, &, Huang, 2012). Remaja dengan harga diri yang rendah lebih sering melakukan panggilan dan mengirim lebih banyak pesan teks (Bianchi & Phillips, 2005 dalam Hong, Chiu, &, Huang, 2012). Alasan remaja menggunakan telepon genggam dapat dikaitkan dengan identitas diri, maka frekuensi penggunaan telepon genggam dapat meningkatkan status seseorang, meningkatkan rasa aman, memberikan hiburan, mendukung hubungan sosial dan interaksi interpersonal. Remaja yang memiliki harga diri yang tinggi lebih memilih melakukan komunikasi dengan tatap muka secara langsung. Namun sebaliknya dengan remaja yang memiliki harga diri rendah cenderung melakukan interaksi melalui perantara. Telepon genggam menjadi sebuah keharusan untuk memilikinya dan ini dapat merubah makna “kesendirian” (Harfiyanto, Utomo & Budi, 2015).

Di sisi lain, aspek negatif dalam penggunaan *mobile phone* atau *smartphone* memiliki gangguan pada siswa dan membuang waktu dari ketertarikan mereka pada perangkat mereka. Dengan beragam aplikasi dan kemampuan multitasking yang menstimulasikan *gadget*, telah mendominasi kehidupan dan minat orang. Perangkat ini juga merupakan teknologi canggih yang memungkinkan untuk terus

menggunakannya. Imron (2017) mengungkapkan dalam penggunaannya yang berlebihan akan membawa dampak buruk bagi perkembangan sosial. Penggunaan yang berat dan ekstrim dengan perangkat canggih dapat memunculkan fenomena bermasalah yang indikatornya serupa dengan penggunaan internet berlebihan dan cenderung akan menimbulkan kecanduan (Park & Lee, 2014).

Sedangkan *nomophobia* memiliki beberapa kemiripan dengan *problematic smartphone use* dan *smartphone addiction*. *Problematic smartphone use* digunakan untuk menggambarkan pola interaksi antara individu dengan ponsel yang memiliki karakteristik kecanduan dalam penggunaan *mobile phone* (Bianchi & Phillips, 2005). Lopez, Honrubia, Freixa, & Gibson (2014) mengungkapkan istilah "*Problematic smartphone use, Problem cell phone use,* dan *mobile phone abuse or addiction"* telah digunakan untuk menggambarkan pola interaksi dengan ponsel yang memiliki karakteristik kecanduan, yang ditandai dalam penggunaan berulang-ulang. Lebih lanjut Lopez, Honrubia, Gibson, & Griffths (2014) menjelaskan *Problematic smartphone use* merupakan bentuk dari *cyber disorder* atau kecanduan perilaku yang ditandai dengan perilaku seperti penggunaan ponsel berlebihan yang mengakibatkan kontradiktif bagi kesehatan dan psikologis seseorang.

Bianchi mengungkapkan faktor yang mempengaruhi *Problematic smartphone use* terkait dengan *loss of control.* Lebih lanjut menurut (Van Velthoven, Powell, & Powell, Georgina, 2018) *problematic smartphone use* dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk mengatur penggunaan ponsel seseorang, yang pada akhirnya melibatkan konsekuensi negatif dalam kehidupan

sehari-hari. *Problematic smartphone use* mengidentifikasi diri bahwa seseorang yang menggunakan perangkat seluler dengan cara yang bermasalah. Penggunaan ekstrim yang problematis (misalnya, terkait perjudian, daring atau game berat) yang sangat mengganggu kehidupan orang adalah bentuk kecanduan digital.

Selanjutnya penjelasan *Smartphone addiction* adalah perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan individu memiliki masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari (Karuniawan & Cahyanti, 2013). *Smartphone addiction* dapat didefinisikan sebagai individu yang berlebihan penggunaan *smartphone* dan efek negatifnya terhadap kehidupan sebagai konsekuensi dari ketidakmampuannya mengontrol perilaku ini (Gokcearslan, Uluyol, & Sahin, 2018). Lebih lanjut *Smartphone addiction* telah diperiksa berdasarkan pada empat kategori, "toleransi", "penarikan", "kelebihan" dan "gangguan fungsional" (Gokcearslan, Uluyol, & Sahin, 2018).

Menurut Wang & Suh (2018) dalam beberapa tahun terakhir, ponsel telah berubah menjadi *smartphone* dengan fitur-fitur canggih yang menggabungkan panggilan telepon dan fungsionalitas SMS dengan aplikasi internet, seperti email, media sosial, dan layanan berbasis lokasi. Fitur-fitur ini juga mendorong peningkatan keterlibatan pengguna dengan *smartphone* mereka dan perasaan cemas dan tertekan ketika mereka tidak dapat menggunakannya. Ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak dapat menggunakan *smartphone* disebut sebagai "*nomophobia*". Studi di berbagai negara telah mengkonfirmasi bahwa *nomophobia* adalah fenomena universal.

Mun, Li, Lean, & Fernandez (2011) mengungkapkan bahwa penggunaan ponsel telah mengubah kehidupan sehari-hari bagi seseorang. Beberapa gejala fisik *nomophobia* termasuk impulsif dalam penggunaan *smartphone*, menghabiskan banyak waktu menggunakan *smartphone*, memiliki lebih dari satu perangkat, dan membawa *charger* setiap saat. Orang yang didiagnosis menderita *nomophobia* akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan *mobile phone*nya dibandingkan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya (Kendler dalam Dasiroh, Miswatun, Ilahi, & Nurjannah, 2017).

Istilah tersebut didukung penelitian oleh Kurniawan (2018) *nomophobia* merupakan bentuk ketakutan baru di era modern untuk tidak terhubung dengan *mobile phone* dan internet. Ketakutan atau *phobia* baru ini disebabkan ketergantungan yang berlebihan terhadap *mobile phone* dan jaringan internet. Penyandang phobia era digital ini sangat beragam, tidak terlepas didalamnya adalah anak-anak usia sekolah. Anak tidak bisa dipisahkan dengan *gadget*, *games*, dan semua yang berbau media elektronik dan internet. Lebih lanjut menurut King, 2013 (dalam Prasetyo & Ariana, 2016) *nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon genggam. Lebih lanjut menurut Asih & Fauziah (2017) *nomophobia* adalah suatu situasi terkait kecemasan yang dikarenakan ponsel, internet, atau perangkat komputer berada jauh dari jangkauan pemiliknya.

Beberapa penelitian tentang *nomophobia* menunjukkan beberapa data, seperti penelitian yang dilakukan di UK (United Kingdom) tahun 2008 bahwa *nomophobia* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan "ketakutan akan keluar dari kontak ponsel" dan "kecemasan pengguna ponsel yang menderita", 66% dari remaja dan populasi anak muda memiliki permasalahan pada saat kehilangan telepon genggamnya (SecurEnvoy, 2012). Selanjutnya menurut Munarto & Aenudin (2018) *nomophobia* adalah jenis *phobia* terbesar abad 21 sebagai hasil sampingan terhadap interaksi manusia dengan produk teknologi.

Sedangkan Hardianti (2016) menyatakan *Nomophobia* atau biasa dikenal dengan singkatan "*No Mobile Phone Phobia*" atau penyakit tidak bisa jauh-jauh dari *mobile phone* merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap *mobile phone*, sehingga mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *mobile phone* nya tidak ada di dekatnya. Penelitian ini didukung oleh Wahyuni & Harmaini (2017) yang menjelaskan *nomophobia* merupakan jenis *phobia* yang ditandai dengan kecemasan dan ketakutan atau jauh dari ponselnya. Orang-orang, terutama remaja yang menderita *nomophobia* selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu was-was atau cemas dalam meletakkan ponselnya, kehabisan baterai atau pulsa, atau karena tidak memiliki jaringan.

Pravalensi *nomophobia* dilaporkan oleh King, Valenca dan Nardi (2010) sebagai gangguan abad ke-21 yang disebabkan oleh teknologi baru (teknologi informasi dan komunikasi yang muncul dan aplikasi mereka) dan perangkat, LA Times melakukan survei dan menemuka bahwa 53% responden menyebutkan

khawatir bila tidak membawa telepon genggam. Dari hasil survei disebutkan bahwa perempuan lebih dominan mengidap *nomophobia*, 70% perempuan takut bila tidak membawa telepon genggam. Sedangkan laki-laki 60% mengaku *nomophobia*. Anak muda lebih banyak terkena *nomophobia*, sekitar 77% berumur 18 hingga 24 tahun (Pradana, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh King, Valenca, Silva, Sancassiani, Carvalho., & Nardi (2014) mengkonsepkan *nomophobia* sebagai "*phobia*" modern. Namun, istilah *fobia* dan kecanduan telah secara bergantian diakui di banyak penelitian ketika memperkenalkan gejala umum *nomophobia*. Studi-studi ini menunjukkan bahwa selain gejala-gejala yang mirip rasa takut, telepon seluler yang berlebihan telah dikaitkan erat dengan gagasan kecanduan, kompulsif, dan kecemasan. Khususnya, beberapa ahli teori berpendapat bahwa *nomophobia* adalah istilah yang disalahgunakan dan bisa lebih baik ditafsirkan sebagai jenis kecemasan, kecanduan, atau gangguan perilaku daripada rasa takut (Seungyeon, Minsung, Mendoza., & McDonough, 2018).

Dengan penjelasan di atas dapat dibedakan adanya perbedaan antara *problematic smartphone use* yang merupakan permasalahan penggunaan *smartphone* dapat menimbulkan munculnya *smartphone addiction* atau ketergantungan *smartphone* dan dapat menimbulkan fenomena modern saat ini yaitu *nomophobia*.

Melihat dari sudut pandang *nomophobia* mengakibatkan dampak yang cukup signifikan pada individu jika tidak segera ditangani. Berdasarkan hasil dari penelitian King, Valenca, Silva, Sancassiani, Carvalho., & Nardi (2014)

nomophobia menunjukkan perubahan emosional yang lebih signifikan serta gejala fisik dan psikologis yang kuat ketika mereka terpisah dengan *gadget*, dan dalam hal ini dapat mengakibatkan gangguan panik yang mengacu pada serangan akut yang cenderung merasa cemas yang sering dan berulang.

Selain itu, dampak *nomophobia* dipaparkan oleh Hardianti (2016), *nomophobia* memiliki beberapa dampak secara signifikan, seseorang yang memiliki kasus *nomophobia* cenderung kurang memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang-orang sekitarnya, hal ini terjadi karena orang *nomophobia* cenderung akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan *mobile phone*nya dibandingkan berinteraksi dengan orang sekitar.

Selanjutnya setelah beberapa pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebanyakan orang yang mengalami *nomophobia* memiliki harga diri yang rendah. Hal ini karena individu dengan harga diri yang rendah biasanya membutuhkan dukungan penuh dari teman atau orang lain supaya mereka bisa merasa lebih dihargai (Kurcaburun, 2016), tetapi mereka kesulitan untuk melakukan interaksi sosial secara langsung (Akashe, Zamani & Abedini, 2014). *Gadget* membantu seseorang untuk tetap bisa terhubung dengan orang lain, dan dapat mendekatkan diri dengan orang lain. *Gadget* membantu memenuhi kebutuhan akan harga diri seseorang.

Ribgy & Waite (2006) mengungkapkan harga diri yang rendah yang berada diantara prediktor memiliki masalah emosional dan perilaku, nemun relative sedikit orang yang secara langsung berfokus pada upaya untuk memperbaikinya. Selanjutnya kecenderungan siswa yang memiliki tingkat harga diri yang rendah

dapat menimbulkan tingkat *nomophobia* yang tinggi, dengan hal dapat menimbulkan perilaku bermasalah yang dapat disepadankan dengan istilah yang dikemukakan oleh Glasser (dalam Winarni, 2017), yaitu "identitas kegagalan". Identitas kegagalan itu ditandai dengan keterasingan, penolakan diri dan irrasional, perilakunya kaku, tidak objektif, lemah, tidak bertanggung jawab, kurang percaya diri dan menolak kenyataan. Seperti halnya fenomena *nomophobia* yang memiliki penerimaan diri rendah, siswa cenderung memiliki tingkat harga diri yang rendah, karena mereka sulit menerima identitasnya.

Dari berbagai permasalahan tersebut dapat diasumsikan bahwa siswa yang mengalami gejala *nomophobia* memiliki harga diri rendah pada siswa karena kurang memiliki kemampuan dalam memahami akan kebutuhannya dan bertanggung jawab dengan kewajibannya sebagai siswa sehingga berdampak pada tidak maksimal dalam perkembangannya. Perilaku seperti itu dapat diketahui dari keinginan individu untuk mendapatkan rasa kagum dari orang lain, hal ini menandakan bahwa kebutuhan besar pada setiap individu untuk dikagumi, dan diakui eksistensinya dapat menjadikan harga dirinya menjadi tinggi. Rendahnya harga diri pada siswa diasumsikan karena kurangnya kebutuhan, seperti kekuasaan atau prestasi (*power or achievement*) dan kesenangan (fun) yang meliputi kebutuhan untuk berprestasi, merasa berharga, dan mendapatkan pengakuan, yang dapat menimbulkan rasa senang. Sedangkan dengan menggunakan *mobile phone* menjadi salah satu alternatif untuk mendapatkan pengakuan dan memenuhi kepuasan pada diri individu. Menurut Glasser dalam Jusoh, Bistamam, & Mohammed (2016) setiap tindakan manusia dimotivasi oleh

lima kebutuhan dasar universal, yaitu keberlangsungan hidup (*survival*), kasih sayang dan rasa dipunyai (*love and belonging*), kekuasaan atau prestasi (*power or achievement*), kebebasan atau kemerdekaan (*freedom or independence*), dan kesenangan (*fun*). Lebih lanjut menurut Capuzzi & Stauffer (dalam Shafie, Kahar, Rahimi, Wibowo & Purwanto, 2019) terapi realitas memandang manusia sebagai terlahir dengan lima kebutuhan dasar yaitu kekuatan dan prestasi, cinta dan memiliki, kebebasan, kesenangan, dan keterampilan bertahan hidup. Individu akan mengalami masalah ketika lima kebutuhan dasar tidak terpenuhi atau dipenuhi tetapi dengan cara yang tidak bertanggung jawab.

Untuk memenuhi lima kebutuhan tersebut tidak serta merta dapat memenuhi. Yang dilakukannya pertama kali, dimulai sejak lahir dan berlangsung sepanjang rentang kehidupan, adalah berbuat sesuatu yang dapat mendekatkannya pada keadaan yang diinginkan. Kemudian menyimpan informasi-informasi tersebut di dalam pikiran dan membangun dokumen yang berisi kumpulan keinginan-keinginan, yang disebut dengan *quality world*.

Dalam *quality world* tergambar keinginan-keinginan spesifik yang ingin dipenuhi, yang berupa orang-orang, aktivitas-aktivitas, kejadian-kejadian, barang-barang yang ingin dimiliki, serta situasi-situasi yang dapat memenuhi kebutuhannya (Wubbolding dalam Corey, 2013: 337). Selanjutnya, untuk meningkatkan harga diri dan mencapai keinginannya atau *quality world* pada siswa salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan layanan konseling dengan menggunakan pendekatan tertentu, dengan tujuan untuk melihat seberapa efektif pendekatan ini diterapkan sebagai upaya untuk memenuhi

kebutuhan dasarnya dengan meningkatkan harga diri. Pilihan pendekatan untuk meningkatkan harga diri pada siswa dengan memberikan intervensi dengan harapan bahwa siswa dapat bertanggung jawab atas apa pilihan mereka dalam kehidupan.

Menurut Kim (2008), Pendekatan konseling realitas efektif dalam meningkatkan harga diri dan menurunkan kecanduan individu dalam menggunakan internet yang berlebihan. Pendekatan realitas berasumsi bahwa realisasi untuk tumbuh dalam rangka memuaskan kebutuhan harus dilandasi oleh prinsip 3R yaitu *right* (mempelajari apa yang benar), *responsibility* (bertingkah laku secara bertanggung jawab) dan *reality* (memahami serta menghadapi kenyataan) (Glasser, 1998). Tanggung jawab mencakup kemampuan individu dalam hak-hak setiap individu. Realita adalah pada kemauan individu dalam menerima konsekuensi dari pilihan dan kenyataan yang dia hadapi. Menuntun pada norma yang ada, apakah kebutuhan dan pilihan berdasarkan nilai-nilai yang harus dijalankan. Oleh karena itu, intervensi menggunakan pendekatan realita melalui konseling kelompok yang diharapkan membawa dan memberi siswa kesadaran akan kewajiban dan tanggung jawab mereka sebagai siswa dan individu yang berada di lingkungan sosial.

Konseling kelompok realitas adalah salah satu layanan yang dianggap bimbingan konseling yang tepat untuk membantu siswa mengembangkan harga diri. Melalui kelompok konseling kenyataan para siswa akan mendapatkan konstruksi dan informasi positif untuk mengembangkan harga diri mereka (Puluhulawa, 2017). Lebih lanjut menurut Jusoh, Bistamam, & Mohammed

(2016) konseling kelompok merupakan proses untuk menghubungkan individu dalam berkelompok yang dinamis melalui pembelajaran tingkah laku dan pemikiran yang melibatkan proses penerimaan realita, empati, saling percaya, memahami, dapat menerima sesama dan memperoleh dukungan. Konseling realitas adalah mengarah pada kemauan individu dalam menerima konsekuensi dari pilihan dan kenyataan yang dia hadapi. Oleh karena itu, intervensi menggunakan pendekatan realitas melalui konseling kelompok yang diharapkan dapat membawa siswa ke arah kesadaran akan kewajiban dan tanggung jawab sebagai siswa dan individu berada di lingkungan sosial (Cahyani, Wibowo, & Sunawan, 2019).

Konseling realitas akan disampaikan secara berkelompok agar tercipta interaksi sehingga terbentuk hubungan yang bersifat membantu yang memungkinkan siswa dapat mengembangkan pemahaman dan kesadaran terhadap dirinya (Novalina, 2015). Dalam hal ini, pendekatan konseling kelompok yang digunakan peneliti yaitu pendekatan Realita. Alasan peneliti memililih layanan konseling kelompok karena konseling kelompok dapat mereduksi setiap individu dengan bentuk kelompok dapat mengintervensikan setiap konseli secara mendalam dengan merubah tingkah laku yang dapat memperbaiki perhubungan.

Menurut Glasser (dalam Bariyyah, 2018) realitas mengajarkan tanggung jawab merupakan konsep inti dari terapi realitas. Konseling realita juga memiliki konsep dasar yaitu pada dasarnya setiap individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya, dimana kebutuhan bersifat universal pada semua individu, sementara keinginan bersifat unik pada masing-masing individu. Fungsi

dari konseling realitas adalah untuk membantu siswa menerima kenyataan dan memenuhi kebutuhan mereka sehingga siswa cenderung tidak menyangkal yang ada pada kenyataan (Capuzzi dalam Munandar, Wibowo, Mulawarman, Tri Anni, 2019). Lebih lanjut konseling realita adalah pendekatan kepada insividu yang disadarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis yang terpusat pada pentingnya tanggung jawab konseli, norma dan nilai social dan kenyataan dunia dimana individu bertingkah laku (Khotimah, 2013).

Selanjutnya Kim (2008) menjelaskan bahwa konseling kelompok *reality therapy* dengan *choice Theory* sangat efektif menurunkan tingkat kecanduan mahasiswa terhadap internet dan meningkatkan *self-esteem* pada mahasiswa. Lebih lanjut Kim mengungkapkan dengan *choice theory*, seseorang bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri terhadap apa yang mereka lakukan, rasakan, dan pikirkan. *Choice theory* membantu seseorang untuk mengontrol perilaku mereka dan membuat pilihan yang baru dan sulit dalam kehidupan mereka.

Penerapan terapi realita (*choice terapy*) memberikan keterampilan pada siswa untuk lebih aktif dalam bertanggung jawab atas apa yang menjadi pilihannya. Remaja akan mencoba untuk melakukan perencanaan dan mengorganisasikan serta melakukan pengawasan dalam menentukan pilihan dirinya dan bertanggung jawab terkait dirinya sebagai seorang siswa harus mampu berperilaku secara aktif dan produktif sesuai dengan sasaran dan tujuan yang telah dibuat. Melalui peran dan tanggung jawabnya sebagai pelajar, maka remaja diberikan kebebasan untuk memilih perilaku yang akan dimunculkan berdasarkan

dengan kebutuhan yang dimiliki. Remaja akan diperlihatkan pada paparan akan kebutuhan yang menjadi prioritas untuk segera dipenuhi.

Konseling realitas merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik. Pilihan yang baik tersebut merupakan suatu pilihan yang bijaksana yang dipersepsi sebagai pilihan yang memenuhi kriteria berikut: (a) dapat membantu memenuhi kebutuhan dasar; (b) bertanggungjawab; (c) realistis; (d) memungkinkan untuk dapat menjalin hubungan yang saling memuaskan dengan oranglain; (e) memungkinkan untuk mengembangkan identitas dan (f) memungkinkan untuk memiliki keterampilan yang konsisten untuk membentuk tindakan yang sehat yang meningkatkan perilaku totalnya (Fauziah, 2013). Selanjutnya menurut Fiah & Anggralisa (2016) tujuan dari pendekatan realita adalah agar setiap individu mendapatkan cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan menjadi suatu bagian dari suatu kelompok, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan.

Lebih lanjut Al Hanif (2013) mengatakan bahwa konseling realita juga cocok untuk diterapkan pada lingkungan sekolah. Konseling realita dapat diterapkan di dalam lingkungan sekolah sebagai bentuk penanganan dan melayani konseli dari berbagai kegagalan atau kesulitan belajar dan meningkatkan prestasi akademik siswa, dengan cara membantu siswa mengembangkan identitas.

Konseling Realitas memiliki beragam teknik yang dapat digunakan dalam proses konseling sebagai strategi untuk menangani masalah konseli. Salah satu teknik metafora telah digunakan sejak zaman Freud dan Jung (dalam Hasrul,

2016). Secara umum, metafora didefinikan sebagai teknik berbicara tentang satu hal yang dinyatakan dalam hal lain (Tompkins, dalam Chapman, 2009), atau pengalihan makna dari suatu unsur ke unsur yang lain. Sedangkan Kopp (dalam Chesley, 2008) mendefinisikan metafora sebagai suatu cara berbicara di mana satu hal diekspresikan dalam hal lain, dengan cara tersebut sekumpulan orang dapat memperoleh keterangan baru pada karakter yang dijelaskan. Miller (dalam Sulistyaningsih, Mashar, & Yuhenita, 2018) menyatakan metafora adalah kata kiasan yang mengandung perbandingan yang implisit: kata kiasan ini mengungkap suatu hal dalam suatu pengertian yang lain, daripada membuat penjelasan mengenai sejumlah aspek, situasi, dan proses dalam kehidupan konseli, metafora dapat memberikan sebuah penjelasan alternatif. Metafora sebagai upaya untuk mendeskripsikan suatu ide atau persoalan secara konkret, sehingga mudah untuk dipahami.

Lebih lanjut, Mashar (2017) menguraikan bahwa cerita sebagai metafora memiliki pola yang berhubungan (*the pattern that connect*). Pola tersebut dikarakteristikkan sebagai evolusi dari berbagai organisme yang hidup. Menurut Bateson (dalam Mashar, 2017) pola tersebut terdiri dari pola dalam diri individu yang disebut dengan hubungan tingkat satu (*first-order connections*) dan pola antara individu dengan sesuatu atau pola hubungan tingkat kedua (*second-oder connections*). Burns (2005) menyatakan bahwa teknik metafora untuk anak-anak identik dengan cerita, berdasarkan pada prinsip umum yang disukai anak-anak melalui cerita. Penggunaan cerita metafora membantu membuat jembatan hubungan pribadi antara siswa dan konselor, serta membantu siswa merasa

nyaman dalam berkomunikasi. Penggunaan narasai metafora dapat membantu siswa untuk memperbaiki diri yang identik dengan karakter dan kejadian dalam bercerita. Menurut Mashar (2017) metafora konseling sebagai suatu upaya memfasilitasi dan membangun hubungan antara siswa dengan konselor melalui penciptaan makna secara tidak langsung sehingga siswa dapat memperoleh pencerahan baru dengan mudah.

Berdasarkan latar belakang tersebut. Dalam rancangan penelitian ini intervensi layanan yang akan diujicobakan adalah konseling kelompok realita teknik metafora untuk meningkatkan harga diri terhadap gejala *nomophobia* pada siswa SMK.

1.2 Identifikasi Pemasalahan

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang diatas, maka permasalahan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.2.1 Terdapat kesenjangan dari penelitian sebelumnya mengenai keefektifan penggunaan teknik metafora dalam meningkatkan harga diri pada siswa dengan gejala *nomophobia*.

1.2.2 Banyaknya siswa yang tidak mampu mengelola harga diri sehingga berakibat pada perilaku negative.

1.2.3 Harga diri hanya dimiliki oleh sebagian siswa.

1.2.4 Kebutuhan akan ketersedian layanan konseling dengan teknik metafora efektif dalam mengembangkan harga diri dan mengurangi gejala *nomophobia*.

1.3 Cakupan Masalah

Cakupan masalah dalam penelitian ini ialah untuk mengkaji harga diri pada gejala *nomophobia* siswa, jika dikaji dengan berbagai pendekatan konseling yang ada. Oleh sebab itu, agar lebih terfokus dan mendalam mengingat luasnya *treatment* yang dapat dilakukan dalam konseling kelompok, maka peneliti memfokuskan pada dua variabel independent sebagai *treatment* (perlakuan) yang diberikan, yaitu teknik metafora dalam konseling kelompok Realita. Batasan subyek penelitian yaitu siswa kelas XI TKR 7 dan XI TP 6 SMK Bina Patria 1 Sukoharjo.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Bagaimana tingkat harga diri dan *nomophobia* siswa SMK Bina Patria 1 Sukoharjo?

1.4.2 Bagaimana keefektifan konseling kelompok realita teknik metafora dalam meningkatkan harga diri pada siswa gejala *nomophobia*?

1.4.3 Bagaimana perbedaan efektifitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk meningkatkan harga diri pada siswa SMK Bina Patria 1 Sukoharjo dengan gejala *nomophobia*?

1.5 Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan dari efektivitas konseling kelompok realita dengan teknik metafora untuk

meningkatkan harga diri pada siswa SMK Bina Patria 1 Sukoharjo dengan gejala *nomophobia.* Sedangkan tujuan secara khusus dari penelitian ini adalah:

1.5.1 Untuk menganalis tingkat harga diri dan *nomophobia* siswa SMK Bina Patria 1 Sukoharjo.

1.5.2 Untuk menganalisis keefektifan konseling kelompok dengan teknik metafora dalam meningkatkan harga diri siswa SMK Bina Patria 1 Sukoharjo.

1.5.3 Untuk menganalisis tingkat perbedaan efektifitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk meningkatkan harga diri pada siswa SMK Bina Patria 1 Sukoharjo dengan gejala *nomophobia*.

1.6 Manfaat Penlitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1.6.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata (*general construct*) bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian tentang *nomophobia* pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan.

1.6.2.2 Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk digunakan pada siswa-siswa yang memiliki tingkat harga diri rendah dan mengalami gejala *nomophobia*.

1.6.2.3 Memberikan sumbangan pemikiran kepada siswa agar mengetahui lebih dini dampak negatif penggunaan *mobile phone* yang berlebihan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Konselor di Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian dan masukan agar bisa lebih dini dalam mendeteksi permasalahan-permasalahan akibat penggunaan *mobile phone* yang berlebihan. Serta instrumen dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk melakukan asessmen, sehingga dapat digunakan sebagai dasar pemberian layanan bimbingan konseling untuk membantu siswa mengembangkan aspek pribadi-sosial khususnya yang berkaitan dengan harga diri pada siswa dengan gejala *nomophobia*.

1.6.2.2 Bagi Kepala Sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan dalam membuat kebijakan yang berkenaan dengan peningkatan peran guru dalam meningkatkan potensi siswa khususnya harga diri melalui layanan konseling.

1.6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan bahan dalam mengembangkan penelitian yang lebih luas mengenai kecenderungan penggunaan *mobile phone*, baik dari subjek dan objek penelitian, metode penelitian, maupun variabel-variabel yang digunakan di dalam penelitian yang berkaitan dengan penggunaan *mobile phone* pada siswa SMK.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan

Kajian hasil penelitian terdahulu merupakan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan dikaji keterkaitannya dengan penelitian yang sedang dilangsungkan. Adapun beberapa hasil penelitian yang kajiannya bisa digunakan untuk mendukung penelitian ini, yaitu:

Ozdemir, Cakir, & Hussain. (2017). Pada penelitian ini bertujuan untuk menguji prevalensi di kalangan mahasiswa dan hubungannya antara *self-esteem, loneliness*, dan *self-happiness* sehubungan dengan mahasiswa di Pakistan dan Turki. Hasil menunjukkan bahwa *nomophobia* memiliki korelasi tertinggi dengan kesepian, kebahagiaan dan harga diri. Hasil ini menunjukkan bahwa ketika tingkat *nomophobia* siswa meningkat, kesepian siswa cenderung meningkat, sedangkan harga diri siswa cenderung menurun.

Villar & Grau. (2017). Penelitian ini berkontribusi pada literatur dengan melihat kepribadian, harga diri, jenis kelamin dan usia sebagai prediktor *nomophobia*, yang dievaluasi oleh *Mobile Phone Involvement Questionnaire* (MPIQ). Hasil dari penelitian ini data sesuai dengan indeks R2 yang disesuaikan dan koefisien beta bertanda signifikan antara variabel kriteria dan variabel prediktif. Mengenai MPIQ, model ini menghasilkan penjelasan 63% dengan

keterlibatan harga diri yang ditafsirkan sebagai variabel yang memiliki dampak terbesar pada varian di MPIQ. Dari hasil ini memberikan konfirmasi bahwa hubungan prediktif menunjukkan adanya pengaruh harga diri yang rendah pada tingkat kasus *nomophobia*.

Zhiqi, Yingru, Lu, Yu, & Xuelian. (2019). Orang dengan harga diri yang rendah lebih memilih untuk mendapatkan kembali harga diri mereka di tempat yang lebih aman dan tidak dengan kontak sosial yang kurang berisiko. Sebagai perangkat yang paling mudah diakses, telepon seluler nyaman bagi individu dengan harga diri yang rendah sebagai tempat untuk melarikan diri dari dunia yang realistis, mendapatkan dukungan interpersonal dan memenuhi tuntutan psikologis mereka untuk menghindari pengalaman buruk yang disebabkan oleh interaksi tatap muka (misalnya, sensivitas interpersonal dan kecemasan sosial). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efek dari sensivitas pada hubungan antara harga diri dan kecanduan ponsel adalah signifikan, selain itu efek kecemasan sosial dan sensivitas interpersonal pada hubungan antara harga diri dan kecanduan ponsel signifikan. Temuan ini mendukung pada penelitian sebelumnya dan analisis lebih lanjut mengungkap bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan atau kasus *nomophobia* karena rendahnya tingkat harga diri pada individu.

Park., & Lee. (2014). Studi oleh Park, membedakan pengguna yang menunjukkan tingkat lebih tinggi pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan dari mereka yang menunjukan level rendah dalam sifat psikologis, seperti *self-esteem*, *shyness*, *loneliness*, dan depresi, yaitu diakui sebagai prediktor penggunaan teknologi. Penelitian ini mengungkapkan signifikan antara

penggunaan *gadget* berlebihan dan kecanduan. Dalam harga diri, menunjukkan bahwa responden yang memiliki hasil skor tinggi pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah. Hasil menunjukkan bahwa harga diri rendah dapat mempengaruhi tinggat tingginya kasus *nomophobia* pengguna *gadget*.

Stieger & Burger. (2010). Penelitian ini untuk menampilkan dan mengetahui kasus pecandu internet yang telah ditemukan terkait dengan tingkat harga diri yang rendah. Kemudian hasil dari penelitian ini individu yang mendapat kecanduan internet tinggi memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah. Sebagai hasil akhir harga diri menjadi prediktor terkuat kasus kecanduan pada internet Kesimpulannya, rendahnya tingkat harga diri dapat mengakibatkan tingginya kasus *nomophobia* yang dialami individu.

Widyastuti & Muyana. (2018). *Nomophobia* telah dianggap sebagai fenomena baru yang memiliki karakteristik yang bervariasi seperti, menggunakan telepon seluler secara teratur dan menghabiskan banyak waktu untuk melakukannya; selalu membawa charger, merasa cemas dan gugup saat memikirkan kehilangan *handset* atau ketika *mobile phone* tidak bisa digunakan karena tidak ada pulsa, kuota internet, jaringan, atau baterai; dan lain sebagainya. Hasil penelitian menggambarkan sebagian remaja SMK kota Yogyakarta mengalami *nomophobia* pada kategori tinggi. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya dan analisis lebih lanjut mengungkap tingkat kategori tinggi pada remaja mengalami kasus *nomophobia*.

Bragazzi & Puente. (2014) menemukan prediktor psikologis *nomophobia* yang memiliki relevensi bahwa penggunaan ponsel yang bermasalah mungkin: usia yang lebih muda, pandangan diri negatif, rendahnya harga diri dan efikasi diri. Pencarian sensasi bisa juga terkait dengan penggunaan ponsel yang berlebihan. Lebih lanjut Bragazzi mengemukakan *nomophobia* adalah konsep yang relative baru, ada sejumlah metode *treatment* yang diterima secara ilmiah dan empiris untuk itu. pendekatan realitas sangat dianjurkan dalam menangani *nomophobia*, untuk focus pada perilakunya sendiri.

Kim. (2008). Dalam penelitian ini menggambarkan bahwa konseling realitas merupakan salah satu konseling yang tepat untuk menangani harga diri rendah pada remaja. Penelitian ini meneliti efek dari program konseling kelompok R/T yang berasal dari teori pilihan dan teori kontrol dari teori terapi realitas untuk konseling kelompok pada tingkat kecanduan internet dan harga diri yang rendah pada mahasiswa. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kim membuktikan bahwa konseling kelompok realitas dapat meningkatkan harga diri mahasiswa yang mengalami kecanduan internet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui terapi realitas secara kelompok, harga diri mengalami kenaikan yang signifikan. Secara keseluruhan temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling realitas untuk mahasiswa dalam kasus kecanduan internet efektif untuk mengurangi gangguan kecanduan dan meningkatkan harga diri pada setiap individu.

Rosidi, Sutoyo, & Purwanto (2018). Menguji efektifitas konseling kelompok terapi realita untuk meningkatkan harga diri siswa, pada penelitiannya

menunjukkan bahwa konseling kelompok terapi realita efektif untuk meningkatkan harga diri siswa.

Rahman. (2015). Penelitian ini untuk mengevaluasi teknik metafora sebagai teknik konseling realitas pada harga diri pada siswa SMA. Konseling realitas mampu memberikan bantuan pada konseli dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Untuk mengubah identitas gagal (harga diri rendah) menjadi identitas sukses (harga diri tinggi) konseling realitas mendorong individu untuk berbuat sesuatu dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan sejak awal konseling. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) metafora lebih efektif daripada konseling dalam meningkatkan harga diri di tengah intervensi (2) metafora sama efektifnya dengan konseling realitas dalam meningkatkan harga diri pada akhir intervesi. Sebagai hasil akhir dalam penelitian ini mengungkap bahwa konseling realitas dengan dan tanpa teknik metafora memiliki efektifitas yang sama dalam meningkatkan harga diri.

Vitnalia & Lukitaningsih. (2013). Dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji konseling kelompok realita dalam menangani kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Krian. Hasil akhir dari penelitian ini penerapan konseling kelompok realita dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa.

Sholihah, Sugiyono, & Nusantoro. (2014). Tujuan dari penelitian ini untuk memperoleh suatu temuan mengenai konseling realita dalam meningkatkan harga diri pada siswa SMK Muhammadiyah 01 Pati. Hasil akhir dari penelitian ini

menunjukkan kesimpulan bahwa harga diri (*self-esteem*) dapat ditingkatkan melalui layanan konseling realita.

Permana, Wibowo, & Mulawarman. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa dari penggunaan sosial media. Siswa yang memiliki harga diri tinggi akan membangkitkan kepercayaan dirinya, rasa percaya diri pada kemampuan mereka, rasa kegunaan dan rasa bahwa kehadiran mereka diperlukan. Jika pada penelitian sebelumnya menggunakan konseling realita, dalam penelitian ini menggunakan konseling *cognitif behaviour* untuk meningkatkan harga diri. Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan rata-rata harga diri siswa yang telah diberikan treatment dengan teknik *self-instruction* melalui layanan konseling *cognitive behavoiur* cenderung meningkat. Dari hasil yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan yang telah diberikan treatment. Kemudian temuan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *cognitive behaviour* teknik instruksi dapat meningkatkan harga diri siswa dari pengguna media sosial.

2.2 Kerangka Teoretis

2.2.1 Harga Diri

2.2.1.1 Pengertian Harga Diri

Harga diri merupakan bentuk dari penilaian atau pandanguan individu terhadap dirinya. Menurut Rosenberg harga diri merupakan sikap positif ataupun negatif terhadap diri individu (Mruk, 2006). Menurut Santrock (2007:63) harga

diri adalah evaluasi global seseorang mengenai dirinya tentang potensi yang dimilikinya. Sejauh mana individu percaya pada dirinya bahwa dia mampu sukses dan layak, dalam jangka pendek, harga diri adalah penilaian pribadi kelayakan yang dinyatakan dalam sikap individu terhadap dirinya sendiri.

Maslow (dalam Alwisol, 2011) berpendapat harga diri merupakan evaluasi diri yang diperoleh melalui penilaian diri sendiri dan penilaian dari orang lain. Maslow (dalam Feist, Jess., Feist, Gregory & Roberts, 2017) berpendapat bahwa harga diri adalah sebuah aspek dari kebutuhan akan kekurangan bagi "penghargaan". Ia mengatakan bahwa ketika kebutuhan ini telah terpenuhi, hal itu tidak akan lagi menjadi dorongan. Ia juga mengemukakan bahwa terpenuhinya kebutuhan akan kekurangan akan memberikan kesenangan, tetapi bukan kebahagiaan yang mendalam dan bertahan lama.

Harga diri didefinisikan sebagai perasaan yang stabil akan nilai dan kelayakan pribadi (Rosenberg, 1965 dalam (Madsen, 2014)). Harga diri (*self-esteem*) terkait dengan gagasan serupa yang semuanya mencakup keyakinan individu tentang dirinya seperti "Aku orang yang menyenangkan" dll. Namun tidak jarang untuk membedakan antara *self-esteem* dan '*self-confidence'* karena yang terakhir lebih terkait dengan perasaan seseorang daripada nilai pribadi, dan mengacu pada penilaian kompetesi, keterampilan atau kemampuan seseorang dengan kriteria yang lebih objektif dan hasil dari masa lalu sebagai penentu. (Crocker & Major, 1989, dalam (Madsen, 2014)).

Menurut Rogers (Jarvis, 2011:343). Harga diri dapat didefinisikan sebagai seberapa besar kita menyukai diri kita sendiri. Rogers meyakini bahwa kita

memiliki citra diri dalam pikiran kita seperti keadaan kita saat ini, sekaligus citra diri kita yang ideal (*ideal-self*), yaitu citra diri yang kita inginkan. Jika kedua citra itu kongruen (yang artinya sama), maa kita akan mencoba untuk mengembangkan harga diri yang lebih baik. Perkembangan kongruen dan harga diri bergantung pada penghargaan positif tak bersyarat (*unconditional positif regard*) dari orang lain yang berupa penerimaan, cinta, dan kasih sayang. Tanpa penghargaan positif tak bersyarat dalam tingkat tertentu, tidak akan bisa mengaktualisasikan diri. Remaja yang kurang mendapatkan penghargaan positif tak bersyarat cenderung akan mengalihkan pada kebiasaan aktif pada hal lain dan diera digital ini remaja terbiasa menggunakan media tertentu dengan menggunkan *gadget* sebagai alat pemenuhan akan harga diri. Harga diri ini ditunjukkan dalam studi klasik yang dilakukan Coopersmith (Jarvis, 2011:346).

Istilah harga diri biasanya digunakan pada suatu keadaan saat seseorang merasa emosi sesaat, terutama yang muncul sebagai konsekuensi positif atau negatif. Hal tersebut terlihat ketika seseorang menyatakan bahwa pengalaman yang terjadi pada dirinya dapat meningkatkan harga diri atau menurunkan harga diri. Sebagai contohnya ketika seseorang mendapatkan pengakuan bahwa dirinya seorang yang paling berpengaruh di tempatnya, atau seseorang mengatakan bahwa harga dirinya menjadi rendah setelah mengalami putus cinta.

Leary dan MacDonald dalam Mruk (2006:03) mencatat bahwa:

> Orang-orang dengan harga diri yang lebih rendah cenderung mengalami hampir setiap emosi lebih sering muncul daripada orang-orang dengan harga diri yang lebih tinggi. Harga diri berkorelasi negatif dengan skor pada ukuran kecemasan (Battle, Jarrat, Smit & Precht, 1988; Rawson, 1992), kesedihan dan depresi (Hammen, 1988; Ouellet & Joshi, 1986; Smart & Walsh, 1993), rasa malu dan kesalahan (Dreman, Spielberger & Darzi, 1997), kecemasan sosial (Leary &

Kowalski, 1995; Santee & Maslach, 1982; Sharp & Getz, 1996), rasa malu dan bersalah (Tangney & Dearing, 2001), mempermalukan (Leary & Meadows, 1991; Maltby & Day, 2000; Miller 1995), dan kesepian (Haines, Scalise & Giter, 1993; Vaux, 1988), serta efektifitas negetif umum dan neurotisme. (Watson & Clark, 1984) (2003, hlm. 404-405).

Perlu untuk diketahui bahwa beberapa yang melaporkan bahwa harga diri rendah tidak selalu mengarah pada bentuk-bentuk penderitaan manusia. Sebaliknya, harga diri rendah dipandang sebagai hasil dari strategi perlindungan diri tertentu yang membatasi pengurangan harga diri. Tetapi masih diakui bahwa harga diri rendah memiliki nilai, seperti peluang hilang atau kurangnya spontanitas. Lebih penting lagi, sulit untuk mengabaikan fakta bahwa harga diri rendah telah diidentifikasi sebagai kriteria diasnotik.

Berdasarkan dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan suatu evaluasi dan penilaian dari keseluruhan diri. Penilaian yang dimaksud adalah penilaian untuk positif ataupun penilaian negatif. Individu yang memiliki penilaian positif dapat dikategorikan memiliki harga diri yang tinggi, dan individu yang memiliki penilaian negatif dapat dikatakan memiliki kategori harga diri yang rendah. Harga diri yang tinggi akan mampu memilah dan memilih perilaku yang pantas dan perilaku yang tidak pantas untuk dilakukan. Individu tersebut akan lebih memiliki kepercayaan diri dalam menentukan sikap yang akan dilakukan, tidak akan mudah terpengaruh pada lingkungan sekitar yang buruk dan dapat bersikap tegas bahkan tidak takut untuk mengungkapkan apapun pendapatnya. Dengan memiliki sikap ketegasan dan asertif setiap individu dapat mengapresiasikan perasaan, pikiran dan juga hak-hak pribadi tanpa melanggar hak ataupun merugikan diri sendiri dan orang lain.

2.2.1.2 Aspek-aspek Harga Diri

Harga diri memiliki beberapa aspek menurut Rosenberg 1965 (dalam Mruk, 2006) sebagai berikut:

a. Menunjukkan bahwa pemahaman harga diri sebagai fenomena atau sikap diciptakan dengan kekuatan sosial dan kebudayaan
b. Studi mengenai harga diri dihadapkan pada masalah-masalah tersendiri, salah satunya yaitu *refleksitas self,* yang mengandung arti bahwa evaluasi atau penilaian diri lebih kompleks dari pada evaluasi objek-objek eksternal lain karena *refleksitas self* terlibat dalam mengevaluasi harga diri.
c. Harga diri merupakan sikap yang menyangkut keberhargaan individu sebagai seorang yang terlibat sebagai sebuah variabel yang sangat penting dalam tingkah laku.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri memiliki tiga aspek, yaitu pemahaman tentang harga diri sebagai fenomena atau sikap, harga diri yang dihadapkan pada masalah tersendiri, dan sikap yang menyangkut keberhargaan.

2.2.1.3 Karakteristik Individu Dalam Tingkatan Harga Diri

Menurut Rosenberg (dalam Baumeister, 2003) karakteristik tingkatan harga diri diklasifikasikan sebagai berikut:

a. Karakteristik individu dengan harga diri tinggi

   Individu yang memiliki harga diri yang tinggi, akan memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

   1. Merasa bahwa dirinya berharga

2. Merasa banyak hal baik yang dimiliki
3. Merasa mampu dengan kemampuan yang dimiliki
4. Dapat menghormati dirinya sendiri apa adanya
5. Tidak memiliki sikap sombong, melainkan sikap positif terhadap berbagai hal dan dapat mengatasi segala kekurangannya dengan baik
6. Merasa puas dengan diri sendiri.

b. Sedangkan, karakteristik individu dengan harga diri rendah

1. Menilai dirinya sendiri secara negative
2. Meragukan kemampuan dirinya
3. Merasa tidak dihargai dan dihormati
4. Merasa orang yang gagal
5. Tidak bahagia, tertekan, dan merasa bahwa dirinya tidak dapat dibanggakan
6. Merasa tidak berguna.

2.2.1.4 Kajian Metafora Dengan Harga Diri

Brandon (dalam Siregar, 2017) menjelaskan, bahwa harga diri sebagai kunci yang sangat penting untuk mengenal perilaku seseorang. Harga diri berpengaruh pada proses berpikir, emosi, keinginan, nilai-nilai, dan tujuan individu. Harga diri merupakan kecenderungan bagi seseorang untuk merasa mampu dalam mengatasi suatu masalah dan merasa lebih berharga. Lebih lanjut Rostiana, Wibowo, & Purwanto (2018) menjelaskan harga diri sangat penting bagi seseorang, harga diri yang rendah merupakan pemicu negatif yang dapat menghambat siswa dalam bersosialisasi, dan berdampak pada prestasi belajar mereka di sekolah.

Mashar (2017) menguraikan, metafora dalam konseling merupaka upaya memfasilitasi dan membangun hubungan antara siswa dengan konselor melalui penciptaan makna secara tidak langsung sehingga siswa dapat memperoleh pencerahan baru. Penggunaan teknik metafora, dengan segenap kelebihan yang dimilikinya, dapat memfasilitasi pelaksanaan terhadap evaluasi secara lebih efektif dibandingkan dengan penggunaan pertanyaan-pertanyaan direktif seperti yang biasa dilakukan dalam konseling realitas pada umumnya. Teknik metafora berjenis cerita memiliki kelebihan untuk secara nondirektif membuat konseli melakukan evaluasi diri terhadap *total behavior*nya. Menurut Conte (2009:65), konseli akan lebih terbuka dalam menerima ide-ide baru saat pikirannya berada pada mode metafora (*metaphoric mode*) daripada saat ia berada dalam kondisi analitis (*analytical mind-set*).

Mengacu pada penelitian Rahman (2015), menjelaskan saat penyajian cerita tentang suatu karakter (bukan yang berkaitan secara langsung dengan konseli), konseli akan mendengarkannya tanpa sikap defensive. Hal ini karena di satu sisi, cerita merupakan suatu yang mengasyikkan untuk didengar, sementara di sisi lain, cerita dapat memberikan penekanan pada hal-hal tertentu (dalam hal ini adalah masalah harga diri) yang sedang menjadi perhatian konseli tanpa menyinggungnya secara langsung. Saat disajikan cerita tentang karakter tertentu (bukan yang berkaitan secara langsung dengan konseli), konseli akan mendengarkannya tanpa sikap defensive. Hal ini karena di satu sisi, cerita merupakan sesuatu yang menyenangkan untuk didengar, sementara di sisi lain, cerita dapat memberikan penekanan pada hal-hal tertentu (dalam hal ini adalah

masalah harga diri) yang sedang menjadi perhatian konseli. Ketika konseli mendengarkan sebuah kisah, akan terjadi sebuah kondisi psikologis yang disebut *narrative transport*. Kondisi ini terjadi ketika emosi terkait dengan emosi sang karakter dalam cerita.

2.2.2 *Phobia*

Penjelasan, pengertian dan beberapa aspek *nomophobia*, perlu adanya penegasan mengenai pengertian secara umum tentang *phobia* agar lebih mudah dibedakan apakah itu *nomophobia* yang merupakan *no-mobile-phone-phobia*, dan *phobia* secara umum.

Maples-Keller, Bunnell, Kim, & Rothbaum (2017), mengungkapkan spesifik *phobia* ditandai dengan ketakutan/ kecemasan yang ditandai terkait dengan objek atau situasi tertentu (misalnya, terbang, ketinggian, hewan, jarum, atau darah). Maples, Bunnell, Kim, & Rothbaum mengungkapkan penelitian tentang rasa takut menggunakan desain dalam kelompok telah menunjukkan pengurangan signifikan dalam kecemasan. Beberapa telah menunjukkan pengurangan gejala dan perubahan perilaku (misalnya, penurunan penghindaran) untuk treatment virtual reality lebih unggul dari kondisi kontrol saja. Investigasi lebih lanjut mengungkapkan bahwa keuntungan pengobatan ini dipertahankan pada satu dan tiga tahun pasca perawatan. Studi tambahan menemukan bahwa virtual reality karena takut dapat ditingkatkan dengan memasukkan umpan balik fisiologis dan simulasi gerak.

Isma Ardana & Purwoko (2018) mengungkapkan dalam meningkatkan penerimaan diri, konsep diri, menurunkan kecemasan komunikasi, fobia sosial, serta mengurangi glossophobia, penerapan naratif dalam lingkup pendidikan dapat digunakan prosedur implementasi naratif dilakukan dengan menggunakan banyak sesi, yang disertai dengan panjang durasi setiap sesi. Metode atau teknik naratif yang digunakan antara lain; dekonstruksi, rekonstruksi, konstruksi, eksternalisasi, metafora, reauthoring, serta penguatan cerita baru. Terapi naratif ini dapat membantu peserta didik dalam mengungkapkan masalah-masalahnya.

Cederlund, & Ost (2011) dalam penelitiannya menyelidiki bias interpretasi dan mengurangi *phobia* sosial pada anak-anak dengan menggunakan tugas cerita yang ambigu. Skenario ambigu disajikan tiap kalimat. Peserta memberikan interpretasi dan peringkat ketakutan setelah setiap kalimat, dan mereka menilai emosi negative setelah setiap skenario lengkap. Cerita disajikan kepada anak-anak melalui kaset setelah instruksi yang menyatakan bahwa beberapa cerita akan menakutkan dan beberapa tidak menakutkan. Setelah mendengar ceritak, maka akan disajikan kalimat demi kalimat, anak-anak ditanya, “Apakah anda pikir ini akan menjadi cerita yan menakutkan atau tidak menakutkan?” sehingga akan mendorong anak untuk berbagi interpretasi mereka tentang cerita tersebut. Anak-anak juga diberi tahu bahwa setelah setiap kalimat mereka dizinkan mengubah pendapat mereka dan menilai cerita secara berbeda. Kalimat pertama yang memberikan interpretasi yang mengancam dicatat sebagai skor ambang ancaman. Dengan demikian, semakin sedikit informasi yang digunakan anak untuk membuat interpretasi pertama ‘ancaman’ cerita, semakin rendah skor ambang

batas. Karena anak itu diizinkan untuk mengubah pikirannya setelah mendengat setiap kalimat baru, jumlah kalimat yang mendorong balasan ‘menakutkan’ memberi informasi tentang seberapa mengancamnya.

Choi, Jang, Ku, Shin, & Kim (2001) mengungkapkan dalam penelitiannya rentang *acrophobia* yaitu *phobia* ketinggian yang diklasifikasikan sebagai *phobia* jenis lingkungan alami dalam diagnostic dan gangguan mental. Jenis lingkungan alami harus ditentuan jika benda-benda di lingkungan, seperti badai, ketinggian, atau air sebagai isyarat ketakutan. Gangguan ini dapat mengakibatkan gaya hidup yang terbatas atau gangguan pada aktifitas tertentu, tergantung pada tingkat keparahannya. Dalam penelitian ini memberikan stimulus untuk dihasilkan melalui *virtual reality therapy imaginer* yaitu subjek menghasilkan rangsangan melalui imajinasi dan *in vivo* subjek mengalami dunia nyata. Selain itu, modalitas *in vivo* dan imajiner saat ini dapat menghasilkan rangsangan yang akan digunakan.

Suyanto, Angkasa, Turaga, & Sutoyo (2017) menjelaskan *phobia* adalah suatu kondisi di mana manusia menjadi takut akan suatu meskipun tidak ada bahaya, kondisi yang sangat tidak rasional dan tidak dapat dijelaskan. Untuk beberapa korban yang parah, mereka bisa stress hanya dengan memikirkan phobia mereka. Kemudian dijelaskan terdapat banyak jenis *phobia* dan penyebabnya bervariasi. Bisa tempat, kondisi, situasi, makhluk hidup, dll. Lebih lanjut Suyanto, Angkasa, Turaga, & Sutoyo (2017) dalam penelitiannya menangani seseorang yang phobia dengan ketinggian (*acrophobia*), penelitian ini menggunakan eksperimen dengan bantuan realitas virtual untuk mensimulasikan

dunia virtual lingkungan tempat tinggi sebagai realitas dalam imajinasi. Sistem ini dirancang untuk menjadi game edukasi dengan game simulasi. Tujuan *playtherapy* ini adalah untuk memberikan simulasi terapi alternative mengurangi tingkat *phobia*.

Berdasarkan dari penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *phobia* merupakan permasalahan gangguan mental yang ekstrim berupa ketakutan, kecemasan, yang mengkhawatirkan apabila tidak segera ditangani oleh tenaga ahli tertentu dan tidak dapat dihindari oleh setiap individu.

2.2.3 *Nomophobia*

Fenomena modern *nomophobia*, memiliki kemiripan yang cukup signifikan dengan *smartphone use* dan *problematic smartphone use.*

Durak, (2017), *smartphone use* diartikan sebagai kecanduan *smartphone* yaitu sebagai "penggunaan *smartphone* yang berlebihan / obsesif, yang akan mengganggu kehidupan sehari-hari pengguna dan menyebabkan konsekuensi negatif," meskipun tidak secara resmi dianggap sebagai gangguan. Ketika orang kecanduan *smartphone* mereka, mereka sebenarnya bergantung pada fungsionalitas yang mereka izinkan untuk dilakukan oleh ponsel mereka. Gejala obsesif-kompulsif utama dari penggunaan perangkat ponsel pintar untuk pengguna dengan kecanduan ponsel dapat didaftar sebagai:

(1) Konflik: adalah penggunaan *smartphone* untuk mencegah tugas-tugas penting lainnya seperti pekerjaan dilakukan; (2) pemulihan: Pengguna *smartphone* tidak dapat mengurangi penggunaan ponsel cerdas mereka secara tidak resmi; (3)

arti penting perilaku: Perilaku pengguna dikelola oleh telepon pintar mereka; dan (4) penarikan: Pengguna mulai merasakan emosi negatif ketika mereka tidak dapat menggunakan *smartphone* mereka.

Sedangkan *problematic mobile phone use* yang dikenal sebagai *mobile phone addiction* atau *compulsive mobile phone use* merupakan suatu kecenderungan yang biasanya terdapat pada anak remaja ataupun remaja menuju dewasa (Bianchi & Phillips, 2005) Istilah dalam *problematic mobile phone use* (MPPU), *problematic cell phone use* (PCPU) ataupun *mobile phone abuse or addiction* digunakan untuk menggambarkan pola interaksi antara individu dengan ponsel yang memiliki karakteristik kecanduan dalam penggunaan *mobile phone* (Bianchi & Phillips, 2005).

Mobile phone addiction atau *problematic mobile phone use* yaitu seperti, kognitif *salience*. Kognitif *salience* adalah kegiatan mendominasi pikiran dan perilaku seseorang biasanya bertentangan dengan orang atau kegiatan lain, euforia atau keringanan, perasaan senang dalam jangka pendek dan terlibat dalam perilaku, toleransi atau kehilangan kontrol atas perilaku, penarikan, mengalami perasaan tidak menyenangkan ketika tidak dapat terlibat dalam perilaku, kambuh dan pemulihan, menunjukkan ketika orang gagal mencoba untuk mengurangi perilaku, kemudian terlibat dalam tingkat yang sama atau lebih tinggi dari sebelumnya.

Nahas, Hlais, Saberian, & Antoun (2018) mengungkapkan *problematic smartphone use* sebagai permasalahan penggunaan ponsel, hal ini dikaitkan dengan orang dewasa dan muda serta jenis penggunaan ponsel cerdas sebagai

jejaring social. Kemudian Gezgin (2018) *Problematic smartphone use* dapat menyebabkan masalah mental seperti itu sebagai kepuasan hidup yang rendah, stres, kecemasan, gugup dan depresi. Dampak negatif dari penggunaan perangkat ini yang tidak benar pada siswa. Kehidupan akademik yang mengarah pada penurunan prestasi akademik mereka. Apalagi mental masalah kesehatan yang berasal dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan bermasalah semakin meningkat. *Nomophobia* dianggap sebagai salah satu masalah mental saat ini (King, Valenca, Silva, Baczynski, Carvalho, & Nardi, 2013).

2.2.3.1 Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia pertama kali diteliti pada tahun 2008 oleh *post office* di United Kingdom yang menyelidiki tentang kecemasan penderita pengguna *gadget* (Secure Envoy, 2012) menunjukkan hasil yaitu dari 53% dari tahun 2008 menjadi 66% ini yang dilakukan dengan melibatkan 1000 orang sebagai partisipan. Untuk merujuk pada orang dengan *nomofobia*, dua istilah lain diperkenalkan dan digunakan secara sehari-hari; *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* adalah kata benda yang merujuk pada seseorang yang menderita *nomophobia*. Istilah *nomophobic*, di sisi lain, adalah kata sifat yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik *nomofob* dan / atau perilaku yang berhubungan dengan *nomofobia*.

Nomophobia (*no-mobile-phone-phobia*) adalah jenis fobia yang ditandai ketakutan yang berlebih jika seseorang kehilangan ponselnya. Orang yang berkecenderungan *nomophobia* akan selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu cemas dalam meletakkan atau menyimpan *smartphone* miliknya, sehingga selalu membawanya kemanapun dia pergi. Bahkan seseorang dengan kasus *nomophobia*

bahkan dapat memeriksa ponselnya lebih dari 34 kali sehari dan sering membawa hingga ke toilet. Jika seseorang berada dalam suatu area yang tidak ada jangkauan jaringan, kekurangan kuota data atau bahkan lebih buruknya lagi kehabiasan baterai, orang tersebut akan merasa cemas, dan memberikan efek merugikan sehingga mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang. Penggunaan *gadget* yang secara terus-menerus akan menyebabkan perubahan *gadget* yang hanya sekedar simbol menjadi sebuah kebutuhan dimana *gadget* menyediakan berbagai fitur seperti *note*, email, kalkulator, video game *player*, kamera, dan pemutar musik (Yildirim, 2014). King, Valenca, Silva, Baczynski, Carvalho, & Nardi (2013) menjelaskan bahwa *nomophobia* bkan hanya mencakup ponsel tetapi juga komputer, dalam penelitiannya *nomophobia* didefisikan sebagai ketakutan dunia yang modern yang digunakan untuk menguraikan ketidaknyamanan atau kecemasan yang diakibatkan oleh tidak tersediannya *gadget*, komputer atau perangkat komunikasi maya lainnya.

Menurut Yildirim & Correia (2015), *nomophobia* adalah ketakutan modern karena seseorang tidak dapat berkomunikasi melalui ponsel (*mobile phone/MP*) atau internet. *Nomophobia* adalah situasi yang dikaitkan dengan kepanikan dan termasuk rasa takut menjadi sakit dan tidak menerima bantuan segera.

King, Valenca & Nardi (2010) *nomophobia* sebagai gangguan di era digital abad ke-21 yang terjadi dari teknologi baru. Dalam definisi mereka "*nomophobia*" menunjukkan ketidaknyamanan atau kecemasan ketika keluar tanpa ponsel atau kontak dengan komputer. Hal ini adalah rasa takut untuk memiliki teknologi yang tidak dapat berkomunikasi, jauh dari *mobile phone* atau tidak terhubung dalam

Web (King, Valenca & Nardi, 2010). Definisi mereka tampak tidak hanya mencakup ponsel tetapi juga komputer.

Dalam King, Valenca, Silva, Baczynski, Carvalho, & Nardi (2013):

Nomophobia dianggap sebagai gangguan dunia modern, dan hanya baru-baru ini digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak tersedianya *mobile phone* atau perangkat komunikasi virtual lainnya pada individu yang menggunakannya secara rutin.

King, Valenca, Silva, Sancassiani, Carvalho, & Nardi (2014):

Nomophobia adalah ketakutan modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui telepon seluler (*mobile phone*) atau internet. *Nomophobia* adalah istilah yang mengacu pada kumpulan perilaku atau gejala yang terkait dengan penggunaan *mobile phone*. *Nomophobia* adalah phobia yang terkait dengan kecemasan dan termasuk ketakutan.

Nomophobia adalah suatu ketidaknyamanan, kegelisahan, ketakutan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak dapat berhubungan dengan telepon genggam atau *smartphone* (Ramaita, Armaita, & Vandelis, 2019). Demikian pula definisi dari International Business Times (2013) yang lebih menekankan pada perasaan gelisah yang disebabkan oleh tidak tersedianya atau tidak dapat diaksesnya ponsel.

Nomophobia atau *no-mobile-phone-phobia* adalah kecemasan yang dihadapi orang-orang ketika mereka merasa tidak bisa mendapatkan jaringan dari menara pemancar *signal*, kehabisan baterai, lupa membawa ponsel atau tidak menerima

penggilan, SMS, atau email pemberitahuan untuk jangka waktu tertentu. Singkatnya, adalah ketakutan kehilangan kontak seluler atau ponsel.

Dari pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa *nomphobia* adalah ketidakmampuan seseorang untuk berkomunikasi melalui ponsel. Individu cenderung akan merasa kegelisahan dan tidak mampu untuk lepas dari ponsel mereka, kecenderungan ini akan mendatangkan rasa gelisah ketika berada jauh dengan ponsel, tidak memiliki data atau baterai ponsel yang tiba-tiba mati akan membuat para pemiliknya merasa terganggu dan ingin segera memainkan ponsel mereka. *Nomophobia* mengacu pada perilaku yang menyimpang di dunia digital yang semakin modern saat ini, dan menggambarkan tentang ketidakyamanan dari perasaan yang tidak dapat lepas dari *handpone*, *computer*, dan berbagai alat komunikasi virtual yang digunakan.

2.2.3.2 Ciri-ciri dan karakteristik *nomophobia*

Seseorang yang mengalami nomophobia akan memiliki beberapa ciri-ciri dan karakteristik yang dapat dilihat oleh orang lain, berikut beberapa ciri-ciri dan karakteristik menurut Bragazzi & Puente (2014), diantaranya:

a. Menghabiskan waktu untuk menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih *gadget* dan selalu membawa *charger*.
b. Merasa cemas dan gugup ketika ponsel tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta baterai lemah.
c. Selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk.

d. Tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur telepon genggam diletakkan pada tempat tidur.
e. Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi.
f. Biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam besar.

Seseorang yang memiliki kasus *nomophobia* akan cenderung tidak dapat melepaskan ponsel dari genggamannya walaupun hanya beberapa menit saja mereka akan kebingungan dan gelisah untuk dapat menggunakan ponselnya, bahkan mereka akan selalu mengecek layar telepon, tidak mematikan telepon genggam selalu sedia 24 jam dan mereka kurang nyaman untuk bertatap muka dengan lawan bicara serta cenderung menggunakan teknologi untuk berkomunikasi.

2.2.3.3 Aspek-aspek *nomophobia*

Nomophobia dikemukakan oleh Yildirim (2015) memiliki empat aspek, sebagai berikut:

a. Perasaan tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*).

   Pada aspek ini berhubungan dengan adanya perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus dalam berkomunikasi dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan layanan pada *smartphone* atau telepon genggam disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi.

b. Kehilangan konsektivitas (l*osing connectedness*)

   Untuk aspek kedua ini berhubungan dengan perasaan akan rasa kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan akses layanan pada

smartphone atau telepon genggam dan tidak dapat terhubung pada akun sosial atau khususnya pada sosial media.

c. Tidak mampu mengakses informasi (*not being able to access information*)

   Pada aspek ini menggambarkan perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat melakukan akses informasi ataupun media sosial dari *smartphone* yang dimilikinya. Karena dalam hal ini *smartphone* memberikan kemudahan untuk dapat akses informasi. Namun, ketika smartphone tidak dapat digunakan maka informasi yang diterima orang tersebut juga akan terganggu. Hal ini dapat menimbulkan perasaan panik dan gelisah.

d. Memberikan kenyamanan (*giving up convenience*)

   Aspek terakhir berhubungan dengan rasa kenyamanan saat pengguna *smartphone* menggunakan ponsel canggihnya untuk mendapatkan informasi ataupun sekedar bertukar kabar. Pengguna *smartphone* akan merasa nyaman saat menatap layar ponsel, maka dalam hal ini membuat hidup lebih terasa.

Sedangkan Gezgin & Cakir (2016) menyebutkan terdapat gejala-gejala pada kasus *nomophobia*, yaitu:

a. Merasa tidak cukup atau kehampaan tanpa ponsel
b. Memeriksa telepon genggam setiap waktu dan terlihat obsesif
c. Merasa putus asa saat baterai ponsel habis
d. Takut mengalami kelupaan dalam meletakkan ponsel di suatu tempat dan tidak bisa digunakan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* memiliki beberapa aspek seperti: tidak dapat berkomunikasi, kehilangan

konektifitas, tidak mampu akses informasi, memberi kenyamanan pada pengguna ponsel, mempunyai satu atau lebih *gadget* dan selalu membawa *charger*, merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam tidak berada dekat atau tidak pada tempatnya, selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk, tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, kurangnyaman berkomunikasi secara tatap muka dan memilih berkomunikasi menggunakan teknologi yang cenderung baru, merekapun tidak akan memikirkan biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggamnya.

2.2.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Menurut Bianchi & Philip (2005) terdapat faktor-faktor yang mempengarhi *nomophobia* sebagai berikut:

a. Jenis kelamin (*gender*)

   Perbedaan jenis kelamin dalam kaitannya dengan teknologi baru saling berkaitan. Bahwa laki-laki lebih mungkin menggunakan teknologi dibandingkan wanita untuk memiliki sikap positif terhadap teknologi. Hal ini diungkapkan Bianchi bahwa laki-laki akan lebih banyak dari perempuan yang bermasalah dalam penggunaan teknologi. Hal ini memiliki perbedaaan gender adalah fungsi dari sosialisasi dan akses dalam teknologi.

b. Harga diri (*Self-esteem*)

   Harga diri adalah suatu penilaian evaluasi, yang stabil untuk membuat seseorang mempertahankan dirinya, dan cenderung menjadi penilai diri sendiri. harga diri berkaitan dengan pandangan diri. Orang memandang sisi diri secara negatif atau positif, dan memiliki kecenderungan yang besar untuk

mencari kepastian, telepon genggam memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapanpun dan pada akhirnya jika setiap orang menggunakan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan (Bianchi & Philip, 2005).

c. Usia (*age*)

Kebanyakan kaum muda di era digital saat ini menggunakan lebih banyak dibandingkan dengan para orangtua. Maraknya anak muda yang memanfaatkan gadget sebagai pendukung keseharian mereka, yang cenderug lebih suka menggunakan hal yang baru.

d. Ektraversi (*extraversion*)

Tipekal ekstrovert adalah sebagai orang yang mudah untuk bergaul cenderung impulsif dan sangat membutuhkan kebahagiaan. Ekstraversi lebih rentan terhadap masalah penggunaan telepon genggam dengan alasan bahwa mereka cenderung mencari situasi sosial. Hal ini beralasan bahwa mereka tampak menjadi alat pengaruh sosial. Ekstraversi lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya dan menjadi prediktor penting dalam penggunaan ponsel yang lebih tinggi dan bermasalah.

e. Neurotisme (*neuroticism*)

Individu neurotik ini terlalu emosional, bereaksi keras terhadap banyak rangsangan, dan merasa sulit untuk santai setelah pengalaman yang membangkitkan emosi. Neurotisisme yang tinggi ditandai dengan adanya kecemasan, kemurungan dan kekhawatiran yang sering. Seperti harga diri dan ekstraversi, neurotisme telah dikaitkan dengan beberapa perilaku berlebihan

seperti kecanduan. Pengguna telepon seluler dan bermasalah diprediksi oleh neurotisme.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *nomophobia* adalah jenis kelamin, harga diri, usia, ekstraversi dan neurotisme.

2.2.3.5 Kajian Harga Diri dengan *Nomophobia*.

Harga diri menjadi salah satu aspek kepribadian yang penting dan harus dimiliki oleh setiap individu. Harga diri adalah suatu bentuk determinan yang penting untuk kesejahteraan psikologis individu dalam mengidentifikasikan dirinya (Rosenberg, 1965, dalam (Mulyana & Afriani, 2017)). Kemudian, menurut Yuliantari & Herdiyanto (2015) mengemukakan harga diri merupakan salah satu bagian dari terbentuknya gambaran tentang diri seseorang. Pada usia remaja merupakan tahap awal memulai untuk menyadari tentang gambaran dirinya, yang memengaruhi pengetahuan seseorang terhadap dirinya (Myers, 2012). Salah satu karakteristik masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada usia sekitar 10-20 tahun remaja mengalami tahap dimana pencarian identitas dan mengalami kebingungan akan identitasnya. Harga diri menunjukkan sikap persetujuan atau ketidaksetujuan tentang diri mereka sendiri dan menunjukkan sejauh mana individu percaya pada diri sendiri terhadap kemampuan mereka, hal ini berarti mengacu pada evaluasi diri (Lutfiyah & Takwin, 2018).

Memiliki harga diri yang rendah membuat remaja cenderung mencari tempat untuk meningkatkan harga dirinya, akibat dari harga diri yang rendah remaja kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang

kurang realistis. Seperti penelitian yang ditemukan oleh Bianchi & Phillips (2005) dalam (Hong, Chiu, & Huang, 2012) bahwa harga diri yang rendah dapat memprediksi adanya penggunaan yang salah pada telepon genggam. Remaja dengan harga diri yang rendah lebih sering melakukan panggilan dan mengirim lebih banyak pesan teks. Harga diri yang rendah biasanya membutuhkan dukungan penuh dari teman atau orang lain supaya mereka bisa merasa lebih dihargai (Kurcaburun, 2016), akan tetapi mereka kesulitan untuk melakukan interaksi social secara langsung (Akashe, Zamani & Abedini, 2014).

Tingginya tingkat pemakaian *mobile phone* di kalangan remaja perlu juga diseimbangkan dengan keterampilan dalam memanfaatkan *mobile phone* tersebut. Ketidakmampuan remaja dalam memaksimalkan penggunaan *mobile phone* dapat membuat diri remaja merasa gagal, malu, terisolir, kehilangan harga diri, dan mengalami gangguan psikologis (emosional) (Muyana & Widyastuti, 2017). Telepon genggam dapat memberikan akses untuk berhubungan dengan orang lain, harga diri dapat mempengaruhi perilaku penggunaan telepon genggam dengan adanya relasi. Telepom genggam memberikan manfaat dan membantu orang memenuhi kebutuhan dasar mereka, namun juga dapat menyebabkan beberapa masalah yang terkait dengan penggunaan telepon canggih tersebut (Yildirim, 2014). Hubungan individu dengan telepon genggam sangat mempengaruhi perilaku interpersonal dan kebiasaan social. Adapun riset di Inggris meneliti kecemasan yang diderita oleh pengguna telepon canggih menemukan bahwa hampir 53% pengguna telepon canggih di Inggris cenderung menjadi cemas

ketika mereka kehilangan telepon genggam mereka, kehabisan baterai, atau tidak memiliki jangkauan jaringan (Bivin, 2013).

Sekelompok peneliti psikiatri di Brazil telah menetapkan gangguan baru yang disebut *nomophobia* atau merupakan singkatan dari *no-mobile phone phobia* yang menggambarkan ketakutan masyarakat pada perangkat telepon genggam (Cheever, Rosen, Carrier, & Chaves, 2014). Individu yang mengalami *nomophobia* akan cenderung merasa tidak nyaman ketika jauh dari *smartphone*, kehabisan beterai, berada di luar jaringan, dan gelisah karena tidak mampu berhubungan dengan teman atau keluarganya (Rachmayani, Lestari, & Hasanah, 2018). *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon genggam (King, Valenca, Silva, Baczynski, Carvalho & Nardi, 2013). Menurut Bianchi & Phillips, 2015 dalam (Bragazzi & Puente, 2014), menjelaskan prediktor psikologis penggunaan telepon cerdas yang bermasalah, meliputi: usia yang muda, pandangan diri negative, *self-esteem* dan *self-efficacy* yang rendah.

Nomophobia merupakan salah satu bentuk dari penggunaan telepon genggam yang salah. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara nomophobia dengan harga diri (Bianchi & Phillips, 2005). Lebih lanjut Rachman, Azizah, & Ibnu (2019) mengemukakan seseorang dengan *nomophobia* akan merasa tenang dan nyaman jika dapat menggunakan fitur yang ada di *smartphone* mereka. Tingkat kepercayaan diri mereka akan meningkat jika fitur yang ada di *smartphone* lengkap.

Dengan demikian, diasumsikan bahwa individu dengan harga diri yang rendah, dan ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan akan harga diri biasanya akan mencari tempat untuk meningkatkan harga diri dengan segala hal, termasuk dalam penggunaan telepon genggam. Telepon genggam dapat diasumsikan sebagai bentuk pemuasan akan harga diri siswa, namun dengan penggunaan yang berlebihan akan menimbulkan gangguan yaitu *nomophobia*, yang berarti ketidaknyamanan seseorang jika tidak berada dekat dengan telepon genggamnya. Kesimpulannnya, harga diri merupakan salah satu faktor yang turut andil dalam memengaruhi *nomophobia*.

2.2.4 Konseling Kelompok

2.2.4.1 Pengertian Konseling Kelompok

Wibowo (2019: 56) menyatakan konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar. konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok. Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu klien mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari hari, dengan menekankan pada proses remedial dan pencapaian fungsi-fungsi perkembangan secara optimal. Lebih lanjut dalam (Prasetiawan, 2016) menyatakan bahwa konseling kelompok suatu layanan yang diberikan kepada sekelompok individu guna mengatasi masalah yang relative sama, sehingga individu tidak mengalami hambatan untuk mengembangkan segenap potensi yang dimiliki.

Gladding (2012) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu praktik professional yang dikenal sebagai kelompok pemecahan masalah antar pribadi, berusaha menolong anggota kelompok untuk memecahkan masalah kehidupan namun sering kali sulit, melalui dukungan antar pribadi dan pemecahan masalah. Selain itu, layanan konseling kelompok juga memanfaatkan dinamika kelompok, agar dapat membantu siswa mampu mengungkapkan apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan tanpa mengganggu hak-hak orang lain (Maharani, Wibowo, & Setyowani, 2018). Sedangkan menurut Basuki (2013) konseling kelompok merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk saling menerima dan memberikan ide, perasaan, dukungan maupun bantuan bagi anggota lainnya. Lebih lanjut Andrianie (2016) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi berkelompok, konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok untuk memfasilitasi masalah yang dihadapi secara bersama-sama.

2.2.4.2 Tujuan Konseling Kelompok

Corey (2012) menjelaskan konseling kelompok dapat digunakan sebagai tujuan untuk terapeutik atau pendidikan. Beberapa kelompok fokus terutama pada membantu orang untuk membuat perubahan dasar dalam cara berpikir, perasaan, dan perilaku mereka. Kelompok dengan fokus pendidikan membantu anggota

mempelajari keterampilan koping yang spesifik. Selanjutnya, Corey (2012) juga menjelaskan bahwa konseling kelompok memiliki tujuan pencegahan dan perbaikan. Secara umum, konseling kelompok memiliki fokus spesifik yang dapat berupa pendidikan, karier, social, atau pribadi. Lebih lanjut Corey (2016: 6) memberikan gambaran hal yang menjadi tujuan konseling kelompok meliputi:

1. Untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan diri, serta untuk mengembangkan identitas sebagai pribadi yang unik.
2. Untuk mengetahui kesamaan kebutuhan dan masalah sesama anggota dan untuk mengembangkan rasa keterhubungan.
3. Untuk membantu anggota kelompok belajar bagaimana membangun hubungan yang intim dan bermakna.
4. Untuk membantu anggota kelompok dalam menemukan sumber daya dalam keluarga dan masyarakat sebagai cara mengatasi keprihatinan mereka.
5. Untuk meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, harga diri dan mencapai pandangan baru tentang diri sendiri dan orang lain.
6. Untuk mempelajari cara mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat.
7. Untuk mengembangkan kepedulian dan kasih saying untuk kebutuhan dan perasaan orang lain.
8. Menemukan cara alternatif untuk menangani masalah yang sedang berkembang dan untuk menyelesaikan konflik tertentu.
9. Untuk meningkatkan pengarahan diri sendiri, saling ketergantungan, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

10. Untuk menjadi sadar akan pilihan seseorang dan mampu membuat pilihan yang bijak.
11. Untuk membuat rancana yang spesifik untuk mengubah perilaku tertentu.
12. Untuk mempelajari keterampilan social yang lebih efektif.
13. Untuk mempelajari cara dalam menantang orang lain secara baik-baik, peduli, jujur dan terus terang.
14. Untuk memperjelas nilai-nilai seseorang dan memutuskan apa dan bagaimana mengubah perilaku mereka.

Berdasarkan penjelasan ahli di atas tujuan dari konseling kelompok adalah membantu siswa untuk dapat mengembangkan diri, dan membantu siswa memilih alternatif dalam mengatasi masalah kecemasan jika berada jauh dengan *mobile phone*. Dan dapat menumbuhkan rasa penghargaan diri yang selaras dengan kemampuannya.

2.2.4.3 Tahapan Konseling Kelompok

Konseling kelompok seringkali dibagi menjadi empat atau lima tahap, namun ada pula beberapa model yang hanya memiliki tiga atau sampai enam tahap. Gladding (2012: 56):

Konseling kelompok seringkali dipecah menjadi empat atau lima tahap, namun ada beberapa model yang hanya memiliki tiga tahap dan bahkan ada yang sampai enam tahap. Gladding (2012: 56) juga mengelompokkan proses konseling menjadi empat tahapan yaitu: tahap pembentukan kelompok, tahap peralihan dalam kelompok, tahap bekerja dalam kelompok, dan tahap terminasi. Sedangkan (Wibowo, 2019: 288) menyebutkan proses konseling kelompok sebagai berikut:

1. Tahap Sebelum Kelompok *(The Pregroup Stage)*

   Wibowo (2019: 288) menjelaskan tahap sebelum memasuki kegiatan konseling kelompok yang harus dilakukan oleh konselor yaitu konselor menyaring calon peserta konseling/ terapi kelompok. Semua peserta dalam kelompok ini memiliki pengalaman kelompok sebelumnya. Sebelum membuat keputusan untuk menjadi bagian dari kelompok ini, para anggota berpartisipasi dalam pertemuan prakelompok di mana mereka bertemu satu sama lain dan konselor sebagai pemimpin kelompok. Pada saat ini mereka memiliki kesempatan untuk berkenalan satu sama lain dan untuk menentukan apakah mereka ingin berpartisipasi dalam jenis pengalaman kelompok khusus ini, yaitu konseling kelompok.

   Ini sangat ideal untuk mengatur pertemuan kelompok sebelum anggota disaring dan dipilih. Pertemuan ini adalah sesi orientasi di mana pemimpin kelompok dapat memberikan informasi lebih lanjut mengenai kelompok untuk membantu anggota memutuskan apakah kelompok ini cocok untuk mereka. Jika pertemuan pra-kelompok tidak praktis, maka pertemuan kelompok pertama dapat digunakan untuk mengarahkan dan mempersiapkan anggota untuk pengalaman kelompok yang sukses. Membangun persiapan pra-kelompok ke dalam desain suatu kelompok membutuhkan banyak upaya, waktu yang terlibat membuahkan hasil ketika kelompok berevolusi. Banyak hambatan potensial terhadap kemajuan kelompok dapat dihindari dengan perencanaan dan persiapan yang cermat.

2. Tahap Permulaan (*Beginning Stage*)

Pada tahap permulaan konselor perlu mempersiapkan terbentuknya kelompok. Pada tahap ini dilakukan upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok yang meliputi pemberian penjelasan tentang adanya layanan konseling kelompok bagi para siswa, penjelasan pengertian, tujuan dan kegunaan konseling kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan, serta kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggaraan konseling kelompok.

Proses pembentukan kelompok ini termasuk pembentukan aturan dan harapan kelompok, berurusan dengan stress dan memanajemen kecemasan, dan membuat tempat kelompok yang terstruktur, dapat diprediksi, aman di mana perasaan dan emosi dapat diekspresikan tanpa serangan, di mana resistensi ditangani secara terbuka dan langsung, dan dimana rasa kebersamaan, keterhubungan, dan komunitas akan berkembang dan memperkuat selama banyak pertemuan kelompok. Tahap ini sangat bergantung pada pemahaman pemimpin kelompok tentang latar belakang dan sejarah setiap individu, bidang kekuatan dan kelemahan mereka, dan beberapa variabel kognitif, perilaku, sosial dan emosional yang saling berkaitan.

3. Tahap Transisi *(Transition Stage*)

Sebelum suatu kelompok maju ke tahap bekerja, yaitu melakukan pekerjaan yang lebih dalam mereka biasanya melewati tahap transisi yang agak menantang yang ditandai dengan kegelisahan, pertahanan, perlawanan, perjuangan untuk kontrol, dan konflik antar anggota. Selama tahap transisi,

adalah tugas anggota untuk memantau pikiran, perasaan, dan tindakan mereka dan belajar untuk mengekspresikannya secara lisan.

Tahap transisi merupakan masa setelah proses pembentukan dan sebelum masa bekerja (kegiatan). Dalam suatu kelompok, tahap transisi membutuhkan 5% sampai 20% dari keseluruhan waktu kelompok (Gladding, 1995: 103-104, dalam Wibowo (2019: 321)). Disebut tahap transisi karena tahap ini merupakan saat transisi antara tahap awal konseling kelompok dan tahap bekerja/kegiatan konseling kelompok. Tahap ini yang merupakan proses dua bagian, yang ditandai dengan ekspresi sejumlah emosi dan interaksi anggota.

4. Tahap Kerja (*working stage*)

Tahap kerja merupakan tahapan kelompok kohesi berkaitan dengan kapasitas kelompok untuk membentuk ikatan sebagai kelompok dan menggunakan ikatan itu sebagai kekuatan untuk menahan kelompok bersama-sama karena mulai menangani isu-isu yang semakin menegangkan. Pemimpin kelompok memiliki kesempatan selama tahap awal untuk mengamati dan mempengaruhi bagaimana anggota kelompok mulai terhubung sebagai kelompok dan satu sama lain sebagai individu.

Tujuan dasar dari tahap kerja adalah memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk (1) memeriksa masalah pribadi dan masalah secara dekat di lingkungan yang bebas dari ancaman, (2) mengeksplorasi alternative dan saran untuk menyelesaikan masalah, dan (3) mencoba yang baru perilaku

atau sikap dalam pengaturan yang aman sebelum mempertaruhkan perubahan di luar grup (Trotzer, 1972, dalam (Wibowo, 2019:330)).

5. Tahap Pengakhiran (*Terminattion Stage*)

Kegiatan suatu konseling kelompok tidak mungkin berlangsung terus menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap kegiatan, kegiatan kelompok ini kemudian menurun, dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat. Karena tujuan utama dari setiap pengalaman kelompok terapeutik pada akhirnya membubarkan kelompok tersebut dengan menyelesaikan masalah yang mempresentasikan kelompok yang diorganisir, tahap penutupan berfungsi sebagai fungsi peralihan yang berharga. Hal ini ditandai oleh anggota yang aktif mengejar perubahan dalam kehidupan mereka di luar kelompok sambil tetap mendapat dukungan, dorongan, dan pertanggungjawaban kelompok tersebut.

Konselor dalam tahap akhir konseling kelompok adalah memberi dukungan psikologis dan emosional anggota selama periode waktu ketika mereka menerapkan perubahan dalam kehidupan mereka di luar kelompok.

Para anggota kelompok menyampaikan pengalaman mereka dan hasilnya selama mengikuti kegiatan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Pemimpin kelompok dapat mengadakan evaluasi dengan memberikan pertanyaan atau wawancara dengan batas tertentu dan melihat kondisi anggota sudah dapat menguasai topik yang dibicarakan atau belum. Hal tersebut dapat memberi gambaran akan keberhasilan kegiatan kelompok.

2.2.4.4 Kekuatan dan Keterbatasan Konseling Kelompok

Konseling kelompok sebagai salah satu layanan pemberian bantuan kepada individu-individu yang sedang berkembang untuk mencapai perkembangan yang optimal, kemandirian dan kebahagiaan dalam kehidupan memiliki kekuatan-kekuatan yang tidak dimiliki oleh jenis layanan lain. Beberapa kekuatan konseling kelompok yang dipaparkan oleh (Wibowo, 2019: 172) yakni:

1. Keperaktisan yaitu: dalam waktu yang relatif singkat konselor dapat berhadapan dengan sejumlah siswa didalam kelompok dalam upaya untuk membantu memenuhi kebutuhan yang berkaitan dengan pencegahan, pengembangan peribadi dan pengentasan masalah.
2. Dalam konseling kelompok anggota akan belajar untuk berlatih tentang perilaku yang baru. Jadi konseling kelompok sesungguhnya merupakan mikrokosmik sosial, artinya apabila seseorang dapat berubah di dalam kelompok, diharapkan bahwa ia dapat berubah di dunia yang lebih luas.
3. Dalam konseling kelompok akan memperoleh pembelajaran pengalaman. Untuk belajar bertahan, agar pendidikan memiliki makna dalam kehidupan seseorang, ia harus berakibat pada penggunaan, tindakan, pengalaman. Dalam kelompok, partisipasi adalah tindakan yang diperlukan untuk pembelajaran terjadi.
4. Konseling kelompok terdapat kesempatan luas untuk berkomunikasi dengan teman-teman mengenai segala kebutuhan yang terfokus pada pengembangan pribadi, pencegahan, dan pengentasan masalah yang dialami oleh setiap anggota.

5. Konseling kelompok memberi kesempatan para anggota untuk mempelajari keterampilan sosial. Masing-masing anggota akan saling meniru anggota lain yang telah terampil, dapat belajar memberikan umpan balik yang bermanfaat bagi anggota lain, dan dapat belajar dari pemimpin kelompok.
6. Anggota kelompok mempunyai kesempatan untuk saling memberi bantuan, menerima bantuan dan berempati dengan tulus di dalam konseling kelompok. Keadaan ini menumbuhkan harga diri, keyakinan diri dan suasana yang positif diantara anggota, sehingga mereka akan merasa diterima, dimengerti, dan menambah rasa positif dalam diri mereka.
7. Motivasi manusia muncul dari hubungan kelompok kecil. Manusia membutuhkan penerimaan, pengakuan, dan afiliasi, apabila unsur-unsur tersebut terpenuhi semua, maka perilaku, sikap, pendapat dan apa yang disebut ciri-ciri pribadi sebagai ciri unik individu yang berakar dari pola afiliasi kelompok yang menentukan konteks social seseorang hidup dan berfungsi dapat diwujudkan melalui intervensi konseling kelompok.
8. Setiap usaha untuk mengubah perilaku manusia di luar lingkungan alam dimana individu bekerja dan hidup sangat tergantung pada efektivitas tingkat transfer pelatihan yaitu, perilaku-perilaku baru, pemahaman dan sikap yang harus ditransfer secara sukses dari setting konseling kelompok ke kehidupan siswa.
9. Konseling kelompok mempunyai manfaat besar untuk bertindak sebagai miniature situasi sosial, atau laboratorium yang mana individu-individu (anggota kelompok) tidak hanya mempelajari perilaku-perilaku baru tetapi

bisa mencoba, mempraktekkan dan menguasai perilaku-perilaku ini dalam satu situasi yang hampir sama dengan lingkungan yang sebenarnya individu berasal.

10. Konseling kelompok mempunyai manfaat untuk pembentukan nilai. Sementara terapi individual dapat dilanjutkan selama berbulan-bulan tanpa memulai perubahan dalam nilai seseorang, konseling kelompok tidak dapat menghindari penanganan nilai-nilai. Semua nilai, kepercayaan, keyakinan, dan kodrat manusia bersifat sosial, dan partisipasi sosial keduanya menunjukkan sikap anggota untuk memanfaatkan kegunaannya.
11. Melalui konseling kelompok individu-individu mencapai tujuannya dan berhubungan dengan individu-individu lain dengan cara yang produktif dan inovatif (McClure, 1990, dalam (Wibowo, 2019: 176)).
12. Konseling kelompok lebih sesuai bagi siswa yang membutuhkan untuk belajar lebih memahami orang lain dan lebih menghargai kepribadian orang lain; membutuhkan bertukar pikiran dan berbagi perasaan dengan orang lain; yang mudah berbicara tentang dirinya; yang dapat mengambil manfaat dari umpan balik yang diberikan oleh seseorang teman serta merasa tertolong dengan umpan balik itu.
13. Dalam konseling kelompok interaksi antar individu anggota kelompok merupakan suatu yang khas, yang tidak mungkin terjadi pada konseling individual.
14. Konseling kelompok dapat merupakan wilayah penjajagan awal bagi anggota kelompok untuk memasuki konseling individual.

Berdasarkan pengertian di atas, kekuatan dalam konseling kelompok ini diharapkan mampu untuk menyelesaikan permasalahan konseli secara bersamaan serta waktu yang diperlukan tidak terlalu lama. Selain itu, dinamika yang terjadi dalam kelompok juga memperkaya solusi yang bisa diberikan kepada konseli yang mengalami permasalahan.

Selain memiliki kekuatan, konseling kelompok juga memliki keterbatasan. Keterbatasan konseling kelompok yang harus diperhatikan oleh konselor antara lain menurut (Wibowo, 2019: 190), yakni;

1. Konseling kelompok memiliki banyak kelebihan yang melekat dan seringkali merupakan cara konseling yang lebih disukai, fasilitator kelompok awal harus sadar akan keterbatasan alami terhadap efektivitas konseling kelompok. Setiap orang tidak merasa aman dalam kelompok, dan akibatnya individu tertentu mungkin tidak siap untuk berinvestasi secara emosional dalam pengalaman kelompok.
2. Ujian juga harus dianggap sebagai batasan dalam rentang usia yang lebih biasanya harus dihindari ketika menentukan komposisi kelompok, terutama untuk kelompok yang melibatkan anak-anak dan remaja.
3. Beberapa individu dapat menggunakan kelompok konseling sebagai tempat untuk bersembunyi. Mereka berubah dari emosional tinggi ke emosi tinggi dalam berbagai kelompok dan tampaknya tidak mampu menghasilkan keterbukaan dan intensitas emosional di luar kelompok dalam hubungan sehari-hari yang melibatkan pasangan, anak-anak, teman, atau hubingan kerja.

4. Suatu kelompok konseling khusus mungkin cocok untuk satu orang tetapi tidak untuk yang lain.
5. Konseling kelompok tidak selalu efektif untuk semua orang. Ada beberapa kondisi individu yang perlu diperhatikan, sehingga kelompok tidak direkomendasikan.
6. Persoalan pribadi satu-dua anggota kelompok mungkin kurang mendapat perhatian dan tanggapan sebagaimana mestinya, karena sebagai akibat siswa tidak akan merasa puas.
7. Sering siswa mengharapkan terlalu banyak dari kelompok, sehingga tidak berusaha untuk berubah.
8. Sering kelompok bukan dijadikan sarana untuk berlatih melakukan perubahan, tetapi justru dipakai sebagai tujuan.
9. Seringkali kelompok tidak berkembang dan dapat mengurangi arti kelompok sebagai sarana belajar, karena hanya untuk kepentingan seorang belaka.
10. Peran konselor menjadi lebih menyebar dan kompleks, karena yang dihadapi tidak hanya satu orang tetapi banyak orang.
11. Sulit untuk dibina kepercayaan, untuk itu dibutuhkan norma dan aturan main khusus mengenai konfidensialitas.
12. Untuk menjadi konselor kelompok dibutuhkan latihan yang insentif dan khusus. Apabila konselor tidak cukup mempunyai dasar teori dan terlatih untuk memimpin kelompok, dikhawatirkan justru membuat lebih buruk keadaan daripada memperbaikinya.

Beberapa hal yang menjadi kelebihan dari pelaksanaan konseling kelompok adalah perolehan kesempatan untuk melakukan observasi perilaku siswa yang sedang berinteraksi antara siswa satu dengan yang lain, membuktikan dirinya sebagai orang yang bersedia melibatkan diri dalam kehidupan orang lain dengan ikut mengungkapkan ide sebagai partisipan dalam diskusi dan bukan sebagai oraang yang berkuasa.

Konseling kelompok juga memiliki keterbatasan dimana tidak semua anggota kelompok siap atau bersedia untuk bersikap terbuka dan jujur mengemukakan isi hatinya terhadap anggota kelompok lainnya, tidak semua anggota kelompok cocok berada dalam kelompok, beberapa diantaranya membutuhkan perhatian khusus dan anggota kelompok akan menimbulkan ketergantungan dengan kelompok apabila mempunyai suatu permasalahan.

2.2.5 Konseling Kelompok Realita

2.2.5.1 Pengertian Realitas

Terapis Realita percaya bahwa sebagian besar seseorang memiliki masalah yang sama, mereka tidak puas dengan hubungan saat ini. Sebagian besar masalah seseorang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk terhubung dengan orang lain, mendekatkatkan diri mereka dengan orang lain, atau mendapatkan hubungan yang sesuai dengan orang lain setidaknya satu individu penting dalam hidupnya. Dalam konseling pendekatan realita, terapis akan membimbing klien untuk mencapai hubungan yang memuaskan dan mengajarkan mereka untuk berperilaku lebih efektif daripada perilaku mereka saat ini. Semakin kuat klien dalam hubungannya

dengan orang lain, semakin tinggi peluang untuk mengalami kebahagiaan. (Jusoh, Bistaman, dan Arip, 2016: 13). Konseling kelompok realitas merupakan bentuk konseling yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, bentuk bentuan langsung kepada konseli secara kelompok, yang dilakukan oleh konselor dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang didasarkan pada keyakinan bahwa semua memilih apa yang dilakukan dengan hidup dan bertanggung jawab untuk pilihan (Khumaerah, 2015).

Sunawan & Xiong (2016) mengemukakan bahwa terapi realitas digunakan karena dapat membantu dan memfasilitasi individu untuk memahami bahwa dalam situasi sulit mereka selalu memiliki harapan. Prinsip dari terapi realitas dapat membantu dalam menjelaskan motivasi, termasuk keyakinan diri karena prinsip-prinsip ini memprediksi bahwa siswa akan mengejar tujuan ang relevan dengan keinginan dan kebutuhan pribadi mereka. Selanjutnya konseling realitas berfokus pada perilaku dan menekankan teori pilihan dalam mengembangkan perilaku yang efektif. Oleh karena itu, intervensi untuk mengembangkan tujuan pencapaian yang efektif dilakukan dalam tindakan nyata (Mulawarman, Sunawan, & Amin, 2017).

Menurut Corey (2013) terapi realita percaya bahwa masalah yang mendasari kebanyakan klien adalah sama, banyak masalah klien disebabkan oleh ketidakmampuan mereka untuk terhubung dan menjadi dekat dengan orang lain, atau untuk memiliki hubungan yang sesuai atau harmonis dengan satu orang penting dalam hidup mereka. Terapis memandu klien menuju hubungan yang memuaskan dan mengajarkan mereka cara berperilaku yang lebih efektif.

Semakin banyak klien dapat terhubung dengan orang lain, semakin besar peluang mereka untuk mendapatkan kebahagiaan.

Konseling realitas memusatkan perhatiannya terhadap kelakuan yang bertanggungjawab, dengan memperhatikan tiga hal (3-R): Realitas (*reality*), melakukan hal yang baik (*do right*), dan tanggung jawab (*responsible*). Menurut Latipun (2008: 149), konseling realita adalah "pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya suatu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya, kebutuhan akan identitas diri, yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah dan berbeda dengan orang lain".

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita merupakan suatu proses konseling yang dilakukan terhadap beberapa kelompok orang yang difasilitasi oleh konselor. Dalam kegiatan konseling kelompok tersebut terdapat proses yang berlangsung, dan ada fungsi terapeutik. Sehingga dapat mengeksplor berbagai masalah dan juga bagaimana solusinya yang akan diperoleh selama berlangsungnya kegiatan konseling kelompok.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, konseling kelompok realita merupakan suatu terapi kelompok yang terdiri dari sekitar 4 – 8 orang, konselor membantu kelompok dalam menghadapi realita kehidupan dengan fokus pada tingkah laku sekarang sehingga individu setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok mampu untuk bertanggung jawab akan hidupnya mampu mengembangkan dan membina kepribadian, serta mampu membina hubungan yang baik dengan sekitar.

2.2.5.2 Tujuan Konseling Realitas

Menurut Corey (2013:340) tujuan umum terapi realita adalah membantu klien terhubung atau terhubung kembali dengan orang-orang yang telah mereka pilih. Selain memenuhi kebutuhan akan cinta dan kepemilikan ini, tujuan dasar terapi realitas adalah untuk membantu klien mempelajari cara-cara yang lebih baik untuk memenuhi semua kebutuhan mereka, termasuk pencapaian, kekuasaan atau kontrol batin, kebebasanatau kemandirian, dan kesenangan. Kebutuhan dasar manusia berfungsi untuk memfokuskan perencanaan dan pengaturan perawatan baik jangka pendek maupun jangka panjang. Terapis realita membantu klien dalam membuat pilihan yang lebih efektif dan bertanggung jawab terkait dengan keinginan dan kebutuhan mereka.

Menurut Glasser (dalam Wida & Hadi, 2010), menyatakan bahwa tujuan dari terapi konseling realita sebagai berikut:

(1) Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk yang nyata. Artinya individu dapat mengambil keputusan yang tepat dari pola tingkah laku yang dibuatnya untuk mencapai masa depan yang lebih baik.

(2) Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko dari tanggung jawab tersebut. Tanggung jawab yang diminta kepada klien harus disesuaikan dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

(3) Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistic dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Jadi rencana harus dibuat secara realistis dalam arti

dapat diwujudkan dalam tingkah laku nyata dan merupakan harapan yang dapat dicapai atas kemampuan yang ada pada diri klien.

(4) Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses. Kesuksesan ini dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri, jadi bertanggung jawab secara penuh atas kesadaran sendiri.

(5) Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

Berdasarkan uraian diatas inti dari tujuan terapi realitas adalah untuk menolong konseli mengevaluasi apakah yang konseli inginkan itu realistic dan apakah perilakunya bisa menolong ke arah yang diinginkan. Sehingga tujuan umum dari konseling realita untuk membantu individu memperoleh tingkah laku yang bertanggungjawab, membnatu mengembangkan kekuatan psikis dan dapat memecahkan masalahnya sehingga klien dapat memahami dirinya dan dapat memenuhi kebutuhan dengan maksud menjadi individu yang berhasil, dan memperoleh perilaku yang sesuai dengan tujuan.

2.2.5.3 Prosedur Konseling Realitas

Dalam menerapkan prosedur konseling realitas, Wubbolding (dalam Corey, 2013:344) mengembangkan sistem WDEP. Untuk menjelaskan prosedur utama dalam praktik terapi realitas WDEP dapat digambarkan sebagai “efektif, praktis, dapat digunakan, berbasis teori, lintas budaya, dan didirikan pada prinsip-prinsip manusia universal”. System WDEP dapat digunakan untuk membantu klien mengeksplorasi keinginan mereka, kemungkinan hal-hal yang dapat mereka lakukan, peluang untuk evaluasi diri, dan merancang rencana untuk perbaikan.

Berlandaskan teori pilihan, sistem WDEP membantu orang memenuhi kebutuhan dasar mereka. Lebih lanjut (Anni, Sunawan, Munawaroh, 2019) mengemukakan setiap komponen WDEP menggambarkan strategi yang dapat digunakan untuk memfasilitasi perubahan perilaku.

Corey (2016: 405-407) menjelaskan bahwa pada setiap huruf dari sistem WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D = *direction and doing* (arah dan tindakan), E = *self-evaluation* (evaluasi diri), dan P = *planning* (perencanaan).

W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan)

Terapis realita membantu klien dalam menemukan keinginan dan harapan mereka. Semua keinginan terkait dengan lima kebutuhan dasar. Melalui pertanyaan terapis yang terampil, klien dibantu dalam menentukan apa yang mereka inginkan dari proses konseling dan dari dunia di sekitar mereka. Berguna bagi klien untuk menentukan apa yang mereka harapkan dan inginkan dari konselor dan dari diri mereka sendiri.

D = *direction and doing* (arah dan tindakan)

Fokus pada masa sekarang dicirikan oleh pertanyaan kunci yang diajukan oleh terapis realitas: "Apa yang Anda lakukan?" Meskipun masalah mungkin berakar di masa lalu, klien perlu belajar bagaimana menghadapinya di masa sekarang dengan mempelajari cara-cara yang lebih baik. untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. Masalah harus dipecahkan di masa sekarang atau melalui rencana untuk masa depan. Tantangan terapis adalah membantu klien membuat lebih banyak pilihan yang memuaskan kebutuhan.

E = *self-evaluation* (evaluasi diri)

Evaluasi diri adalah landasan prosedur terapi realitas. Inti dari terapi realitas, seperti yang telah kita lihat, adalah meminta klien untuk membuat evaluasi diri berikut ini: "Apakah perilaku Anda saat ini memiliki peluang yang masuk akal untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan sekarang, dan apakah itu akan membawa Anda ke arah yang ingin Anda tuju?" Secara khusus, evaluasi melibatkan klien yang memeriksa arah perilaku, tindakan spesifik , keinginan, persepsi, arah baru, dan rencana.

P = *planning* (perencanaan)

Sebagian besar pekerjaan penting dari proses konseling melibatkan membantu klien mengidentifikasi cara spesifik untuk memenuhi keinginan dan kebutuhan mereka.

Setelah klien menentukan apa yang ingin mereka ubah, mereka umumnya siap untuk mengeksplorasi kemungkinan perilaku lain dan merumuskan rencana tindakan. Pertanyaan kuncinya adalah, "Apa rencanamu?" Proses membuat dan menjalankan rencana memungkinkan orang untuk mulai mendapatkan kontrol yang efektif atas kehidupan mereka. Rencana memberi klien titik awal, pijakan hidup, tetapi rencana dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan. Sepanjang fase perencanaan ini, konselor terus-menerus meminta klien agar mau menerima konsekuensi atas pilihan dan tindakannya sendiri. Tidak hanya rencana yang dibahas sehubungan dengan bagaimana mereka dapat membantu klien secara pribadi, tetapi rencana juga dirancang dalam hal bagaimana mereka cenderung mempengaruhi orang lain dalam kehidupan klien.

Berdasarkan uraian di atas prosedur dengan sistem WDEP mengacu pada kumpulan strategi yang pertama keinginan dan harapan; kemudian : dengan pengarahan dan tindakan, penilaian atau evaluasi diri, dan perencanaan.

2.2.6 Konseling Realita Teknik Metafora

2.2.6.1 Pengertian Metafora

Banyak ahli teori dalam psikologi konseling dan disiplin ilmu seperti filsafat, linguistic, dan teori sastra telah mengartikulasikan teori tentang metafora yang berhubungan dengan komunikasi manusia dan proses berpikir. Metafora merupakan beberapa teori yang secara khusus memberikan terapi kepada klien dengan signifikan berperan dalam tiga bidang: pertama, system konseptual manusia pada umumnya; kedua, ekspresi emosi pada khususnya; dan ketiga aplikasi praktis untuk komunikasi dalam proses terapi (Chapman, 2009).

Menurut Chesley (2008) konsep metafora dikenal luas di berbagai negara, banyak pengertian yang berbeda, secara bahasa metafora berasal dari bahasa latin "*metaphora*" dan bahasa Yunani "*metapherin*" yang berarti "memindahkan atau menghasilkan". Sedangkan menurut Burn (2007) metafora bekerja, karena pikiran adalah metaforis. Ada sesuatu tentang cerita dan metafora yang memiliki efek mendalam pada pendengan, mereka mengajar, menginspirasi, membimbing, berkomunikasi, diingat, dan yang paling penting ada di mana-mana. Dimana-mana yang dimaksud adalah seseorang dapat mengambil kesimpulan atau perumpamaan saat ia sedang berada di tempat lain dan dia dapat mengambil perumpamaan saat dirinya berada diposisi tersebut.

Kopp,1971 (dalam Chesley, 2008) mendefinisikan metafora sebagai suatu cara berbicara dimana suatu hal diekspresikan dalam hal lain (dengan kiasan), dengan cara tersebut sekumpulan orang dapat memperoleh pencerahan baru pada karakter apa yang sedang dijelaskan. Penggunaan istilah berbicara ini digunakan untuk membatasi penggunaan metafora hanya pada aspek ekspresi verbal. Sedangkan menurut Drucker dalam (Chesley, 2008) bahwa metafora tidak selalu diasosiasikan dengan bahasa namun juga bisa dengan pemikiran atau dengan pengalaman yang diambil dari satu daerah yang bisa mempresentasikan daerah lain. Dari pengertian tersebut dipahami bahwa permainan simbolis juga memahami syarat untuk dikatakan sebagai metafora.

Metafora dapat menjadi alat untuk proses konseling dan juga memiliki manfaat baik bagi seseorang. Penggunaan metafora dalam permainan, kegiatan seni, dan aktifitas kreatif lainnya sudah diterapkan dalam konseling untuk memfasilitasi perubahan dalam terapi baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Jika orang dewasa menceritakan apa yang dirasakan dengan bermain, anak-anak akan menceritakan dengan permainan yang mereka mainkan. Anak-anak bisa dibentuk melalui cerita dari permainan yang mereka sukai.

2.2.6.2 Konsep Metafora

Metafora konseptual Chapman (2009) menggunakan teori metafora konseptual Lakoff dan Johnson (1980, 1999) untuk menyelidiki bagaimana makna metafora dalam konseling.

Subjek analisis mereka adalah sesi konseling antara Carl Rogers dan Gloria yang didokumentasikan dalam *Three Approaches to Psychotherapy* (E.L.

Shostrom, 1965) dan banyak digunakan sebagai film pelatihan untuk konselor. Teori metafora konseptual didasarkan pada kepercayaan bahwa orang memahami konsep dan peristiwa secara abstrak dengan menggambar pada pengalaman konkret. Bahasa yang digunakan orang menunjukkan kerangka kerja mereka untuk memahami dunia secara realita.

Chapman (2009) mengelompokkan bahasa metaforis dari sesi konseling ke dalam kategori metafora konseptual. Mereka mempertimbangkan bagaimana metafora memainkan peran dalam interaksi terapi Rogers dan Gloria. Tiga sistem metafora meresap diidentifikasi: "diri sebagai wadah, mengetahui adalah perasaan, dan mengetahui diri sendiri melihat diri sendiri melalui mata orang lain". Menariknya, metafora konseptual pertama kali tercermin dalam bahasa Gloria dan diadopsi oleh Rogers. Sesi berakhir dengan Rogers dan Gloria bersama-sama menciptakan metafora novel Utopia, tempat keutuhan dalam diri seseorang. Para peneliti menemukan metafora konseptual teori memang membuktikan kerangka kerja yang bermanfaat untuk memahami negosiasi makna dalam sesi konseling. Wickman & Campbell (2003) menganggap sesi keseluruhan sebagai "rekonstruksi cara metaforis Gloria untuk mengetahui dan membuat makna".

Teori metafora pada sesi konseling yang sebenarnya karena berbagai teori sebagian besar tetap belum teruji dalam konteks penelitian. Kelemahan yang mungkin dari analisis mereka adalah bahwa metafora yang telah mereka kategorikan demikian tersirat ke bahasa sehari-hari, beberapa peneliti berpikir penafsiran dibuat-buat. Misalnya, memahami mengetahui sebagai perasaan adalah

kiasan pada tingkat yang tersirat dan tersirat. Pernyataan seperti "Saya tidak merasa anda akan begitu keras terhadap saya" hanya metaforis dalam arti luas dan saya menduga bahwa sebagian besar terapis dapat berhasil terhubung ke jenis bahasa ini tanpa kesadaran atau intensionalitas. Bagaimanapun, metafora yang diperiksa oleh Wickman dan Campbell lebih implisit daripada kebanyakan yang dipelajari dalam literatur.

2.2.6.3 Bentuk Metafora

Dalam bentuk konseling, metafora biasanya berbentuk analogi, kiasan, perumpamaan, atau cerita yang dirancang untuk mengajarkan konsep-konsep baru dan mendorong pemahaman konseli yang lebih besar. Selain itu, Zeig (dalam Hasrul, 2016) telah mengemukakan bahwa metafora dapat berbentuk anekdot, fable, dongeng, cerita, perumpamaan, dan alegori yang bisa digunakan dalam pendekatan terapeutik apapun selama tahap dan proses perlakuan. Bentuk metafora tersebut dapat menggunakan media seperti penyampaian verbal (Chesley, Gillett, & Wagner, 2008).

Burns (2005:30-38) mengemukakan;

1. *Healing Stories*. Sebagai dasar perubahan terapeutik, suatu kumpulan cerita atau kisah-kisah pilihan yang dapat menjadikan pelajaran serta insppirasi dan memberikan model terhadap konseli sebagai upaya untuk membangun perubahan terapeutik.
2. Media buku (*bibliotherapy*). Buku yang tersedia beberapa diantaranya memberikan cerita metafora yang sangat baik. Kisah klasik nilai klasik dan buku untuk menggambarkan jenis-jenis buku memberikan cerita

tersendiri bagi pembacanya. Terapis, guru atau orang tua yang ingin mengajarkan nilai-nilai melalui cerita dapat membaca kisah klasik sebagai pengarahan.

3. Drama. Untuk membuat sebuah cerita yang telah dibacakan terhadap mereka, atau sebuah cerita yang mereka buat di sekitar topic tertentu membuat identifikasi dengan suatu karakter, menemukan cara untuk menyelesaikan masalah, dan mencapai hasil. Jika berkomunikasi melalui cerita dalam pengaturan kelompok atau ruang kelas, ada peluang bagus untuk mengembangkan berbagai karakter dan mungkin bahkan bermain di depan orang atau anggota kelompok di kelas. Jika berkonsultasi berdasarkan satu-satu, mungkin untuk memerankan scenario dengan membuat dramatisasi dua karakter dari sebuah kisah.
4. Video (*videotherapy*), merupakan alat katarsis yang digunakan oleh terapis untuk membantu berbagai jenis trauma. Penggunaan video dalam terapi untuk memungkinkan klien mengidentifikasi masalah yang serupa dengan masalah mereka sendiri dan membangun strategi untuk bekerja melalui situasi itu. Klien diminta untuk memperhatikan video yang diputar dan kemudian berbicara tentang topik tersebut di sesi terapi berikutnya. Hubungan antara video dan penggunaan klinis metafora yang dibangun secara terapi, keduanya melibatkan kejutan dan respons kebiasaan, keduanya menggunakan gambar yang membutuhkan klien untuk menyediakan konten pribadi untuk membangun makna yang relevan, dan keduanya melibatkan arahan tersirat untuk perubahan.

5. Permainan (*playtherapy*). Melalui permainan, remaja atau anak-anak dapat berkembang dan ketika perkembangan telah terjadi dengan permainan terapi dapat menjadi penyembuhan. Bermain dengan demikian disajikan sebagai hal yang penting untuk proses pematangan dan proses penyembuhan, dengan melayani beberapa fungsi. Secara biologis, bermain memberikan latihan, mengembangkan keterampilan fisik, dan menawarkan pelepasan energy. Menggunakan permainan sebagai metafora memiliki keuntungan spesifik karena dapat memfasilitasi banyak tujuan yang diinginkan dalam terapi anak dan remaja.
6. Humor. Menggunakan humor, lelucon, dan cerita lucu dapat dengan cepat melibatkan anak dan remaja dalam mengkomunikasikan pesan terapi yang kuat dengan cara yang tampak ringan.

Semua alat-alat teknik tersebut dapat membantu konselor untuk memfasilitasi konseli mengidentifikasi masalah, dan sebagai konsekuensinya, langkah-langkah tersebut akan mengarah pada penyelesaian masalah.

2.2.6.4 Penggunaan Metafora

Metafora sangat umum bila masuk ke dalam percakapan sehari-hari. Metafora memriahkan bahasa, menambah warna pada setiap komunikasi, membuka mata pada suatu ide dan kemungkinan baru. Penggunaan metafora yang secara umum sebagai proses pemulihan menurut Burns (2007:4-7), sebagai berikut:

1. Metafora adalah interaktif. Tidak seperti bentk komunikasi lainnya, seperti ceramah, dimana pembicara aktif dan pendengar mungkin sangat terganggu

dan cenderung pasif, atau bahkan tidak terlibat sehingga tidak mendengarkan, metafora membutuhkan aktif keterlibatan pada bagian pendengar. Metafora melibatkan pendengar yang memikirkan dan memilih banyak kemungkinan makna yang melekat dalam metafora.

2. Metafora berdasarkan daya tarik. Setap orang memiliki ketertarikan dengan cerita yang menarik. Metafora dan cerita menarik, dengan hasil bahwa pendengar tertarik pada kisah dan pesan atau pembelajaran yang tertanam dalam kisah itu.
3. Metafora resistensi. Pada saat banyak klien menjalani terapi, banyak orang yang bermaksud sering menawarkan kepada mereka nasihat yang bermanfaat. Terapi juga kemungkinan akan bertemu dengan resistensi. Metafora dapat membantu dalam melewati penolakan ini, terutama ketika metafora terapi dihasilkan oleh klien itu sendiri, atau dibangun secara kolaboratif dengan klien. Ide, metafora, analogi atau cerita yang berasal dari klien, tidak ada yang bisa ditolak oleh klien.
4. Metafora terlibat dan memupuk imajinasi. Mikaela, Lindsay, & Steven dalam Burns (2007:5) menggambarkan metafora sebagai "jembatan antara dunia yang diciptakan oleh bahasa dan pengalaman dunia yang melampaui bahasa." Melibatkan dan memelihara proses imajinasi dan pemikiran kreatif, metafora membutuhkan tingkat pemrosesan yang cenderung memotong linear, logis, dan kebiasaan kognitif di mana klien mungkin menjadi lamban selama berjuang untuk menyelesaikan suatu masalah.

5. Metafora melibatkan proses pencarian. Ketika psikiater Zurich Hermann Rorschach menemukan titik tinta yang terkenal, ia mungkin tidak menciptakan tes yang divalidasi secara obyektif, tetapi ia berhasil mengenai suatu yang penting: bahwa sebagian dari kita tidak baik pada toleransi ambiguitas dan memiliki keinginan yang kuat untuk mencari makna, bahkan dalam suatu yang abstrak. Pencarian makna ini merupakan dasar dari nilai terapi metafora. Seni terapis ini baik dan harus cukup fleksibel untuk memanfaatkan pemahaman klien dan membangun makna dengan cara konstruktif akan memfasilitasi langkah klien menuju tujuan terapeutik.
6. Metafora mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Setiap orang menghadapi masalah sepanjang hidup. Belajar bagaimana menyelesaikannya secara efektif adalah salah satu keterampilan hidup yang penting mencegah dari tergelincir ke dalam keadaan cemas atau depresi yang melemahkan, berkontribusi bagi kehidupan, keberadaan yang bahagia dan puas. Sebuah cerita yang menarik biasanya dimulai dengan masalah atau tantangan yang dihadapi oleh karakter utama, yang tugasnya adalah menemukan cara untuk mencapai resolusi yang tepat. Menjadi terlibat dengan karakter atau masalah dari kisah itu, pendengar juga menjadi terlibat dalam proses bagaimana menyelesaikan masalah atau bagaimana mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang tepat yang mungkin belum pernah ada sebelumnya.
7. Metafora membuat kemungkinan hasil. Sebuah cerita metaforis memiliki kekuatan untuk memungkinkan pendengar untuk melangkah keluar dari

kerangka referensi di mana ia tidak dapat bergerak dan dalam bidang pengalaman yang berbeda, memerikasa kembali kemungkinan untuk berhasil.

8. Metafora mengundang pengambilan keputusan independen. Nilai metafora dalam proses terapi ini dapat ditemukan di semua bab (Burns, 2006:7), dalam terapis ini yang memberikan pengajaran, sebagai contoh seorang anak membuat pilihan yang akan membebaskannya dari kecemasan perpisahan, seorang remaja yang depresi untuk membuat keputusan tentang gaya berpikir yang lebih cenderung meningkatkan kebahagiannya, dan seorang ibu yang sangat bertanggung jawab untuk memilih untuk terlibat dalam sedikit pemeliharaannya. Pada terapi ini berproses, karena menawarkan opsi atau kemungkinan, metafora mengundang pendengar untuk membuat keputusan tentang pilihan itu. Jika memberi seorang makanan, ia akan makan selama sehari, tetapi jika mengajarkan bagaimana dia bisa makan seumur hidup. Hal ini sama berlaku untuk bagaimana melakukan terapi. Jika memberi seseorang jawaban mungkin akan mengatasi situasi saat ini, tetapi mengajarkan keterampilan menggunakan pemikiran imajinatif, mengembangkan strategi pemecahan masalah, menemukan kemungkinan baru, dan membuat keputusan independen, ia memiliki sarana untuk mengatasi secara kreatif.

Sedangkan, perspektif naratif dan psikodinamik telah diberikan pada bagaimana populasi klien tertentu menggunakan metafora dalam proses pemulihan atau identitas individu menurut Chapman (2009), sebagai berikut:

1. Narasi pemulihan. Thompson (2004) meneliti metafora yang digunakan oleh sepuluh peserta dalam proses pemulihan dari tekanan psikologis. Hasil

menunjukkan proses pemulihan inter-relasional yang kompleks. Metafora peserta sebagian besar melibatkan perspektif kalimat, aktif berbicara, dan orang pertama. Metafora menerangi proses pemulihan saat para peserta menggunakan metafora untuk mengetahui dan mengkomunikasikan cerita mereka. Penelitian ini disebut untuk penelitian lebih lanjut tentang metafora yang digunakan dalam narasi pemulihan.

2. Konstruksi diri remaja. Bagaimana remaja menggambarkan diri mereka sendiri melalui konstruksi metafora diri. Mereka mengeksplorasi bagaimana deskripsi diri remaja berhubungan dengan asumsi perkembangan naratif. Tema-tema remaja dikelompokkan ke dalam tiga kategori: 1) banyak diri 2) diri sebagai kompleks dan 3) mewujudkan harapan. Hasilnya mencerminkan asumsi teori perkembangan tradisional dan naratif. Konstruksi metafora diri terbukti menjadi tugas refleksi diri yang bermanfaat.
3. Depresi. Analisis wacana belum umum diterapkan pada studi metafora dalam konteks konseling. Namun, McMullen (1999) menempatkan pendekatan deskriptif / interpretatif sebagai analisis wacana dalam arti umum. McMullen menganalisis metafora dalam pembicaraan sepuluh wanita yang mengalami depresi dalam psikoterapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari lebih lanjut tentang wacana konsepsi Barat tentang depresi masa kini. Kondisi yang terutama perempuan dan tidak dihargai ini ditandai oleh wacana tentang diri sendiri yang kurang. Transkripsi dari sepuluh sesi terapi wanita yang depresi diperiksa untuk penggunaan metafora dalam menghubungkan diri mereka dengan kesulitan yang mereka rasakan. Ini

memberikan kesempatan untuk memeriksa bagaimana mereka membangun diri mereka sendiri dalam konteks sosial mereka. Data diambil dari studi sebelumnya yang terpisah di mana peserta terlibat dalam terapi seperti biasa untuk mempelajari efek pelatihan di Time-Limited Dynamic Psychotherapy.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, penggunaan metafora dalam proses konseling membuat siswa lebih mudah menerima dan memahami permasalahan yang dihadapi dan cenderung tidak banyak memberikan penolakan-penolakan logika dalam berpikir mengenai masalah, sehingga keinginan dan kebutuhan siswa dapat terpenuhi dengan konseling realitas teknik metafora.

2.2.6.5 Implementasi Metafora dalam Konseling Kelompok

Teknik metafora, merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam proses konseling sebagai strategi untuk menangani masalah konseli. Dalam perspektif konseling, metafora telah digunakan konseling, metafora telah digunakan sejak zaman Freud dan Jung (Robert & Kelly, 2010) dalam (Hasrul, 2016). Secara umum, metafora didefinisikan sebagai teknik berbicara tentang satu hal yang dinyatakan dalam hal lain (Tompkins, dalam Champman, 2009). Atau pengalihan makna dari suatu unsur ke unsur yang lain. Sedangkan Kopp (dalam Chesley, Gillett, & Wagner, 2008) mendefinisikan metafora sebagai suatu cara berbicara di mana satu hal diekspresikan dalam hal lain, dengan cara tersebut sekumpulan orang dapat memperoleh keterangan baru pada karakter yang sedang dijelaskan.

Dalam konseling, metafora biasanya berbentuk analogi, kiasan, perumpamaan, atau cerita yang dirancang untuk mengajarkan konsep-konsep baru

dan mendorong pemahaman konseli yang lebih besar. Selain itu, metafora dapat berbentuk anekdot, fabel, dongeng, cerita, perumpamaan, dan alegori yang bisa digunakan dalam pendekatan terapeutik apapun selama tahap dan prose perlakuan. Bentuk metafora tersebut dapat menggunakan media; penyampaian verbal (Chesley, Gillett, & Wagner, 2008), media buku (*bibliotherapy*), drama, video (*videotherapy*), permainan (*playtherapy*), atau humor. Semua alat-alat dan teknik tersebut dapat membantu konselor untuk memfasilitasi konseli mengidentifikasi masalah, dan sebagai konsekuensinya, langkah-langkah tersebut akan mengarah pada penyelesaian masalah (Burns, 2007).

Dalam proses konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan Realita dengan teknik Metafora anggota dapat berbagi pengalaman mereka, konseli dilibatkan, dan keterlibatannya untuk meningkatkan tujuan secara spesifik, pengambilan keputusan, tanggung jawab, perencanaan dan mengatasi dengan keterampilan, serta dapat belajar dari pengalaman anggota lain. Selain itu, konseling kelompok dapat memberikan layanan yang memungkinkan bagi konseli (siswa) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami oleh konseli tersebut dengan melalui dinamika kelompok. Tujuan utama dari konseling kelompok dengan pendekatan konseling ini untuk membantu menghubungkan (*connect*) atau menghubungkan ulang (*reconnected*) konseli dengan orang lain yang mereka pilih untuk mendasari kualitas hidupnya. Di samping itu, konseling realitas juga bertujuan untuk membantu konseli belajar memenuhi kebutuhannya dengan cara yang lebih baik.

2.2.6.6 Kegunaan dan Evaluasi Teknik Metafora

Hasrul (2016) mengemukakan metafora merupakan alat terapeutik yang memungkinkan konselor untuk mengakses dunia konseptual konseli dengan cepat dan efektif. Selain itu metafora juga menawarkan alat komunikasi bagi konselor untuk membawa kondisi bagi pengembangan dan perubahan masalah konseli (Wickman,.et.al dalam Hasrul, 2016).

Pada penelitian Robert, 2010 mengemukakan dalam penggunaan metafora di bidang konseling telah mendorong inisiatif untuk meningkatkan kesadaran akan kekuatan metafora, dalam hal ini metode untuk mengintegrasikan ke dalam pelatihan konselor. Amundsen dalam (Robert & Kelly, 2010) menyarankan menggunakan metafora dan gambar untuk membantu konselor dengan tugas konferensi kasus selama pengawasan kelompok. Dia juga menemukan bahwa konseptualisasi kasus dan proses metaforis serupa dalam proses integrasi ranah kognitif, perilaku, dan afektif. Kemudian karya selanjutnya dari Wickman el al, lebih lanjut dengan deskripsi mereka tentang metaforaa konseptual sebagai alat untuk mengakses pandangan dunia klien dan menghubungkan semua domain.

Gafner dan Benson (dalam Powell, Newgent, & Lee, 2006) menggambarkan metafora sebagai jembatan, yang secara tidak langsung mendorong dialog terbuka tentang subjek yang cenderung dihindari oleh klien ketika merasas tidak nyaman dan meningkatkan eksplorasi kea lam bawah sadar. Lebih lanjut dalam penelitian Powell, Newgent, & Lee (2006) mengkonfirmasi keefektifan metafora *cinematherapy* dalam meningkatkan harga diri, temuannya

menunjukkan bahwa dampak positif pada harga diri dengan penambahan intervensi metafora *cinematherapy*.

2.3 Kerangka Berfikir

Harga diri merupakan suatu dimensi evaluasi global mengenai diri seseorang, sehingga evaluasi atau penilaian tersebut tidak hanya mencakup keberadaan dirinya, melainkan bagaimana orang lain memandang dirinya sendiri. Penilaian ini mencerminkan sikap penerimaan ataupun penolakan pada dirinya, dan juga menunjukkan sejauhmana individu percaya bahwa dirinya mampu, berguna, dan berharga bagi dirinya sendiri ataupun orang lain.

Secara umum harga diri didefinisikan sebagai seberapa besar kita menyukai diri kita sendiri. Rogers meyakini bahwa kita memiliki citra diri dalam pikiran kita seperti keadaan kita saat ini. Sekaligus citra diri kita yang ideal (*ideal-self*), yaitu citra diri yang diinginkan. Jika kedua citra itu kongruen (artinya sama), maka akan mengembangkan harga diri yang lebih baik. (Jarvis, 2011:89).

Kebutuhan akan harga diri yang kurang akan menimbulkan beberapa masalah kurang percaya diri dalam diri seseorang siswa, dengan begitu siswa akan mencari hal lain untuk memenuhi harga dirinya tersebut. Khususnya pada era modern saat ini, anak-anak, remaja, bahkan orangtua akan menggunakan *gadget* sebagai pemenuhan harga diri bagi mereka. Bahkan semakin rendah harga diri akan semakin menimbulkan kecenderungan pemakaian gadget yang berlebihan, individu akan merasa ketergantungan dan menjadi cemas jika tidak memegang *smartphone* miliknya.

Nomophobia dianggap sebagai kasus modern yang diperkenalkan saat ini sebagai interaksi antara orang-orang dan teknologi informasi dan komunikasi seluler, terutama *smartphone*. (Yildirim, Caglar., & Correia, A.P. 2015).

Mereka yang mengalami *nomophobia* ditandai dengan perilaku kecemasan, tidak mampu menonaktifkan ponselnya untuk beberapa waktu, rasa khawatir yang berlebihan jika kehabisan daya baterai, terus-menerus memerikasa pesan, panggilan, email baru dan jejaring sosial. Bahkan penderita *nomophobia* dapat membawa ponsel hingga ke kamar mandi karena terlalu cemas.

Berdasarkan uraian di atas, perlu untuk meningkatkan harga diri pada siswa untuk mengurangi *nomophobia* dengan memberikan intervensi yang berfokus pada pilihan dan tanggung jawab. Pernyataan tersebut didasarkan pada pendapat bahwa konseling kelompok realita berfokus pada pilihan dan tanggung jawab dimana suatu bentuk hubungan pertolongan konseling realita ini bentuk bantuan langsung pada siswa agar siswa mampu menghadapi masa depannya yang penuh optimis.

Dalam konseling realitas yang digunakan peneliti menggunakan teknik yang dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Dengan teknik metafora berjenis naratif memiliki kelebihan untuk secara nondirektif membuat konseli melakukan evaluasi diri. Menurut Conte (2009), konseli akan lebih terbuka dalam menerima ide-ide baru saat pikirannya berada pada mode metafora (*metaphoric mode*) daripada saat ia berada dalam kondisi analitis (*analytical mind-set*). Saat disajikan cerita tentang suatu karakter (bukan berkaitan secara langsung dengan konseli), konseli akan mendengarkannya tanpa sikap defensive.

Berdasarkan uraian di atas, upaya peningkatan harga diri perlu dilakukan dengan memberikan intervensi yang berfokus pada pilihan dan tanggung jawab siswa. Dengan teknik metafora. Sedangkan pilihan *setting* kelompok didasarkan pada kemampuan konseling kelompok untuk membuat para anggota dapat berdiskusi dan bertukar pikiran. Sehingga dalam menyelesaikan masalah dapat terselesaikan dengan alternative solusi.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan maslah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan (Sugiyono, 2015). Berdasarkan pada kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1) Harga diri pada siswa gejala *nomophobia* berada dalam kategori rendah.
2) Konseling kelompok Realita teknik Metafora efektif meningkatkan harga diri pada siswa SMK Bina Patria 1 Sukoharjo dengan gejala *nomophobia*.
3) Kelompok yang diberikan konseling kelompok realita teknik metafora menunjukkan tingkat harga diri yang lebih tinggi dari konseling kelompok seperti biasanya.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas XI SMK Bina Patria 1 Sukoharjo untuk menguji efektivitas konseling kelompok Realita dengan teknik metafora untuk meningkatkan harga diri pada siswa dengan gejala *nomophobia*, maka didapatkan kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1) Kondisi harga diri pada siswa hejala *nomophobia* di SMK Bina Patria 1 Sukoharjo berada dalam kategori rendah.
2) Konseling kelompok Realita teknik Metafora dengan pengaplikasian *healing stories* dan *videotherapy* efektif untuk meningkatkan harga diri pada siswa SMK Bina Patria 1 Sukoharjo dengan gejala *nomophobia*.
3) Terdapat perbedaan tingkat keefektifan antara konseling kelompok realita teknik metafora pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

5.2 Saran

Berdasarkan hal yang mejadi saran berdasarkan hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Konselor Sekolah

   Dari hasil temuan ini, konselor sekolah dapat menggunakan sebagai bahan kajian dan masukan agar menggunakan layanan konseling kelompok Realita dengan teknik metafora untuk meningkatkan harga diri pada siswa dengan gejala *nomophobia.* Selain itu layanan ini dapat

dijadikan sebagai upaya pengentasan harga diri siswa *nomophobia* yang rendah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penggunaan metodologi penelitian dalam penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi untuk menyempurnakan berbagai keterbatasan penelitian yang dilakukan sebelumnya, sehingga direkomendasikan kepada para peneliti selanjutnya untuk merancang penelitian yang lebih baik lagi. Serta para peneliti hendaknya mampu mempersiapkan diri dengan baik dan semaksimal mungkin dalam melaksanakan konseling kelompok. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik yang sama tetapi dengan masalah, pendekatan dan subyek penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Akashe, Z.B., Zamani, B.E., Abedini, Y., Akbari, H., & Hedayati, H. (2014). The Relationship Between Mental Health and Addiction to Mobile Phones among University student of Shahrekord, Iran. *Addict health, Summer and Autumn*, 6(3-4), 93-99. Retrieved from http://ahj.kmu.ac.ir.

Al Hanif, A.I.(2013). Penerapan Konseling Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal BK UNESA*. Vol 3, No 1. 191-199. Retrieved from http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3363/6037.

Alwisol. (2011). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Andrianie, Santy. (2016). Konseling Kelompok Berbasis Experimential Learning Bagi Korban Bencana Alam Yang Mengalami Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). *Prosiding Seminar Nasional "Konseling Krisis.* ISBN : 978-602-60115-0-3.

Anni, C.T., Sunawan., & Munawaroh, Eem. (2019). Meningkatkan Kompetensi Profesional Konselor melalui Pelatihan Konseling Realita. *Abdimas Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 23 (1) (2019): 42-47. DOI: http://dx.doi/10.15294/abdimas.v23i1.16538.

Apsari, F. (2013). Hubungan Antara Harga Diri dan Disiplin Sekolah dengan Perilaku Bullying pada Remaja. *Jurnal Penelitian Humaniora,* Vol. 14, No. 1, 9-16. DOI: https://doi.org/10.23917/humaniora.v14i1.872.

Asih, A.T & Fauziah Nailul. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (*Nomophobia*) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, Vol 6, No 2, 15-20. Retrieved from http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/empati.

Azwar, Saifuddin. (2010). *Reliabilitas dan validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bariyyah, Khairul., Hastini, R.P., & Wulan Sari, E.K. (2018). Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab belajar Siswa. Konselor. Vol 7. No 1, pp. 1-8. ISSN (Print): 1412-9760-Online: 2541-5948. DOI: 10.24036/02018718767-0-00.

Basuki, Agus. (2013) Efektifitas Pelayanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal. *JPIP*. Vol 6. No 1. Doi: 10.21831/jpipfip.v6i1.4740.

Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.L., & Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*. 4, 1-44. Doi: 10.1111/1529-1006.01431.

Bianchi, A., & Phillips, J.G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51. DOI: 10.1089/cpb.2005.8.39.

Billieux, J. (2012). Problematic Use of The Mobile Phone: A Literature Review and A Path-ways Model. *Curr. Psychiatry Rev*. 8 (4), 299-307. DOI: 10.2174/157340012803520522.

Billieux, J., *et.al*. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered A Behavioral Addiction? An Update On Current Evidence And A Comprehensive Model For Future Research. *Curr Addict Rep*. 2 (2), 156-162. DOI: 10.1007/s40429-015-0054-y.

Bivin, J.BI., Mathew, Preeti., et,al. (2013). Nomophobia – Do We Really Need To Worry About? A Cross Sectional Study On Nomophobia Severity Among Male Under Graduate Students Of Health Science. *Open Academic Journals Index*. Vol-1, ISSUE-1. ISSN: 2321-3485. Doi: 10.6084/mg.figshare.709549.v2.

Bragazzi, N.L., & Del Puente, G. (2014). A Proposal For Including Nomophobia In The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155. DOI: http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S41386.

Burns, G.W. (2005). *101 Healing Stories For Kids And Teens, Using Metaphor In Therapy*. Ner Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Burns, G.W. (2007). *101 Healing Stroies: Using Metaphors in Therapy*. New York: Wiley.

Cahyani, A.I., Wibowo, M.E., Sunawan. (2019). Reality Group Counseling to Increase Emotional Intelligence and Happiness. Jurnal Bimbingan Konseling. 9 (1) (2020): 71-78. DOI: https://doi.org/10.15294/jubk.v9il.29125.

Cederlund, R., & Ost, L.G. (2011). Perception of Threat in Children With Social Phobia: Comparison to Nonsocially Anxious Children Before and After Treatment. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 40(6), 855-863. Doi: 10.1080/15374416.2011.618448.

Chapman, R.D. (2009). "The Use of Metaphor in Counseling: A Discourse Analysis". *A Thesis Submitted: Counseling Psychology*. Columbia: University of British.

Cheever, N.A., Rosen, L.D., Carrier, L.M., & Chaves, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*. 37, 290-297. Doi: 10.1016/j.chb.2014.05.002.

Chesley, G.L., Gillett, D.A., & Wagner, W.G. (2008). Verbal And Nonverbal Metaphor With Children In Counseling. *Journal of Counseling & Development*, 86(4), 399-411. DOI: 10.1002/j.1556-6678.2008.tb00528.x

Choi, Y.H., Jang, D.P., Ku, J.H., Shin, M.B., & Kim, S.I. (2001). Short-Term Treatment of Acrophobia with Virtual Reality Therapy (VRT): A Case Report. *CyberPsychology & Behaviour*. 4(3), 349-354. Doi: 10.1089/109493101300210240.

Conte, C. (2009). *Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy*. New York: Springer Publishing Company.

Corey, Gerald. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*: *eighth edition*. USA: Brooks/Cole.

.

Corey, Gerald. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*: *ninth edition*. USA: Brooks/Cole.

Corey, Gerald. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*: *ninth edition*. USA: Cengage Learning.

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

Dasiroh, Umi., Miswatun, Siti., Ilahi, Y.F., & Nurjannah. (2017). Fenomena Nomophobia di Kalangan Mahasiswa. Medium Jurnal Ilmiah. Vol 6, No 1. ISSN: 2303-0194.
DOI: https://doi.org/10.25299/medium.2017.vol6(1).1080

Durak, H.Y. (2017). Investigation of Nomophobia and Smartphone Addiction Predictors Among Adolescents in Turkey: Demographic Variables And Academic Performance. *The Social Science Journal. Elsevier*. DOI: https://doi.org/10.1016/j_soscij_2018.09.003.

Fauziah, N.R. (2013). Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WEDP Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII-H SMP Negeri 2 Mojosari. *Jurnal BK Unesa*. Vol 03, No 01. 402-407. Retrieved from

https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3793/6350.

Feist, Jess., Feist, Gregory J., & Roberts, T.A. (2017). *Theories of Personality*. Boston: McGraw-Hill Companies, Inc.

Fernandez, O.L. (2013). Prevalence of Problematic Moble Phone Use in British Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*. Vol X, No X. DOI: 10.1089/cyber.2012.0260.

Fiah, R.E., & Anggralisa, Ice. (2016). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 03 (1) 47-62. https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php?konseli.

Gezgin, D.M., & Cakir, O. (2016). Analysis of Nomophobic Behaviors of Adolcescents Regarding Various Factors. *Journal of Human Science*, 13(2), 2504-2519. DOI:10.14687/jhs.v13i2.3797.

Gezgin, D.M, Hamutoglu, N.B., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship Between Nomophobia and Fear of Missing Out Among Turkish University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, Vol 13, Issue 4, 549-561. DOI: 10.18844/cjes.v13i4.3464.

Gladding, T.S. (2012). *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.

Glasser, W. (1998*). Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom. New York*: Harper Collins.

Gokcearslan, Sahin., Uluyol, Celebi., & Sahin, Sami. (2018). Smartphone Addiction, Cyberloafing, Stress and Social Support Among University Students: A Path Analysis. *Elsevier Journal of Children and Youth Services Review*. 91 47-54. DOI: https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.036.

Hardianti, Fitri. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia Dalam Menjalin Hubungan Persahabatan. *JOM FISIP*, Vol. 3 No. 2. Retrieved from https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFSIP/article/view/11558/11206.

Harfiyanto Doni., Utomo C. B., Budi Tjaturahono. (2015). Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget di SMA N 1 Semarang. *Journal of Educational Social Studies*, 4(1), ISSN: 2252-6390. Retrieved from http://journal.unnes.ac,id/sju/index.php/jess.

Hasrul. (2016). Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Metafora Berbentuk Healing Stories Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik

Siswa SMA. *Jurnal Realita*. Volume 1 Nomor 1 Edisi April 2016. ISSN (2503-1708). Retrieved from http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/realita/article/view/772.

Herianto, Endah., P. (2019) Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Kebiasaan Menggunakan Telepon Pintar Saat Proses Pembelajaran. *Jurnal BK Unesa*, Vol 9, No 2. Retrieved From : https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id › jurnal-bk-unesa › article › download

Hong, Fu-Yuan., Chiu, Shao-I, &, Huang, Der-Hsiang. (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. Pp.2152-2159. DOI: 10.1016/j.chb.2012.06.020.

Iliescu, D. (2018). What is test adaptation? Adapting tests in linguistic and cultural situations. 19-66. Doi: 10.1017/9781316273203.003.

Imron Riyanti. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Prasekolah di Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Keperawatan*, Volume XIII, No. 2. ISSN : 1907-0357. Retrieved from https://ejurnal.poltekes-tjk.ac.id.php/JKEP/article/view/922/700.

International Business, T. (2013). *Nomophobia: 9 out of 10 Mobile Phone Users Fear Losing Contact, Says Survey*. International Business Times. Retrieved January 31, 2019, from http://www.ibtimes.co.in/nomophobia-9-out-of-10-mobile-phone-users-fear-losing-contact-says-survey-473914.

Isma, Ardana, N.A.D., & Purwoko, Budi. (2018). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Naratif dalam Lingkup Pendidikan. Jurnal mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA. Vol 8, No 2. Retrieved from: jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/23226.

Jarvis, Matt. (2011). *Teori-teori Psikologi (Pendekatan Modern Untuk Meahami Perilaku Perasaan, & Pikiran Manusia*. Bandung: Nusa Media.

J. W, Santrock. (2007). *Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.

Jusoh, A.J., Bistamam, M.N., & Mohammed, Arip, M.A.S. (2016). *Modul Kaunseling Kelompok Choice Theory Reality Therapy* (*CTRT*). Malaysia: Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Khan, R.I. (2012). Perilaku Asertif, Harga Diri Dan Kecenderungan Depresi. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 1, No. 2, hal 143-154. Retrieved from http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/viewFile/40/52.

Khang, H., Kim, J.K., Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as entecedents of digital media flow and addiction: the internet, mobile phones, and video games. *Comput.Hum. Behav*. 29 (6), 2416-2424.

Khotimah, Nikmatul. (2013). Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Menurunkan Kebiasaan Menggunakan Handphone pada Saat Jam Pelajaran Berlangsung pada Siswa SMP. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*. Vol 1. No 1. Retrieved from: https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id › jurnal-bk-unesa › article › view

Khumaerah, Nasratul. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMK Negeri 3 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. Vol 1 No 2. Hal 125-132. P-ISSN: 2443-2202. E-ISSN: 2477-2518. Retrieved from: http:ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK.

Kim, J.U. (2008). The Effect of a R/T Group Counseling Program on The Internet Addiction Level and Self-Esteem of Internet Addiction University Students. *International Journal of Reality Therapy*. 27(2): 4-12. DOI: 10.1.1.520.6598&rep=rep1&type=pdf.

King, A.L.S., Valenca, A.M., & Nardi, A.E. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone In Panic Disorder With Agoraphobia: Reducing Phobias Or Worsening of Dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54. DOI: 10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc.

King, A.L.S., Valenca, A.M., Silva, A.C.O., Baczynski, T., Carvalho, M.R., & Nardi, A.E. (2013). Nomophobia: Dependency On Virtual Environments Or Social Phobia?.*Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54. DOI: https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025.

King, A.L.S., Valenca, A.M., Silva, A.C.O., Sancassiani, F., Carvalho, M.R., & Nardi, A.E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Infering With Symptoms And Emotions of Individuals With Panic Disorder Compared With A Control Group. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 10, 28-35. Chicago.

Kurcaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction As Predictor of Depression Among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72. DOI: 10.25273/pe.v8i2.2697.

Kurniawan, M.R. (2018). Permainan Tradisonal Yogyakarta Sebagai Sumber Belajar Alternatif Berbasis Kearifan Lokal Bagi Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, Vol 8(2) 98-111. ISSN

: 2088-5350 (Print). ISSN : 2528-5173 (Online). DOI: 10.25273/pe.v8i2.2697.

Karuniawan, Abram., & Cahyanti, I.A. (2013). Hubungan Antara *Academic Stress* Dengan *Smartphone Addiction* Pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol 2, No 1. Retrieved from http://journal.unair.ac.id/downloadfull/JPKK8736-89c177fa10fullabstract.pdf.

Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. Chicago: The University of Chicago Press.

Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

Lenz, A, Stephen., Soler, I.G., Dell'Aquille, J., & Uribe, P.M. (2017) Translation and Cros-Cultural Adaptation of Assesments for Use in Counseling Research. *Journal of Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. Vol. 50 No. 4. 224-331. ISSN : 0748-1756 (print) 1947-6302 (online). Roudledge. DOI: 10.1080/07481756.2017.1320947.

Lopez, Fernandez, O., Honrubia, Serrano, L., Freixa, Blanxart, M., & Gibson, W. (2014). Pravalence of problematic mobile phone use in British adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 17(2), 91-98. Doi: 10.1089/cyber.2012.0260.

Lopez, Fernandez, O., Honrubia, Serrano, M.L., Gibson, W., & Griffths, M.D. (2014). Problematic internet use in British adolescents: An exploration of the addictive symptomatology. *Computers in Human Behavior*. 35, pp. 224-233. ISSN: 0747-5632. Doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.042.

Lutfiyah., & Takwin, Bagus. (2018). Kepribadian dan harga diri hubungannya dengan kebahagiaan seseorang. *Prosiding Seminar Nasional Cyber Effect: Pengaruh Internet Terhadap Kehidupan Manusia*. ISBN: 978-602-361-141-6. Retrieved from: prosiding.setiabudi.ac.id › index.php › cybereffect › article › download.

Madsen, O.J. (2014). Self-esteem. *ResearchGate Journal*. DOI: 10.1007/978-1-4614-5583-7.

Mafazi, Naufal., & Nuqul, F.L. (2017). Perilaku virtual remaja: Strategi coping, harga diri, dan pengungkapan diri dalam jejaring social online. *Jurnal Psikologi*, Vol. 16 No. 2, 128-137. DOI: https://doi.org/10.14710/jp.16.2.128-137.

Maharani, Elsa, G.P., Wibowo, M.E., & Setyowani, Ninik. (2018). Meningkatkan harga diri pada siswa underachiever melalui layanan konseling kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 7(2). Retrieved from: http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk.

Maples-Keller, J.L., Bunnell, B.E., Kim, S.J., & Rothbaum, Barbara. (2017). The Use of Virtual Reality Technology in The Treatment of Anxiety And Other Psychiatric Disorder. *Harvard Review of Psychiatry*. 25(3): 103-113. Doi: 10.1097/HRP.0000000000000138.

Mashar, R. 2017. *Story In Reducing Childhood Aggression Behavior. Proceeding International Converence PIAUD*. ISBN: 978-602-0868-80-6.

Mayangsari, A.P., Ariana, A. D. (2015). Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan kesehatan Mental*. 04(4), 157-163. Retrieved from https://www.e-jurnal.com/2016/05.

Mazzone, Luigi., Postorino, Valentina., Reale, Laura., & Guarnera, Manuela. (2013). Self-Esteem Evaluation in Children and Adolescents Suffering from ADHD. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, Vol 9, 96-102. DOI: 10.2174/1745017901309010096.

McKnight, P.E., & Najab, J. (2010). Mann-Whitney U Test. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. Doi: 10.1002/9780470479216.corpsy052

Moksnes, U.K., & Espnes, G.A. (2013). Self-Esteem and Life Satisfaction In Adolescents-Gender and Age As Potential Moderators. *Qual Life Res. ResearchGate*. DOI 10.1007/s11136-013-0427-4.

Mruk, Christopher J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory and Practice: Toward A Positive Psychology of Self-Esteem (3th)*. New York: Springer Publishing Company.

Mulawarman., & Nurfitri, A.D. (2017). Media User Behavior and Implications Based on Social Applied Psychology Perspective. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, vol 118. DOI: 10.2991/icset-17.2017.63.

Mulawarman., Sunawan., Amin, Z.N. (2017). The Effectiveness of Reality Therapy for Decreasing Self-Motivation Problems of Lower Group Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Vol 173. DOI: 10.2991/icei-17.2018.63.

Mulyana, Sri & Afriani. (2017). Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan *Smartphone Addiction* Pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikogenesis*, Vol 5, No 2. DOI: http://dx.doi.org/10.24854/jps.v5i2.499.

Mun, Wong, F., Li, Lean, M., & Fernandez, P. R. (2011). Mobile Phone-The Must-Have Gadget of The 21st Century': Identifiying Trends and Impact On Human Relationships. *The Journal of the South East Asia Research centre for Communication and Humanities*. Vol 3, No 2, 2011, pp 39-53. ISSN: 2229-872X. Retrieved from http://www.myjurnal.my/filebank/publised article/25116/3.pdf.

Munarto, Ri., & Aenudin. (2018). Sistem Pakar Diagnosis No Mobile Phone Phobia. *Jurnal Teknika*. Vol 14. No 1. Hal 75-86. ISSN: 1693-024X. DOI: http://dx.doi.org/10.36055/tjst.v14i1.5864.

Muyana, Siti., & Widyastuti. (2017). Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*. Vol 2. Retrieved from: seminar.uad.ac.id › index.php › snbkuad › article › download

Munandar, Aris., Wibowo, M.E., Mulawarman., Tri Anni, C. (2019) Group Counselling Reality with Confrontation Techniques to Improve Self-Control and Perception Students Problematic Internet Use. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 8 (2) (2019) : 168-173. DOI: https://doi.org/10.15294/jubk.v8i2.28490.

Myers, D. G. 2012. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

Nahas, M., Hlais, S., Saberian, C., & Antoun, J. (2018). Problematic Smartphone Use Among Lebanese Adults Aged 18–65 Years Using MPPUS-10. *Computers in Human Behavior, 87, 348–353.* DOI:10.1016/j.chb.2018.06.009

Novalina, S.D. (2015). Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri. *Jurnal Analitika*. Vol 7, No 2. ISSN: 2085-6601. EISSN: 2502-4590. DOI: http://dx.doi.org/10.31289/analitika.v7i2.824.g791.

Ozdemir, Burhanettin., Cakir, Ozlem., & Hussain Irshad. (2017). Prevalence of Nomophobia Among University Students: A Comparative Study of Pakistani and Turkish Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*. 14(4):1519-1532. ISSN: 1305-8223 (online) 1305-8215 (print). DOI: 10.29333/ejmste/84839.

Park, N. & Lee, Hyunjoo. (2014). Nature of Youth Smartphone Addiction in Korea. Konkurk University. Vol. 1, 100-132. Retrieved from s-space.snu.ac.kr/bitstream/10371/92844/1/92844/04.pdf.

Permana, Ayu., Wibowo, M.E., & Mulawarman. (2019). Efficacy of Counseling Cognitive Behavior Groups to Enhance Self-Esteem Social Media User. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 8 (1) (2019) : 37-43. p-ISSN 2252-6889. e-ISSN 2502-4450. DOI : https://doi.org/10.15294/jubk.v8i1.27379.

Powel, Michael.L., Newgent, Rebecca, A., & Lee, Sang.M. (2006). Group Cinematherapy: Using Metaphor To Enhance Adolescent Self-Esteem. *Elsevier, The Arts in Psychotherapy*, 33. 247-253. DOI: 10.1016/j.aip.2006.03.004.

Pradana, P.W. (2016). Perancangan Aplikasi Live untuk Mengurangi Nomophobia dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, Vol. 5, No. 1. ISSN : 2337-3539 (2301-9271 Print). DOI: 10.12962/j23373539.v5i1.14420.

Prasetiawan, Hardi. (2016). Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok. Jurnal Fokus Konseling. Vol 2, No 2, Hal: 116-125. Retrieved from: http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus.

Prasetyo, Agung., & Ariana, A.D. (2016) Hubungan antara *The Big Five Personality* dengan *Nomophobia* pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol 5 No 1. Retrieved from: http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk0a021ea3452full.pdf

Puluhulawa, M., et.al. (2017). Reality Group Counseling to Improving Self-Esteem of Students. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, Vol 7, 153-157. ISSN : 2088-9623 (Print). ISSN : 2442-7802 (Online). DOI: 10.24127/gdn.v7il.859.

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

Rachman, L.S., Azizah, L.M., & Ibnu, Faisal. (2019). Hubungan antara Harga Diri dengan Nomophobia Pada pengguna Smartphone di Kelas SMAN 2 Mojokerto. *Repositori Institusi Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto*. Retrieved from: http://repository.stikes-ppni.ac.id:8080/xmlui/handle/123456789/694

Rachmawati, Dita., Lestari, Sumi., & Hasanah, Nur. (2018). Smartphone Is My Saviour: Analisis Kecemasan Sosial Dengan Nomophobia Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Cyber Effect: Pengaruh Internet Terhadap Kehidupan Manusia*. ISBN: 978-602-361-141-6. Retrieved from: prosiding.setiabudi.ac.id › index.php › cybereffect › article › download

Rahayuningrum, D.C., & Sary, A.N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja terhadap *No-Mobile Phone (Nomophobia)* di SMA Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*. Vol. 1 No.2. P-ISSN 2622-9110. E-ISSN 2654-8399. Retrieved from: http://jurnal.ensiklopedia.org.

Rahman, D.H. (2015). Keefektifan Teknik Metafora dalam Bingkai Konseling Realitas untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*. Vol.1 No.1, Oktober 2015. 47-53. ISSN: Print 2475-8881 – Online 2476-8901. http://ejournal.unika.ac.id/index.php/JKI.

Ramaita., Armaita., Vandelis, Pringga. (2019). Hubungan Ketergantungan *Smartphone* dengan Kecemasan (*Nomophobia*). *Jurnal Kesehatan*. Vol, 10. No 2: 89-93. Print ISSN: 2085-7098. Online ISSN: 2657-1366. Doi: http://dx.doi.org/10.35730/jk.v10i2.xxx.

Robert, T., & Kelly, V. A. (2010). Metaphor as an Instrument for Orchestrating Change in Counselor Training and the Counseling Process. *Journal of Counseling & Development, 88(2), 182–188.* DOI: 10.1002/j.1556-6678.2010.tb00007.x.

Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolscent Self-Image*. USA: Princeton University Press.

Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-Esteem And Adolescent Problems: Modeling Reciprocal Effect. *American Sociological Review*, 54(6), 1004-1008.

Rosidi., Sutoyo, Anwar., & Purwanto, Edi. (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.v7il.21582.

Rostiana, Dewi., Wibowo, M.E., Purwanto, Edy. (2018) The Implementation of Self Instruction and Thought Stopping Group Counseling Techniques to Improve Victim Bullying Self Esteem. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 7 (1) (2018): 36-40. DOI: https://doi.org/10.15294/jubk.v7il.22439.

Rigby, Liz,. & Waite, Sandy. (2006). Group Therapy for Self-Esteem, Using Creative Approaches and Metaphor as Clinical Tools. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 35, 361-364. Doi: 10.1017/S1352465806003389.

Sandha, T., Hartati, S., &Fauziah, N. (2012). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mitra Semarang. *Jurnal Psikologi*, 47-82. Retrieved from http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/empati.

Santrock, J.W. (2010). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Penerjemah Achmad Chusairi & Juda Damanik. Edisi ke-12. Jakarta: PT Erlangga.

SecurEnvoy. (2012*). 66% Of The Population Suffer From Nomophobia The Fear Of Being Without Their Phone*. Retrieved December 26, 2018, from http//www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/.

Seungyeon, Lee., Minsung, Kim., Mendoza, Jessica, S. & McDonough, I.M. (2018). Addicted To Cellphones: Exploring The Psychometric Properties Between The Nomophobia Questionnaire and Obessiveness in College Students. *Elsevier Journal*, 4(2018) e00895. DOI: 10.1016/j.heliyon.2018.e00895.

Shafie, Amin, A.H., Kahar, Nur, F.A., Rahimi, Mohd, K.A., Ahmad, Roslee., Wibowo, M.E., Mulawarman., & Purwanto, Edy. (2019). The Effectiveness of Reality Group Counseling in Enhancing Multiple Intelligence and Motivational Achievement of Students in Malaysia and Indonesia with tendency of Problematic Internet Use. *International Journal of Business and Social Science*. Vol, 10. No, 6. Doi: 10.30845/ijbss.v10n6p7.

Sholihah, Nur., Sugiyono., & Nusantoro, Eko. (2014). Meningkatkan Harga Diri (*Self-Esteem*) Pada Siswa SMK Muhammadiyah 01 Pati. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 3(2). ISSN 2252-6374. Retrieved from http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk.

Siregar, Masroyani. (2017). Hubungan Antara Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif terhadap Smartphone Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, Vol. 10 No 2. Retrieved from: https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1787

Srisayekti, Wilis., & Setiady D.A. (2015). Harga diri (Self-Esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, Vol 42, No. 2. 141-156. DOI: 10.22146/jpsi.7169.

Stieger, Stefan,. & Burger, Christoph. (2010). Implict And Explicit Self-Esteem In The Context Of Internet Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*. Volume 13, Number 6. DOI: 10.1089/cyber.2009.0426.

Sudarji, Shanty. (2017). Hubungan antara Nomophobia dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*. Vol, 10. No, 1. DOI: http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sulistyaningsih, Rahayu., Mashar, Riana., & Yuhenita, N.N. (2018). Efektivitas Teknik Metafora dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, Vol. 10, No. 1. Retrieved from http://journal.ummgl.ac.id/index.php/edukasi/article/download/1916/1170.

Sunawan., & Xiong, Junmei. (2016). An Applivcation Model of Reality Therapy to Develop Effective Achievement Goals in Tier Three Intervention. *International Education Studies*. Vol 9, No 10. ISSN: 1913-9020. E-ISSN: 1913-9039. Doi: 10.5539/ies.v9n10p16.

Suyanto, E.M., Angkasa, D., Turaga, H., & Sutoyo, R. (2017). Overcome Acrophobia with the Help of Virtual Reality and Kinect Technology. *Procedia Computer Science*. 116, 476-483. Doi: 10.1016/j.procs.2017.10.062.

Taylor, E.S., Peplau, A.L., & Sears, O.D. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Karisma.

Thompson, R. B. (2004). Client use of Metaphor in Selected Recovery Narratives. *Proquest Disssertations And Theses*, 0101(0519) 490 pgs. (Ph.D. dissertation). Ohio: Kent State University.

Varnali, K., & Toker, A. (2015). Self-Disclosure On Social Networking Sites. *Journal Social Behavior and Personality*, 43(1), 1-4. DOI: 10.2224/sbp.2015.43.1.1.

Van Velthoven, M.H., Powell, John., & Powell, Georgina. (2018). Problematic Smartphone Use: Digital Approaches To An Emerging Public Health Problem. *Sage*, Vol 4: 1-9. DOI: 10.1177/2055207618759167.

Villar, L.A., Grau, J.B., & Colet, A.V. (2017). Exploratory Investigation of Theoretical Predictors Of Nomophobia Using The Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Elsevier Journal of Adolescence*. 56, 127-135. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescene.2017.02.003.

Vitnalia, Radhesti., & Lukitaningsih, Retno. (2013). Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Menangani Kecanduan Game Online Pada Siswa. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*. Volume 01 Nomor 01, 229-238. Retriefed from: https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/1955

Wahyuni, Ria., & Harmaini. (2017) Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, Vol 13, No 1.DOI: http://dx.doi.org/10.24014/jp.v13i1.2717.

Wang, Guan., & Suh, Ayoung. (2018). Disorder or Driver?: The Effect of Nomophobia on Work-Related Outcomes in Organizations. *ACM* ISBN 978-1-4503-5620-6/18/04. DOI: http://doi.org/10.1145/3173574.3173624

Wibowo, M.E. (2019). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang. UNNES Pres.

Wibowo, Yonatan & Silaen, Sondang, M.J. (2018). Hubungan Self-Esteem dan Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Perilaku Narisime di Kalangan Siswa Kelas VIII SMPK Penabur Bintaro Jaya. *Ikraith-Humaniora*, Vol. 2, No. 2. Retrieved from http://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/130/57.

Wicaksono, Galih. (2018). Efektifitas Metode Cinematherapy terhadap Peningkatan Konsep Diri Positif Siswa SMA. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Volume 4, Nomer 6. Retrieved from http://journal.student.uny.ac.id.

Wickman, S., & Champbell, C. (2003). The Coconstruction of Congruency: Investigating The Conceptual Metaphors of Carl Rogers and Gloria. *Research Gate Counselor Education & Supervision*, 43, 15-24. Doi: 10.1002/j.1556-6978.2003.tb0186.x

Wida dan Hadi. (2010). Penerapan Konseling Realita untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Unesa* Volume 11 no 1. Retrieved from http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal_ppb/article/view/5407.

Widyastuti, D.A., & Muyana, Siti. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, Vol 4, No. 1, 62-71. ISSN Cetak : 2356-2102. ISSN Online : 2356-2099. DOI: https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099.

Winarni, M.A. (2017) Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Tempel. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 1*. Vol 3. No 1. Retrieved from: http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/6457

Yendi, F.M., Syukur, Yarmin., & Rafsyam, Yusri. (2015). Self-Esteem dan Pelayanan Bimbingan dan Konseling Yang Dibutuhkan Siswa Kelas Akselerasi. *Konselor*, Vol 4, No 4. ISSN: 1412-9760. Retrieved from http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor.

Yildirim, Caglar. (2014). “Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research”. *Graduate Theses and Dissertations*. Amerika Serikat: Iowa State University.

Yildirim, Caglar., & Correia, A.P. (2015). Exploring The Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of A Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behaviour. Elsevier Journal*. 49 (2015) 130-137. DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.059.

Yuliantari, Made., I., & Herdiyanto, Yohanes., K. (2015). Hubungan Konformitas dan Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di Kota Denpasar. Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 2, No. 1, 89-99. ISSN: 2354 5607.

Zhiqi, You., Yingru, Zhang., Lu, Zhang., Yu, Xu., & Xuelian, Chen. (2019). How Does Self-Esteem Affect Mobile Phone Addiction? The Mediating Role of Social Anxiety and Interpersonal Sensitivity. *Elsevier Journal*. 271, (526-531). DOI: 10.1016/j.psychres.2018.12.04.

LAMPIRAN

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. 13325/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 : **Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons.**
   2. NIP : 195211201977031002
   3. Jabatan : Guru Besar
   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 : **TITIK ANGERENI WAHYUNINGTYAS**
NIM : 0106517086
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 24 Oktober 2018

Direktur,

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/8589/UN37.2/LT/2019 16 Juli 2019
Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
Gamping, Joho, Kecamatan Sukoharjo, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah

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

Nama	: Titik Angereni Wahyuningtyas
NIM	: 0106517086
Program Studi	: Bimbingan Konseling, S2
Semester	: Genap
Tahun akademik	: 2018/2019
Judul	: KONSELING KELOMPOK REALITA TEKNIK METAFORA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA NOMOPHOBIA

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian tesis di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 22 Juli s.d 30 Agustus 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

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

Prof. Dr. Totok Sumaryanto F, M.Pd.
NIP 196710271991021001

Tembusan:
Direktur Pascasarjana;
Universitas Negeri Semarang

Nomor Agenda Surat : 235 842 058 0
Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-07-16 14:31:10)
Scanned with CamScanner

YAYASAN PENDIDIKAN BINA PATRIA SUKOHARJO
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
SMK BINA PATRIA 1 SUKOHARJO – TERAKREDITASI
Jl. Wandyopranoto No. 39 Sukoharjo, Jateng, Indonesia 57513
Telp (0271) 593487, Fax 591232
E-Mail: smkbp_1skh@yahoo.co.id

Quality ISO 9001

SURAT KETERANGAN

No. : 1120/SMK/BP.1/074/2019

Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Bina Patria 1 Sukoharjo menerangkan bahwa :

N a m a	: TITIK ANGERENI WAHYUNINGTYAS
NIM	: 0106517086
Program Studi	: Bimbingan Konseling, S2
Universitas	: Universitas Negeri Semarang

Saudara tersebut di atas telah melaksanakan penelitian / observasi Tesis di SMK Bina Patria 1 Sukoharjo dengan judul " **Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora untuk Meningkatkan Harga Diri pada Siswa SMK dengan Gejala Nomophobia**".

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukoharjo, 28 Agustus 2019

Kepala Sekolah,

Ir. Jati Prasetyo Utomo, M.Sn.

Scanned with CamScanner

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PASCASARJANA
Gedung A Kampus Pascasarjana Kelud Utara III, Semarang 50237
Telepon : (024) 8440516, (024) 8449017, Faximile : (024) 8449969.
Laman: http://pps.unnes.ac.id, email: pps@unnes.ac.id

Nomor : 4588/UN37.2/LT/2019
Lampiran : -
H a l : **Permohonan Validator Ahli Penelitian**

16 April 2019

Yth. Dr. Awalya, M.Pd., Kons

Kami beritahukan dengan hormat bahwa mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang :

N a m a : Titik Angereni Wahyuningtyas

N I M : 0106517086

Prog. Studi : Bimbingan Konseling, S2

akan mengadakan penelitian dalam rangka penyelesaian penulisan Tesis dengan judul:

"Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora untuk Meningkatkan Harga Diri pada Siswa SMK dengan Gejala Nomophobia".

Sehubungan dengan hal itu, kami mohon Saudara berkenan sebagai **Validator Ahli** kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan tersebut.

Atas bantuan dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

a.l. Direktur,
Wakil Direktur Bidang Akademik dan Kemahasiswaan

Prof. Dr. Totok Sumaryanto F, M.Pd.
NIP. 196410271991021001

Tembusan:
1. Direktur
2. Koordinator Prodi Bimbingan Konseling, S2
3. Kabag. Tata Usaha
Pascasarjana Unnes

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PASCASARJANA
Gedung A Kampus Pascasarjana Kelud Utara III, Semarang 50237
Telepon : (024) 8440516, (024) 8449017, Faximile : (024) 8449969.
Laman: http://pps.unnes.ac.id, email: pps@unnes.ac.id

Nomor : 4588/UN37.2/LT/2019 16 April 2019
Lampiran : -
H a l : **Permohonan Validator Ahli Penelitian**

Yth. Dr. Drs. Edy Purwanto, M.Si.

Kami beritahukan dengan hormat bahwa mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang :

N a m a : Titik Angereni Wahyuningtyas

N I M : 0106517086

Prog. Studi : Bimbingan Konseling, S2

akan mengadakan penelitian dalam rangka penyelesaian penulisan Tesis dengan judul:

"Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora untuk Meningkatkan Harga Diri pada Siswa SMK dengan Gejala Nomophobia".

Sehubungan dengan hal itu, kami mohon Saudara berkenan sebagai **Validator Ahli** kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan tersebut.

Atas bantuan dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

a.n. Direktur,
Wakil Direktur Bidang Akademik dan Kemahasiswaan

Prof. Dr. Totok Sumaryanto F, M.Pd.
NIP. 196410271991021001

Tembusan:
1. Direktur
2. Koordinator Prodi Bimbingan Konseling, S2
3. Kabag. Tata Usaha
Pascasarjana Unnes

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN

(Rosenberg Self-Esteem Scale)

Petujuk:

3) Dimohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberi tanda (√) 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	Item instrumen sudah sesuai dengan indikator	✓			
2	Bahasa yang digunakan komunikatif	✓			
3	Tata bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah bahasa indonesia yang baik dan benar	✓			
4	Item instrumen tidak bias		✓		
5	Format instrumen menarik untuk dibaca	✓			
6	Petunjuk menjawab mengisi instrumen sudah jelas	✓			
7	Jumlah item instrumen sudah sesuai	✓			

Kesimpulan :

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

Saran :

Semarang,.....

Validator Ahli

Dr. Drs. Edy Purwanto, M.Si

NIP. 196301211987031001

ROSENBERG SELF-ESTEEM SCALE

(Rosenberg, M. 1965)

NO	ITEM
1	On the whole, I am satisfied with myself
2	At times, I think I am no good at all
3	I feel that I have a number of good qualities
4	I am able to do things as well as most other people
5	I feel I do not have much to be proud of
6	I certainly feel useless at times
7	I feel that I'm a person of worth, at least equal to others
8	I wish I could have more respect for myself
9	All in all, I am inclined to feel that I'm a failure
10	I take a positive attitude toward myself

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN

(Rosenberg Self-Esteem Scale)

Petujuk:

3) Dimohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberi tanda (√) 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	Item instrumen sudah sesuai dengan indikator	✓			
2	Bahasa yang digunakan komunikatif	✓			
3	Tata bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah bahasa indonesia yang baik dan benar		✓		
4	Item instrumen tidak bias	✓			
5	Format instrumen menarik untuk dibaca	✓			
6	Petunjuk menjawab mengisi instrumen sudah jelas	✓			
7	Jumlah item instrumen sudah sesuai	✓			

Kesimpulan :

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

Saran :

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

Semarang,.....2019
Validator Ahli

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

NOMOPHOBIA QUESTIONNAIRE

(Yildirim & Correia, 2015)

NO	ITEM
1	I would feel uncomfortable without constant access to information trough my smartphone.
2	I would be annoyed if I could not look information up on my smartphone when I wanted to do so.
3	Being unable to get the news (e.g., happenings, weather, etc.) on my smartphone would make me nervous.
4	I would be annoyed if I could not use my smartphone and/or its capabilities when I wanted to do so.
5	Running out of battery in my smartphone would scare me.
6	If I were to run out of credits or hit my monthly data limit, I would panic.
7	If I did not have a data signal or could not connect to Wi-Fi, then I would constantly check to see if I had a signal or could find a Wi-Fi network.
8	If I could not use my smartphone, I would be afraid of getting stranded somewhere.
9	If I could not check my smartphone for a while, I would feel a desire to check it.
10	If I did not have my smartphone with me, I would feel anxious because I could not instantly communicate with my family and/or friends.
11	If I did not have my smartphone with me, I would be worried because my family and/or friends could not reach me.
12	If I did not have my smartphone with me, I would feel nervous because I would not be able to receive text messages and calls.
13	If I did not have my smartphone with me, I would be anxious because I could not keep in touch with my family and/or friends.
14	If I did not have my smartphone with me, I would be nervous because I could not know if someone had tried to get a hold of me.
15	If I did not have my smartphone with me, I would feel anxious because my constant connection to my family and friends would be broken.
16	If I did not have my smartphone with me, I would be nervous because I would be disconnected from my online identity.
17	If I did not have my smartphone with me, I would be uncomfortable because I could not stay up-to-date with social media and online networks.
18	If I did not have my smartphone with me, I would feel awkward because I could not check my notifications for updates from my connections and online networks.
19	If I did not have my smartphone with me, I would feel anxious because I could not check my email messages.
20	If I did not have my smartphone with me, I would feel weird because I would not know what to do.

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN

(Nomophobia Questionnaire)

Petujuk:

1) Dimohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberi tanda (√) 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	Item instrumen sudah sesuai dengan indikator	✓			
2	Bahasa yang digunakan komunikatif	✓			
3	Tata bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah bahasa indonesia yang baik dan benar	✓			
4	Item instrumen tidak bias		✓		
5	Format instrumen menarik untuk dibaca	✓			
6	Petunjuk menjawab mengisi instrumen sudah jelas	✓			
7	Jumlah item instrumen sudah sesuai	✓			

Kesimpulan :

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

Saran :

Kuesioner nomophobia ini sudah sesuai kriteria dan melalui proses revisi sehingga dapat digunakan untuk penelitian

Semarang,.....2019
Validator Ahli

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

BACK TRANSLATION
ROSENBERG SELF-ESTEEM SCALE

No.	Butir / Item	Translate 1	Translate 2	Interpretasi	Keterangan
1	On the whole, I am satisfied with myself.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya sendiri.	On the whole, I am satisfied with myself.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya sendiri.	Terjemahan sangat setia pada kalimat asli. Susunan dan maknanya tidak ada yang berubah.
2	At times, I think I am no good at all.	Kadang-kadang, saya berpikir saya tidak baik sama sekali.	At times, I think I am no good at all.	Kadang-kadang, saya berpikir bahwa saya sama sekali tidak baik.	Terdapat perubahan susunan kata pada translate 1 dan interpretasi, namun tidak merubah makna.
3	I feel that I have a number of good qualities.	Saya merasa bahwa saya memiliki beberapa kualitas yang baik.	I feel that I have a number of good qualities.	Saya merasa bahwa saya memiliki beberapa kualitas yang baik.	Terjemahan sama persis dengan kalimat aslinya, terjemahannya setia dengan kalimat asli dan tidak ada makna yang bergeser.
4	I am able to do things as well as most other people.	Saya mampu melakukan hal-hal seperti kebanyakan orang lain.	I am able to do things as well as most other people do.	Saya mampu melakukan hal-hal seperti yang kebanyakan orang lain lakukan.	Hasil penerjemahannya dan makna yang dihasilkan sama dengan kalimat asli
5	I feel I do not have much to be proud of.	Saya merasa tidak banyak memiliki sesuatu yang bisa dibanggakan.	I feel I do not have much to be proud of.	Saya merasa tidak banyak memiliki sesuatu yang bisa dibanggakan.	Hasil penerjemahannya dan makna yang dihasilkan sama dengan kalimat asli
6	I certainly feel useless at times.	Saya sangat merasa tidak berguna kadang-kadang.	At times, I certainly feel useless.	Kadang-kadang, saya sangat merasa tidak berguna.	Ada perbedaan dalam penerjemahannya, namun tidak merubah makna.

7	I feel that I'm a person of worth, at least equal to others.	Saya merasa bahwa saya adalah orang yang berharga, setidaknya setara dengan orang lain.	I feel that I am a person of worth; at least I am equal to others.	Saya merasa bahwa saya adalah orang yang berharga, setidaknya saya setara dengan orang lain.	Ada perbedaan dalam penerjemahannya, namun tidak merubah makna.
8	I wish I could have more respect for myself.	Saya harap saya dapat lebih menghargai diri saya sendiri.	I wish I could have more respect for myself.	Saya harap saya dapat lebih menghargai diri saya sendiri.	Terjemahan sama persis dengan kalimat aslinya, terjemahannya setia dengan kalimat asli dan tidak ada makna yang bergeser.
9	All in all, I am inclined to feel that I'm a failure.	Secara keseluruhan, saya cenderung merasa bahwa saya gagal.	All in all, I am inclined to feel that I am a failure.	Secara keseluruhan, saya cenderung merasa bahwa saya gagal.	Terjemahan sama persis dengan kalimat aslinya, terjemahannya setia dengan kalimat asli dan tidak ada makna yang bergeser.
10	I take a positive attitude toward myself.	Saya mengambil sikap positif terhadap diri saya.	I take a positive attitude toward my own self.	Saya mengambil sikap positif terhadap diri saya sendiri.	Hasil penerjemahannya dan makna yang dihasilkan sama dengan kalimat asli

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.: 1423/UN37.3.2.3/2019

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

Nama	:	Titik Angereni Wahyuningtyas
NIM	:	0106517086
Judul Instrumen	:	*Nomophobia Questionnaire* dan *Rosenberg Self - Esteem Scale*

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

Semarang, 13 Mei 2019
Kepala PLBPP

Drs. Amir Sisbiyanto, M.Hum.
NIP. 195407281983031002

BACK TRANSLATION
NOMOPHOBIA QUESTIONNAIRE

No.	Butir/ Item	Translate 1	Translate 2	Interpretation	Keterangan
1	I would feel uncomfortable without constant access to information trough my smartphone.	Saya akan merasa tidak nyaman tanpa terus menerus mengakses informasi melalui ponsel cerdas saya.	I would feel uncomfortable without constant access to information through my smartphone.	Saya akan merasa tidak nyaman tanpa terus menerus mengakses informasi melalui smartphone saya.	Tidak ada perubahan signifikan. Makna penerjemahannya sama sekali tidak merubah makna kalimat asli, perbedaan hanya pada interpretation, namun tidak merubah makna.
2	I would be annoyed if I could not look information up on my smartphone when I wanted to do so.	Saya akan marah jika saya tidak bisa mencari informasi melalui smartphone saya ketika saya ingin melakukannya.	I would be annoyed if I could not look information up on my smartphone when I wanted to do so.	Saya akan marah jika saya tidak bisa mencari informasi melalui smartphone saya ketika saya ingin melakukannya.	Terjemahan sangat setia pada kalimat asli. Susunan dan maknanya tidak ada yang berubah.
3	Being unable to get the news (e.g., happenings, weather, etc.) on my smartphone would make me nervous.	Ketidakmampuan mendapat informasi (seperti berita-berita hangat, laporan cuaca, dan lain-lain) dari smartphone saya akan membuat saya gelisah.	Being unable to get the news (e.g., happenings, weather, etc.) on my smartphone would make me nervous.	Ketidakmampuan mengakses informasi (seperti berita-berita hangat, laporan cuaca, dan lain-lain) melalui smartphone saya akan membuat saya gelisah.	Tidak ada perubahan signifikan. Makna penerjemahannya sama sekali tidak merubah makna kalimat asli, perbedaan hanya pada interpretation, namun tidak merubah makna.
4	I would be annoyed if I could not use my smartphone and/or its capabilities when I wanted to do so.	Saya akan marah jika saya tidak bisa menggunakan smartphone saya dan / atau kemampuannya ketika saya ingin melakukannya.	I would be annoyed if I could not use my smartphone and/or its capabilities when I wanted to do so.	Saya akan marah jika saya tidak bisa menggunakan smartphone saya dan/atau memanfaatkan kemampuannya ketika saya ingin melakukannya.	Terjemahan sama persis dengan kalimat aslinya, terjemahannya setia dengan kalimat asli dan tidak ada makna yang bergeser.

5	Running out of battery in my smartphone would scare me.	Kehabisan baterai di smartphone saya akan membuat saya takut.	Running out of battery in my smartphone would scare me.	Kehabisan baterai di smartphone saya akan membuat saya takut.	Hasil penerjemahannya dan makna yang dihasilkan sama dengan kalimat asli
6	If I were to run out of credits or hit my monthly data limit, I would panic.	Jika saya kehabisan pulsa atau paket data saya, saya akan panik.	If I were to run out of credits or hit my monthly data limit, I would panic.	Saya akan panik jika pulsa atau paket data saya habis.	Ada perbedaan pada susunan kalimat translate 1 dan interpretationnya, namun tidak merubah makna.
7	If I did not have a data signal or could not connect to Wi-Fi, then I would constantly check to see if I had a signal or could find a Wi-Fi network.	Jika saya tidak mendapat sinyal atau tidak dapat terhubung dengan Wi-Fi, maka saya akan terus menerus memeriksa untuk melihat apakah sudah ada sinyal atau jaringan Wi-Fi.	If I did not have a data signal or could not connect to Wi-Fi, then I would constantly check my smartphone to see if I had a signal or could find a Wi-Fi network.	Jika saya tidak mendapat sinyal atau tidak dapat terhubung dengan Wi-Fi, maka saya akan terus menerus memeriksa smartphone saya untuk memastikan apakah sudah ada sinyal atau jaringan Wi-Fi.	Ada perbedaan pada penggunaan kata “check to see’/ menjadi “check my smartphone to see, namun makna yang yang dihasilkan tetap sama.
8	If I could not use my smartphone, I would be afraid of getting stranded somewhere.	Jika saya tidak dapat menggunakan smartphone saya, saya akan merasa takut terjebak di suatu tempat.	If I could not use my smartphone, I would be afraid of getting stranded somewhere	Jika saya tidak dapat menggunakan smartphone saya, saya akan merasa takut terjebak di suatu tempat.	Terjemahan sama persis dengan kalimat aslinya, terjemahannya setia dengan kalimat asli dan tidak ada makna yang bergeser.
9	If I could not check my smartphone for a while, I would feel a desire to check it.	Jika saya tidak dapat memeriksa smartphone saya untuk sementara waktu, saya akan merasakan sebuah keinginan kuat untuk memeriksanya.	If I could not check my smartphone for a while, I would feel a desire to check it.	Jika saya tidak dapat memeriksa smartphone saya untuk sementara waktu, saya akan merasakan sebuah keinginan kuat untuk kembali memeriksanya.	Ada perbedaan pada hasil translate 1 dan interpretation, namun tidak merubah makna.

10	If I did not have my smartphone with me, I would feel anxious because I could not instantly communicate with my family and/or friends.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa cemas karena saya tidak bisa langsung berkomunikasi dengan keluarga dan/atau teman saya.	If I did not have my smartphone with me, I would feel anxious because I could not instantly communicate with my family and/or friends.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa cemas karena saya tidak bisa langsung berkomunikasi dengan keluarga dan/atau teman saya.	Terjemahan sama persis dengan kalimat aslinya, terjemahannya setia dengan kalimat asli dan tidak ada makna yang bergeser.
11	If I did not have my smartphone with me, I would be worried because my family and/or friends could not reach me.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan khawatir karena keluarga dan/atau teman saya tidak dapat menghubungi saya.	If I did not have my smartphone with me, I would be worried because my family and/or friends could not reach me.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan khawatir karena keluarga dan/atau teman saya tidak dapat menghubungi saya.	Terjemahan sama persis dengan kalimat aslinya, terjemahannya setia dengan kalimat asli dan tidak ada makna yang bergeser.
12	If I did not have my smartphone with me, I would feel nervous because I would not be able to receive text messages and calls.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa gelisah karena saya tidak akan dapat menerima pesan dan panggilan-panggilan telepon.	If I did not have my smartphone with me, I would feel nervous because I would not be able to receive text messages and calls.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa gelisah karena saya tidak akan dapat menerima pesan dan panggilan-panggilan telepon.	Penerjemahannya sangatlah setia dengan kalimat aslinya, sehingga maknanya pun tidak ada yang berubah.
13	If I did not have my smartphone with me, I would be anxious because I could not keep in touch with my family and/or friends.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan cemas karena saya tidak bisa tetap berhubungan dengan keluarga dan/atau teman saya.	If I did not have my smartphone with me, I would be anxious because I could not keep in touch with my family and/or friends.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan cemas karena saya tidak bisa tetap berhubungan dengan keluarga dan/atau teman saya.	Penerjemahannya sangatlah setia dengan kalimat aslinya, sehingga maknanya pun tidak ada yang berubah.

14	If I did not have my smartphone with me, I would be nervous because I could not know if someone had tried to get a hold of me.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa gugup karena saya tidak dapat mengetahui apakah ada seseorang yang mencoba menghubungi saya.	If I did not have my smartphone with me, I would be nervous because I could not know if someone had tried to get a hold of me.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa gugup karena saya tidak dapat mengetahui apakah ada seseorang yang mencoba menghubungi saya.	Penerjemahannya sangatlah setia dengan kalimat aslinya, sehingga maknanya pun tidak ada yang berubah.
15	If I did not have my smartphone with me, I would feel anxious because my constant connection to my family and friends would be broken.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa cemas karena koneksi tetap saya terhadap keluarga dan teman-teman saya akan terputus.	If I did not have my smartphone with me, I would feel anxious because my constant connection to my family and friends would be broken.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa cemas karena koneksi tetap saya terhadap keluarga dan teman-teman saya akan terputus.	Terjemahan sama persis dengan kalimat aslinya, terjemahannya setia dengan kalimat asli dan tidak ada makna yang bergeser.
16	If I did not have my smartphone with me, I would be nervous because I would be disconnected from my online identity.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan gelisah karena saya akan terpisah dengan identitas maya saya.	If I did not have my smartphone with me, I would be nervous because I would be disconnected from my online identity.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan gelisah karena saya akan terpisah dengan identitas maya saya.	Terjemahan sama persis dengan kalimat aslinya, terjemahannya setia dengan kalimat asli dan tidak ada makna yang bergeser.
17	If I did not have my smartphone with me, I would be uncomfortable because I could not stay up-to-date with social media and online networks.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa tidak nyaman karena saya tidak bisa tetap *up-to-date* dengan media dan jejaring sosial dalam dunia maya.	If I did not have my smartphone with me, I would be uncomfortable because I could not stay up-to-date with social media and online networks.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa tidak nyaman karena saya tidak bisa untuk tetap *up-to-date* dengan media dan jejaring sosial dalam dunia maya.	Terjemahan sama persis dengan kalimat aslinya, terjemahannya setia dengan kalimat asli dan tidak ada makna yang bergeser.

18	If I did not have my smartphone with me, I would feel awkward because I could not check my notifications for updates from my connections and online networks.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa canggung karena saya tidak dapat memeriksa notifikasi pembaruan koneksi dan jejaring sosial saya.	If I did not have my smartphone with me, I would feel awkward because I could not check my notifications for updates from my connections and online networks.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa canggung karena saya tidak dapat memeriksa notifikasi pembaruan koneksi dan jejaring sosial saya.	Terjemahan sama persis dengan kalimat aslinya, terjemahannya setia dengan kalimat asli dan tidak ada makna yang bergeser.
19	If I did not have my smartphone with me, I would feel anxious because I could not check my email messages.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa cemas karena saya tidak dapat memeriksa email saya.	If I did not have my smartphone with me, I would feel anxious because I could not check my email messages.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa cemas karena saya tidak dapat memeriksa email saya.	Penerjemahannya sangatlah setia dengan kalimat aslinya, sehingga maknanya pun tidak ada yang berubah.
20	If I did not have my smartphone with me, I would feel weird because I would not know what to do.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa aneh karena saya tidak akan tahu apa yang harus dilakukan.	If I did not have my smartphone with me, I would feel weird because I would not know what to do.	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa aneh karena saya tidak akan tahu apa yang harus dilakukan.	Penerjemahannya sangatlah setia dengan kalimat aslinya, sehingga maknanya pun tidak ada yang berubah.

INSTRUMEN 1

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : a) Laki-laki b) Perempuan

Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum mengisis pernyataan-pernyataan berikut, kami mohon kesediaan saudara untuk membacanya terlebih dahulu petunjuk pengisian ini.
2. Setiap pernyataan pilihlah satu jawaban yang peling sesuai dengan keadaan saudara, lalu berikan tanda *ceklist* (√) pada lembar jawaban yang telah tersedia.
3. Jawablah dengan jujur dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
4. Mohon setiap pertanyaan dapat diisi seluruhnya.

Keterangan:
(STS): Sangat tidak setuju
(TS) : Tidak setuju
(S) : Setuju
(SS) : Sangat setuju

NO	PERNYATAAN	SKALA			
		STS	TS	S	SS
1	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan diri saya sendiri.				
2	Kadang-kadang saya berpikir bahwa saya orang yang tidak baik sama sekali.				
3	Saya rasa saya memiliki sejumlah kualitas yang baik dari diri saya.				
4	Saya mampu melakukan banyak hal, sebaik sebagian besar yang dilakukan orang lain.				
5	Saya merasa tidak memiliki banyak hal yang bisa saya banggakan pada diri saya.				
6	Saya kadang-kadang merasa sangat tidak berguna.				
7	Saya merasa bahwa saya adalah orang yang berharga, setidaknya sama berharga dengan orang lain.				
8	Saya berharap dapat lebih menghargai diri saya sendiri.				
9	Secara keseluruhan, saya cenderung merasa bahwa saya gagal.				
10	Saya memiliki sikap yang positif terhadap diri saya sendiri.				

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : a) Laki-laki b) Perempuan

Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum mengisis pernyataan-pernyataan berikut, kami mohon kesediaan saudara untuk membacanya terlebih dahulu petunjuk pengisian ini.
2. Setiap pernyataan pilihlah satu jawaban yang peling sesuai dengan keadaan saudara, lalu berikan tanda *ceklist* (√) pada lembar jawaban yang telah tersedia.
3. Jawablah dengan jujur dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
4. Mohon setiap pertanyaan dapat diisi seluruhnya.

Keterangan:
(STS): Sangat tidak setuju
(TS) : Tidak setuju
(S) : Setuju
(SS) : Sangat setuju

NO	PERNYATAAN	SKALA			
		STS	TS	S	SS
1	Saya akan merasa tidak nyaman jika tidak dapat mengakses informasi melalui smartphone saya dengan kurun waktu yang lama.				
2	Saya akan marah jika saya tidak dapat mencari informasi melalui smartphone ketika saya ingin segera mendapatkan informasi.				
3	Saya merasa gelisah ketika smartphone yang saya gunakan tidak mampu mengakses informasi (seperti berita-berita hangat, laporan cuaca, dan lain-lain).				
4	Saya akan marah jika tidak dapat menggunakan smartphone saya dan/atau memanfaatkan ketika saya ingin menggunakannya.				
5	Kehabisan baterai di smartphone saya akan membuat saya takut.				
6	Saya akan panik jika pulsa atau paket data habis.				
7	Jika saya tidak mendapat sinyal atau tidak dapat terhubung dengan Wi-Fi, maka saya akan terus menerus memeriksa smartphone saya untuk				

	memastikan apakah sudah ada sinyal atau jaringan Wi-Fi.				
8	Jika saya tidak dapat menggunakan smartphone saya, saya akan merasa takut terjebak di suatu tempat.				
9	Jika saya tidak dapat memeriksa smartphone saya dalam beberapa detik saja, saya akan merasakan suatu keinginan kuat untuk kembali memeriksanya.				
10	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa cemas karena saya tidak bisa berkomunikasi dengan keluarga dan/atau teman saya.				
11	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan khawatir karena keluarga dan/atau teman saya tidak dapat menghubungi saya.				
12	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa gelisah karena saya tidak akan dapat menerima pesan dan panggilan-panggilan telepon.				
13	Jika saya tidak membawa smartphone, saya akan cemas karena tidak bisa berhubungan dengan keluarga dan/atau teman saya.				
14	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan merasa gugup karena saya tidak dapat mengetahui apakah ada seseorang yang mencoba menghubungi saya.				
15	Jika saya tidak membawa smartphone, saya akan merasa cemas karena koneksi terhadap keluarga dan teman-teman saya akan terputus.				
16	Jika saya tidak membawa smartphone saya, saya akan gelisah karena akan terpisah dengan sosial media.				
17	Jika saya tidak membawa smartphone, saya akan merasa tidak nyaman karena tidak bisa untuk tetap *up-to-date* dengan media dan jejaring sosial dalam dunia maya.				
18	Jika saya tidak membawa smartphone, saya akan merasa canggung karena tidak dapat memeriksa notifikasi pembaruan koneksi dan jejaring sosial saya.				
19	Jika saya tidak membawa smartphone, saya akan merasa cemas karena tidak dapat memeriksa email saya.				
20	Jika saya tidak membawa smartphone, saya akan merasa aneh karena tidak akan tahu apa yang harus dilakukan.				

PROSEDUR KONSELING REALITA TEKNIK METAFORA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

Sesi	Kegiatan	Capaian	Evaluasi
SESI 1			
Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.			
Tujuan Khusus: Untuk meningkatkan karakteristik siswa dalam tingkatan harga diri yang diklasifikasikan Sebagai: Karakteristik individu dengan harga diri tinggi, yaitu: - Merasa bahwa dirinya berharga - Merasa banyak hal baik yang dimiliki - Merasa mampu dengan kemampuan yang dimiliki - Dapat menghormati dirinya sendiri apa adanya - Tidak memiliki sikap sombong, melainkan sikap positif terhadap berbagai hal dan dapat mengatasi segala kekurangannya dengan baik - Merasa puas dengan diri sendiri.			
	Tahap Awal Pemberian informasi terkait kelompok yang akan anggota kelompok jalani a. Pemberian informasi terkait kelompok yang akan mereka jalani b. Mengisi lembar *Inform Consent* c. Membina hubungan baik (*rapport*) d. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, kekinian). e. Menyampaikan kesepakatan waktu.	a. Mengetahui program kegiatan konseling kelompok Realitas yang akan dilaksanakan. b. Mendapatkan kesepakatan dengan anggota kelompok untuk melaksanakan KKp sampai sesi terakhir. c. Mendapatkan hubungan keterbukaan dan meningkatkan keterlibatan antar konseli. d. Memahami asas-asas yang ada dalam KKp. e. Waktu KKp dapat terkendali.	Form refleksi diri

	Tahap Peralihan (Transisi)	
	a. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. b. Memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	a. Mampu mengikuti kegiatan kelompok dan melanjutkan kegiatan berikutnya. b. Mengetahui kondisi dan kesiapan anggota kelompok
	Tahap Kerja (1)	
	a. Ice Breaking b. Mengklarifikasi hasil dari skala harga diri dan *nomophobia* yang telah diberikan. c. Membahas topik umum mengenai harga diri dan *nomophobia*. d. Meminta anggota kelompok menjelaskan permasalahan terkait dengan harga diri dan *nomophobia*.	a. Kondisi kelompok menjadi hidup dan rileks. b. Memahami hasil dari skala harga diri dan *nomophobia* yang telah diisi. c. Memahami gambaran umum harga diri dan *nomophobia*. d. Mampu menguraikan pemahaman mengenai diri, keluhan hambatan serta permasalahan yang dirasakan terkait dengan harga diri dan *nomophobia*.
	Tahap Pengakhiran	
	a. Menanyakan tentang perasaan anggota kelompok selama menjalankan sesi konseling. b. Menyimpulkan tentang kegiatan pada sesi ini. c. Membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.	a. Mampu untuk mengungkapkan perasaannya. b. Memperoleh pemahaman terhadap kegiatan sesi pertama. c. Terbangun komitmen bersama.
SESI 2		
Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa dengan gejala *nomophobia*.		

Tujuan Khusus : • Anggota kelompok dapat memahami *quality world* dan *basic* needs secara keseluruhan • Anggota kelompok dapat menyampaikan persepsi mereka dalam memandang pengalaman mereka • Anggota kelompok memahami permasalahan terkait dari sudut pandang *qualiy world* dan *basic needs*. • Anggota memahami dan menyadari adanya konflik *basic needs* dan *real world* dalam dirinya. • Mengetahui pengaruh dari harga diri dan *nomophobia*.			
	Tahap Awal a. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 1 b. Menyampaikan kesepakatan waktu c. Permainan untuk menghangatkan suasana.	a. Konseling dilaksanakan sesuai dengan tahapan konseling kelompok. b. Waktu KKp dapat terkendali. c. Kelompok dapat kondusif dan tercipta dinamika kelompok.	Form refleksi diri
	Tahap Peralihan (Transisi) a. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. b. Memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	c. Mampu mengikuti kegiatan kelompok dan melanjutkan kegiatan berikutnya. d. Mengetahui kondisi dan kesiapan anggota kelompok	
	Tahap Kerja a. Ice breaking b. Membuat klien terbuka (*drawing out*) c. Mengidentifikasi persepsi anggota kelompok tentang kondisi ideal (*quality world*) yang diinginkan dari	a. Kondisi kelompok menjadi hidup dan rileks b. Memperoleh keterbukaan, menceritakan keadaan diri sebagaimana yang anggota rasakan. c. Memahami dan mampu menjelaskan apa yang mereka pahami mengenai	

	masalah yang dialami. d. Mengidentifikasi kebutuhan dasar (*basic need*) dari perilaku penggunaan ponsel dan harga diri mereka dalam memenuhi di kehidupan nyata. e. Mengidentifikasi kondisi riil (*real world*) yang dialami saat ini. f. Mencoba mengaplikasikan teknik metafora untuk mengidentifikasi/ mengeksplorasi dunia konseli, tentang kebutuhan dasar dan dunia yang ideal berkaitan dengan harga diri, dan penggunaan ponsel dengan gejala *nomophobia (want)*	permasalahan terkait harga diri dan *nomophobia* dari sudut pandang *quality world*. d. Mampu untuk memahami dan menjelaskan bagaimana kebutuhan dasar (*basic need*) dari permasalahan harga diri dan *nomophobia*. e. Melihat apakah *basic needs* dan *quality world*nya sudah sesuai. f. Mengetahui permasalahan subjek secara mendalam, dengan teknik Metafora menyampaikan pemikiran atau perasaan sebagai transfer makna dari elemen ke elemen lain, mendeskripsikan suatu ide atau persoalan secara konkret	
	Tahap Pengakhiran a. Menanyakan tentang perasaan anggota kelompok selama menjalankan sesi konseling. b. Menyimpulkan tentang kegiatan pada sesi ini. c. Membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.	a. Mampu untuk mengungkapkan perasaannya. b. Memperoleh pemahaman terhadap kegiatan sesi pertama. c. Terbangun komitmen bersama.	
SESI 3			
Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.			
Tujuan Khusus : • Anggota kelompok dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidupnya. • Anggota kelompok mengetahui hal apa yang harus ia lakukan jika tujuan tidak tercapai			

	• Terciptanya hubungan social yang baru antara kelompok dengan lingkungan terkait permasalahan harga diri pada gejala *nomophobia.*		
	Tahap Awal a. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 2. b. Mengingatkan kembali aturan dalam kelompok.	a. Memperoleh mendapat *feedback* terhadap kegiatan yang telah dilalui. b. Mampu melaksanakan dan mematuhi aturan yang telah disepakati.	Form refleksi diri
	Tahap Peralihan (Transisi) a. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. b. Memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	a. Mampu mengikuti kegiatan kelompok dan melanjutkan kegiatan berikutnya. b. Mengetahui kondisi dan kesiapan anggota kelompok	
	Tahap Kerja a. Ice breaking b. Mengidentifikasi perilaku saat ini (*current behavior*) atau keseluruhan tingkah laku saat ini (*total behavior*). c. Mendiskusikan hubungan antara *total behavior* dengan permasalahan yang sedang mereka alami. d. Menstimulasi anggota kelompok untuk mengontrol dan menangani masalah mereka. e. Mengarahkan anggota kelompok tentang alternatif pilihan perilaku	a. Kondisi kelompok menjadi hidup dan rileks b. Mengetahui perilaku saat ini (*current behavior*) secara keseluruhan (*total behavior*) pada anggota kelompok. c. Memiliki pemahaman hubungan antara *total behavior* dengan permasalahan yang sedang dialami anggota kelompok. d. Memperoleh pemahaman untuk dapat mengontrol dan menangani masalah anggota kelompok. e. Memiliki keterampilan dalam penggunaan alternative penyelesaian masalah	

	yang lebih konstruktif, yakni dengan merubah adiksi negatif ke positif. f. Mengaplikasikan teknik metafora dalam dengan penciptaan makna secara tidak langsung sehingga siswa dapat memperoleh pencerahan baru dengan mudah dalam memahamkan kepada konseli tentang apa yang telah dilakukan dan mengarahkannya (*doing and direction*)	
	Tahap Pengakhiran a. Menyimpulkan tentang kegiatan pada sesi ini. b. Menanyakan tentang perasaan anggota kelompok selama menjalankan sesi konseling. c. Membuat kesepakatan untuk sesi yang akan datang.	a. Anggota kelompok memahami terhadap kegiatan sesi pertama. b. Anggota kelompok dapat mengungkapkan perasaannya. c. Terbangun komitmen bersama.
SESI 4		
Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.		
Tujuan Khusus : • Anggota kelompok mengevaluasi dalam membuat pilihan dan tujuan • Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengevaluasi pilihan dalam penetapan tujuan. • Anggota kelompok mengidentifikasi kebutuhan mereka • Anggota kelompok mengidentifikasi keinginan, persepsi, arah baru dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik • Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk membuat perencanaan ke depan		

	Tahap Awal a. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 3. b. Mengingatkan kembali aturan dalam kelompok.	a. Anggota kelompok mendapat *feedback* terhadap kegiatan yang telah dilalui. b. Anggota kelompok dapat membandingkan antara keinginannya dengan tujuan yang ingin dicapai.	Form refleksi diri
	Tahap Peralihan (Transisi) a. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. b. Memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	a. Mampu mengikuti kegiatan kelompok dan melanjutkan kegiatan berikutnya. b. Mengetahui kondisi dan kesiapan anggota kelompok	
	Tahap Kerja a. Ice breaking b. Mengevaluasi secara keseluruhan terkait kegiatan dalam meningkatkan harga diri pada siswa dengan gejala *nomophobia*. c. Memberikan tanggapan dan penilaian mengenai pilihan dan tujuan yang ditetapkan anggota kelompok untuk perkembangan dirinya d. Meminta kembali pada anggota kelompok untuk menguraikan apa saja kebutuhan dan keinginan yang tidak tercapai dalam hidupnya.	a. Kondisi kelompok menjadi hidup dan rileks. b. Mampu menilai sendiri ada atau tidaknya kesesuaian antara yang diinginkan (harapan), apa yang telah dilakukan serta arah dan tujuan yang ditetapkan. c. Mampu mengidentifikasikan tujuan baru yang ingin dibangun dan dicapai. d. Mampu menetapkan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan. e. Mampu membuat perubahan untuk menetapkan tujuan dalam hidup mereka.	

	e. Meminta anggota kelompok untuk mengevaluasi perubahan tujuan dalam hidup mereka. f. Mengaplikasikan teknik metafora untuk mengevaluasi dan memilih alternative penyelesaian masalah, dengan mengamati dan mengevaluasi pilihan yang sudah dipilih oleh subjek. (*evaluating*)	
	Tahap Pengakhiran a. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka pendek mereka. b. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka panjang. c. Anggota kelompok mendiskusikan rencana masing-masing dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok. d. Pemimpin kelompok mengingatkan pentingnya bertanggung jawab terhadap rencana yang telah disusun dan memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana.	a. Dihasilkan rencana perubahan untuk tujuan jangka pendek. b. Dihasilkan rencana perubahan untuk tujuan jangka panjang. c. Dihasilkan rencana yang lebih baik. d. Anggota kelompok dapat melaksanakan rencana yang telah disusun dengan rasa tanggung jawab dan komitmen yang tinggi.
SESI 5		
Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.		
Tujuan Khusus :		

	• Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok mengidentifikasi tindakan yang akan dilakukan • Anggota kelompok membuat komitmen untuk berubah • Anggota kelompok memiliki pilihan yang bertanggung jawab dan mampu merencanakan secara efektif • Anggota kelompok mampu membuat perencanaan yang akan diterapkan dengan pedoman $SAMI^2C^{3.}$ • Anggota kelompok dapat mempraktiktikan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari setelah berakhirnya kegiatan konseling kelompok & mengetahui konsekuensi atas tindakan yang akan dilakukan.		
	Tahap Awal a. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 4 b. Bersama-sama mengevaluasi dari rencana yang telah dilaksanakan.	a. Melaksanakan kegiatan sesuai dengan tahapan. b. Anggota kelompok mendapatkan *feedback* dari kegiatan sesi sebelumnya.	Form refleksi diri
	Tahap Peralihan (Transisi) a. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. b. Memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	a. Mampu mengikuti kegiatan kelompok dan melanjutkan kegiatan berikutnya. b. Mengetahui kondisi dan kesiapan anggota kelompok	
	Tahap Kerja a. Ice breaking b. Meminta anggota kelompok untuk mereview usahanya dalam bertindak seperti yang diinginkan. c. Mengidentifikasi anggota kelompok mengenai perubahan tujuan dalam hidup mereka. d. Memandu anggota kelompok membuat pilihan yang bertanggung	a. Kondisi kelompok dapat hidup dan rileks. b. Mampu menetapkan (komitmen) pada anggota kelompok untuk dapat menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif c. Memiliki tujuan baru yang ingin dibangun dan dicapai d. Anggota kelompok memiliki pilihan yang dapat dipertanggungjawabkan dalam	

	jawab dan menyusun rencana yang efektif e. Memandu arah anggota kelompok untuk dapat membuat rancangan dan perencanaan yang tepat dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. f. Mengajak anggota kelompok untuk menilai apakah perencanaan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. g. Perencanaan (*planning*) terhadap alternative penyelesaian masalah dengan mengamati dan mengevaluasi yang sudah dilakukan subyek.	hidupnya. e. Mampu membuat perencanaan jangka pendek dan perencanaan jangka panjang. f. Memperoleh gambaran rancangan dan perencanaan yang akan dilakukan atas arah dan tujuan yang telah ditentukan. g. Mampu membuat alternative penyelesaian masalah.
	Tahap Pengakhiran a. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka pendek mereka. b. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka panjang. c. Anggota kelompok mendiskusikan rencana masing-masing dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok. d. Pemimpin kelompok mengingatkan pentingnya bertanggung jawab terhadap rencana yang telah disusun dan memiliki komitmen untuk	a. Dihasilkan rencana perubahan untuk tujuan jangka pendek. b. Dihasilkan rencana perubahan untuk tujuan jangka panjang. c. Dihasilkan rencana yang lebih baik. d. Anggota kelompok dapat melaksanakan rencana yang telah disusun dengan rasa tanggung jawab dan komitmen yang tinggi.

melaksanakan rencana.	
SESI 6	
TUJUAN UMUM: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.	
TUJUAN KHUSUS: • Anggota kelompok telah memiliki pemahaman akan dirinya (kelemahan dan kekuatan) • Anggota kelompok memiliki pemahaman akan harapan, tindakan dan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. • Adanya pencapaian yang baik atas tujuan yang ditetapkan • Anggota kelompok mengetahui sejauh mana usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan • Anggota kelompok dapat menciptakan hubungan yang baru mengendalikan diri ketika mendapati permasalahan • Melakukan perubahan secara konsisten	
Tahap Awal a. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 5 b. Bersama-sama mengevaluasi dari rencana yang telah dilaksanakan.	a. Melaksanakan kegiatan sesuai dengan tahapan. b. Anggota kelompok mendapatkan *feedback* dari kegiatan sesi sebelumnya.
Tahap Peralihan (Transisi) a. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. b. Memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	a. Mampu mengikuti kegiatan kelompok dan melanjutkan kegiatan berikutnya. b. Mengetahui kondisi dan kesiapan anggota kelompok
Tahap Kerja a. Pemimpin kelompok memberikan evaluasi atas kegiatan yang telah dilaksanakan. b. Pemimpin kelompok meminta konseli	a. Anggota kelompok memiliki pemahaman akan harapan, tindakan dan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

	untuk mengulas dan membahas kembali atas usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan. c. Anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan apakah yang mereka lakukan sesuai dan mendukung apa yang mereka inginkan. d. Pemimpin kelompok memberikan evaluasi apakah tercapai kesesuaian antara harapan, tindakan dan tujuan para anggota kelompok. e. Pembagian skala harga diri dan *nomophobia* (untuk *posttest).*	b. Anggota kelompok mengetahui sejauh mana usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. c. Anggota kelompok dapat menciptakan hubungan yang baru yang lebih positif serta dapat mengendalikan diri ketika ada suatu permasalahan. d. Melakukan perubahan perilaku secara konsisten. e. Pembagian skala RSES dan NMP-Q (untuk *posttest* dan tindak lanjut*).* Program dapat berjalan dengan lancar dan terjadi peningkatan harga diri pada siswa *nomophobia*.
Tahap Pengakhiran a. Menyatakan bahwa kegiatan kelompok akan segera berakhir b. Menyampaikan pesan dan kesan c. penutup kegiatan.		a. Kegiatan kelompok berakhir b. Pesan dan kesan

PROSEDUR KONSELING REALITA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

Sesi	Kegiatan	Capaian	Evaluasi
SESI 1			
Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.			
Tujuan Khusus: Untuk meningkatkan karakteristik siswa dalam tingkatan harga diri yang diklasifikasikan Sebagai: Karakteristik individu dengan harga diri tinggi, yaitu: - Merasa bahwa dirinya berharga - Merasa banyak hal baik yang dimiliki - Merasa mampu dengan kemampuan yang dimiliki - Dapat menghormati dirinya sendiri apa adanya - Tidak memiliki sikap sombong, melainkan sikap positif terhadap berbagai hal dan dapat mengatasi segala kekurangannya dengan baik - Merasa puas dengan diri sendiri.			
	Tahap Awal Pemberian informasi terkait kelompok yang akan anggota kelompok jalani a. Pemberian informasi terkait kelompok yang akan mereka jalani b. Mengisi lembar *Inform Consent* c. Membina hubungan baik (*rapport*) d. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, kekinian). e. Menyampaikan kesepakatan waktu.	a. Mengetahui program kegiatan konseling kelompok Realitas yang akan dilaksanakan. b. Mendapatkan kesepakatan dengan anggota kelompok untuk melaksanakan KKp sampai sesi terakhir. c. Mendapatkan hubungan keterbukaan dan meningkatkan keterlibatan antar konseli. d. Memahami asas-asas yang ada dalam KKp. e. Waktu KKp dapat terkendali.	Form refleksi diri

	Tahap Peralihan (Transisi)	
	a. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. b. Memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	a. Mampu mengikuti kegiatan kelompok dan melanjutkan kegiatan berikutnya. b. Mengetahui kondisi dan kesiapan anggota kelompok
	Tahap Kerja (1)	
	a. Ice Breaking b. Mengklarifikasi hasil dari skala harga diri dan *nomophobia* yang telah diberikan. c. Membahas topik umum mengenai harga diri dan *nomophobia*. d. Meminta anggota kelompok menjelaskan permasalahan terkait dengan harga diri dan *nomophobia*.	a. Kondisi kelompok menjadi hidup dan rileks. b. Memahami hasil dari skala harga diri dan *nomophobia* yang telah diisi. c. Memahami gambaran umum harga diri dan *nomophobia*. d. Mampu menguraikan pemahaman mengenai diri, keluhan hambatan serta permasalahan yang dirasakan terkait dengan harga diri dan *nomophobia*.
	Tahap Pengakhiran	
	a. Menanyakan tentang perasaan anggota kelompok selama menjalankan sesi konseling. b. Menyimpulkan tentang kegiatan pada sesi ini. c. Membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.	a. Mampu untuk mengungkapkan perasaannya. b. Memperoleh pemahaman terhadap kegiatan sesi pertama. c. Terbangun komitmen bersama.
SESI 2		
Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa dengan gejala *nomophobia*.		

Tujuan Khusus : • Anggota kelompok dapat memahami *quality world* dan *basic* needs secara keseluruhan • Anggota kelompok dapat menyampaikan persepsi mereka dalam memandang pengalaman mereka • Anggota kelompok memahami permasalahan terkait dari sudut pandang *qualiy world* dan *basic needs*. • Anggota memahami dan menyadari adanya konflik *basic needs* dan *real world* dalam dirinya. • Mengetahui pengaruh dari harga diri dan *nomophobia*.			
	Tahap Awal a. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 1 b. Menyampaikan kesepakatan waktu c. Permainan untuk menghangatkan suasana.	a. Konseling dilaksanakan sesuai dengan tahapan konseling kelompok. b. Waktu KKp dapat terkendali. c. Kelompok dapat kondusif dan tercipta dinamika kelompok.	Form refleksi diri
	Tahap Peralihan (Transisi) a. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. b. Memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	c. Mampu mengikuti kegiatan kelompok dan melanjutkan kegiatan berikutnya. d. Mengetahui kondisi dan kesiapan anggota kelompok	
	Tahap Kerja a. Ice breaking b. Membuat klien terbuka (*drawing out*) c. Mengidentifikasi persepsi anggota kelompok tentang kondisi ideal (*quality world*) yang diinginkan dari	a. Kondisi kelompok menjadi hidup dan rileks b. Memperoleh keterbukaan, menceritakan keadaan diri sebagaimana yang anggota rasakan. c. Memahami dan mampu menjelaskan apa yang mereka pahami mengenai	

	masalah yang dialami. d. Mengidentifikasi kebutuhan dasar (*basic need*) dari perilaku penggunaan ponsel dan harga diri mereka dalam memenuhi di kehidupan nyata. e. Mengidentifikasi kondisi riil (*real world*) yang dialami saat ini. f. Mengidentifikasi/ mengeksplorasi dunia konseli, tentang kebutuhan dasar dan dunia yang ideal berkaitan dengan harga diri, dan penggunaan ponsel dengan gejala *nomophobia (want)*	permasalahan terkait harga diri dan *nomophobia* dari sudut pandang *quality world*. d. Mampu untuk memahami dan menjelaskan bagaimana kebutuhan dasar (*basic need*) dari permasalahan harga diri dan *nomophobia*. e. Melihat apakah *basic needs* dan *quality world*nya sudah sesuai. f. Mengetahui permasalahan subjek secara mendalam.
	Tahap Pengakhiran a. Menanyakan tentang perasaan anggota kelompok selama menjalankan sesi konseling. b. Menyimpulkan tentang kegiatan pada sesi ini. c. Membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.	a. Mampu untuk mengungkapkan perasaannya. b. Memperoleh pemahaman terhadap kegiatan sesi pertama. c. Terbangun komitmen bersama.
SESI 3		
Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.		
Tujuan Khusus : • Anggota kelompok dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidupnya. • Anggota kelompok mengetahui hal apa yang harus ia lakukan jika tujuan tidak tercapai • Terciptanya hubungan social yang baru antara kelompok dengan lingkungan terkait permasalahan harga diri pada gejala		

	nomophobia.		
	Tahap Awal a. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 2. b. Mengingatkan kembali aturan dalam kelompok.	a. Memperoleh mendapat *feedback* terhadap kegiatan yang telah dilalui. b. Mampu melaksanakan dan mematuhi aturan yang telah disepakati.	Form refleksi diri
	Tahap Peralihan (Transisi) a. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. b. Memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	a. Mampu mengikuti kegiatan kelompok dan melanjutkan kegiatan berikutnya. b. Mengetahui kondisi dan kesiapan anggota kelompok	
	Tahap Kerja a. Ice breaking b. Mengidentifikasi perilaku saat ini (*current behavior*) atau keseluruhan tingkah laku saat ini (*total behavior*). c. Mendiskusikan hubungan antara *total behavior* dengan permasalahan yang sedang mereka alami. d. Menstimulasi anggota kelompok untuk mengontrol dan menangani masalah mereka. e. Mengarahkan anggota kelompok tentang alternatif pilihan perilaku yang lebih konstruktif, yakni dengan	a. Kondisi kelompok menjadi hidup dan rileks b. Mengetahui perilaku saat ini (*current behavior*) secara keseluruhan (*total behavior*) pada anggota kelompok. c. Memiliki pemahaman hubungan antara *total behavior* dengan permasalahan yang sedang dialami anggota kelompok. d. Memperoleh pemahaman untuk dapat mengontrol dan menangani masalah anggota kelompok. e. Memiliki keterampilan dalam penggunaan alternative penyelesaian masalah	

	merubah adiksi negatif ke positif. f. Penciptaan makna secara tidak langsung sehingga siswa dapat memperoleh pencerahan baru dengan mudah dalam memahamkan kepada konseli tentang apa yang telah dilakukan dan mengarahkannya (*doing and direction*)		
	Tahap Pengakhiran a. Menyimpulkan tentang kegiatan pada sesi ini. b. Menanyakan tentang perasaan anggota kelompok selama menjalankan sesi konseling. c. Membuat kesepakatan untuk sesi yang akan datang.	a. Anggota kelompok memahami terhadap kegiatan sesi pertama. b. Anggota kelompok dapat mengungkapkan perasaannya. c. Terbangun komitmen bersama.	
SESI 4			
Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.			
Tujuan Khusus : • Anggota kelompok mengevaluasi dalam membuat pilihan dan tujuan • Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengevaluasi pilihan dalam penetapan tujuan. • Anggota kelompok mengidentifikasi kebutuhan mereka • Anggota kelompok mengidentifikasi keinginan, persepsi, arah baru dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik • Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk membuat perencanaan ke depan			
	Tahap Awal a. Pemimpin kelompok menyampaikan	a. Anggota kelompok mendapat *feedback*	Form refleksi diri

	refleksi pada sesi 3. b. Mengingatkan kembali aturan dalam kelompok.	terhadap kegiatan yang telah dilalui. b. Anggota kelompok dapat membandingkan antara keinginannya dengan tujuan yang ingin dicapai.
	Tahap Peralihan (Transisi) a. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. b. Memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	a. Mampu mengikuti kegiatan kelompok dan melanjutkan kegiatan berikutnya. b. Mengetahui kondisi dan kesiapan anggota kelompok
	Tahap Kerja a. Ice breaking b. Mengevaluasi secara keseluruhan terkait kegiatan dalam meningkatkan harga diri pada siswa dengan gejala *nomophobia*. c. Memberikan tanggapan dan penilaian mengenai pilihan dan tujuan yang ditetapkan anggota kelompok untuk perkembangan dirinya d. Meminta kembali pada anggota kelompok untuk menguraikan apa saja kebutuhan dan keinginan yang tidak tercapai dalam hidupnya. e. Meminta anggota kelompok untuk mengevaluasi perubahan tujuan	a. Kondisi kelompok menjadi hidup dan rileks. b. Mampu menilai sendiri ada atau tidaknya kesesuaian antara yang diinginkan (harapan), apa yang telah dilakukan serta arah dan tujuan yang ditetapkan. c. Mampu mengidentifikasikan tujuan baru yang ingin dibangun dan dicapai. d. Mampu menetapkan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan. e. Mampu membuat perubahan untuk menetapkan tujuan dalam hidup mereka.

	dalam hidup mereka. f. Mengevaluasi dan memilih alternative penyelesaian masalah, dengan mengamati dan mengevaluasi pilihan yang sudah dipilih oleh subjek. (*evaluating*)	
	Tahap Pengakhiran a. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka pendek mereka. b. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka panjang. c. Anggota kelompok mendiskusikan rencana masing-masing dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok. d. Pemimpin kelompok mengingatkan pentingnya bertanggung jawab terhadap rencana yang telah disusun dan memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana.	a. Dihasilkan rencana perubahan untuk tujuan jangka pendek. b. Dihasilkan rencana perubahan untuk tujuan jangka panjang. c. Dihasilkan rencana yang lebih baik. d. Anggota kelompok dapat melaksanakan rencana yang telah disusun dengan rasa tanggung jawab dan komitmen yang tinggi.
SESI 5		
Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.		
Tujuan Khusus : • Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok mengidentifikasi tindakan yang akan dilakukan • Anggota kelompok membuat komitmen untuk berubah • Anggota kelompok memiliki pilihan yang bertanggung jawab dan mampu merencanakan secara efektif		

	• Anggota kelompok mampu membuat perencanaan yang akan diterapkan dengan pedoman SAMI^{2}C$^{3.}$ • Anggota kelompok dapat mempraktiktikan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari setelah berakhirnya kegiatan konseling kelompok & mengetahui konsekuensi atas tindakan yang akan dilakukan.		
	Tahap Awal a. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 4 b. Bersama-sama mengevaluasi dari rencana yang telah dilaksanakan.	a. Melaksanakan kegiatan sesuai dengan tahapan. b. Anggota kelompok mendapatkan *feedback* dari kegiatan sesi sebelumnya.	Form refleksi diri
	Tahap Peralihan (Transisi) a. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. b. Memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	a. Mampu mengikuti kegiatan kelompok dan melanjutkan kegiatan berikutnya. b. Mengetahui kondisi dan kesiapan anggota kelompok	
	Tahap Kerja a. Ice breaking b. Meminta anggota kelompok untuk mereview usahanya dalam bertindak seperti yang diinginkan. c. Mengidentifikasi anggota kelompok mengenai perubahan tujuan dalam hidup mereka. d. Memandu anggota kelompok membuat pilihan yang bertanggung jawab dan menyusun rencana yang efektif e. Memandu arah anggota kelompok	a. Kondisi kelompok dapat hidup dan rileks. b. Mampu menetapkan (komitmen) pada anggota kelompok untuk dapat menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif c. Memiliki tujuan baru yang ingin dibangun dan dicapai d. Anggota kelompok memiliki pilihan yang dapat dipertanggungjawabkan dalam hidupnya. e. Mampu membuat perencanaan jangka pendek dan perencanaan jangka panjang. f. Memperoleh gambaran rancangan dan	

	untuk dapat membuat rancangan dan perencanaan yang tepat dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. f. Mengajak anggota kelompok untuk menilai apakah perencanaan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. g. Perencanaan (*planning*) terhadap alternative penyelesaian masalah dengan mengamati dan mengevaluasi yang sudah dilakukan subyek.	perencanaan yang akan dilakukan atas arah dan tujuan yang telah ditentukan. g. Mampu membuat alternative penyelesaian masalah.
	Tahap Pengakhiran a. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka pendek mereka. b. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka panjang. c. Anggota kelompok mendiskusikan rencana masing-masing dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok. d. Pemimpin kelompok mengingatkan pentingnya bertanggung jawab terhadap rencana yang telah disusun dan memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana.	a. Dihasilkan rencana perubahan untuk tujuan jangka pendek. b. Dihasilkan rencana perubahan untuk tujuan jangka panjang. c. Dihasilkan rencana yang lebih baik. d. Anggota kelompok dapat melaksanakan rencana yang telah disusun dengan rasa tanggung jawab dan komitmen yang tinggi.
SESI 6		
TUJUAN UMUM: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.		

TUJUAN KHUSUS:

- Anggota kelompok telah memiliki pemahaman akan dirinya (kelemahan dan kekuatan)
- Anggota kelompok memiliki pemahaman akan harapan, tindakan dan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.
- Adanya pencapaian yang baik atas tujuan yang ditetapkan
- Anggota kelompok mengetahui sejauh mana usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan
- Anggota kelompok dapat menciptakan hubungan yang baru mengendalikan diri ketika mendapati permasalahan
- Melakukan perubahan secara konsisten

Tahap Awal		
	a. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 5 b. Bersama-sama mengevaluasi dari rencana yang telah dilaksanakan.	a. Melaksanakan kegiatan sesuai dengan tahapan. b. Anggota kelompok mendapatkan *feedback* dari kegiatan sesi sebelumnya.
Tahap Peralihan (Transisi)		
	a. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. b. Memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	a. Mampu mengikuti kegiatan kelompok dan melanjutkan kegiatan berikutnya. b. Mengetahui kondisi dan kesiapan anggota kelompok
Tahap Kerja		
	a. Pemimpin kelompok memberikan evaluasi atas kegiatan yang telah dilaksanakan. b. Pemimpin kelompok meminta konseli untuk mengulas dan membahas kembali atas usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan. c. Anggota kelompok diberi kesempatan	a. Anggota kelompok memiliki pemahaman akan harapan, tindakan dan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. b. Anggota kelompok mengetahui sejauh mana usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. c. Anggota kelompok dapat menciptakan

	untuk menyampaikan apakah yang mereka lakukan sesuai dan mendukung apa yang mereka inginkan. d. Pemimpin kelompok memberikan evaluasi apakah tercapai kesesuaian antara harapan, tindakan dan tujuan para anggota kelompok. e. Pembagian skala harga diri dan *nomophobia* (untuk *posttest).*	hubungan yang baru yang lebih positif serta dapat mengendalikan diri ketika ada suatu permasalahan. d. Melakukan perubahan perilaku secara konsisten. e. Pembagian skala RSES dan NMP-Q (untuk *posttest* dan tindak lanjut*).* Program dapat berjalan dengan lancar dan terjadi peningkatan harga diri pada siswa *nomophobia*.
Tahap Pengakhiran a. Menyatakan bahwa kegiatan kelompok akan segera berakhir b. Menyampaikan pesan dan kesan c. penutup kegiatan.		a. Kegiatan kelompok berakhir b. Pesan dan kesan

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITA TEKNIK METAFORA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

PERTEMUAN KE-1

1. Topik Bahasan : Identifikasi permasalahan harga diri pada siswa gejala *nomophobia*
2. Identitas
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Jurusan : Teknik Pemesinan
   c. Tahun Ajaran : 2019/2020
3. Waktu
   a. Hari/Tanggal : Senin/29 Juli 2019
   b. Volume Waktu : 2 x 45 Menit
   c. Tempat : Ruang Kelas XI TP 6
4. Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial
5. Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Tujuan Khusus : Untuk meningkatkan karakteristik siswa dalam tingkatan harga diri yang diklasifikasikan sebagai: Karakteristik individu dengan harga diri tinggi
7. Fungsi Layanan : Pengembangan dan Pengentasan
8. Sasaran : 7 orang siswa
9. Metode/Teknik : Diskusi terpusat
10. Alat dan Media : Kertas, pena
11. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu
Awal	1. Pemimpin kelompok mengundang seluruh calon anggota kelompok yang telah ditentukan berdasarkan	10 Menit

	skala RSES dan NMP-Q. 2. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas ketersediaaan anggota kelompok untuk dapat hadir dalam pertemuan dan berdoa bersama. 3. Pemimpin kelompok memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan dari undangan. 4. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, cara pelaksanaan, dan asas konseling kelompok. 5. Pemimpin kelompok memberikan *informed consent* dan menjelaskan tentang kompetensi pemimpin kelompok. 6. Pemimpin kelompok membahas tentang kesepakatan kontrak konseling kelompok	
Peralihan (Transisi)	1. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. 2. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	5 Menit
Kerja	1. Ice Breaking 2. Pemimpin mengklarifikasi hasil dari skala harga diri dan *nomophobia* yang telah diberikan. 3. Pemimpin kelompok membahas topik umum mengenai harga diri dan *nomophobia*. 4. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menjelaskan permasalahan terkait dengan harga diri dan *nomophobia*.	25 Menit
Akhir	1. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan	5 Menit

	konseling kelompok. 2. Pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok. 3. Pemimpin kelompok membahas waktu pertemuan untuk sesi konseling kelompok selanjutnya. 4. Berdoa. 5. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan sesi konseling kelompok.	

12. Rencana Evaluasi

1. Evaluasi Proses Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung.
2. Evaluasi Hasil Memberikan pertanyaan lisan kepada siswa untuk mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan. Memantau perkembangan siswa berkaitan materi yang diberikan. Melakukan interview pada siswa dalam jangka waktu kurang lebih 1 minggu untuk menilai perubahan pada diri siswa setelah materi layanan bimbingan yang diberikan.

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni W
0106517086

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITA TEKNIK METAFORA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

PERTEMUAN KE-2

1. Topik Bahasan : Memahami keseluruhan *Quality World* dan *Basic Needs*
2. Identitas
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Jurusan : Teknik Pemesinan
   c. Tahun Ajaran : 2019/2020
3. Waktu
   a. Hari/Tanggal : Kamis/01 Agustus 2019
   b. Volume Waktu : 2 x 45 Menit
   c. Tempat : Ruang Kelas XI TP 6
4. Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial
5. Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Tujuan Khusus :
   - Anggota kelompok dapat memahami *quality world* dan *basic* needs secara keseluruhan
   - Anggota kelompok dapat menyampaikan persepsi mereka dalam memandang pengalaman mereka
   - Anggota kelompok memahami permasalahan terkait dari sudut pandang *qualiy world* dan *basic needs*.

- Anggota memahami dan menyadari adanya konflik *basic needs* dan *real world* dalam dirinya.
- Mengetahui pengaruh dari harga diri dan *nomophobia*.

7. Fungsi Layanan : Pengembangan dan Pengentasan
8. Sasaran : 7 orang siswa
9. Metode/Teknik : Diskusi terpusat
10. Alat dan Media : Kertas, pena
11. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu
Awal	1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok. 2. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi pertama 3. Pemimpin kelompok menyampaikan kesepakatan waktu	5 Menit
Peralihan (Transisi)	1. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. 2. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	5 Menit
Kerja	1. Ice breaking 2. Pemimpin kelompok membuat klien terbuka (*drawing out*) 3. Pemimpin kelompok mengidentifikasi persepsi anggota kelompok tentang kondisi ideal (*quality world*) yang diinginkan dari masalah yang dialami.	30 Menit

	4. Pemimpin kelompok mengidentifikasi kebutuhan dasar (*basic need*) dari perilaku penggunaan ponsel dan harga diri mereka dalam memenuhi di kehidupan nyata. 5. Pemimpin kelompok mengidentifikasi kondisi riil (*real world*) yang dialami saat ini. 6. Pemimpin kelompok mencoba mengaplikasikan teknik metafora untuk mengidentifikasi/ mengeksplorasi dunia konseli, tentang kebutuhan dasar dan dunia yang ideal berkaitan dengan harga diri, dan penggunaan ponsel dengan gejala *nomophobia (want)*	
Pengakhiran	1. Pemimpin kelompok menanyakan tentang perasaan anggota kelompok selama menjalankan sesi konseling. 2. Menyimpulkan tentang kegiatan konseling pada sesi kedua. 3. Membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.	5 Menit

12. Rencana Evaluasi

1. Evaluasi Proses Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung.
2. Evaluasi Hasil Memberikan pertanyaan lisan kepada siswa untuk mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan. Memantau perkembangan siswa berkaitan materi yang diberikan. Melakukan interview pada siswa dalam jangka waktu kurang lebih 1 minggu untuk menilai perubahan pada diri siswa setelah materi layanan bimbingan yang diberikan.

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni W
0106517086

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITA TEKNIK METAFORA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

PERTEMUAN KE-3

1. Topik Bahasan : Menunjukkan arah (*Doing and Direction*)
2. Identitas
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Jurusan : Teknik Pemesinan
   c. Tahun Ajaran : 2019/2020
3. Waktu
   a. Hari/Tanggal : Senin/05 Agustus 2019
   b. Volume Waktu : 2 x 45 Menit
   c. Tempat : Ruang Kelas XI TP 6
4. Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial
5. Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Tujuan Khusus :
   - Anggota kelompok dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidupnya.
   - Anggota kelompok mengetahui hal apa yang harus ia lakukan jika tujuan tidak tercapai.
   - Terciptanya hubungan social yang baru antara kelompok dengan lingkungan terkait permasalahan harga diri pada gejala *nomophobia.*
7. Fungsi Layanan : Pengembangan dan Pengentasan
8. Jumlah Anggota : 7 orang siswa
9. Metode/Teknik : Diskusi terpusat

10. Alat dan Media : Kertas, pena
11. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu
Awal	1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok. 2. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 2. 3. Pemimpin kelompok mengingatkan kembali aturan dalam kelompok.	5 Menit
Peralihan (Transisi)	1. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. 2. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	5 Menit
Kerja	1. Ice breaking 2. Mengidentifikasi perilaku saat ini (*current behavior*) atau keseluruhan tingkah laku saat ini (*total behavior*). 3. Mendiskusikan hubungan antara *total behavior* dengan permasalahan yang sedang mereka alami. 4. Pemimpin kelompok menstimulasi anggota kelompok untuk mengontrol dan menangani masalah mereka. 5. Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok tentang alternatif pilihan perilaku yang lebih konstruktif, yakni dengan merubah adiksi negatif ke positif. 6. Pemimpin kelompok mengaplikasikan teknik metafora dalam dengan penciptaan makna secara tidak langsung	30 Menit

	sehingga siswa dapat memperoleh pencerahan baru dengan mudah dalam memahamkan kepada konseli tentang apa yang telah dilakukan dan mengarahkannya (*doing and direction*)	
Pengakhiran	1. Pemimpin kelompok menanyakan tentang perasaan anggota kelompok selama menjalankan sesi konseling. 2. Menyimpulkan tentang kegiatan pada sesi ini. 3. Membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.	5 Menit

12. Rencana Evaluasi

1. Evaluasi Proses Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung.
2. Evaluasi Hasil Memberikan pertanyaan lisan kepada siswa untuk mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan. Memantau perkembangan siswa berkaitan materi yang diberikan. Melakukan interview pada siswa dalam jangka waktu kurang lebih 1 minggu untuk menilai perubahan pada diri siswa setelah materi layanan bimbingan yang diberikan.

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni W
0106517086

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITA TEKNIK METAFORA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

PERTEMUAN KE-4

1. Topik Bahasan : *Self Evaluation* (Arah dan Tujuan Klien)
2. Identitas
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Jurusan : Teknik Pemesinan
   c. Tahun Ajaran : 2019/2020
3. Waktu
   a. Hari/Tanggal : Selasa/12 Agustus 2019
   b. Volume Waktu : 2 x 45 Menit
   c. Tempat : Halaman Sekolah SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
4. Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial
5. Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Tujuan Khusus :
   - Anggota kelompok mengevaluasi dalam membuat pilihan dan tujuan
   - Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengevaluasi pilihan dalam penetapan tujuan.
   - Anggota kelompok mengidentifikasi kebutuhan mereka
   - Anggota kelompok mengidentifikasi keinginan, persepsi, arah baru dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik

- Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk membuat perencanaan ke depan

7. Fungsi Layanan : Pengembangan dan Pengentasan
8. Sasaran : 7 orang siswa
9. Metode/Teknik : Diskusi terpusat
10. Alat dan Media : Kertas, pena
11. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu
Awal	1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok. 2. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 3 3. Pemimpin kelompok mengingatkan kembali aturan dalam kelompok.	5 Menit
Peralihan (Transisi)	1. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. 2. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	5 Menit
Kerja	1. Ice breaking 2. Mengevaluasi secara keseluruhan terkait kegiatan dalam meningkatkan harga diri pada siswa dengan gejala *nomophobia*. 3. Pemimpin kelompok memberikan tanggapan dan penilaian mengenai pilihan dan tujuan yang ditetapkan anggota kelompok untuk perkembangan dirinya	30 Menit

	4. Pemimpin kelompok meminta kembali pada anggota kelompok untuk menguraikan apa saja kebutuhan dan keinginan yang tidak tercapai dalam hidupnya. 5. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengevaluasi perubahan tujuan dalam hidup mereka. 6. Pemimpin kelompok mengaplikasikan teknik metafora untuk mengevaluasi dan memilih alternative penyelesaian masalah, dengan mengamati dan mengevaluasi pilihan yang sudah dipilih oleh subjek. (*evaluating*)	
Pengakhiran	1. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka pendek mereka. 2. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka panjang. 3. Pemimpin kelompok mendiskusikan rencana masing-masing dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok. 4. Pemimpin kelompok mengingatkan pentingnya bertanggung jawab terhadap rencana yang telah disusun dan memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana.	5 Menit

12. Rencana Evaluasi
    1. Evaluasi Proses Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung.
    2. Evaluasi Hasil
        - Menanyakan pemahaman konseli mengenai proses konseling
        - Menanyakan perasaan konseli mengenai proses konseling
        - Mengamati perubahan tingkah laku konseli setelah proses konseling

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni W
0106517086

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITA TEKNIK METAFORA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

PERTEMUAN KE-5

1. Topik Bahasan : Membuat rancangan *(planning)* dan penilaian terhadap rencana anggota kelompok
2. Identitas
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Jurusan : Teknik Pemesinan
   c. Tahun Ajaran : 2019/2020
3. Waktu
   a. Hari/Tanggal : Senin/19 Agustus 2019
   b. Volume Waktu : 2 x 45 Menit
   c. Tempat : Halaman SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
4. Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial
5. Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Tujuan Khusus :
   - Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok mengidentifikasi tindakan yang akan dilakukan
   - Anggota kelompok membuat komitmen untuk berubah
   - Anggota kelompok memiliki pilihan yang bertanggung jawab dan mampu merencanakan secara efektif

- Anggota kelompok mampu membuat perencanaan yang akan diterapkan dengan pedoman $SAMI^2C^{3.}$
- Anggota kelompok dapat mempraktikkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari setelah berakhirnya kegiatan konseling kelompok & mengetahui konsekuensi atas tindakan yang akan dilakukan.

7. Fungsi Layanan : Pengembangan dan Pengentasan
8. Sasaran : 7 orang siswa
9. Metode/Teknik : Diskusi terpusat
10. Alat dan Media : Kertas, pena
11. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu
Awal	1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok. 2. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 4 3. Bersama-sama mengevaluasi dari rencana yang telah dilaksanakan.	5 Menit
Peralihan (Transisi)	1. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. 2. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	5 Menit
Kerja	1. Ice breaking	25 Menit

	2. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mereview usahanya dalam bertindak seperti yang diinginkan. 3. Pemimpin kelompok mengidentifikasi anggota kelompok mengenai perubahan tujuan dalam hidup mereka. 4. Pemimpin kelompok memandu anggota kelompok membuat pilihan yang bertanggung jawab dan menyusun rencana yang efektif 5. Pemimpin kelompok memandu arah anggota kelompok untuk dapat membuat rancangan dan perencanaan yang tepat dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. 6. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menilai apakah perencanaan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. 7. Perencanaan (*planning*) terhadap alternative penyelesaian masalah dengan mengamati dan mengevaluasi yang sudah dilakukan subjek.	
Pengakhiran	1. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka pendek mereka. 2. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka panjang. 3. Pemimpin kelompok mendiskusikan rencana masing-masing dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok. 4. Pemimpin kelompok mengingatkan pentingnya bertanggung jawab terhadap rencana yang telah disusun dan memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana.	10 Menit

12. Rencana Evaluasi
    1. Evaluasi Proses Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung.
    2. Evaluasi Hasil
        - Menanyakan pemahaman konseli mengenai proses konseling
        - Menanyakan perasaan konseli mengenai proses konseling
        - Mengamati perubahan tingkah laku konseli setelah proses konseling

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni W
0106517086

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITA TEKNIK METAFORA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

PERTEMUAN KE-6

1. Topik Bahasan : Pengakhiran, evaluasi dan tindak lanjut
2. Identitas
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Jurusan : Teknik Pemesinan
   c. Tahun Ajaran : 2019/2020
3. Waktu
   a. Hari/Tanggal : Senin/26 Agustus 2019
   b. Volume Waktu : 2 x 45 Menit
   c. Tempat : Ruang kelas XI TP 6
4. Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial
5. Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Tujuan Khusus :
   - Anggota kelompok telah memiliki pemahaman akan dirinya (kelemahan dan kekuatan)
   - Anggota kelompok memiliki pemahaman akan harapan, tindakan dan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.
   - Adanya pencapaian yang baik atas tujuan yang ditetapkan
   - Anggota kelompok mengetahui sejauh mana usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan

- Anggota kelompok dapat menciptakan hubungan yang baru mengendalikan diri ketika mendapati permasalahan
- Melakukan perubahan secara konsisten

7. Fungsi Layanan : Pengembangan dan Pengentasan
8. Sasaran : 7 orang siswa
9. Metode/Teknik : Diskusi terpusat
10. Alat dan Media : Kertas, pena
11. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu
Awal	1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok. 2. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 5 3. Bersama-sama mengevaluasi dari rencana yang telah dilaksanakan.	5 Menit
Peralihan (Transisi)	1. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. 2. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	5 Menit
Kerja	1. Pemimpin kelompok memberikan evaluasi atas kegiatan yang telah dilaksanakan. 2. Pemimpin kelompok meminta konseli untuk mengulas dan membahas kembali atas usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan. 3. Anggota kelompok diberi kesempatan untuk	30 Menit

	menyampaikan apakah yang mereka lakukan sesuai dan mendukung apa yang mereka inginkan. 4. Pemimpin kelompok memberikan evaluasi apakah tercapai kesesuaian antara harapan, tindakan dan tujuan para anggota kelompok. 5. Pembagian skala harga diri dan *nomophobia* (untuk *posttest).*	
Pengakhiran	1. Menyatakan bahwa kegiatan kelompok akan segera berakhir 2. Menyampaikan pesan dan kesan 3. Penutup kegiatan.	5 Menit

12. Rencana Evaluasi
    1. Evaluasi Proses Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung.
    2. Evaluasi Hasil
        - Menanyakan pemahaman konseli mengenai proses konseling
        - Menanyakan perasaan konseli mengenai proses konseling
        - Mengamati perubahan tingkah laku konseli setelah proses konseling

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni W
0106517086

KETENTUAN-KETENTUAN DALAM PELAYANAN KONSELING

Berikut beberapa hal yang berkaitan dengan informasi proses konseling:

1. Dalam proses konseling ini ahli yang memberikan bantuan disebut sebagai **konselor** dan bagi individu yang dibantu disebut sebagai **konseli/klien.**
2. Sebagai informasi singkat terkait dengan identitas profesional konselor adalah sebagai berikut:
   a. Nama Konselor/Praktikan :
   b. Pekerjaan :
   c. Keahlian:
   d. Alamat Kerja:.
   e. Email/cp:

3. Tujuan Konseling adalah membantu konseli dalam memberikan alternatif pemecahan masalah (masalah bersifat psikis) yang dihadapinya agar sehingga dapat memahami diri, mengembangkan diri dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya secara layak sesuai kemampuan/potensi yang konseli miliki.

4. Konselor bertanggung jawab memberikan bantuan kepada konseli sesuai dengan kewenangan profesionalnya dan kode etik profesi yang berlaku.

5. Dalam memberikan bantuan konselor bersama-bersama dengan konseli menyusun alternatif-alternatif pemecahan masalah yang dihadapi konseli dan pada akhirnya *konseli sendiri yang membuat keputusan pemecahan masalahnya* atas hasil proses konseling yang dilakukannya bersama konselor.

6. Tanggung jawab konseli adalah secara pro-aktif dan kolaboratif dalam mengikuti proses konseling dan tidak melakukan tindakan yang bersifat membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain serta bertentangan dengan norma-norma yang berlaku.

7. Hubungan yang dibangun antara konselor dan konseli dalam proses konseling semata-semata bersifat *hubungan bantuan (helping relationship)* yang dilandasi asas-asas kesejajaran, kerahasiaan dan profesionalitas.

8. Baik konselor maupun konseli **dilarang** melakukan kontak/hubungan yang bertentangan dengan norma agama, susila, hukum.

9. Proses konseling berlangsung dalam beberapa sesi didasarkan pada kebutuhan dan urgensi yang telah disepakati antara konslor dan konseli. Untuk satu sesi konseling berlangsung ± 50 menit.

10. Jika dalam proses konseling konseli merasa tidak memiliki keuntungan yang diperoleh dari proses tersebut, konseli diperbolehkan untuk menghentikan proses konseling sewaktu-waktu.

11. Pada situasi tertentu dan dengan ijin konseli maka atas pertimbangan etik, konselor dapat memberikan rujukan (*referal)* kepada ahli yang lebih berwenang untuk memberikan bantuan spesifik kepada konseli.

LEMBAR PERSETUJUAN PASCA PENJELASAN
(*Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : .....

Tempat/Tanggal lahir : .....

Alamat : .....

Pekerjaan : .....

Bersedia/menyetujui mengikuti proses konseling sesuai dengan penjelasan yang telah saya pahami sebelum proses konseling tersebut berlangsung yang di berikan oleh .....

Saya akan bertanggungjawab terhadap semua keputusan yang saya buat sendiri sebagai hasil dari proses konseling ini. Jika ternyata dalam suatu sesi konseling terdapat alasan pribadi yang saya pandang perlu untuk berhenti dari proses konseling/terapi ini maka saya berhak tidak melanjutkan proses tersebut.

Demikian persetujuan ini saya buat tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Sukoharjo,.....

Konseli, Konselor,

(_____) (_____)

LEMBAR PERSETUJUAN PASCA PENJELASAN
(*Informed Consent)*

Saya,....., telah mendapatkan penjelasan yang dapat saya mengerti tentang kemungkinan keikutsertaan saya sebagai konseli dalam proses konseling yang diberikan oleh.....

Melalui penjelasan tersebut saya memahami bahwa:

1. Konseling tersebut bertujuan untuk membantu individu (konseli) dalam memecahkan masalahnya sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sesuai potensi atau kemampuan yang ada pada dirinya.
2. Jika saya mendapatkan konseling, aktivitas konseling yang saya jalani bersama konselor sekolah direkam dan saya mengerti bahwa perekam tersebut dijaga ketat kerahasiaannya serta bertujuan baik.
3. Jika ternyata dalam suatu sesi konseling terdapat alasan pribadi yang saya pandang perlu untuk berhenti dari proses konseling/terapi ini, maka saya berhak tidak melanjutkan proses tersebut.

Setelah saya mempertimbangkan semua uraian tersebut, saya memutuskan untuk bersedia/tidak bersedia* menjalani proses konseling tanpa paksaan dari pihak manapun.

Sukoharjo,.....

Konseli, Konselor,

(_____) (_____)

** Coret yang tidak perlu*

LAPORAN KONSELING KELOMPOK

1. IDENTITAS
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Tahun Ajaran : 2019/2020
   c. Kelas : XI TP 6
   d. Identitas Konseli
      1) Nama : Alfiansyah Pragustia K
         Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 04 April 2003
         Alamat : Ngaditejo, RT 03/02
         Siswa Kelas : XI TP 6
         Waktu Pelaksanaan : Senin, 22 Juli 2019
         Tempat : Ruang Kelas XI TP 6
         Pemimpin Kelompok : Titik Angereni Wahyuningtyas
      2) Nama : Anin Ditya Adi Nugroho
         Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 19 Desember 2002
         Alamat : Dagas, Rt 01/09, Mranggen Polokarto, Sukoharjo
         Siswa Kelas : XI TP 6
         Waktu Pelaksanaan : Senin, 22 Juli 2019
         Tempat : Ruang Kelas XI TP 6
         Pemimpin Kelompok : Titik Angereni Wahyuningtyas
      3) Nama : Dendi Setiadi
         Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 17 Mei 2002
         Alamat : Jatinganten, Rt 01/06, Nguter, Sukoharjo.
         Siswa Kelas : XI TP 6
         Waktu Pelaksanaan : Senin, 22 Juli 2019
         Tempat : Ruang Kelas XI TP 6
         Pemimpin Kelompok : Titik Angereni Wahyuningtyas

4) Nama : Dhimas Arya Wedha
   Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 11 September 2001
   Alamat : Mojosari, Rt 2/1, Bekonang, Mojolobah, Sukoharjo
   Siswa Kelas : XI TP 6
   Waktu Pelaksanaan : Senin, 22 Juli 2019
   Tempat : Ruang Kelas XI TP 6
5) Nama : Mohamad Dimas Riswandi
   Tempat, Tanggal Lahir : Wonogiri, 12 Mei 2003
   Alamat : Tuguharjo, Sonoharjo, Wonogiri
   Siswa Kelas : XI TP 6
   Waktu Pelaksanaan : Senin, 22 Juli 2019
   Tempat : Ruang Kelas XI TP 6
   Pemimpin Kelompok : Titik Angereni Wahyuningtyas
6) Nama : Rony Gunawan
   Tempat, Tanggal Lahir : Wonogiri, 02 Mei 2002
   Alamat : Kedungdowo, Rt 01/05
   Siswa Kelas : XI TP 6
   Waktu Pelaksanaan : Senin, 22 Juli 2019
   Tempat : Ruang Kelas XI TP 6
   Pemimpin Kelompok : Titik Angereni Wahyuningtyas
7) Nama : Huda Albar
   Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 18 Maret 2003
   Alamat : Pandean Rt 01/03, Jetis, Sukoharjo
   Siswa Kelas : XI TP 6
   Waktu Pelaksanaan : Senin, 29 Juli 2019
   Tempat : Ruang Kelas XI TP 6
   Pemimpin Kelompok : Titik Angereni Wahyuningtyas

2. WAKTU

Sesi	Tanggal	Jam Pelaksanaan	Tempat
1	29 Juli 2019	11.00-12.30	Ruang Kelas XI TP 6
2	1 Agustus 2019	13.30-15.00	Ruang Kelas XI TP 6
3	5 Agustus 2019	11.00-12.30	Ruang Kelas XI TP 6
4	12 Agustus 2019	11.00-12.30	Halaman Sekolah SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
5	19 Agustus 2019	11.00-12.30	Halaman Sekolah SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
6	26 Agustus 2019	11.00-12.30	Ruang Kelas XI TP 6

3. Bidang Layanan : Pribadi, Sosial
4. Materi Layanan : Harga diri dengan gejala *nomophobia*
5. Tujuan Layanan : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Fungsi Layanan : Pengembangan, Pengentasan.

KONSELING KELOMPOK SESI 1

A. LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK

1. Tahap Awal
   a. Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
   b. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada peserta tentang konseling kelompok dan tujuannya.
   c. Pemimpin kelompok membagikan lembar *Inform Consent* untuk diisi anggota kelompok.
   d. Pemimpin kelompok melakukan pengakraban antar anggota kelompok.
   e. Pemimpin kelompok menjelaskan asas dalam kegiatan tersebut.
   f. Pemimpin kelompok menjelaskan prosedur dalam kegiatan yang akan dilaksanakan.
2. Tahap Peralihan
   a. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya.
   b. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan.
3. Tahap Kerja

   Pemimpin kelompok memberikan klarifikasi hasil dari skala pokok permasalahan tentang harga diri dengan gejala *nomophobia* yang merupakan kecenderungan dalam menggunakan *mobile phone*, mempersilahkan konseli untuk menyampaikan permasalahan harga diri dengan gejala *nomohobia* yang dihadapi yaitu Alfiansyah, Anin Ditya Adi, Dendi, Dhimas Arya, Mohamad Dimas, Rony, dan Huda.

   - Alfiansyah : Minder kalau tidak pegang hp.
   - Anin Ditya Adi : HP segalanya, bisa menumbuhkan rasa percaya diri.
   - Dendi : Sama dengan Anin.
   - Dhimas Arya : Merasa HP sebagai tempat

mencurahkan keluh kesah.

- Mohamad Dimas : Ketergantungan aplikasi belanja Online.
- Rony : Bisa gila kalau tidak ada HP karena pacarnya jauh.
- Huda : Merasa ketergantungan buka Social media.

Setelah anggota menganggap permasalahan harga diri dengan gejala *nomophobia* memang merasa sedang mengalaminya, dan penting untuk dipecahkan, para anggota kelompok yang lainnya setuju untuk membahas permasalahan tersebut.

4. Tahap Pengakhiran
   a. Pemimpin kelompok mengevaluasi perasaan anggota kelompok selama menjalankan sesi konseling tahap pertama.
   b. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan kegiatan sesi konseling tahap pertama.
   c. Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.

B. SUASANA KONSELING KELOMPOK

Dalam kegiatan konseling kelompok ini, anggota kelompok terlihat antusias dalam mengajukan pertanyaan, berdiskusi, bahkan memberikan masukan, anggota kelompok memberikan dan mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman dan memberi solusi dengan antusias tanpa ditunjuk oleh konselor. Anggota kelompok sangat terfokus pada permasalahan harga diri dengan gejala *nomophobia* yang mereka hadapi, dan juga aktif memberikan pertanyaan.

C. TUJUAN KONSELING

Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.

Tujuan Khusus: Untuk meningkatkan karakteristik siswa dalam tingkatan harga diri yang diklasifikasikan

Sebagai:

Karakteristik individu dengan harga diri tinggi, yaitu:

- Merasa bahwa dirinya berharga
- Merasa banyak hal baik yang dimiliki
- Merasa mampu dengan kemampuan yang dimiliki
- Dapat menghormati dirinya sendiri apa adanya
- Tidak memiliki sikap sombong, melainkan sikap positif terhadap berbagai hal dan dapat mengatasi segala kekurangannya dengan baik
- Merasa puas dengan diri sendiri.

D. PENDEKATAN

Pendekatan yang digunakan pada konseling kelompok ini dengan Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora**.** Reality Therapy (Terapi Realitas). Konseling Kelompok Realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan, dalam konseling Realita menggunakan suatu teknik yaitu teknik Metafora, yang merupakan bentuk narasi atau perumpamaan dalam pemberian konseling, agar konseli dapat memahami dengan mudah. Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya memenuhi kebutuhan dasar, memahami dan menyadari adanya konflik, dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidup, mampu mengidentifikasi keinginan, persepsi, memiliki komitmen, dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik. Dengan pendekatan teori realitas dapat mengurangi perilaku yang tidak efektif dengan cara yang mengarahkan klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan memutuskan untuk beralih ke perilaku yang lebih efektif.

E. HASIL YANG DICAPAI SESI 1

Melalui Konseling Kelompok sesi 1, anggota kelompok dapat membuat kontrak dengan pemimpin kelompok dan membuat kegiatan sesuai apa yang diinginkan anggota dan apabila dilanggar maka anggota

bertanggungjawab dan menerima konsekuensi yang telah dibual anggota sendiri.

F. RENCANA TINDAK LANJUT

Melaksanakan Konseling kelompok untuk sesi 2.

Sukoharjo, 29 Juli 2019

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM. 0106517086

KONSELING KELOMPOK SESI 2

A. LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK

1. Tahap Awal
   a. Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
   b. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi pertama
   c. Pemimpin kelompok menyampaikan kesepakatan waktu.
2. Tahap Peralihan
   c. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya.
   d. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan.
3. Tahap Kerja

   Pada tahap kerja dalam sesi kedua anggota kelompok mulai terbuka menjelaskan permasalahan pokok yang dirasakan anggota saat itu juga.

   1) *Wants and needs*/ eksplorasi kebutuhan dan persepsi.
      Dalam sesi kegiatan 2, konselor berusaha untuk menggali kebutuhan, keinginan dan persepsi konseli. Eksplorasi kebutuha dan keinginan, kekuasaan atau prestasi, kebebasan, mencintai, dan kesenangan.

   Alfiansyah :

   Menjelaskan sama seperti saat pertemuan di sesi pertama dia merasakan minder atau kurang percaya diri saat dirinya tidak membawa *mobile phone,* Alfiansyah juga menjelaskan bahwa *mobile phone* memiliki daya tarik tersendiri, semisal saat dia merasa terjadi kejenuhan di tempat umum maka *mobile phone* dapat menjadi magnet tersendiri untuk membangkitkan rasa kepercayaan dirinya.

Alfiansyah juga menjelaskan bahwa dirinya menyadari akan hal negative yang berdampak pada dirinya seperti kurangnya memiliki harga diri saat berada di tempat umum oleh hal itu dia merasa akan memiliki kepuasan jika dia memiliki ponsel canggih tersebut.

Saat ini Alfiansyah hanya menginginkan bahwa dia dapat menjadi siswa yang positif dengan memiliki kepercayaan, kepuasan terhadap diri sendiri agar dia merasa nyaman di tempat umum tanpa harus menggenggam ponsel, namun Alfiansyah merasa bahwa dirinya masih memiliki keraguan apakah dirinya bisa.

Anin :

Pada pertemuan sesi pertama Anin mengatakan bahwa *mobile phone* segalanya, dan bisa menumbuhkan rasa percaya diri. Penjelasan permasalahannya memiliki kesamaan dengan Alfiansyah, namun saat menjelaskan Anin mengatakan bahwa dirinya dapat melakukan apapun dengan *mobile phone* dan dia tidak dapat menjelaskan jikalau saat itu juga tidak memiliki *mobile phone*.

Anin menyadari perilakunya tersebut dapat berdampak serius jika tidak ditangani, namun saat itu Anin berusaha melawan egonya untuk sadar bahwa kehidupan normalnya tidak selalu dengan *mobile phone*, dan mencoba untuk bersikap lebih terbuka dengan lingkungan, walaupun dirasa dirinya sangat kesulitan tentang hal itu.

Dendi :

Dendi mengatakan hal yang sama dengan Alfiansyah, bahwa dirinya merasakan tidak bisa melakukan apapun tanpa *mobile phone*, Dendi akan merasakan gengsi apabila dalam suatu keadaan tidak membawa *mobile phone*. Dendi merasa bahwa hal tersebut berlebihan apalagi dalam suatu jangka waktu harus berkumpul dengan kelompok, namun

Dendi tidak dapat menghindari hal tersebut sekuat apapun dia melawan.

Dhimas :

Pada sesi pertama Dhimas mengatakan bahwa tempat untuk berkeluh kesahnya dengan menggunakan *mobile phone*, Dhimas mencurahkan segala keadaannya di dalam social media yang dia punyai, dirinya juga mengatakan bahwa akan merasakan suatu kepuasan tersendiri jika dia bercerita melalui beberapa akun social media yang dia miliki.

Pada saat sesi konseling Dhimas menjelaskan bahwa hal tersebut dirasa salah, namun dengan keadaan saat dia tidak dapat menghindari rasa kepuasaannya untuk bercerita di dunia maya.

Mohamad Dimas :

Rasa kepuasan Mohamad Dimas berada dalam aplikasi belanja online, dia merasakan ketertarikan apabila berbelanja online melalui aplikasi *mobile phone*nya. Saat konseli menggunakan aplikasi belanja online dirinya mampu menjangkau beberapa *brand* terkenal tanpa harus membelinya secara langsung. Sikap tersebut dirasa kurang positif dan dia ingin menghilangkannya namun, pada saat ini dengan fasilitas yang disediakan ponsel canggih konseli tidak dapat menghindarinya sebagai bentuk harga diri dan kepuasan batinnya.

Rony :

Pada pertemuan sesi 1, Rony sempat menjelaskan bahwa tanpa ponsel akan merasakan kegilaannya, hal ini ia mengatakan tidak mampu menjelaskannya, hanya saja Rony akan merasa dirinya berada titik terendah, bahwa konseli tersebut tidak mampu melakukan banyak hal, karena sumber kekuatan dan kepuasaanya berada pada ponsel, hal ini dijelaskannya kembali bahwa konseli memiliki kekasih yang berjarak cukup jauh dan hanya dapat berkomunikasi melalui ponsel. Pernah

konseli menjelaskan bahwa dia butuh kehidupan yang wajar seperti halnya tanpa setiap detik monitoring ponsel, namun dimana lagi dirinya dapat mengetahui informasi kekasihnya jika bukan melalui ponsel.

Huda :

Pada sesi pertama konseli mengatakan bahwa dirinya tidak dapat terlepas dari jejaring social media, saat dirinya membuka instagram, facebook, dsb maka akan merasakan banyak informasi yang terkait dengan apa yang dia gemari, dan hal ini menjadi sumber harga dirinya, namun jika selama beberapa detik saja tidak membuka social media makan dia berkata bahwa akan tertinggal informasi, bahkan konseli sempat sesekali membuka sosmed saat jam pelajaran berlangsung. Saat konselor bertanya apakah hal tersebut tidak merugikan dirinya, konseli mengatakan dia sadar bahwa merasakan kerugian, namun konseli tidak mampu menghentikannya.

Setiap Konseli dalam sesi 2 kompak mengatakan bahwa mereka memiliki keinginan ingin berubah dengan secara perlahan, bagaimanapun caranya.

4. Tahap Pengakhiran
   a. Pemimpin kelompok mengevaluasi perasaan anggota kelompok selama menjalankan konseling sesi 2.
   b. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan kegiatan sesi konseling.
   c. Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.

B. SUASANA KONSELING KELOMPOK

Dalam kegiatan konseling kelompok ini, anggota kelompok terlihat antusias dalam mengajukan pertanyaan, berdiskusi, bahkan memberikan masukan, anggota kelompok memberikan dan mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman dan memberi solusi dengan antusias tanpa ditunjuk oleh konselor. Anggota kelompok sangat terfokus pada permasalahan harga diri dengan gejala *nomophobia* yang mereka hadapi, dan juga aktif memberikan pertanyaan. Setiap anggota juga mulai memiliki sikap keterbukan satu sama lain, sehingga dalam konseling sesi kedua berjalan sebagaimana semestinya.

C. TUJUAN KONSELING

Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.

Tujuan Khusus:

- Anggota kelompok dapat memahami *quality world* dan *basic* needs secara keseluruhan
- Anggota kelompok dapat menyampaikan persepsi mereka dalam memandang pengalaman mereka
- Anggota kelompok memahami permasalahan terkait dari sudut pandang *qualiy world* dan *basic needs.*
- Anggota memahami dan menyadari adanya konflik *basic needs* dan *real world* dalam dirinya.
- Mengetahui pengaruh dari harga diri dan *nomophobia*.

D. PENDEKATAN

Pendekatan yang digunakan pada konseling kelompok ini dengan Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora**.** Reality Therapy (Terapi Realitas). Konseling Kelompok Realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan, dalam konseling

Realita menggunakan suatu teknik yaitu teknik Metafora berbentuk *healing stories* dan *videotherapy* yang merupakan bentuk narasi atau perumpamaan dalam pemberian konseling, agar konseli dapat memahami dengan mudah.

Selain itu, dalam pemecahan masalah dengan menggunakan Konseling Realita tahapan WDEP (*wants and needs, direction and doing, self evaluation, and planning*). Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya memenuhi kebutuhan dasar, memahami dan menyadari adanya konflik, dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidup, mampu mengidentifikasi keinginan, persepsi, memiliki komitmen, dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik. Dengan pendekatan konseling realitas dapat mengurangi perilaku yang tidak efektif dengan cara yang mengarahkan klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan memutuskan untuk beralih ke perilaku yang lebih efektif.

E. HASIL YANG DICAPAI SESI 2

Melalui Konseling Kelompok sesi 2, anggota kelompok mulai memiliki sikap terbuka dan akrab saat berdiskusi dengan anggota lainnya, sehingga dapat dipastikan bahwa konseling sesi kedua berjalan sebagaimana mestinya.

F. RENCANA TINDAK LANJUT

Melaksanakan Konseling kelompok untuk sesi 3.

Sukoharjo, 01 Agustus 2019

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM. 0106517086

KONSELING KELOMPOK SESI 3

A. LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK

1. Tahap Awal
   a. Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
   b. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 2.
   c. Pemimpin kelompok mengingatkan kembali aturan dalam kelompok.
2. Tahap Peralihan
   a. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya.
   b. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan.
3. Tahap Kerja

   Pada tahap kerja dalam sesi ketiga anggota kelompok mulai mampu untuk memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidupnya. Pada sesi ketiga konselor memberikan perumpamaan dengan memberikan cerita narasi yang telah disusun untuk dipahami anggota kelompok. (terlampir)

   2) *Direction and doing*/ eksplorasi arah dan tindakan

      Dalam sesi kegiatan 3, ekslorasi dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli guna mencapai kebutuhannya. Eksplorasi terhadap tindakan yang sudah dilakukan konseli untuk memenuhi kebutuhannya dikaitkan dengan perilaku menyeluruh seperti pemikiran, tindakan, perasaan, dan fisiologis.

   Alfiansyah :

Pada sesi 2 konseli menginginkan bahwa dia harus bisa menjadi siswa yang positif dengan memiliki kepercayaan, kepuasan terhadap diri sendiri agar dirinya merasa nyaman di tempat umum tanpa harus menggenggam ponsel, namun Alfiansyah merasa bahwa dirinya masih memiliki keraguan apakah dirinya bisa.

Setelah konseli menyadari adanya perilaku negative bahwa dirinya tidak mampu menyeimbangkan harga dirinya maka konseli memilih ponsel sebagai tempat perlindungannya selama di tempat umum, hal ini semakin menyadari untuk mencoba lebih berlaku seimbang ketika berada ditempat umum agar lebih percaya diri.

Anin :

Pada pertemuan sesi kedua Anin mulai menyadari perilakunya yang kurang memiliki harga diri dapat berdampak serius jika tidak ditangani, namun saat itu Anin berusaha melawan egonya untuk menyadari bahwa kehidupan normalnya tidak selalu meningkatkan harga dirinya dengan menggunakan *mobile phone* yang berlebihan, dan mencoba untuk bersikap lebih terbuka dengan lingkungan, sedikit demi sedikit konseli mengungkapkan bahwa dirinya membuat konsekuensi jika konseli mengalami suatu perasaan kurang percaya diri dan mengalihkan pada telepon genggam maka selama ¾ jam berikutnya ponsel akan dimatikan.

Dendi :

Pada pertemuan sesi 2 Dendi mulai memiliki kesadaran bahwa dirinya menggunakan ponsel dengan berlebihan terlebih dalam suatu jangka waktu lama saat harus berkumpul dengan kelompok, namun Dendi tidak dapat menghindari hal tersebut sekuat apapun dia melawan. Saat pemimpin menanyakan hal yang sudah dilakukan, konseli mengungkapkan hal yang sama dengan Anin, namun saat itulah semakin lama dia akan merasa tertekan. Hanya saja konseli tersebut

mencoba untuk mengambil alternative dengan belajar atau berdiskusi dengan orang didekatnya. Konseli juga mengungkapkan bahwa akan mencoba menjadi lebih baik dan melakukan hal positif agar dirinya tidak merasakan gengsi jika tidak membuka ponsel.

Dhimas :

Pada saat konseling sesi 2, Dhimas menjelaskan bahwa dia melakukanhal yang tidak benar dengan menggunakan dunia maya sebagai sumber kepuasannya, hal yang lebih dia rasakan saat menggenggam ponsel makan dia tidak memperdulikan sekitar. Hal ini membuat dirinya sering dikatakan Dhimas si autis. Dari beberapa ha tersebut dirinya sadar dan ingin merubahnya, konseli juga mengungkapkan bahwa dirinya mencoba untuk mulai banyak bersosialisasi dengan tidak memegang ponsel saat berbicara.

Mohamad Dimas :

Mohamad Dimas, menyukai barang yang memiliki brand, dan merasa puas dengan adanya ponsel canggih saat ini. Sejalan dengan sesi konseling pertemuan ketiga dengan diberikannya cerita narasi (terlampir), konseli menyadari sikap tersebut dirasa kurang positif dan konseli ingin menguranginya. Setelah sesi kedua berlangsung dirinya mencoba mengungkapkan untuk keluar akun dan akan menggunakannya hanya satu bulan sekali.

Rony :

Bisa gila jika tanpa ponsel canggih, hal tersebut yang konseli ungkapkan saat sesi 1. Dengan berjalannya sesi ketiga, Rony mengungkapkan bahwa dirinya mencoba menghubungi kekasihnya untuk mengurangi komunikasi yang berlebihan, dengan melakukan komunikasi satu hari sekali. Konseli juga mengatakan setelah membaca narasi (terlampir) dirinya menyadari bahwa kepuasan batin seseorang tidak bisa diukur hanya dengan ponsel untuk saling

komunikasi dengan kekasihnya terlebih lagi saat ini dirinya masih tergolong seorang pelajar.

Huda :

Selalu *up to date* tentang informasi terkini, membuatnya menjadi sosok yang haus akan informasi dan merasa kurang memiliki harga diri jika tertinggal informasi.

Tidak bisa lepas dari aplikasi social media di dalam ponsel membuat Huda menjadi sosok autis, dan selalu mencari informasi di social media dirasakan berlebihan saat ini, selama beberapa detik saja tidak membuka social media konseli berkata bahwa akan tertinggal informasi, bahkan konseli sempat sesekali membuka sosmed saat jam pelajaran berlangsung. Konseli merasakan bahwa dirinya akan mengalami rugi apabila terus bersikap seperti itu. Setelah pemimpin kelompok membagikan cerita narassi (terlampir) dirinya mampu mengambil pelajaran dan mencoba untuk memilih sesuatu yang baik, dan juga harus mengambil sesuatu yang positif bagi dirinya, tidak harus selalu melalui informasi social media yang dicari agar lebih up to date dan tertinggal, namun mencoba untuk bersikap bijak apabila informasi tersebut dari orang lain.

3) Tahap Pengakhiran
   4) Pemimpin kelompok mengevaluasi perasaan anggota kelompok selama menjalankan konseling sesi 3.
   5) Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan kegiatan konseling sesi 3.
   6) Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.

B. SUASANA KONSELING KELOMPOK

Dalam kegiatan konseling kelompok ini, anggota kelompok terlihat antusias dalam berdiskusi, bahkan memberikan masukan kepada anggota yang lain, anggota kelompok memberikan dan mengajukan pertanyaan,

berbagi pengalaman dan memberi solusi dengan antusias. Anggota kelompok sangat terfokus pada permasalahan harga diri dengan gejala *nomophobia* yang mereka hadapi, dan juga aktif memberikan pertanyaan.

C. TUJUAN KONSELING

Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.

Tujuan Khusus:

- Anggota kelompok dapat memahami *quality world* dan *basic* needs secara keseluruhan
- Anggota kelompok dapat menyampaikan persepsi mereka dalam memandang pengalaman mereka
- Anggota kelompok memahami permasalahan terkait dari sudut pandang *qualiy world* dan *basic needs*.
- Anggota memahami dan menyadari adanya konflik *basic needs* dan *real world* dalam dirinya.
- Mengetahui pengaruh dari harga diri dan *nomophobia*.

D. PENDEKATAN

Pendekatan yang digunakan pada konseling kelompok ini dengan Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora**.** Reality Therapy (Terapi Realitas). Konseling Kelompok Realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan, dalam konseling Realita menggunakan suatu teknik yaitu teknik Metafora berbentuk *healing stories* dan *videotherapy* yang merupakan bentuk narasi atau perumpamaan dalam pemberian konseling, agar konseli dapat memahami dengan mudah.

Selain itu, dalam pemecahan masalah dengan menggunakan Konseling Realita tahapan WDEP (*wants and needs, direction and doing,*

self evaluation, and planning). Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya memenuhi kebutuhan dasar, memahami dan menyadari adanya konflik, dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidup, mampu mengidentifikasi keinginan, persepsi, memiliki komitmen, dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik. Dengan pendekatan konseling realitas dapat mengurangi perilaku yang tidak efektif dengan cara yang mengarahkan klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan memutuskan untuk beralih ke perilaku yang lebih efektif.

E. HASIL YANG DICAPAI SESI 3

Melalui Konseling Kelompok sesi 3, pemimpin kelopok memberikan cerita narasi untuk konseli, konseli mulai menyadari adanya perilaku yang seharusnya dirubah. Dengan itu, masing-masing dari konseli memiliki suatu kesepakatan untuk menjadi lebih baik dan mengikuti sesi konseling hingga selesai.

F. RENCANA TINDAK LANJUT

Melaksanakan Konseling kelompok untuk sesi 4.

Sukoharjo, 05 Agustus 2019

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM. 0106517086

KONSELING KELOMPOK SESI 4

A. LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK

1. Tahap Awal
   a. Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
   b. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 3.
   c. Pemimpin kelompok mengingatkan kembali aturan dalam kelompok.
2. Tahap Peralihan
   a. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya.
   b. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan.
3. Tahap Kerja

   Pada tahap kerja dalam sesi keempat anggota kelompok mulai mengevaluasi setiap upaya yang mereka lakukan untuk merubah hidupnya menjadi lebih baik. menjelaskan permasalahan pokok yang dirasakan anggota saat itu juga.

   3) Self evaluation/ evaluasi diri

   Dalam sesi kegiatan 4, konselor mengarahkan konseli untuk mengevaluasi perilaku, kebutuhan, persepsi, tingkat komitmen, dan rencananya. Evaluasi diri diciptakan untuk melihat landasan dari perubahan perilaku. Selama melakukan evaluasi konselor mendorong konseli untuk menstruktur ulang pemikirannya, tindakannya, dan aspek gaya hidup dengan kebutuhan.

   Evaluasi yang diarahkan untuk menilai kemungkinan keberhasilan baru dalam rangkaian memenuhi kebutuhan konseli.

Pada sesi 4 setiap konseli mengungkapkan bahwa mereka akan banyak belajar tentang bagaimana memahami kondisi lingkungan social, tidak bersikap egois dan mencoba untuk meningkatkan harga diri dengan belajar menghargai diri sendiri serta, mulai untuk mengurangi kebiasaan buruk dalam penggunaan ponsel yang berlebihan.

Evaluasi yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman dan penjelasan memiliki keterkaitan dengan perilaku saat ini.

Dalam hal ini setiap konseli setuju dengan pengungkapan dari Dendi, yang menjelaskan bahwa dirinya akan berusaha mengkosongkan pemikiran sikap buruk terhadap menilai diri sendiri bahwasannya mereka tidak mampu, dan hanya dengan ponsel saja mereka merasakan kepuasan. Seperti saat dihadapkan dengan ponsel, konseli bertekad untuk menggunakannya secara wajar sebagaimana mestinya.

Sampai saat ini konseli setuju dengan penjelasan dari Dendi, jika dirinya berada di dalam kelompok akan memulai pembicaraan atau berkomunikasi, dengan begitu upaya untuk belajar meningkatkan harga diri akan sesuai.

4. Tahap Pengakhiran
   a. Pemimpin kelompok mengevaluasi perasaan anggota kelompok selama menjalankan konseling sesi 4.
   b. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan kegiatan konseling sesi 4.
   c. Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.

B. SUASANA KONSELING KELOMPOK

Dalam kegiatan konseling kelompok ini, anggota kelompok terlihat mengikuti sebagaimana mestinya, anggota kelompok masih terlihat antusias dalam berdiskusi, anggota terlihat sangat menikmati diskusi dan mengungkapkan upaya dalam menangani permasalahan harga diri dengan

gejala *nomophobia*, bahkan memberikan masukan kepada anggota yang lain, anggota kelompok memberikan dan mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman dan memberi solusi dengan antusias. Anggota kelompok sangat terfokus pada permasalahan harga diri dengan gejala *nomophobia* yang mereka hadapi.

C. TUJUAN KONSELING

Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.

Tujuan Khusus:

- Anggota kelompok mengevaluasi dalam membuat pilihan dan tujuan
- Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengevaluasi pilihan dalam penetapan tujuan.
- Anggota kelompok mengidentifikasi kebutuhan mereka
- Anggota kelompok mengidentifikasi keinginan, persepsi, arah baru dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik
- Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk membuat perencanaan ke depan.

D. PENDEKATAN

Pendekatan yang digunakan pada konseling kelompok ini dengan Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora**.** Reality Therapy (Terapi Realitas). Konseling Kelompok Realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan, dalam konseling Realita menggunakan suatu teknik yaitu teknik Metafora, berbentuk *healing stories* dan *videotherapy* yang merupakan bentuk narasi atau perumpamaan dalam pemberian konseling, agar konseli dapat memahami dengan mudah.

Selain itu, dalam pemecahan masalah dengan menggunakan Konseling Realita tahapan WDEP (*wants and needs, direction and doing,*

self evaluation, and planning). Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya memenuhi kebutuhan dasar, memahami dan menyadari adanya konflik, dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidup, mampu mengidentifikasi keinginan, persepsi, memiliki komitmen, dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik. Dengan pendekatan konseling realitas dapat mengurangi perilaku yang tidak efektif dengan cara yang mengarahkan klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan memutuskan untuk beralih ke perilaku yang lebih efektif.

E. HASIL YANG DICAPAI SESI 4

Melalui Konseling Kelompok sesi 4, konseli merasa lebih baik, masing-masing anggota kelompok mampu untuk mengevaluasi diri mereka, mengidentifikasi kebutuhan, keinginan, persepsi, arah baru dan rencana untuk merubah tindakan menjadi lebih baik. pemimpin kelopok memberikan cerita narasi untuk konseli, konseli mulai menyadari adanya perilaku yang seharusnya dirubah.

F. RENCANA TINDAK LANJUT

Melaksanakan Konseling kelompok untuk sesi 5.

Sukoharjo, 12 Agustus 2019

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM. 0106517086

KONSELING KELOMPOK SESI 5

A. LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK

1. Tahap Awal
   a. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok.
   b. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 4
   c. Bersama-sama mengevaluasi dari rencana yang telah dilaksanakan.
2. Tahap Peralihan
   a. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya.
   b. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan.
3. Tahap Kerja

   Pada tahap kerja dalam sesi kelima setiap anggota kelompok mengidentifikasi tindakan yang akan dilakukan, serta membuat komitmen untuk berubah, anggota kelompok memiliki pilihan dalam bertanggung jawab dan mampu merencanakan secara efektif.

   4) *Planning*/ rencana tindakan

      Pada tahapan ini, konselor bersama konseli membuat rencana tindakan guna untuk membantu mempenuhi kebutuhan dan keinginan konseli. Rencana disusun berdasarkan hasil evaluasi yang memenuhi prinsip (SAMIIC) *simple;* sederhana, *attainable;* dapat dicapai, *measurable;* dapat diukur, *immediate;* segera, *involve;* pelibatan diri, *control by client;* dapat dikontrol*).*

      Dalam sesi kegiatan 5, konselor meminta kepada konseli untuk mengungkapkan perasaan mereka selama proses konseling

berlangsung sampai sesi ke 5, serta meminta kepada konseli untuk memberikan rencana jangka pendek untuk segera dilaksanakan,

Masing-masing dari setiap anggota memberikan penjelasan bahwa selama proses konseling merasakan kenyamanan dan merasakan sesuatu pengalaman baru, yaitu dengan diberikannya layanan konseling saat ini, Sedangkan Mohamad Dimas mengatakan bahwa saat ini dirinya merasa senang dan tenang karena dapat menyelesaikan permasalahannya yang ternyata menjadi suatu masalah tersembunyi jika tidak diselesaikan. Rony juga mengungkapkan bahwa dia dirinya dapat memahami kondisi yang sebenarnya, dan memiliki pemahaman dan ternyata yang dilakukan selama ini salah.

Setiap anggota juga kompak menyatakan bahwa mereka ada tindakan yang secara komitmen akan mereka lakukan, mereka berniat untuk menjadi pribadi yang lebih akan merasa puas terhadap diri sendiri dan juga lebih menghargai diri sendiri agar tidak melakukan tindakan alternative yang salah seperti menggunakan alat canggih berupa ponsel setiap waktu serta lebih menghargai lingkungan sekitar.

4. Tahap Pengakhiran
   a. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka pendek mereka.
   b. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka panjang.
   c. Pemimpin kelompok mendiskusikan rencana masing-masing dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok.
   d. Pemimpin kelompok mengingatkan pentingnya bertanggung jawab terhadap rencana yang telah disusun dan memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana.

B. SUASANA KONSELING KELOMPOK

Selama proses konseling sesi kelima, anggota kelompok masih terlihat antusias dalam berdiskusi, anggota terlihat sangat menikmati diskusi dan mengungkapkan rencana dalam jangka pendek dalam menangani permasalahan harga diri dengan gejala *nomophobia*, anggota kelompok menjelaskan rencana jangka pendek mereka dengan antusias.

C. TUJUAN KONSELING

Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.

Tujuan Khusus:

- Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok mengidentifikasi tindakan yang akan dilakukan
- Anggota kelompok membuat komitmen untuk berubah
- Anggota kelompok memiliki pilihan yang bertanggung jawab dan mampu merencanakan secara efektif
- Anggota kelompok mampu membuat perencanaan yang akan diterapkan dengan pedoman SAMIIC.
- Anggota kelompok dapat mempraktiktikan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari setelah berakhirnya kegiatan konseling kelompok & mengetahui konsekuensi atas tindakan yang akan dilakukan.

D. PENDEKATAN

Pendekatan yang digunakan pada konseling kelompok ini dengan Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora**.** Reality Therapy (Terapi Realitas). Konseling Kelompok Realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan, dalam konseling Realita menggunakan suatu teknik yaitu teknik Metafora, berbentuk *healing stories* dan *videotherapy* yang merupakan bentuk narasi atau

perumpamaan dalam pemberian konseling, agar konseli dapat memahami dengan mudah.

Selain itu, dalam pemecahan masalah dengan menggunakan Konseling Realita tahapan WDEP (*wants and needs, direction and doing, self evaluation, and planning*). Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya memenuhi kebutuhan dasar, memahami dan menyadari adanya konflik, dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidup, mampu mengidentifikasi keinginan, persepsi, memiliki komitmen, dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik. Dengan pendekatan konseling realitas dapat mengurangi perilaku yang tidak efektif dengan cara yang mengarahkan klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan memutuskan untuk beralih ke perilaku yang lebih efektif.

E. HASIL YANG DICAPAI SESI 5

Melalui Konseling Kelompok sesi 5, konseli mampu mengungkapkan perencanaan jangka pendek mereka, masing-masing anggota kelompok membuat komitmen untuk berubah, serta akan mempraktikkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari setelah berakhirnya kegiatan konseling kelompok.

F. RENCANA TINDAK LANJUT

Melaksanakan Konseling kelompok untuk sesi 6.

Sukoharjo, 19 Agustus 2019

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM. 0106517086

KONSELING KELOMPOK SESI 6

A. LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK

1. Tahap Awal
   a. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok.
   b. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 5.
   c. Bersama-sama mengevaluasi dari rencana yang telah dilaksanakan.
2. Tahap Peralihan
   a. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya.
   b. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan.
3. Tahap Kerja

   Pada tahap kerja dalam sesi keenam, yang merupakan sesi konseling tahap terakhir yang diberikan oleh pemimpin kelompok atau konselor. Setiap konseli atau anggota kelompok mengevaluasi atas kegiatan yang telah dilaksanakan.

   Masing-masing konseli dalam sesi keenam diberikan kesempatan untuk mengulas dan membahas kembali atas usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan.

   Pada sesi sebelumnya yaitu sesi kelima, setiap anggota kompak menyatakan bahwa mereka berupaya menjadi lebih baik, serta berkomitmen untuk menghargai diri sendiri agar tidak melakukan tindakan alternative yang salah seperti menggunakan alat canggih berupa ponsel setiap waktu serta lebih menghargai lingkungan sekitar. Kemudian, anggota kelompok mengungkapkan bahwa perilaku saat ini sudah cukup sesuai untuk membangun dan meningkatkan harga

diri yang sebelumnya belum terpenuhi, dan saat ini konseli berupaya untuk komitmen dalam meningkatkannya agar tidak menjadi hal yang negative seperti menumbuhkan gejala *nomophobia* seperti pada permasalahan awal.

4. Tahap Pengakhiran
    a. Menyatakan bahwa kegiatan kelompok akan segera berakhir
    b. Menyampaikan pesan dan kesan
    c. Penutup kegiatan.

B. SUASANA KONSELING KELOMPOK

Pada sesi konseling terakhir setiap anggota konseling antusias dan aktif dalam memberikan masukan pada anggota lain dan memberikan pengalaman upaya dalam berkomitmen melaksanakan pembaruan diri menjadi individu yang lebih baik. Anggota kelompok juga terlihat sangat focus dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

C. TUJUAN KONSELING

Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.

Tujuan Khusus:

- Anggota kelompok telah memiliki pemahaman akan dirinya (kelemahan dan kekuatan)
- Anggota kelompok memiliki pemahaman akan harapan, tindakan dan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.
- Adanya pencapaian yang baik atas tujuan yang ditetapkan
- Anggota kelompok mengetahui sejauh mana usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan
- Anggota kelompok dapat menciptakan hubungan yang baru mengendalikan diri ketika mendapati permasalahan
- Melakukan perubahan secara konsisten

D. PENDEKATAN

Pendekatan yang digunakan pada konseling kelompok ini dengan Konseling Kelompok Realita Teknik Metafora**.** Reality Therapy (Terapi Realitas). Konseling Kelompok Realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan, dalam konseling Realita menggunakan suatu teknik yaitu teknik Metafora, berbentuk *healing stories* dan *videotherapy* yang merupakan bentuk narasi atau perumpamaan dalam pemberian konseling, agar konseli dapat memahami dengan mudah.

Selain itu, dalam pemecahan masalah dengan menggunakan Konseling Realita tahapan WDEP (*wants and needs, direction and doing, self evaluation, and planning*). Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya memenuhi kebutuhan dasar, memahami dan menyadari adanya konflik, dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidup, mampu mengidentifikasi keinginan, persepsi, memiliki komitmen, dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik. Dengan pendekatan konseling realitas dapat mengurangi perilaku yang tidak efektif dengan cara yang mengarahkan klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan memutuskan untuk beralih ke perilaku yang lebih efektif.

E. HASIL YANG DICAPAI SESI 6

Melalui Konseling Kelompok sesi 6, konseli merasakan kelegaan setelah proses konseling, selain itu konseli merasa lebih terbuka karena mereka dapat berdiskusi layaknya menceritakan keluh kesah dengan anggota lain dan tidak memiliki kecanggungan karena memiliki kepercayaan dengan anggota lain, kemudian konseli merasa senang karena mendapat pelajaran baru dan pengalaman baru dalam menyelesaikan permasalahan pada proses konseling.

F. RENCANA TINDAK LANJUT

Tindak lanjut yang akan dilakukan konseli adalah dengan mempraktikkan langsung pada pribadi masing-masing konseli di kehidupan sehari-hari mereka.

Sukoharjo, 26 Agustus 2019

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM. 0106517086

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

PERTEMUAN KE-1

1. Topik Bahasan : Identifikasi permasalahan harga diri pada siswa gejala *nomophobia*
2. Identitas
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Jurusan : Teknik Kendaraan Ringan
   c. Tahun Ajaran : 2019/2020
3. Waktu
   a. Hari/Tanggal : Senin/29 Juli 2019
   b. Volume Waktu : 2 x 45 Menit
   c. Tempat : Ruang Kelas XI TKR 7
4. Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial
5. Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Tujuan Khusus : Untuk meningkatkan karakteristik siswa dalam tingkatan harga diri yang diklasifikasikan sebagai: Karakteristik individu dengan harga diri tinggi
7. Fungsi Layanan : Pengembangan dan Pengentasan
8. Sasaran : 7 orang siswa
9. Metode/Teknik : Diskusi terpusat
10. Alat dan Media : Kertas, pena
11. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu
Awal	1. Pemimpin kelompok mengundang seluruh calon anggota kelompok yang telah ditentukan berdasarkan skala RSES dan NMP-Q.	10 Menit

	2. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas ketersediaaan anggota kelompok untuk dapat hadir dalam pertemuan dan berdoa bersama. 3. Pemimpin kelompok memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan dari undangan. 4. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, cara pelaksanaan, dan asas konseling kelompok. 5. Pemimpin kelompok memberikan *informed consent* dan menjelaskan tentang kompetensi pemimpin kelompok. 6. Pemimpin kelompok membahas tentang kesepakatan kontrak konseling kelompok	
Peralihan (Transisi)	1. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. 2. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	5 Menit
Kerja	1. Ice Breaking 2. Pemimpin mengklarifikasi hasil dari skala harga diri dan *nomophobia* yang telah diberikan. 3. Pemimpin kelompok membahas topik umum mengenai harga diri dan *nomophobia*. 4. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menjelaskan permasalahan terkait dengan harga diri dan *nomophobia*.	25 Menit
Akhir	1. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok.	5 Menit

	2. Pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok. 3. Pemimpin kelompok membahas waktu pertemuan untuk sesi konseling kelompok selanjutnya. 4. Berdoa. 5. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan sesi konseling kelompok.	

12. Rencana Evaluasi

1. Evaluasi Proses Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung.
2. Evaluasi Hasil Memberikan pertanyaan lisan kepada siswa untuk mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan. Memantau perkembangan siswa berkaitan materi yang diberikan. Melakukan interview pada siswa dalam jangka waktu kurang lebih 1 minggu untuk menilai perubahan pada diri siswa setelah materi layanan bimbingan yang diberikan.

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni W
0106517086

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

PERTEMUAN KE-2

1. Topik Bahasan : Memahami keseluruhan *Quality World* dan *Basic Needs*
2. Identitas
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Jurusan : Teknik Kendaraan Ringan
   c. Tahun Ajaran : 2019/2020
3. Waktu
   a. Hari/Tanggal : Jumat/02 Agustus 2019
   b. Volume Waktu : 2 x 45 Menit
   c. Tempat : Halaman SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
4. Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial
5. Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Tujuan Khusus :
   - Anggota kelompok dapat memahami *quality world* dan *basic* needs secara keseluruhan
   - Anggota kelompok dapat menyampaikan persepsi mereka dalam memandang pengalaman mereka
   - Anggota kelompok memahami permasalahan terkait dari sudut pandang *qualiy world* dan *basic needs*.

- Anggota memahami dan menyadari adanya konflik *basic needs* dan *real world* dalam dirinya.
- Mengetahui pengaruh dari harga diri dan *nomophobia*.

7. Fungsi Layanan : Pengembangan dan Pengentasan
8. Sasaran : 7 orang siswa
9. Metode/Teknik : Diskusi terpusat
10. Alat dan Media : Kertas, pena
11. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu
Awal	1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok. 2. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi pertama 3. Pemimpin kelompok menyampaikan kesepakatan waktu	5 Menit
Peralihan (Transisi)	1. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. 2. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	5 Menit
Kerja	1. Ice breaking 2. Pemimpin kelompok membuat klien terbuka (*drawing out*) 3. Pemimpin kelompok mengidentifikasi persepsi anggota kelompok tentang kondisi ideal (*quality world*) yang diinginkan dari masalah yang dialami.	30 Menit

	4. Pemimpin kelompok mengidentifikasi kebutuhan dasar (*basic need*) dari perilaku penggunaan ponsel dan harga diri mereka dalam memenuhi di kehidupan nyata. 5. Pemimpin kelompok mengidentifikasi kondisi riil (*real world*) yang dialami saat ini. 6. Pemimpin kelompok mengidentifikasi/ mengeksplorasi dunia konseli, tentang kebutuhan dasar dan dunia yang ideal berkaitan dengan harga diri, dan penggunaan ponsel dengan gejala *nomophobia (want)*	
Pengakhiran	1. Pemimpin kelompok menanyakan tentang perasaan anggota kelompok selama menjalankan sesi konseling. 2. Menyimpulkan tentang kegiatan konseling pada sesi kedua. 3. Membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.	5 Menit

12. Rencana Evaluasi

1. Evaluasi Proses Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung.
2. Evaluasi Hasil Memberikan pertanyaan lisan kepada siswa untuk mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan. Memantau perkembangan siswa berkaitan materi yang diberikan. Melakukan interview pada siswa dalam jangka waktu kurang lebih 1 minggu untuk menilai perubahan pada diri siswa setelah materi layanan bimbingan yang diberikan.

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni W
0106517086

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

PERTEMUAN KE-3

1. Topik Bahasan : Menunjukkan arah (*Doing and Direction*)
2. Identitas
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Jurusan : Teknik Kendaraan Ringan
   c. Tahun Ajaran : 2019/2020
3. Waktu
   a. Hari/Tanggal : Senin/05 Agustus 2019
   b. Volume Waktu : 2 x 45 Menit
   c. Tempat : Halaman SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
4. Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial
5. Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Tujuan Khusus :
   - Anggota kelompok dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidupnya.
   - Anggota kelompok mengetahui hal apa yang harus ia lakukan jika tujuan tidak tercapai.
   - Terciptanya hubungan social yang baru antara kelompok dengan lingkungan terkait permasalahan harga diri pada gejala *nomophobia.*
7. Fungsi Layanan : Pengembangan dan Pengentasan
8. Jumlah Anggota : 7 orang siswa
9. Metode/Teknik : Diskusi terpusat
10. Alat dan Media : Kertas, pena

11. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu
Awal	1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok. 2. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 2. 3. Pemimpin kelompok mengingatkan kembali aturan dalam kelompok.	5 Menit
Peralihan (Transisi)	1. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. 2. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	5 Menit
Kerja	1. Ice breaking 2. Mengidentifikasi perilaku saat ini (*current behavior*) atau keseluruhan tingkah laku saat ini (*total behavior*). 3. Mendiskusikan hubungan antara *total behavior* dengan permasalahan yang sedang mereka alami. 4. Pemimpin kelompok menstimulasi anggota kelompok untuk mengontrol dan menangani masalah mereka. 5. Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok tentang alternatif pilihan perilaku yang lebih konstruktif, yakni dengan merubah adiksi negatif ke positif. 6. Pemimpin kelompok memahamkan kepada konseli tentang apa yang telah dilakukan dan mengarahkannya (*doing and direction*)	30 Menit

Pengakhiran	1. Pemimpin kelompok menanyakan tentang perasaan anggota kelompok selama menjalankan sesi konseling. 2. Menyimpulkan tentang kegiatan pada sesi ini. 3. Membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.	5 Menit

12. Rencana Evaluasi

1. Evaluasi Proses Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung.
2. Evaluasi Hasil Memberikan pertanyaan lisan kepada siswa untuk mengetahui pemahaman terhadap materi yang diberikan. Memantau perkembangan siswa berkaitan materi yang diberikan. Melakukan interview pada siswa dalam jangka waktu kurang lebih 1 minggu untuk menilai perubahan pada diri siswa setelah materi layanan bimbingan yang diberikan.

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni W
0106517086

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

PERTEMUAN KE-4

1. Topik Bahasan : *Self Evaluation* (Arah dan Tujuan Klien)
2. Identitas
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Jurusan : Teknik Kendaraan Ringan
   c. Tahun Ajaran : 2019/2020
3. Waktu
   a. Hari/Tanggal : Rabu/13 Agustus 2019
   b. Volume Waktu : 2 x 45 Menit
   c. Tempat : Halaman Sekolah SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
4. Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial
5. Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Tujuan Khusus :
   - Anggota kelompok mengevaluasi dalam membuat pilihan dan tujuan
   - Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengevaluasi pilihan dalam penetapan tujuan.
   - Anggota kelompok mengidentifikasi kebutuhan mereka
   - Anggota kelompok mengidentifikasi keinginan, persepsi, arah baru dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik

- Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk membuat perencanaan ke depan

7. Fungsi Layanan : Pengembangan dan Pengentasan
8. Sasaran : 7 orang siswa
9. Metode/Teknik : Diskusi terpusat
10. Alat dan Media : Kertas, pena
11. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu
Awal	1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok. 2. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 3 3. Pemimpin kelompok mengingatkan kembali aturan dalam kelompok.	5 Menit
Peralihan (Transisi)	1. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. 2. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	5 Menit
Kerja	1. Ice breaking 2. Mengevaluasi secara keseluruhan terkait kegiatan dalam meningkatkan harga diri pada siswa dengan gejala *nomophobia*. 3. Pemimpin kelompok memberikan tanggapan dan penilaian mengenai pilihan dan tujuan yang ditetapkan anggota kelompok untuk perkembangan dirinya	30 Menit

	4. Pemimpin kelompok meminta kembali pada anggota kelompok untuk menguraikan apa saja kebutuhan dan keinginan yang tidak tercapai dalam hidupnya. 5. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengevaluasi perubahan tujuan dalam hidup mereka. 6. Pemimpin kelompok mengevaluasi dan memilih alternative penyelesaian masalah, dengan mengamati dan mengevaluasi pilihan yang sudah dipilih oleh subjek. (*evaluating*)	
Pengakhiran	1. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka pendek mereka. 2. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka panjang. 3. Pemimpin kelompok mendiskusikan rencana masing-masing dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok. 4. Pemimpin kelompok mengingatkan pentingnya bertanggung jawab terhadap rencana yang telah disusun dan memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana.	5 Menit

12. Rencana Evaluasi
    1. Evaluasi Proses Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung.

    2. Evaluasi Hasil
        - Menanyakan pemahaman konseli mengenai proses konseling
        - Menanyakan perasaan konseli mengenai proses konseling

- Mengamati perubahan tingkah laku konseli setelah proses konselin

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni W
0106517086

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

PERTEMUAN KE-5

1. Topik Bahasan : Membuat rancangan *(planning)* dan penilaian terhadap rencana anggota kelompok
2. Identitas
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Jurusan : Teknik Kendaraan Ringan
   c. Tahun Ajaran : 2019/2020
3. Waktu
   a. Hari/Tanggal : Senin/19 Agustus 2019
   b. Volume Waktu : 2 x 45 Menit
   c. Tempat : Halaman SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
4. Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial
5. Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Tujuan Khusus :
   - Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok mengidentifikasi tindakan yang akan dilakukan
   - Anggota kelompok membuat komitmen untuk berubah
   - Anggota kelompok memiliki pilihan yang bertanggung jawab dan mampu merencanakan secara efektif
   - Anggota kelompok mampu membuat perencanaan yang akan diterapkan dengan pedoman $SAMI^2C^{3.}$

- Anggota kelompok dapat mempraktikkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari setelah berakhirnya kegiatan konseling kelompok & mengetahui konsekuensi atas tindakan yang akan dilakukan.

7. Fungsi Layanan : Pengembangan dan Pengentasan
8. Sasaran : 7 orang siswa
9. Metode/Teknik : Diskusi terpusat
10. Alat dan Media : Kertas, pena
11. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu
Awal	1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok. 2. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 4 3. Bersama-sama mengevaluasi dari rencana yang telah dilaksanakan.	5 Menit
Peralihan (Transisi)	1. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. 2. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	5 Menit
Kerja	1. Ice breaking 2. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mereview usahanya dalam bertindak seperti yang diinginkan.	25 Menit

	3. Pemimpin kelompok mengidentifikasi anggota kelompok mengenai perubahan tujuan dalam hidup mereka. 4. Pemimpin kelompok memandu anggota kelompok membuat pilihan yang bertanggung jawab dan menyusun rencana yang efektif 5. Pemimpin kelompok memandu arah anggota kelompok untuk dapat membuat rancangan dan perencanaan yang tepat dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. 6. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menilai apakah perencanaan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. 7. Perencanaan (*planning*) terhadap alternative penyelesaian masalah.	
Pengakhiran	1. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka pendek mereka. 2. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka panjang. 3. Pemimpin kelompok mendiskusikan rencana masing-masing dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok. 4. Pemimpin kelompok mengingatkan pentingnya bertanggung jawab terhadap rencana yang telah disusun dan memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana.	10 Menit

12. Rencana Evaluasi

1. Evaluasi Proses Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung.

2. Evaluasi Hasil
    - Menanyakan pemahaman konseli mengenai proses konseling
    - Menanyakan perasaan konseli mengenai proses konseling
    - Mengamati perubahan tingkah laku konseli setelah proses konseling

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni W
0106517086

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA SMK DENGAN GEJALA *NOMOPHOBIA*

PERTEMUAN KE-6

1. Topik Bahasan : Pengakhiran, evaluasi dan tindak lanjut
2. Identitas
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Jurusan : Teknik Kendaraan Ringan
   c. Tahun Ajaran : 2019/2020
3. Waktu
   a. Hari/Tanggal : Senin/26 Agustus 2019
   b. Volume Waktu : 2 x 45 Menit
   c. Tempat : Ruang kelas XI TKR 7
4. Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial
5. Tujuan Umum : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Tujuan Khusus :
   - Anggota kelompok telah memiliki pemahaman akan dirinya (kelemahan dan kekuatan)
   - Anggota kelompok memiliki pemahaman akan harapan, tindakan dan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.
   - Adanya pencapaian yang baik atas tujuan yang ditetapkan
   - Anggota kelompok mengetahui sejauh mana usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan

- Anggota kelompok dapat menciptakan hubungan yang baru mengendalikan diri ketika mendapati permasalahan
- Melakukan perubahan secara konsisten

7. Fungsi Layanan : Pengembangan dan Pengentasan
8. Sasaran : 7 orang siswa
9. Metode/Teknik : Diskusi terpusat
10. Alat dan Media : Kertas, pena
11. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Waktu
Awal	1. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok. 2. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 5 3. Bersama-sama mengevaluasi dari rencana yang telah dilaksanakan.	5 Menit
Peralihan (Transisi)	1. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya. 2. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan	5 Menit
Kerja	1. Pemimpin kelompok memberikan evaluasi atas kegiatan yang telah dilaksanakan. 2. Pemimpin kelompok meminta konseli untuk mengulas dan membahas kembali atas usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan. 3. Anggota kelompok diberi kesempatan untuk	30 Menit

	menyampaikan apakah yang mereka lakukan sesuai dan mendukung apa yang mereka inginkan. 4. Pemimpin kelompok memberikan evaluasi apakah tercapai kesesuaian antara harapan, tindakan dan tujuan para anggota kelompok. 5. Pembagian skala harga diri dan *nomophobia* (untuk *posttest).*	
Pengakhiran	1. Menyatakan bahwa kegiatan kelompok akan segera berakhir 2. Menyampaikan pesan dan kesan 3. Penutup kegiatan.	5 Menit

12. Rencana Evaluasi

1. Evaluasi Proses Mengamati perhatian, respon dan aktifitas siswa saat kegiatan layanan berlangsung.
2. Evaluasi Hasil
    - Menanyakan pemahaman konseli mengenai proses konseling
    - Menanyakan perasaan konseli mengenai proses konseling
    - Mengamati perubahan tingkah laku konseli setelah proses konseling

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni W
0106517086

LAPORAN KONSELING KELOMPOK

1. IDENTITAS
   a. Satuan Pendidikan : SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
   b. Tahun Ajaran : 2019/2020
   c. Kelas : XI TKR 7
   d. Identitas Konseli
      1) Nama : Al Maahindra Suryono
         Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 07 Agustus 2003
         Alamat : Serut Rt 01/02, Kenokrejo, Polokarto, Sukoharjo.
      2) Nama : Aldi Bagas P
         Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 28 Desember 2002
         Alamat :Tanokuan Tawangsari Sukoharjo
      3) Nama : Imron Ilham S
         Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 09 November 2002
         Alamat : Ngrombo Rt 02/05, Mertan, Bendosari
      4) Nama : Rizal Nur Muhammad
         Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 18 April 2003
         Alamat : Banmati, Rt 03/01, Sukoharjo
      5) Nama : Rohmat Eko Setyawan
         Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 23 November 2002
         Alamat : Bakalan, Polokerto, Sukoharjo
      6) Nama : Tegar Arif N
         Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 24 Mei 2002
         Alamat : Sukoharjo, Toriyo, Ceperrejo
      7) Nama : Vito Febrianto P
         Tempat, Tanggal Lahir : Sukoharjo, 09 Februari 2003
         Alamat : Temulus, Pondok, Grogol, Sukoharjo.

2. WAKTU

Sesi	Tanggal	Jam Pelaksanaan	Tempat
1	29 Juli 2019	14.00-15.30	Ruang Kelas XI TKR 7
2	2 Agustus 2019	15.15	Halaman SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
3	5 Agustus 2019	14.00-15.30	Halaman SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
4	13 Agustus 2019	14.00-15.30	Halaman Sekolah SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
5	19 Agustus 2019	14.00-15.30	Halaman Sekolah SMK Bina Patria 1 Sukoharjo
6	26 Agustus 2019	14.00-15.30	Ruang kelas XI TKR 7

3. Bidang Layanan : Pribadi, Sosial
4. Materi Layanan : Harga diri dengan gejala *nomophobia*
5. Tujuan Layanan : Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*
6. Fungsi Layanan : Pengembangan, Pengentasan.

KONSELING KELOMPOK SESI 1

A. LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK

1. Tahap Awal
   a. Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
   b. Pemimpin kelompok menjelaskan kepada peserta tentang konseling kelompok dan tujuannya.
   c. Pemimpin kelompok membagikan lembar *Inform Consent* untuk diisi anggota kelompok.
   d. Pemimpin kelompok melakukan pengakraban antar anggota kelompok.
   e. Pemimpin kelompok menjelaskan asas dalam kegiatan tersebut.
   f. Pemimpin kelompok menjelaskan prosedur dalam kegiatan yang akan dilaksanakan.
2. Tahap Peralihan
   a. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya.
   b. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan.
3. Tahap Kerja

   Pemimpin kelompok memberikan klarifikasi hasil dari skala permasalahan tentang harga diri dengan gejala *nomophobia* yang merupakan kecenderungan dalam menggunakan *mobile phone*, mempersilahkan konseli untuk menyampaikan permasalahan harga diri dengan gejala *nomohobia* yang dihadapi yaitu Al Maahindra, Rizal, Tegar, Imron, Aldi, Rohmat, dan Vito.

   - Al Maahindra : Ada yang kurang kalau gak ada hp di kantong, kadang ngerasa tangannya kosong

- Rizal : HP sumber kepercayaan diri, gak bisa Bayangin kalo kemana-mana gak ada hp.
- Tegar : Suka belanja online di hp lebih praktis dan Barangnya up terus.
- Imron : Ngerasa gak hidup kalo gak bawa hp
- Aldi : Sering minder kalo kumpul yang lain Pegang hp terus saya gak, makanya rela Ambil hp pulang kalo ketinggalan.
- Rohmat : Sama seperti Rizal sumber kebangganlah Hp tuh.
- Vito : Saya sering update sosmed biar gak ketinggalan

Setelah anggota menganggap permasalahan harga diri dengan gejala *nomophobia* memang merasa sedang mengalaminya, dan penting untuk dipecahkan, para anggota kelompok yang lainnya setuju untuk membahas permasalahan tersebut.

4. Tahap Pengakhiran
   a. Pemimpin kelompok mengevaluasi perasaan anggota kelompok selama menjalankan sesi konseling tahap pertama.
   b. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan kegiatan sesi konseling tahap pertama.
   c. Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.

B. SUASANA KONSELING KELOMPOK

Dalam kegiatan konseling kelompok ini, anggota kelompok terlihat antusias dalam mengajukan pertanyaan, berdiskusi, bahkan memberikan masukan, anggota kelompok memberikan dan mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman dan memberi solusi dengan antusias. Anggota kelompok sangat terfokus pada permasalahan.

C. TUJUAN KONSELING

Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.

Tujuan Khusus: Untuk meningkatkan karakteristik siswa dalam tingkatan harga diri yang diklasifikasikan

Sebagai:

Karakteristik individu dengan harga diri tinggi, yaitu:

- Merasa bahwa dirinya berharga
- Merasa banyak hal baik yang dimiliki
- Merasa mampu dengan kemampuan yang dimiliki
- Dapat menghormati dirinya sendiri apa adanya
- Tidak memiliki sikap sombong, melainkan sikap positif terhadap berbagai hal dan dapat mengatasi segala kekurangannya dengan baik
- Merasa puas dengan diri sendiri.

D. PENDEKATAN

Pendekatan yang digunakan pada konseling kelompok ini dengan Konseling Kelompok Realita. Konseling Kelompok Realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan, dalam konseling Realita. Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya memenuhi kebutuhan dasar, memahami dan menyadari adanya konflik, dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidup, mampu mengidentifikasi keinginan, persepsi, memiliki komitmen, dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik.

Dengan pendekatan teori realitas dapat mengurangi perilaku yang tidak efektif dengan cara yang mengarahkan klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan memutuskan untuk beralih ke perilaku yang lebih efektif.

E. HASIL YANG DICAPAI SESI 1

Melalui Konseling Kelompok sesi 1, anggota kelompok dapat membuat kontrak dengan pemimpin kelompok dan membuat kegiatan sesuai apa yang diinginkan anggota dan apabila dilanggar maka anggota bertanggungjawab dan menerima konsekuensi yang telah dibual anggota sendiri.

F. RENCANA TINDAK LANJUT

Melaksanakan Konseling kelompok untuk sesi 2.

Sukoharjo, 29 Juli 2019

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM. 0106517086

KONSELING KELOMPOK SESI 2

A. LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK

1. Tahap Awal
   a. Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
   b. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi pertama
   c. Pemimpin kelompok menyampaikan kesepakatan waktu.
2. Tahap Peralihan
   c. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya.
   d. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan.
3. Tahap Kerja

   Pada tahap kerja dalam sesi kedua anggota kelompok mulai terbuka menjelaskan permasalahan pokok yang dirasakan anggota saat itu juga.

   1) *Wants and needs*/ eksplorasi kebutuhan dan persepsi.
      Dalam sesi kegiatan 2, konselor berusaha untuk menggali kebutuhan, keinginan dan persepsi konseli. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan, kekuasaan atau prestasi, kebebasan, mencintai, dan kesenangan.

   Al Maahindra :

   Menjelaskan sama seperti saat pertemuan di sesi pertama dia merasakan minder atau kurang kalau saat itu juga dia tidak memegang hp, buat Al hp bisa menumbuhkan rasa kepercayaan diri, Al bisa melakukan panggilan telepon dengan setiap orang, *update* status, pesan makanan, dan lain sebagainya.

Walaupun Al menyadari akan hal negative yang berdampak pada dirinya seperti kurangnya memiliki rasa percaya diri, bahkan merasa tidak berharga jika ditempat umum tidak memegang hp, namun hp pembawa kepuasan baginya.

Saat ini Al menginginkan bahwa dia dapat menjadi siswa yang positif dan dapat mengikuti pelajaran sebagaimana pelajar di sekolah dan di luar sekolah.

Rizal :

Pada pertemuan sesi pertama Rizal mengatakan hp sumber kepercayaan dirinya, bahkan Rizal mengungkapkan tidak bisa membayangkan jika Rizal kemana-mana tidak membawa hp, baginya Hp adalah dirinya. Karena hp menopang segalanya, mulai dari kebutuhan dan kepuasannya.

Rizal menyadari perilakunya tersebut dapat berdampak serius jika tidak ditangani, namun saat itu hanya bisa berusaha melawa egonya terlebih lagi jika dia di tempat umum dan saat sedang berdiskusi.

Tegar :

Tegar merasa ada kepuasan batin saat melakukan pembelanjaan menggunakan telepon canggih atau *smartphone*. Tegar juga menjelaskan bahwa dirinya penyuka barang *online*, buatnya barang *online* dapat memberikan dampak *update* dari orang yang suka berbelanja secara langsung, barang yang ditawarkan oleh situs *online* bisa membuat kepuasan karena barang tersebut bisa saja *first hand*. Walaupun dirinya merasa hal tersebut dinilai berlebihan, dan ingin melawan keegoannya, namun hingga saat ini kepuasan dan harganya terletak pada ponsel canggih tersebut. Dirinya akan berusaha melawan sedikit keegoannya.

Imron :

Pada sesi pertama Imron mengatakan dirinya tidak mampu bertahan tanpa hp, tempat untuk berkeluh kesahnya dengan menggunakan *mobile phone*, Imron mencurahkan segala keadaannya di dalam social media yang dia punyai, dirinya juga mengatakan bahwa akan merasakan suatu kepuasan tersendiri jika dia bercerita melalui beberapa akun social media yang dia miliki.

Pada saat sesi konseling Imron menjelaskan bahwa hal tersebut dirasa salah, hal seperti itu seharusnya dapat ditemukan pada orang yang mampu dia percayai, bukan diluapkan segalanya pada jejaring social media, namun dengan keadaan saat dia tidak dapat menghindari rasa kepuasaannya.

Aldi :

Sering minder kalau ditempat umum Aldi tidak membawa hp sedangkan yang lain sibuk memainkan telepun canggih itu. Suatu alasan yang sering dijumpai oleh sebagian orang, hal ini membuat pengaruh bagi Aldi jika waktu mengharuskan memainkan hp karena orang disekitarnya sibuk dengan hpnya. Sikap tersebut dirasa kurang positif karena Aldi merasa hanya ikut-ikut saja namun perasaan berharga jika dia juga melakukan hal yang sama walaupun pada intinya dia hanya memegang ponsel saja.

Rohmat :

Pada pertemuan sesi 1, Rohmat menjelaskan bahwa ponsel sumber kebanggan untuknya, rasa penghargaan untuk diri sendiri akan meningkat jika dirinya memainkan hp di tempat umum. Rohmat menjelaskan pada beberapa waktu ponselnya sempat tertinggal di rumah, saat itu juga tanpa berpikir panjang dirinya rela pulang dan mengambil ponsel canggih itu, saat diminta untuk menjelakan

seberapa bangganya Rohmat jelas merasa bangga karena segalanya ada di hp, orang main hp dan saya juga harus main. Konseli menjelaskan bahwa dia butuh kehidupan yang wajar seperti percaya diri tanpa ikut-ikut dengan sekitar, namun semakin dia berusaha menghilangkan ego tersebut semakin kuat pula keinginan untuk melihat ponsel.

Vito :

Pada sesi pertama konseli mengatakan bahwa dirinya tidak dapat terlepas dari sosmed, apapun yang dia inginkan informasi apapun dapat dia lihat di sosmed yang bisa dia buka di ponsel canggih miliknya, baginya satu hari saja dia tidak tahu informasi dia akan merasa tertinggal ini menjadi sumber kepercayaan dirinya bahwa dia mengetahui informasi apapun. Saat konselor bertanya apakah hal tersebut tidak merugikan dirinya, konseli mengatakan dia sadar bahwa merasakan kerugian, namun konseli tidak mampu menghentikannya.

Setiap Konseli dalam sesi 2 kompak mengatakan bahwa mereka memiliki keinginan ingin berubah dengan secara perlahan, bagaimanapun caranya.

4. Tahap Pengakhiran
   a. Pemimpin kelompok mengevaluasi perasaan anggota kelompok selama menjalankan konseling sesi 2.
   b. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan kegiatan sesi konseling.
   c. Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.

B. SUASANA KONSELING KELOMPOK

Dalam kegiatan konseling kelompok ini, anggota kelompok terlihat antusias dalam mengajukan pertanyaan, berdiskusi, bahkan memberikan masukan. Anggota kelompok sangat terfokus pada permasalahan harga

diri dengan gejala *nomophobia* yang mereka hadapi, dan juga aktif memberikan pertanyaan. Setiap anggota juga mulai memiliki sikap keterbukan satu sama lain, sehingga dalam konseling sesi kedua berjalan sebagaimana semestinya.

C. TUJUAN KONSELING

Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.

Tujuan Khusus:

- Anggota kelompok dapat memahami *quality world* dan *basic* needs secara keseluruhan
- Anggota kelompok dapat menyampaikan persepsi mereka dalam memandang pengalaman mereka
- Anggota kelompok memahami permasalahan terkait dari sudut pandang *qualiy world* dan *basic needs*.
- Anggota memahami dan menyadari adanya konflik *basic needs* dan *real world* dalam dirinya.
- Mengetahui pengaruh dari harga diri dan *nomophobia*.

D. PENDEKATAN

Pendekatan yang digunakan pada konseling kelompok ini dengan Konseling Kelompok Realita**.** Reality Therapy (Terapi Realitas). Konseling Kelompok Realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan, dalam konseling Realita.

Selain itu, dalam pemecahan masalah dengan menggunakan Konseling Realita tahapan WDEP (*wants and needs, direction and doing, self evaluation, and planning*). Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya memenuhi kebutuhan dasar, memahami dan menyadari adanya konflik, dapat memilih dan menentukan arah serta

tujuan dalam hidup, mampu mengidentifikasi keinginan, persepsi, memiliki komitmen, dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik. Dengan pendekatan konseling realitas dapat mengurangi perilaku yang tidak efektif dengan cara yang mengarahkan klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan memutuskan untuk beralih ke perilaku yang lebih efektif.

E. HASIL YANG DICAPAI SESI 2

Melalui Konseling Kelompok sesi 2, anggota kelompok mulai memiliki sikap terbuka dan akrab saat berdiskusi dengan anggota lainnya, sehingga dapat dipastikan bahwa konseling sesi kedua berjalan sebagaimana mestinya.

F. RENCANA TINDAK LANJUT

Melaksanakan Konseling kelompok untuk sesi 3.

Sukoharjo, 02 Agustus 2019

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM. 0106517086

KONSELING KELOMPOK SESI 3

A. LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK

1. Tahap Awal
   a. Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
   b. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 2.
   c. Pemimpin kelompok mengingatkan kembali aturan dalam kelompok.
2. Tahap Peralihan
   a. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya.
   b. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan.
3. Tahap Kerja

Pada tahap kerja dalam sesi ketiga anggota kelompok mulai mampu untuk memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidupnya.

2) *Direction and doing*/ eksplorasi arah dan tindakan

Dalam sesi kegiatan 3, ekslorasi dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli guna mencapai kebutuhannya. Eksplorasi terhadap tindakan yang sudah dilakukan konseli untuk memenuhi kebutuhannya dikaitkan dengan perilaku menyeluruh seperti pemikiran, tindakan, perasaan, dan fisiologis.

Al Maahindra :

Saat ini Al menginginkan bahwa dia dapat menjadi siswa yang positif dan dapat mengikuti pelajaran sebagaimana pelajar di sekolah dan di luar sekolah.

Setelah konseli menyadari adanya perilaku negative bahwa dirinya tidak mampu menyeimbangkan kebutuhan harga dirinya sehingga dia

menyalurkan rasa keberhargaan itu pada ponsel, maka konseli memilih ponsel sebagai tempat perlindungannya selama di tempat umum, hal ini semakin menyadari untuk mencoba lebih berlaku seimbang ketika berada ditempat umum agar lebih percaya diri.

Rizal :

Pada pertemuan sesi kedua Rizal menyadari perilakunya tersebut dapat berdampak serius jika tidak ditangani, namun saat itu hanya bisa berusaha melawa egonya terlebih lagi jika dia di tempat umum dan saat sedang berdiskusi. Rizal berusaha melawan egonya untuk menyadari bahwa kehidupan normalnya tidak selalu meningkatkan kepercayaan dirinya dengan menggunakan *mobile phone* yang berlebihan, dan mencoba untuk bersikap lebih terbuka dengan lingkungan.

Tegar :

Pada pertemuan sesi 2 Tegar merasa kepuasan batin saat melakukan pembelanjaan menggunakan telepon canggih atau *smartphone*. Situs onlie dirasa sangat menjanjikan. Namun saat itu dia mulai menyadari tidak menjadi suatu kesalahan jika sesekali mencoba berbelanja secara langsung, walaupun produk yang terjual tidak *up to date*. Tegar merasa hal tersebut dinilai berlebihan, dan ingin melawan keegoannya, namun hingga saat ini kepuasan dan harganya terletak pada produk online. Dirinya akan berusaha melawan sedikit keegoannya.

Konseli juga mengungkapkan bahwa akan mencoba menjadi lebih baik dan melakukan hal positif agar dirinya tidak merasakan gengsi jika tidak membuka situs barang online.

Imron :

Pada saat konseling sesi 2, Imron menjelaskan bahwa hal tersebut dirasa salah, hal seperti itu seharusnya dapat ditemukan pada orang yang mampu dia percayai, bukan diluapkan segalanya pada jejaring social media. Dari beberapa hal tersebut dirinya sadar dan ingin merubahnya, konseli juga mengungkapkan bahwa dirinya mencoba untuk mulai banyak bersosialisasi dengan lingkungan sekitar serta mencoba mencari orang yang dapat dia percayai.

Aldi :

Sikap tersebut dirasa kurang positif karena Aldi merasa hanya ikut-ikut saja namun perasaan berharga jika dia juga melakukan hal yang sama walaupun pada intinya dia hanya memegang ponsel saja. Hal ini pada sesi konseling 2 Aldi menyadari tiada gunanya jika mengikuti orang dan seharusnya dirinya memiliki keputusan sendiri. Aldi menginginkan rasa percaya diri bahwa dirinya sama berharganya dengan orang lain tanpa harus mengikuti.

Rohmat :

Sama seperti Aldi, Rohmat merasa dirinya sering ikut-ikutan dengan orang, apabila orang di sekitarnya memgang ponsel makan dia juga harus memegang. Konseli menjelaskan bahwa dia butuh kehidupan yang wajar seperti percaya diri tanpa ikut-ikut dengan sekitar, namun semakin dia berusaha menghilangkan ego tersebut semakin kuat pula keinginan untuk melihat ponsel. Konseli juga sadar terdapat hal lain yang harus konseli banggakan selain ponsel miliknya.

Vito :

Selalu *up to date* tentang informasi terkini, membuatnya menjadi sosok yang haus akan informasi dan merasa kurang memiliki harga diri jika tertinggal informasi. Pada sesi pertama konseli mengatakan

bahwa dirinya tidak dapat terlepas dari sosmed, apapun yang dia inginkan informasi apapun dapat dia lihat di sosmed yang bisa dia buka di ponsel canggih miliknya, baginya satu hari saja dia tidak tahu informasi dia akan merasa tertinggal ini menjadi sumber kepercayaan dirinya bahwa dia mengetahui informasi apapun. Namun konseli mulai menyadari bahwa informasi tidak hanya datang dari social media, bisa saja di sekitar didapatkan informasi tergantung info apa yang ingin konseli dapatkan. Saat ini konseli merasa bahwa dia ingin memiliki kepuasaan terhadap diri sendiri.

3) Tahap Pengakhiran
   4) Pemimpin kelompok mengevaluasi perasaan anggota kelompok selama menjalankan konseling sesi 3.
   5) Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan kegiatan konseling sesi 3.
   6) Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.

B. SUASANA KONSELING KELOMPOK

Dalam kegiatan konseling kelompok ini, anggota kelompok terlihat antusias dalam berdiskusi, bahkan memberikan masukan kepada anggota yang lain, anggota kelompok memberikan dan mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman dan memberi solusi dengan antusias. Anggota kelompok sangat terfokus pada permasalahan harga diri dengan gejala *nomophobia* yang mereka hadapi, dan juga aktif memberikan pertanyaan.

C. TUJUAN KONSELING

Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.

Tujuan Khusus:

- Anggota kelompok dapat memahami *quality world* dan *basic* needs secara keseluruhan

- Anggota kelompok dapat menyampaikan persepsi mereka dalam memandang pengalaman mereka
- Anggota kelompok memahami permasalahan terkait dari sudut pandang *qualiy world* dan *basic needs*.
- Anggota memahami dan menyadari adanya konflik *basic needs* dan *real world* dalam dirinya.
- Mengetahui pengaruh dari harga diri dan *nomophobia*.

D. PENDEKATAN

Pendekatan yang digunakan pada konseling kelompok ini dengan Konseling Kelompok Realita. Konseling Kelompok Realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Selain itu, dalam pemecahan masalah dengan menggunakan Konseling Realita tahapan WDEP (*wants and needs, direction and doing, self evaluation, and planning*). Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya memenuhi kebutuhan dasar, memahami dan menyadari adanya konflik, dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidup, mampu mengidentifikasi keinginan, persepsi, memiliki komitmen, dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik.

Dengan pendekatan konseling realitas dapat mengurangi perilaku yang tidak efektif dengan cara yang mengarahkan klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan memutuskan untuk beralih ke perilaku yang lebih efektif.

E. HASIL YANG DICAPAI SESI 3

Melalui Konseling Kelompok sesi 3, pemimpin kelopok memberikan cerita narasi untuk konseli, konseli mulai menyadari adanya perilaku yang seharusnya dirubah. Dengan itu, masing-masing dari konseli memiliki

suatu kesepakatan untuk menjadi lebih baik dan mengikuti sesi konseling hingga selesai.

F. RENCANA TINDAK LANJUT

Melaksanakan Konseling kelompok untuk sesi 4.

Sukoharjo, 05 Agustus 2019

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM. 0106517086

KONSELING KELOMPOK SESI 4

A. LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK

1. Tahap Awal
   a. Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
   b. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 3.
   c. Pemimpin kelompok mengingatkan kembali aturan dalam kelompok.
2. Tahap Peralihan
   a. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya.
   b. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan.
3. Tahap Kerja

Pada tahap kerja dalam sesi keempat anggota kelompok mulai mengevaluasi setiap upaya yang mereka lakukan untuk merubah hidupnya menjadi lebih baik. menjelaskan permasalahan pokok yang dirasakan anggota saat itu juga.

3) Self evaluation/ evaluasi diri

Dalam sesi kegiatan 4, konselor mengarahkan konseli untuk mengevaluasi perilaku, kebutuhan, persepsi, tingkat komitmen, dan rencananya. Evaluasi diri diciptakan untuk melihat landasan dari perubahan perilaku. Selama melakukan evaluasi konselor mendorong konseli untuk menstruktur ulang pemikirannya, tindakannya, dan aspek gaya hidup dengan kebutuhan.

Evaluasi yang diarahkan untuk menilai kemungkinan keberhasilan baru dalam rangkaian memenuhi kebutuhan konseli.

Pada sesi 4 setiap konseli mengungkapkan bahwa mereka akan banyak belajar tentang bagaimana memahami kondisi

lingkungan social, tidak bersikap egois dan mencoba untuk meningkatkan harga diri dengan belajar menghargai diri sendiri serta, mulai untuk mengurangi kebiasaan buruk dalam penggunaan ponsel yang berlebihan.

Evaluasi yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman dan penjelasan memiliki keterkaitan dengan perilaku saat ini.

Dalam hal ini setiap konseli setuju dengan pengungkapan dari Tegar, yang menjelaskan bahwa banyak yang bisa dibanggakan dari diri sendiri tanpa harus membeli produk yg up saat itu juga, belajar untuk menghargai diri sendiri dan juga lingkungan. Sampai saat ini konseli setuju dengan penjelasan dari Tegar, jika dirinya berada di dalam kelompok akan memulai menghargai diri sendiri dan bangga terhadap diri sendiri.

4. Tahap Pengakhiran
   a. Pemimpin kelompok mengevaluasi perasaan anggota kelompok selama menjalankan konseling sesi 4.
   b. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan kegiatan konseling sesi 4.
   c. Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk membuat kesepakatan pada sesi yang akan datang.

B. SUASANA KONSELING KELOMPOK

Dalam kegiatan konseling kelompok ini, anggota kelompok terlihat mengikuti sebagaimana mestinya, anggota kelompok masih terlihat antusias dalam berdiskusi, anggota terlihat sangat menikmati diskusi dan mengungkapkan upaya dalam menangani permasalahan harga diri dengan gejala *nomophobia,* bahkan memberikan masukan kepada anggota yang lain, anggota kelompok memberikan dan mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman dan memberi solusi dengan antusias. Anggota kelompok sangat terfokus pada permasalahan harga diri dengan gejala *nomophobia* yang mereka hadapi.

C. TUJUAN KONSELING

Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.

Tujuan Khusus:

- Anggota kelompok mengevaluasi dalam membuat pilihan dan tujuan
- Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengevaluasi pilihan dalam penetapan tujuan.
- Anggota kelompok mengidentifikasi kebutuhan mereka
- Anggota kelompok mengidentifikasi keinginan, persepsi, arah baru dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik
- Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk membuat perencanaan ke depan.

D. PENDEKATAN

Pendekatan yang digunakan pada konseling kelompok ini dengan Konseling Kelompok Realita**.** Reality Therapy (Terapi Realitas). Konseling Kelompok Realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Selain itu, dalam pemecahan masalah dengan menggunakan Konseling Realita tahapan WDEP (*wants and needs, direction and doing, self evaluation, and planning*). Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya memenuhi kebutuhan dasar, memahami dan menyadari adanya konflik, dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidup, mampu mengidentifikasi keinginan, persepsi, memiliki komitmen, dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik.

Dengan pendekatan konseling realitas dapat mengurangi perilaku yang tidak efektif dengan cara yang mengarahkan klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan memutuskan untuk beralih ke perilaku yang lebih efektif.

E. HASIL YANG DICAPAI SESI 4

Melalui Konseling Kelompok sesi 4, konseli merasa lebih baik, masing-masing anggota kelompok mampu untuk mengevaluasi diri mereka, mengidentifikasi kebutuhan, keinginan, persepsi, arah baru dan rencana untuk merubah tindakan menjadi lebih baik. pemimpin kelopok memberikan cerita narasi untuk konseli, konseli mulai menyadari adanya perilaku yang seharusnya dirubah.

F. RENCANA TINDAK LANJUT

Melaksanakan Konseling kelompok untuk sesi 5.

Sukoharjo, 13 Agustus 2019

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM. 0106517086

KONSELING KELOMPOK SESI 5

A. LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK

1. Tahap Awal
   a. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok.
   b. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 4
   c. Bersama-sama mengevaluasi dari rencana yang telah dilaksanakan.
2. Tahap Peralihan
   a. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya.
   b. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan.
3. Tahap Kerja

   Pada tahap kerja dalam sesi kelima setiap anggota kelompok mengidentifikasi tindakan yang akan dilakukan, serta membuat komitmen untuk berubah, anggota kelompok memiliki pilihan dalam bertanggung jawab dan mampu merencanakan secara efektif.

   4) *Planning*/ rencana tindakan

      Pada tahapan ini, konselor bersama konseli membuat rencana tindakan guna untuk membantu mempenuhi kebutuhan dan keinginan konseli. Rencana disusun berdasarkan hasil evaluasi yang memenuhi prinsip (SAMIIC) *simple;* sederhana, *attainable;* dapat dicapai, *measurable;* dapat diukur, *immediate;* segera, *involve;* pelibatan diri, *control by client;* dapat dikontrol*).*

      Dalam sesi kegiatan 5, konselor meminta kepada konseli untuk mengungkapkan perasaan mereka selama proses konseling

berlangsung sampai sesi ke 5, serta meminta kepada konseli untuk memberikan rencana jangka pendek untuk segera dilaksanakan,

Masing-masing dari setiap anggota memberikan penjelasan bahwa selama proses konseling merasakan kenyamanan dan merasakan sesuatu pengalaman baru, yaitu dengan diberikannya layanan konseling saat ini, Sedangkan Imron mengatakan bahwa saat ini dirinya merasa lega dan terasa lebih tenang karena dapat menyelesaikan permasalahannya yang ternyata menjadi suatu masalah tersembunyi jika tidak diselesaikan. Aldi juga mengungkapkan bahwa dia dirinya dapat memahami kondisi yang sebenarnya, dan memiliki pemahaman yang ternyata selama ini salah.

Setiap anggota juga kompak menyatakan bahwa mereka ada tindakan yang secara komitmen akan mereka lakukan, mereka berniat untuk menjadi pribadi yang lebih akan merasa puas terhadap diri sendiri dan juga lebih menghargai diri sendiri agar tidak melakukan tindakan alternative yang salah seperti menggunakan alat canggih berupa ponsel setiap waktu serta lebih menghargai lingkungan sekitar.

4. Tahap Pengakhiran
   a. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka pendek mereka.
   b. Anggota kelompok bersama-sama menetapkan rencana untuk mencapai tujuan jangka panjang.
   c. Pemimpin kelompok mendiskusikan rencana masing-masing dengan anggota kelompok untuk mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok.
   d. Pemimpin kelompok mengingatkan pentingnya bertanggung jawab terhadap rencana yang telah disusun dan memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana.

B. SUASANA KONSELING KELOMPOK

Selama proses konseling sesi kelima, anggota kelompok masih terlihat antusias dalam berdiskusi, anggota terlihat sangat menikmati diskusi dan mengungkapkan rencana dalam jangka pendek dalam menangani permasalahan harga diri dengan gejala *nomophobia*, anggota kelompok menjelaskan rencana jangka pendek mereka dengan antusias.

C. TUJUAN KONSELING

Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.

Tujuan Khusus:

- Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok mengidentifikasi tindakan yang akan dilakukan
- Anggota kelompok membuat komitmen untuk berubah
- Anggota kelompok memiliki pilihan yang bertanggung jawab dan mampu merencanakan secara efektif
- Anggota kelompok mampu membuat perencanaan yang akan diterapkan dengan pedoman SAMIIC.
- Anggota kelompok dapat mempraktiktikan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari setelah berakhirnya kegiatan konseling kelompok & mengetahui konsekuensi atas tindakan yang akan dilakukan.

D. PENDEKATAN

Pendekatan yang digunakan pada konseling kelompok ini dengan Konseling Kelompok Realita. Reality Therapy (Terapi Realitas). Konseling Kelompok Realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan,.

Selain itu, dalam pemecahan masalah dengan menggunakan Konseling Realita tahapan WDEP (*wants and needs, direction and doing,*

self evaluation, and planning). Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya memenuhi kebutuhan dasar, memahami dan menyadari adanya konflik, dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidup, mampu mengidentifikasi keinginan, persepsi, memiliki komitmen, dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik. Dengan pendekatan konseling realitas dapat mengurangi perilaku yang tidak efektif dengan cara yang mengarahkan klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan memutuskan untuk beralih ke perilaku yang lebih efektif.

E. HASIL YANG DICAPAI SESI 5

Melalui Konseling Kelompok sesi 5, konseli mampu mengungkapkan perencanaan jangka pendek mereka, masing-masing anggota kelompok membuat komitmen untuk berubah, serta akan mempraktikkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari setelah berakhirnya kegiatan konseling kelompok.

F. RENCANA TINDAK LANJUT

Melaksanakan Konseling kelompok untuk sesi 6.

Sukoharjo, 19 Agustus 2019

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM. 0106517086

KONSELING KELOMPOK SESI 6

A. LANGKAH-LANGKAH KONSELING KELOMPOK

1. Tahap Awal
   a. Pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok.
   b. Pemimpin kelompok menyampaikan refleksi pada sesi 5.
   c. Bersama-sama mengevaluasi dari rencana yang telah dilaksanakan.
2. Tahap Peralihan
   a. Pemimpin kelompok mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan berikutnya.
   b. Pemimpin kelompok memastikan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan.
3. Tahap Kerja

   Pada tahap kerja dalam sesi keenam, yang merupakan sesi konseling tahap terakhir yang diberikan oleh pemimpin kelompok atau konselor. Setiap konseli atau anggota kelompok mengevaluasi atas kegiatan yang telah dilaksanakan.

   Masing-masing konseli dalam sesi keenam diberikan kesempatan untuk mengulas dan membahas kembali atas usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan.

   Pada sesi sebelumnya yaitu sesi kelima, setiap anggota kompak menyatakan bahwa mereka berupaya menjadi lebih baik, serta berkomitmen untuk menghargai diri sendiri agar tidak melakukan tindakan alternative yang salah seperti menggunakan ponsel canggih *smartphone* setiap waktu serta lebih menghargai lingkungan sekitar. Kemudian, anggota kelompok mengungkapkan bahwa perilaku saat ini sudah cukup sesuai untuk membangun dan meningkatkan harga

diri yang sebelumnya belum terpenuhi, dan saat ini konseli berupaya untuk komitmen dalam meningkatkannya agar tidak menjadi hal yang negative seperti menumbuhkan gejala *nomophobia* seperti pada permasalahan awal.

4. Tahap Pengakhiran
    a. Menyatakan bahwa kegiatan kelompok akan segera berakhir
    b. Menyampaikan pesan dan kesan
    c. Penutup kegiatan.

B. SUASANA KONSELING KELOMPOK

Pada sesi konseling terakhir setiap anggota konseling antusias dan aktif dalam memberikan masukan pada anggota lain dan memberikan pengalaman upaya dalam berkomitmen melaksanakan pembaruan diri menjadi individu yang lebih baik. Anggota kelompok juga terlihat sangat focus dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

C. TUJUAN KONSELING

Tujuan Umum: Meningkatkan harga diri pada siswa yang memiliki gejala *nomophobia*.

Tujuan Khusus:

- Anggota kelompok telah memiliki pemahaman akan dirinya (kelemahan dan kekuatan)
- Anggota kelompok memiliki pemahaman akan harapan, tindakan dan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.
- Adanya pencapaian yang baik atas tujuan yang ditetapkan
- Anggota kelompok mengetahui sejauh mana usaha yang telah mereka lakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan
- Anggota kelompok dapat menciptakan hubungan yang baru mengendalikan diri ketika mendapati permasalahan
- Melakukan perubahan secara konsisten

D. PENDEKATAN

Pendekatan yang digunakan pada konseling kelompok ini dengan Konseling Kelompok Realita. Konseling Kelompok Realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan.

Selain itu, dalam pemecahan masalah dengan menggunakan Konseling Realita tahapan WDEP (*wants and needs, direction and doing, self evaluation, and planning*). Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya memenuhi kebutuhan dasar, memahami dan menyadari adanya konflik, dapat memilih dan menentukan arah serta tujuan dalam hidup, mampu mengidentifikasi keinginan, persepsi, memiliki komitmen, dan rencana untuk merubah tindakan yang lebih baik. Dengan pendekatan konseling realitas dapat mengurangi perilaku yang tidak efektif dengan cara yang mengarahkan klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan memutuskan untuk beralih ke perilaku yang lebih efektif.

E. HASIL YANG DICAPAI SESI 6

Melalui Konseling Kelompok sesi 6, konseli merasakan kelegaan setelah proses konseling, selain itu konseli merasa lebih terbuka karena mereka dapat berdiskusi layaknya menceritakan keluh kesah dengan anggota lain dan tidak memiliki kecanggungan karena memiliki kepercayaan dengan anggota lain, kemudian konseli merasa senang karena mendapat pelajaran baru dan pengalaman baru dalam menyelesaikan permasalahan pada proses konseling.

F. RENCANA TINDAK LANJUT

Tindak lanjut yang akan dilakukan konseli adalah dengan mempraktikkan langsung pada pribadi masing-masing konseli di kehidupan sehari-hari mereka.

Sukoharjo, 26 Agustus 2019

Mahasiswa Praktikan

Titik Angereni Wahyuningtyas

NIM. 0106517086

DAFTAR PRESENSI

ANGGOTA KONSELING KELOMPOK (kel A/Kel B)

Nama Praktikan : ……...

Hari/Tanggal :……..……..

Pertemuan Ke : ……

Waktu : ……..……..

Tempat : ……..……..

No	Nama	Kelas	Tandatangan
1			1.
2			2.
3			3.
4			4.
5			5.
6			6.
7			7.
8			8.
9			9.
10			10.

Sukoharjo, ...2019
Praktikan

Lampiran *Healing Stories Want*.

Tetap Teguh pada Akar, Bukan Daun

Jika saya bertanya apakah Anda menghabiskan sebagian besar hari Anda dengan perasaan dingin dan percaya diri?

Anda mungkin akan menertawakan saya, bukan?

Kita semua terus berupaya mengetahui siapa kita dan merasa baik-baik saja tentang diri kita sendiri. Dan terlalu sering kita mencari umpan balik dari luar, dari orang lain.

Prestasi, angka dalam skala - alih-alih mencari ke dalam diri kita sendiri.

Ada beberapa hal yang saya sukai untuk menggambarkan fenomena saat ini. Saya menyamakan orang dengan pohon-pohon tua yang indah. Batang tubuh kita adalah tempat kekuatan dan rasa diri kita yang sesungguhnya berada. Ini benar-benar terhubung ke bumi, terhubung ke bumi melalui jaringan akar, dan itu solid, kuat, dan berlapis-lapis. Yang lebih tinggi adalah ranting-rantingnya, dan di ujungnya terbentang dedaunan, terus-menerus tertiup angin atau hujan. Jika kita menganggap pendapat orang lain, sebagai cuaca, dan perasaan diri kita sebagai dedaunan, kita dapat melihat seberapa cepat dan seringnya kita menjadi lebih hancur.

Ketika kita "hidup" di daun kita, kita merasa bahwa kita mudah terombang-ambing atau, lebih buruk, dipalu oleh pengaruh luar. Jika kita dapat melakukan apapun pada "hidup" di batang kita, kita merasa solid, tidak dapat dirobohkan.

Jadi bagaimana kita keluar dari dedaunan kita? Pertama, kita mengenali apa yang kita lakukan. Misal, jika merasakan banyak kecemasan, depresi, ini bisa menjadi petunjuk bahwa saat ini rasa khawatir tentang bagaimana orang lain melihat kita. Kecemasan yang umumnya membawa pesan "Aku harus sempurna atau orang lain akan merasa dikecewakan." Depresi sering terdengar seperti "Aku tidak cukup baik." Kedua pernyataan itu, dan ratusan lainnya, cara yang sama seperti kita memukuli pada diri kita sendiri, kehilangan jejak bagaimana perasaan kita mengetahui tentang diri kita sendiri, dan sebaliknya semua tentang cara kita berpikir kita bertemu dengan orang lain.

Ketika Anda menyadari bahwa Anda bersikap keras pada diri sendiri karena Anda memikirkan bagaimana orang lain akan memandang Anda, maka katakanlah dalam hati anda: Saya akan melakukan hal positif, saya siap. Kemudian alihkan perhatian Anda pada hal positif dari dalam diri Anda.

Gagasan Anda tentang diri Anda akan membutuhkan waktu untuk berkembang, tetapi ini bisa menjadi objek yang menyenangkan. Pertama, buatlah gambar. Anda dapat mencari foto

pohon yang cantik di situs web ataupun bayangkan alam yang sangat indah, atau membuat gambar fantasi Anda sendiri. Selanjutnya, pikirkan kualitas yang membuat Anda unik, dan yang membuat Anda merasa nyaman. Nilai-nilai, kekuatan, dan impian Anda adalah tempat yang baik untuk dimulai. Dengan membuat daftar dan meluangkan waktu untuk mempertimbangkan karakteristik-karakteristik ini, Anda dapat memiliki perasaan yang lebih kuat tentang siapa Anda sebenarnya dan apa yang Anda sukai tentang diri Anda.

Ketika kita "hidup" di dalam daun kita, kita merasa bahwa kita mudah terombang-ambing atau, lebih buruk, dipalu oleh pengaruh luar. Jika kita dapat bekerja pada "hidup" di batang kita, kita merasa solid, tidak dapat dirobohkan.

Nilai adalah cara kita memutuskan apa yang penting untuk menghabiskan waktu kita, dan jika hidup kita penuhi dengan tujuan. Jika kita tidak jelas di mana nilai-nilai kita berada, hal ini d bisa membuat kita merasa kesepian, teralienasi, atau bingung, dan lebih membuka kita untuk dimanipulasi. Memikirkan nilai-nilai Anda dapat membuat Anda terhubung dengan kepercayaan spiritual Anda, pelajaran dari kerabat atau mentor yang Anda kagumi, atau buku atau film yang Anda merasa terinspirasi olehnya. Anda dapat menggunakan lembar kerja, seperti ini, untuk menghitung bagaimana Anda memprioritaskan aspek kehidupan.

1 Agustus 2019

Lampiran *Healing Stories. Evaluation.*

Kenalkan

Namaku : Telepon Genggam

Nama Panggilan : HP

Nama Tenar : *Smartphone*

Wajahku biasa aja, tergantung kamu mau memiliki aku dalam bentuk yang seperti apa…

Fisikku juga lemah tergantung dari harga yang kamu dapatkan…

Namun aku mampu memberontak setiap tatanan..

Aku juga “bisa” merubah perilaku…

Bahkan sifat Manusia…

Karena setiap manusia mengidolakan aku…

Banyak orang merubah kepribadiannya..

Menghianati teman..

Menjual tubuh..

Bahkan meninggalkan keyakinan imannya..

Demi aku!!...

Aku tidak mengerti perbedaan orang suci dan tidak..

Tapi manusia memakai aku menjadi patokan derajat..

Menentukan kaya miskin & terhormat atau terhina..

Aku bukan iblis..

Tapi sering orang melakukan kekejian..

Dengan menggunakan aku..

Aku juga bukan orang ketiga..

Tapi banyak suami istri pisah gara-gara aku..

Kakak adik beradu dan saling benci karena aku..

Aku dan orangtua berselisih gara-gara aku..!!

Sangat jelas juga aku bukan Tuhan..

Tapi manusia menyembah aku seperti Tuhan..

Bahkan kerap kali meninggalkan kewajibannya demi aku..

Padahal Tuhan sudah pesan jangan jadi hamba alat canggih itu..

Seharusnya aku melayani manusia..

Tapi kenapa malah manusia mau jadi budakku??

Aku tidak pernah mengorbankan diriku untuk siapapun..

Tapi banyak orang rela meninggalkan apapun demi aku..

Perlu aku ingatkan..

Aku hanya bisa menjadi alat selama kamu membutuhkan untuk berkomunikasi..

Tapi tidak mampu memperpanjang hidup anda..!

Kalau suatu hari anda dipanggil Tuhan…

Aku tidak akan bisa menemani anda…

Apalagi menjadi penebus dosa-dosa anda..

Anda harus menghadap sendiri kepada sang Pencipta lalu menerima

Penghakiman-Nya..!!

Saat itu..

Tuhan pasti akan hitung-hitungan dengan anda..

APAKAH SELAMA HIDUP ANDA MENGGUNAKAN aku dengan baik..

Atau sebaliknya MENJADIKAN aku sebagai Tuhan kalian..???

12 Agustus 2019

Lampiran *Healing Stories. Evaluation.*

“Ponsel = aku”

“Stanley!!! Kenapa nilai ulanganmu merah semua?” Teriak wanita paruh baya yang tiada lain adalah ibunya.

“Itu sudah biasa Bu,” timpalnya dengan tenang sambil terus memainkan gadget favoritnya. Ibunya hanya menghela napas berat. Ia sungguh tak mengerti apa yang dipikirkan anak lelaki satu-satunya tersebut.

“Jika nanti ulanganmu nilainya merah lagi, Ibu tidak akan memberimu uang saku.” Tegasnya lalu pergi meninggalkan Stanley sendirian.

Sepeninggal ibunya, Stanley terdiam merenung. Ia menyimpan *gadget*nya di samping dirinya lalu mengambil kertas ulangan yang ibunya simpan dengan percuma di meja belajarnya. Tangannya bergetar saat memegang kertas ulangan dengan tulisan merah berbentuk lingkaran. Ia tahu, ibunya pasti marah sekali. Ia tahu ibunya pasti kecewa. Ia sangat tahu. Tapi, ia bisa apa? Dia sudah menjadi pribadi yang autis semenjak semakin canggihnya era global saat ini, Stanley selalu mencari apapun yang ia mau dengan memanfatkan ponsel canggih saat ini seperti mencari informasi seputar bola, kemudian sering menggunakan akun instagram, twitter, dan youtube selama berjam-jam, oleh sebab itu dia selalu berusaha up to date dengan segala macam info agar tidak tertinggal, namun ia menjadi pribadi yang individualis. Ia jarang bicara, jarang berkomunikasi dengan teman-temannya, bahkan sekedar untuk makan pun ia sangat sulit.

Dengan keadaannya yang seperti itu, ia menjadi lebih mudah tergoda oleh kemajuan zaman yang menawarkan berbagai teknologi modern yang belum tentu baik bagi dirinya. Ia mengenal gadget. Ia juga tak pernah absen untuk memainkannya. Gadget telah merubah hidupnya. Ia menjadi malas belajar sehingga nilai ulangannya turun dengan drastis. Stanley menyimpan kembali kertas ulangannya. Samar-samar terdengar Adzan Dzuhur yang dikumandangkan dengan merdu. Adzan Dzuhur itu bagaikan ramuan yang berhasil menggerakkan hatinya untuk pergi ke mesjid.

Baru satu langkah kakinya bergerak, matanya malah berlari ke arah gadget yang ia letakkan di atas kasurnya. Tanpa pikir panjang, ia kembali ke arah gadget itu berada lalu kembali memainkannya. Keinginannya untuk pergi ke mesjid diurungkannya dan itu terjadi bukan hanya sekali namun berulang kali. Ibunya pun sampai kewalahan menasihatinya karena Stanley benar-benar tidak peka.

Jarum jam kini menunjukan angka sembilan malam. Stanley masih asyik memainkan gadgetnya tanpa mempedulikan lolongan dan suara-suara makhluk malam lainnya. Tanpa ia sadari, seseorang mengetuk pintu kamarnya. “Stanley! Stanley! Buka pintunya!!” Perintah suara di seberang. Stanley tidak peduli. Ia semakin asyik bermain gadgetnya. Suara itu kembali terdengar. Malah sekarang ketukannya bertambah keras. Entah karena kesal atau apa akhirnya Stanley membuka pintu kamarnya.

“Ada apa sih, Bu?”

Ucapnya dengan nada sedikit kesal.

“Stanley, apa yang kau lakukan di dalam kamarmu? Sejak tadi kau tidak ke luar walaupun hanya sebentar. Kau tidak mandi, makan, bahkan salat pun kau tinggalkan. Ayahmu maupun Ibu tak pernah mengajarkan perbuatan tercela yang kau lakukan ini! Bahkan Ibu rasa sekolah pun tak pernah mengajarkannya!” Maki ibunya dengan amarah yang menggebu-gebu.

Stanley terdiam menunduk. Ia sungguh mengerti perasaan ibunya. Tapi, apa yang bisa ia lakukan. Ia sudah kecanduan gadget yang ia miliki. “Mulai sekarang sampai kedepannya, Ibu akan menyita gadgetmu sampai kamu sadar dan akan memperbaiki semuanya.” Ancamnya sambil mengambil paksa gadget yang berada di tangan kanan Stanley.

Stanley tak mampu berbicara. Ia hanya menatap kepergian ibunya yang membawa gadgetnya lalu mengunci pintu kamarnya dari luar. Stanley menghela napas panjang. Ia melemparkan tubuhnya ke atas kasur empuknya. Lemah, ya Stanley merasa seluruh tubuhnya mendadak lemah. Ia seakan kehilangan sebagian tubuhnya. Gadget itu, gadget itu merupakan sebagian dari dirinya. Mungkin ia tak bisa hidup tanpa gadgetnya yang sekian lama telah melekat dalam hidupnya.

Stanley tak bisa tidur. Ia kembali memaksakan matanya untuk terpejam namun tetap saja tidak bisa. Pikirannya mendadak gelisah, membuat tubuhnya mengeluarkan keringat yang alangkah banyaknya seolah telah memenangkan pertandingan lari maraton. Sampai tengah malam pun Stanley masih gelisah. Ia duduk terdiam merangkul kedua lututnya. Matanya merah dan sayu. Napasnya memburu. Ia seperti seorang pecandu di tempat rehabilitas. Namun, ia bukan pecandu nark*ba melainkan pecandu gadget.

Pesan dari cerita ini:

Orang bijak adalah orang yang mampu memilih sesuatu dengan baik. Ia tahu, harus mengambil sesuatu yang positif bagi dirinya dan ia juga tahu bahwa sesuatu yang negatif patut ia jauhi. Kita memang tidak boleh tertinggal dari kemajuan zaman ini. Namun tidak semua produk atau teknologi yang zaman tawarkan berdampak positif. So, berpikirlah terlebih dahulu sebelum memutuskan.

19 Agustus 2019

DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1. Perkenalan dan Penjelasan Tujuan

Gambar 2. Penyebaran skala harga diri dan *nomophobia*

Gambar 3. Pertemuan pada Kelompok Eksperimen

Gambar 4. Pertemuan pada Kelompok Kontrol

HASIL ANALISIS DATA

Kelompok Realita

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	Kelompok Realita	N	Percent	N	Percent	N	Percent
GainHD	Eksperimen	7	100.0%	0	0.0%	7	100.0%
	Control	7	100.0%	0	0.0%	7	100.0%

Descriptives

	Kelompok Realita		Statistic	Std. Error
GainHD	eksperimen	Mean	20.71	.360
		95% Confidence Interval for Mean — Lower Bound	19.83	
		95% Confidence Interval for Mean — Upper Bound	21.59	
		5% Trimmed Mean	20.74	
		Median	21.00	
		Variance	.905	
		Std. Deviation	.951	
		Minimum	19	
		Maximum	22	
		Range	3	
		Interquartile Range	1	
		Skewness	-.863	.794
		Kurtosis	1.245	1.587
	kontrol	Mean	7.00	1.272
		95% Confidence Interval for Mean — Lower Bound	3.89	
		95% Confidence Interval for Mean — Upper Bound	10.11	
		5% Trimmed Mean	6.94	
		Median	6.00	
		Variance	11.333	
		Std. Deviation	3.367	
		Minimum	3	
		Maximum	12	
		Range	9	

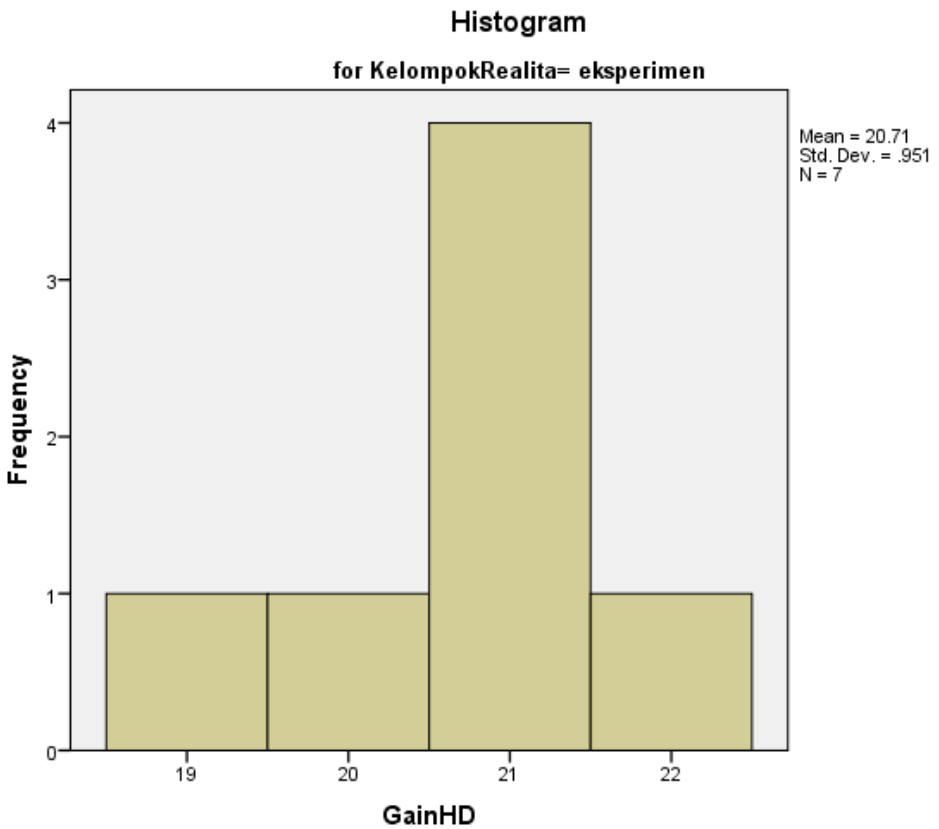
Tests of Normality

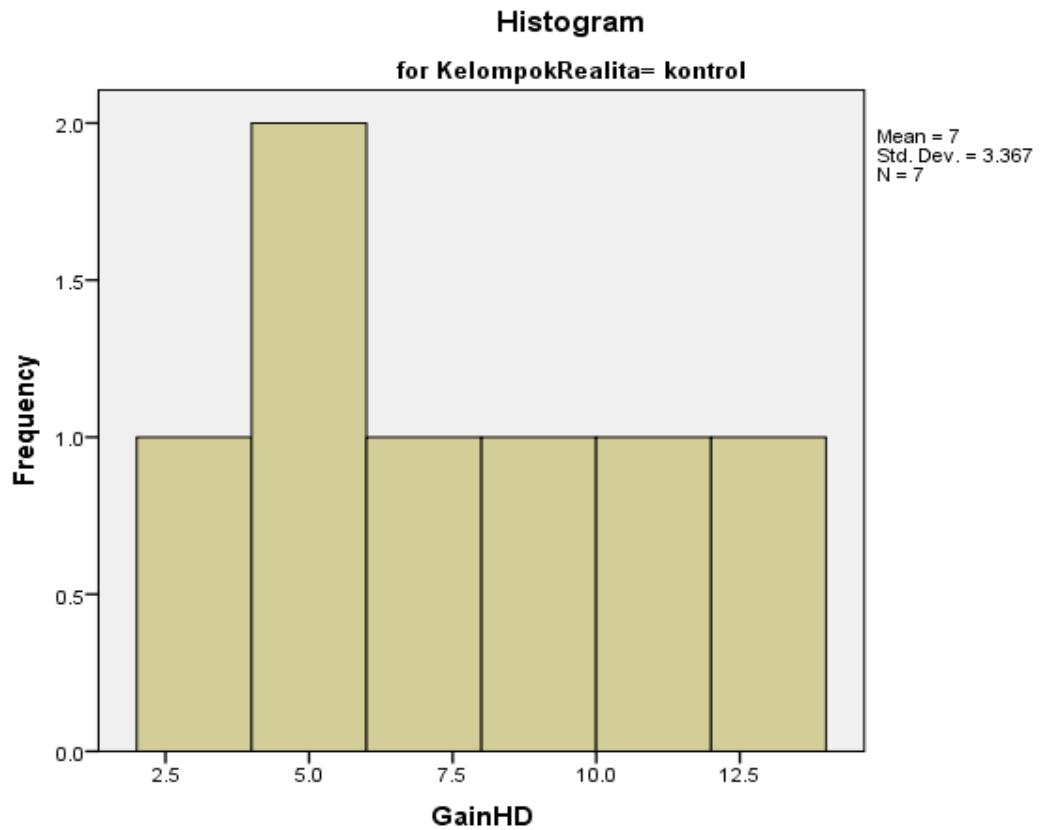
		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	KelompokRealita	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
GainHD	eksperimen	.332	7	.019	.869	7	.183
	Kontrol	.188	7	.200*	.939	7	.629

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

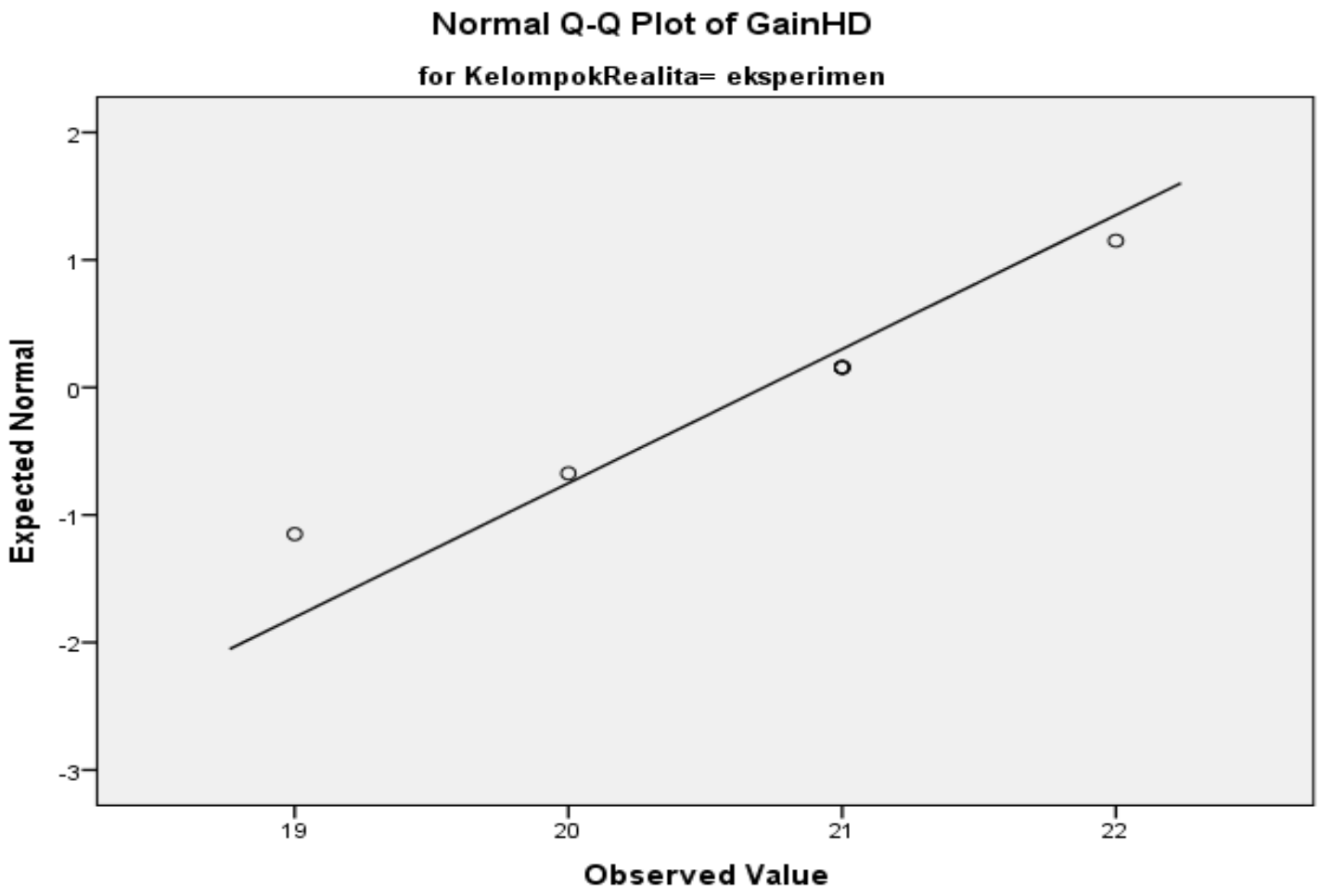
GainHD

Histograms

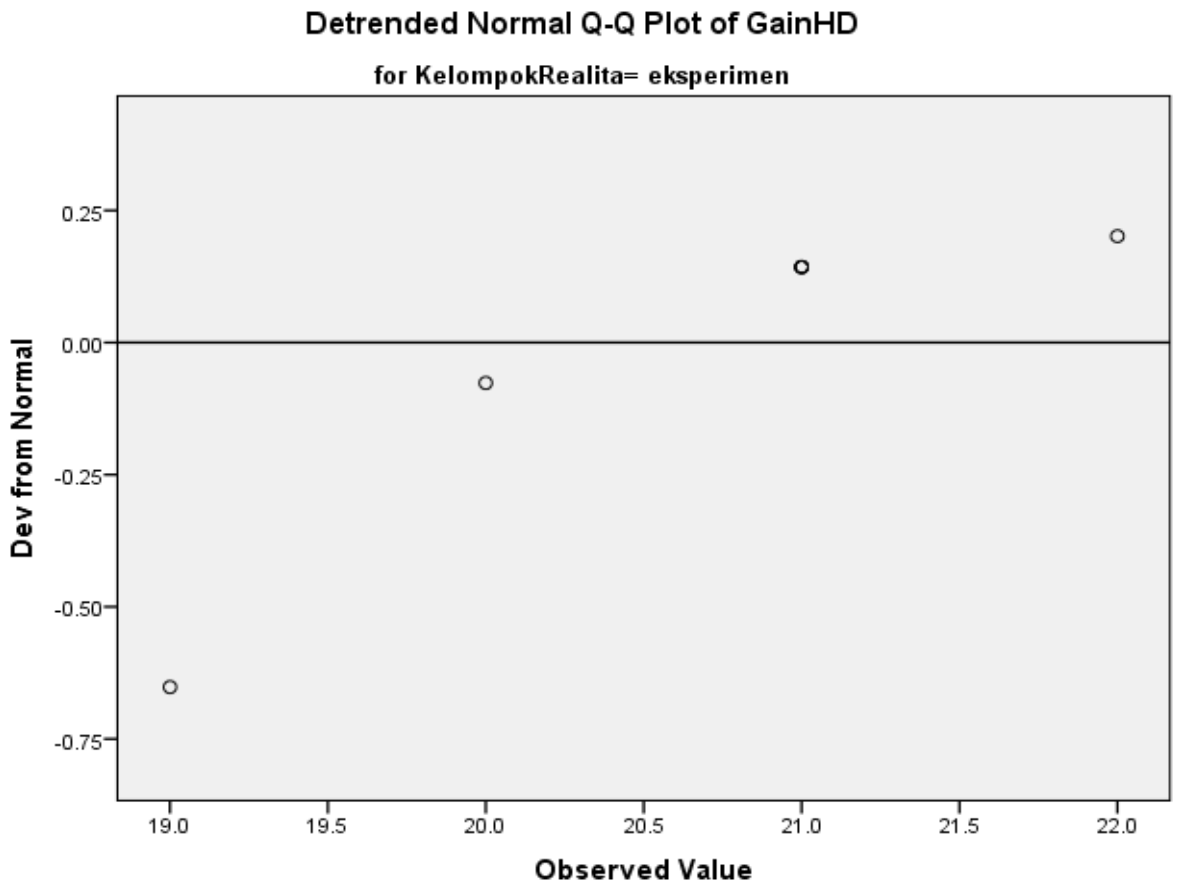


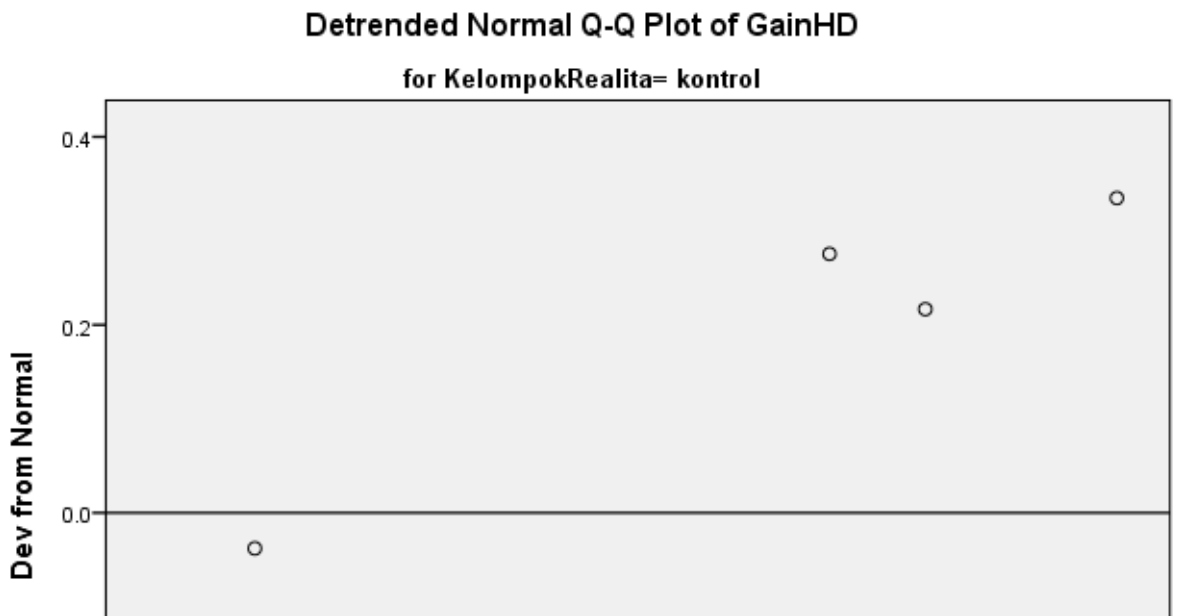


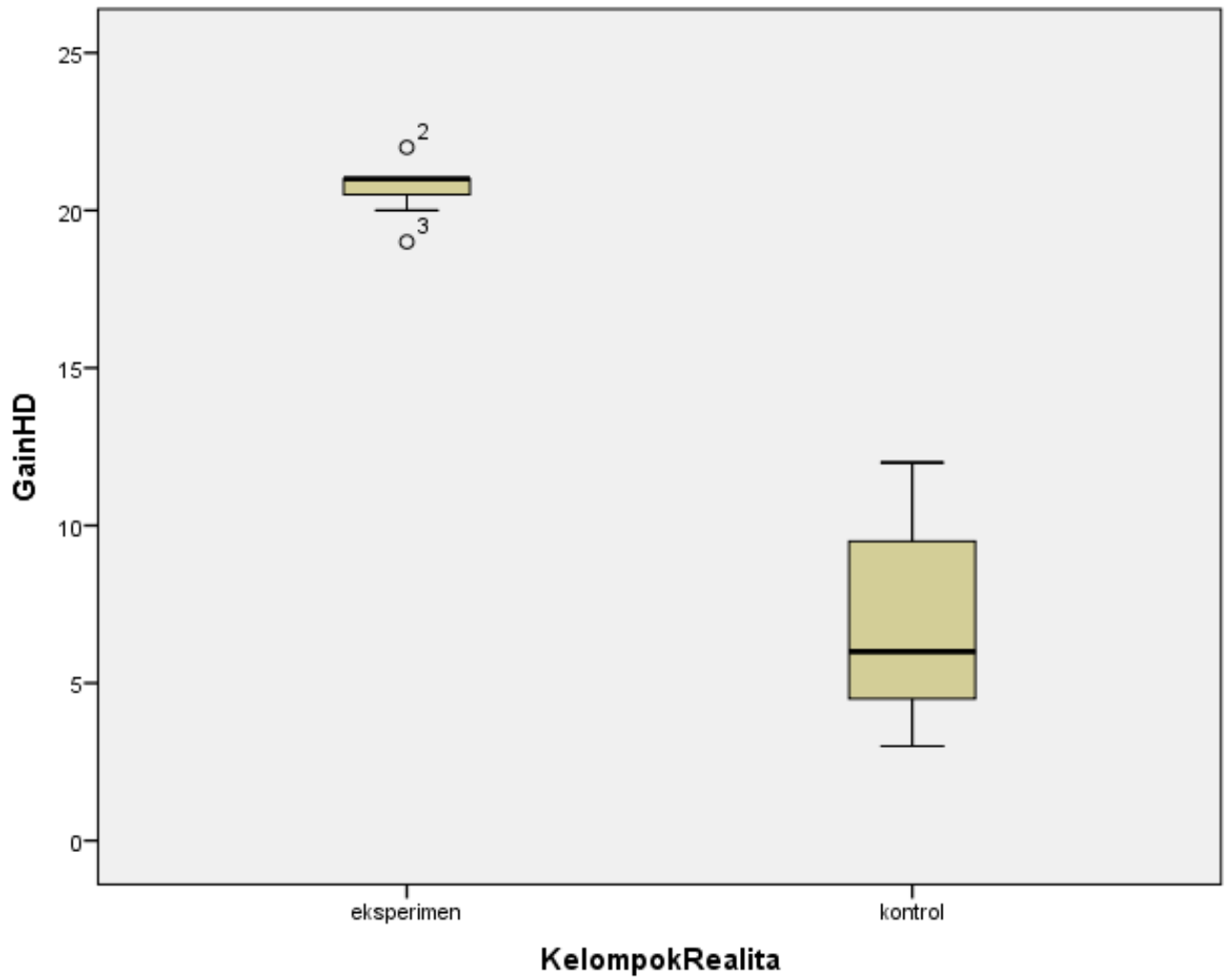
Normal Q-Q Plots



Detrended Normal Q-Q Plots







Oneway

Warnings

Post hoc tests are not performed for GainHD because there are fewer than three groups.

Test of Homogeneity of Variances

GainHD

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
15.218	1	12	.002

```
NPAR TESTS
  /M-W= GainHD BY KelompokRealita(1 2)
  /MISSING ANALYSIS.
```

NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks

	KelompokRealita	N	Mean Rank	Sum of Ranks
GainHD	eksperimen	7	11.00	77.00
	kontrol	7	4.00	28.00
	Total	14		

Test Statistics[a]

	GainHD
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	28.000
Z	-3.165
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001[b]

a. Grouping Variable: KelompokRealita

b. Not corrected for ties.

```
T-TEST PAIRS=GainEks WITH GainKtl (PAIRED)
  /CRITERIA=CI(.9500)
  /MISSING=ANALYSIS.
```

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	GainEks	20.71	7	.951	.360
	GainKtl	7.00	7	3.367	1.272

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	GainEks & GainKtl	7	-.208	.654

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	GainEks - GainKtl	13.714	3.684	1.392	10.307	17.121	9.849	6	.000

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item1	2.41	1.109	58
Item2	2.03	.955	58
Item3	1.76	.683	58
Item4	1.91	.571	58
Item5	1.76	.683	58
Item6	1.93	.697	58
Item7	1.76	.683	58
Item8	1.43	.624	58
Item9	1.95	.736	58
Item10	1.98	.607	58
Total	18.93	4.163	58

Correlations

		Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Total
Item1	Pearson Correlation	1	.351**	.319*	.224	.319*	-.008	.319*	.194	-.167	.063	.542**
	Sig. (2-tailed)		.007	.015	.091	.015	.954	.015	.145	.211	.639	.000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Item2	Pearson Correlation	.351**	1	.121	.134	.121	.030	.121	.092	.128	-.060	.433**
	Sig. (2-tailed)	.007		.367	.315	.367	.823	.367	.490	.340	.657	.001
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58

Item8	Pearson Correlation	.194	.092	.330*	.106	.330*	.392**	.330*	1	.279*	.252	.552**
	Sig. (2-tailed)	.145	.490	.011	.428	.011	.002	.011		.034	.057	.000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Item9	Pearson Correlation	-.167	.128	.149	-.094	.149	.301*	.149	.279*	1	.234	.348**
	Sig. (2-tailed)	.211	.340	.264	.481	.264	.022	.264	.034		.077	.007
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Item10	Pearson Correlation	.063	-.060	.286*	-.004	.286*	.246	.286*	.252	.234	1	.409**
	Sig. (2-tailed)	.639	.657	.030	.974	.030	.063	.030	.057	.077		.001
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Total	Pearson Correlation	.542**	.433**	.827**	.344**	.827**	.585**	.827**	.552**	.348**	.409**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.008	.000	.000	.000	.000	.007	.001	
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58

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

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	58	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item1	2.41	1.109	58
Item2	2.03	.955	58
Item3	1.76	.683	58
Item4	1.91	.571	58
Item5	1.76	.683	58
Item6	1.93	.697	58
Item7	1.76	.683	58
Item8	1.43	.624	58
Item9	1.95	.736	58
Item10	1.98	.607	58

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
18.93	17.328	4.163	10

Correlations

[DataSet2]

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item1	2.03	.816	58
Item2	1.52	.731	58
Item3	1.84	.768	58
Item4	1.72	.744	58
Item5	1.36	.742	58
Item6	1.72	.833	58
Item7	1.64	.693	58
Item8	1.74	.715	58
Item9	1.55	.862	58
Item10	1.93	.746	58
Item11	2.00	.701	58
Item12	1.91	.996	58
Item13	2.02	.888	58
Item14	1.74	1.018	58
Item15	2.02	.927	58
Item16	1.66	.928	58
Item17	1.71	1.076	58
Item18	1.71	.937	58
Item19	1.43	.797	58
Item20	1.90	1.087	58
Total	35.16	11.281	58

Item5	Pearson Correlation	.269*	.263*	.316*	.343**	1	.732**	.362**	.080	.423**	.078	.135	.518**
	Sig. (2-tailed)	.041	.046	.016	.008		.000	.005	.549	.001	.563	.313	.000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Item6	Pearson Correlation	.350**	.325*	.508**	.412**	.732**	1	.431**	.173	.460**	.223	.180	.457**
	Sig. (2-tailed)	.007	.013	.000	.001	.000		.001	.195	.000	.093	.176	.000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Item7	Pearson Correlation	.333*	.549**	.321*	.381**	.362**	.431**	1	.339**	.281*	.324*	.325*	.538**
	Sig. (2-tailed)	.011	.000	.014	.003	.005	.001		.009	.032	.013	.013	.000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Item8	Pearson Correlation	.256	.361**	.213	.325*	.080	.173	.339**	1	.179	.394**	.280*	.215
	Sig. (2-tailed)	.052	.005	.108	.013	.549	.195	.009		.180	.002	.033	.106
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Item9	Pearson Correlation	.272*	.402**	.450**	.296*	.423**	.460**	.281*	.179	1	.087	.203	.302*
	Sig. (2-tailed)	.039	.002	.000	.024	.001	.000	.032	.180		.514	.126	.021
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Item10	Pearson Correlation	.494**	.292*	.257	.344**	.078	.223	.324*	.394**	.087	1	.570**	.370**
	Sig. (2-tailed)	.000	.026	.052	.008	.563	.093	.013	.002	.514		.000	.004
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Item11	Pearson Correlation	.338**	.240	.130	.269*	.135	.180	.325*	.280*	.203	.570**	1	.377**
	Sig. (2-tailed)	.010	.070	.329	.041	.313	.176	.013	.033	.126	.000		.004
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Item12	Pearson Correlation	.435**	.448**	.303*	.370**	.518**	.457**	.538**	.215	.302*	.370**	.377**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.021	.004	.000	.000	.000	.106	.021	.004	.004	
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Item13	Pearson Correlation	.411**	.391**	.338**	.432**	.310*	.267*	.438**	.173	.125	.319*	.197	.656**
	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.009	.001	.018	.043	.001	.194	.350	.015	.138	.000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Item14	Pearson Correlation	.433**	.348**	.374**	.205	.428**	.307*	.461**	.316*	.325*	.299*	.147	.617**
	Sig. (2-tailed)	.001	.007	.004	.123	.001	.019	.000	.016	.013	.022	.269	.000

Item19	Pearson Correlation	.354**	.363**	.398**	.352**	.740**	.578**	.319*	.076	.465**	.139	.188	.578**
	Sig. (2-tailed)	.006	.005	.002	.007	.000	.000	.015	.571	.000	.297	.157	.000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Item20	Pearson Correlation	.538**	.355**	.359**	.268*	.591**	.471**	.299*	.394**	.362**	.251	.276*	.397**
	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.006	.042	.000	.000	.023	.002	.005	.058	.036	.002
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Total	Pearson Correlation	.667**	.609**	.576**	.550**	.676**	.673**	.606**	.449**	.541**	.466**	.422**	.754**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58

Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20	Total
.411**	.433**	.301*	.549**	.531**	.427**	.354**	.538**	.667**
.001	.001	.022	.000	.000	.001	.006	.000	.000
58	58	58	58	58	58	58	58	58
.391**	.348**	.401**	.293*	.307*	.404**	.363**	.355**	.609**
.002	.007	.002	.025	.019	.002	.005	.006	.000
58	58	58	58	58	58	58	58	58
.338**	.374**	.201	.416**	.411**	.375**	.398**	.359**	.576**
.009	.004	.130	.001	.001	.004	.002	.006	.000
58	58	58	58	58	58	58	58	58
.432**	.205	.312*	.241	.138	.310*	.352**	.268*	.550**
.001	.123	.017	.069	.301	.018	.007	.042	.000
58	58	58	58	58	58	58	58	58
.310*	.428**	.424**	.566**	.553**	.610**	.740**	.591**	.676**
.018	.001	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000
58	58	58	58	58	58	58	58	58

.197 .138 58	.147 .269 58	.243 .066 58	.135 .313 58	.326* .013 58	.187 .160 58	.188 .157 58	.276* .036 58	.422** .001 58
.656** .000 58	.617** .000 58	.591** .000 58	.499** .000 58	.516** .000 58	.593** .000 58	.578** .000 58	.397** .002 58	.754** .000 58
1 58	.509** .000 58	.596** .000 58	.305* .020 58	.336** .010 58	.533** .000 58	.460** .000 58	.311* .018 58	.623** .000 58
.509** .000 58	1 58	.618** .000 58	.684** .000 58	.714** .000 58	.636** .000 58	.658** .000 58	.625** .000 58	.766** .000 58
.596** .000 58	.618** .000 58	1 58	.435** .001 58	.568** .000 58	.652** .000 58	.607** .000 58	.559** .000 58	.711** .000 58
.305* .020 58	.684** .000 58	.435** .001 58	1 58	.723** .000 58	.608** .000 58	.679** .000 58	.729** .000 58	.732** .000 58
.336** .010 58	.714** .000 58	.568** .000 58	.723** .000 58	1 58	.749** .000 58	.620** .000 58	.813** .000 58	.813** .000 58
.533** .000 58	.636** .000 58	.652** .000 58	.608** .000 58	.749** .000 58	1 58	.736** .000 58	.659** .000 58	.818** .000 58
.460** .000 58	.658** .000 58	.607** .000 58	.679** .000 58	.620** .000 58	.736** .000 58	1 58	.619** .000 58	.775** .000 58
.311* .018	.625** .000	.559** .000	.729** .000	.813** .000	.659** .000	.619** .000	1	.777** .000

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	58	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	20

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item1	2.03	.816	58
Item2	1.52	.731	58
Item3	1.84	.768	58
Item4	1.72	.744	58
Item5	1.36	.742	58
Item6	1.72	.833	58
Item7	1.64	.693	58

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
35.16	127.256	11.281	20