

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENURUNKAN
KEBIASAAN MENGGUNAKAN *HANDPHONE* PADA SAAT JAM PELAJARAN
BERLANGSUNG PADA SISWA SMP**

Rully Afrita Harlianty¹, Eva Agustian²
Prodi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnsi, Universitas Aisyah Pringsewu
evaagustian1212@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kelompok realita dapat menurunkan kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung pada siswa SMP. Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *pre-test* dan *post-test one group design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung dan untuk mengukur hasil dari perlakuan penerapan konseling kelompok realita. Subjek penelitian ini adalah 6 siswa kelas VIII SMP X Pringsewu. Berdasarkan hasil analisis statistik non parametrik dengan uji tanda maka dapat diketahui $N = 6$ dan $X = 0$. Tabel harga X dalam tabel binominal menunjukkan bahwa $N = 6$ diperoleh $p = 0,016$. Harga ini lebih kecil daripada α dan berada pada daerah penolakan untuk $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya bahwa hipotesis statistik yang berbunyi konseling kelompok realita dapat menurunkan kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran pada siswa SMP. Dengan demikian dari hasil analisis uji tanda tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian yang berbunyi “penerapan konseling kelompok realita dapat menurunkan kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung pada siswa SMP” dapat diterima.

Kata kunci : Konseling Kelompok Realita, Kebiasaan Menggunakan *Handphone* Pada Saat Jam Pelajaran Berlangsung

Pendahuluan

Usia 13 tahun sampai 18 tahun terjadi pada masa SMP, dimana menurut Hurlock (2007: 10), pada usia tersebut disebut masa remaja yang berada antara usia 13 tahun sampai 18 tahun. Masa remaja merupakan masa yang penting, masa peralihan, masa perubahan, dan masa bermasalah bagi individu. Sebagian besar remaja bersikap ambivalen atau mengikuti terhadap setiap perubahan.

Pada umumnya remaja menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibat yang telah diperbuatnya. Mereka mengalami

kesulitan dalam menghadapi permasalahan yang dialami kemudian menyelesaikan masalah dengan cara mereka sendiri tetapi hal itu tidak menyelesaikan masalah bahkan akhirnya menimbulkan masalah baru. Permasalahan yang sering terjadi ialah membolos, melanggar tata tertib, serta kebiasaan yang bisa berdampak pada prestasi siswa. Salah satu kebiasaan tersebut ialah kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung.

Seperti yang terjadi di SMP X Pringsewu, telah ditemukan kasus atau permasalahan semacam itu yang dilakukan oleh siswa yaitu menggunakan *handphone* tetapi tidak pada waktu yang tepat. Sebagian besar siswa SMP X Pringsewu memiliki *handphone*, mulai dari siswa kelas VII sampai siswa kelas IX. Menurut data yang diperoleh dari guru BK di SMP X Pringsewu menyatakan bahwa penggunaan *handphone* memang diijinkan tapi tidak diperkenankan pada saat jam pelajaran berlangsung namun kasus kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung tersebut telah ditemui di SMP X Pringsewu. Hal tersebut sering ditemukan oleh guru mata pelajaran yang sedang mengajar dengan observasi secara langsung.

Kasus menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung sering dilakukan oleh siswa di semua kelas, diantaranya adalah kelas VIII. Kasus tersebut sering dilakukan oleh siswa di semua kelas, diantaranya adalah kelas VIII. Hal itu berdasarkan laporan guru mata pelajaran lain ke BK karena tingkat penggunaan *handphone* saat jam pelajaran berlangsung paling parah. Secara umum fenomena tersebut tidak hanya ada di kelas VIII i saja tetapi juga ditemukan di kelas VII dan kelas IX. Dalam hal peraturan, siswa kelas VIII telah mengetahui bahwa tidak diperkenankan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung. Seharusnya mereka sudah memahami hal itu tetapi masih tetap sering dilakukan.

Untuk mencegah hal tersebut diatas, guru BK telah memberikan layanan informasi kepada seluruh siswa untuk selanjutnya dapat dipahami oleh siswa dan kegiatan tersebut belum efektif. Layanan yang diberikan berupa pemberian materi oleh konselor dalam jam pelajaran BK yang telah tersedia mengenai dampak penggunaan *handphone*.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK, diketahui dari 38 orang jumlah siswa yang ada di kelas VIII i saja 94,5 % atau 30 siswa sudah memiliki *handphone* dan 26,4 % atau 8 siswa sudah melakukan kebiasaan menggunakan *handphone*. Intensitas mereka menggunakan *handphone* cukup sering dan rutin setiap hari karena *handphone* tidak lepas dari mereka setiap harinya. Selain itu guru BK juga melihat fenomena beberapa siswa yang suka menyendiri di dalam kelas dan asyik sendiri dengan ponsel yang mereka bawa, entah SMS, mengakses internet, dll. Kebanyakan siswa membuka *handphone* untuk SMS baik mengirim SMS ataupun menerima SMS, membuka jejaring sosial, dan mendengarkan radio.

Menurut guru mata pelajaran, gaya tubuh siswa yang sedang menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung itu berupa menunduk ke bawah untuk melakukan SMS atau membaca SMS, menunduk ke bawah berulang-ulang untuk

membuka internet, dan *handphone* yang ditutupi dengan buku agar tidak kelihatan. Perilaku demikian yang ditunjukkan siswa ketika menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung. Hal itu diketahui berdasarkan dari laporan guru mata pelajaran maupun wali kelas yang melapor kepada guru BK.

Melihat perilaku siswa saat jam pelajaran berlangsung tersebut guru mata pelajaran tidak diam saja, para siswa yang mengalami permasalahan tersebut ditegur dan diminta ke ruang BK. Di ruang BK mereka diberi bimbingan oleh guru BK agar tidak terulang kembali hal tersebut. Ketika perilakunya berlanjut, *handphone* akan disita oleh guru mata pelajaran dan tindak lanjutnya orang tua siswa diundang ke sekolah. Orang tua diundang ke ruang BK berdasarkan persetujuan dari guru mata pelajaran. Hal tersebut dilakukan agar perilakunya dapat menurun dalam menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung. Akan tetapi masih terdapat siswa yang tetap melakukannya dengan sembunyi-sembunyi dalam artian tidak ada perubahan dengan melakukan hal tersebut sehingga diperlukan perubahan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, menggunakan *handphone* saat jam pelajaran berlangsung berdampak pada prestasi belajar siswa. Jika terbiasa dilakukan maka akan membuat konsentrasi siswa menurun sehingga siswa tidak memperhatikan pelajaran yang diberikan oleh guru dan akhirnya membuat nilai siswa menurun. Alasan siswa melakukan hal tersebut adalah karena pelajaran yang membosankan, tempat duduk yang jauh dengan perhatian guru sehingga siswa lebih bebas mengoperasikan *handphone* pada saat jam mata pelajaran berlangsung.

Dari penjelasan diatas dapat dilihat bahwa *handphone* merupakan alat komunikasi yang bermanfaat tetapi jika hal tersebut dilakukan tidak pada waktu yang tepat maka akan berdampak tidak baik. Dalam pemanfaatan *handphone*, saat ini hampir semua kalangan usia menggunakannya sebagai penghubung dari satu tempat ke tempat lainnya dengan kata lain dimanapun mereka berada tetap bisa memanfaatkan *handphone*. Ibu rumah tangga, anak-anak yang masih berseragam merah putih sampai para karyawan memanfaatkan perangkat *handphone* tersebut.

Menurut Toro Borvonpotsakul dari WapOnline (2009: 11), *handphone* bagi anak-anak adalah semacam cerminan status sosial, sementara bagi orang dewasa, *handphone* lebih dari sekedar perangkat yang membuat hidup mereka terasa lebih mudah. Telepon selular (ponsel) atau telepon genggam (telgam) atau *handphone* (HP) yang pada pembahasan selanjutnya akan disebut dengan *handphone*, “*Handphone* adalah alat komunikasi Wireless atau alat komunikasi bergerak tanpa kabel” (Daryanto, 2010: 1).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Siemens Mobile Lifestyle III, 60% remaja usia 13 sampai 19 tahun bahkan lebih menyukai membaca SMS dibanding membaca buku. Sementara usia di atasnya, yaitu antara 20 sampai 29 tahun, jumlahnya mencapai 54%. Melalui SMS, beraneka macam pesan, dari yang serius sampai yang bersifat humor (2009:11). Sebagai sarana hiburan, *handphone* dapat digunakan tidak hanya untuk SMS (*Short Message Service*) ataupun telepon saja tapi sudah banyak

modifikasi fasilitas yang ada di *handphone*. Dilengkapi dengan MP3, radio, kamera, menonton TV bisa melalui *handphone*, dilengkapi dengan jejaring sosial yang bisa diakses melalui *handphone*, dan masih banyak lagi.

Berbagai fasilitas yang ada di *handphone* diatas semakin memudahkan orang sehingga mereka akan lebih *betah* untuk berjam-jam dalam menggunakan *handphone* yang dapat digunakan kapan saja, siapa saja dan dimana saja. Siswa SD pun sekarang sudah dipercaya oleh orang tua untuk memegang *handphone* sendiri dengan alasan agar mudah berkomunikasi dengan anak tetapi masih dalam prosentase sedikit. Ketika menginjak usia SMP, penggunaan *handphone* sudah menjamur bahkan setiap anak sudah memiliki *handphone* pribadi.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa *handphone* tidak hanya tersedia layanan audio saja, saat ini *handphone* telah dilengkapi fitur-fitur yang canggih. Sebagian besar orang khususnya siswa bisa memanfaatkan *handphone* dimana saja, kapan saja, dan siapa saja. Akan tetapi jika penggunaannya tidak tepat maka akan menjadi permasalahan, misalnya penggunaan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung.

Untuk membantu siswa agar mereka mampu bertanggung jawab tanpa melakukan perilaku tersebut konselor sekolah dapat menggunakan layanan BK yang telah tersedia, salah satunya ialah layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok memiliki banyak pendekatan, dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Konseling realita menekankan pada tanggung jawab, yang oleh Glasser (1965, hlm.13) didefinisikan sebagai “kemampuan untuk memenuhi kebutuhan – kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka”. Glasser (1965) menyatakan bahwa mengajarkan tanggung jawab adalah konsep inti dalam konseling realita.

Perilaku yang ditunjukkan siswa dalam kelas dengan menggunakan *handphone* pada saat pelajaran berlangsung merupakan perilaku yang tidak bertanggung jawab. Tanggung jawab (*Responsibility*) siswa ketika berada di kelas adalah memperhatikan pelajaran yang diberikan oleh guru mata pelajaran agar prestasi belajar mereka bagus. Berkaitan dengan nilai (*Rigth*), hal tersebut telah melanggar nilai yang telah ada yaitu tidak diperbolehkan untuk menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung. Lalu, pada kenyataannya (*Reality*) siswa melanggar hal tersebut sehingga diperlukan adanya perlakuan untuk menurunkan kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung.

Oleh karena itu, untuk menguji keefektifan perlakuan yang akan diberikan peneliti tersebut terhadap permasalahan yang ada di SMPN01 Pringsewu khususnya kelas VII maka diperlukan adanya penelitian.

Sebelum berbicara mengenai kebiasaan menggunakan *handphone*, maka akan dikaji arti perkata dari kebiasaan menggunakan *handphone* tersebut. Menurut Kamus Psikologi (2000: 198) habit adalah kebiasaan yaitu tingkah laku yang diperoleh dan dimanifestasikan secara konsisten; tindakan yang telah dipelajari dan menjadi mapan

serta relatif otomatis melalui pengulangan terus menerus. Menurut Zainuddin Fananie (2011: 85), kebiasaan merupakan perilaku yang berangsur mudah karena diulang-ulang sehingga akhirnya dapat mengerjakan dengan sendirinya, tanpa kesulitan dan perhatian yang berlebih. Menurut Burghadt (dalam Muhibbin Syah, 2008), kebiasaan itu timbul karena proses penyusutan kecenderungan respons dengan menggunakan stimulasi yang berulang-ulang.

Dalam penelitian ini kebiasaan diartikan sebagai perilaku yang dilakukan berulang-ulang yang diperoleh dan dimanifestasikan secara konsisten melalui tindakan yang telah dipelajari dan menjadi mapan serta relatif otomatis karena proses penyusutan kecenderungan respons dengan menggunakan stimulasi yang berulang-ulang dalam menggunakan alat komunikasi *handphone*.

Sedangkan *handphone*, menurut Daryanto (2010: 1) adalah alat komunikasi Wireless atau alat komunikasi bergerak tanpa kabel.

Dari berbagai pendapat tentang pengertian kebiasaan dan *handphone* tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan menggunakan *handphone* adalah tingkah laku yang diwujudkan secara konsisten melalui stimulasi yang berulang-ulang sehingga tindakan tersebut menjadi mapan dan relatif otomatis dalam penggunaan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung.

Menurut Winkel dan Sri Hastuti (2005) konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling yaitu wawancara konseling antara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil.

Menurut Latipun (2006), konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa konseling kelompok adalah bentuk khusus dalam layanan konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar kepada siswa dengan melibatkan fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya dan mempercayai pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan.

Konseling realita, menurut Latipun (2006: 155) adalah pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya, kebutuhan akan identitas diri, yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah dan berbeda dengan orang lain.

Pendapat lain, yaitu menurut Andi Mappiare (2006: 273) adalah mengacu pada sebuah teori konseling yang ditemukan oleh William Glasser, pandangannya memusat pada pentingnya tanggungjawab konseli (*Responsibility = R*), norma dan nilai sosial yang

dapat jadi milik individu melalui internalisasi dan transformasi (*Right = R*) dan kenyataan dunia dimana individu bertingkah laku (*Reality = R*).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling realita adalah pendekatan kepada individu yang didasarkan 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.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Pre-Eksperiment dengan jenis *One Group Pre and Post Test Design* (Latipun, 2010: 69). Perlakuan dengan strategi Konseling Kelompok Realita dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Metode pengumpulan data yang digunakan ialah angket yang berjudul angket kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung. Subyek dalam penelitian ini ialah siswa kelas VIII i yang berjumlah 6 siswa. Teknik analisis data yang digunakan ialah Uji Tanda.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil analisis data pre-test dan post-test, diketahui bahwa $p = 0,016$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$). Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok realita dapat digunakan untuk menurunkan kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung di SMP Negeri 28 Surabaya.

Berdasarkan analisis individu dapat dilihat, konseli mengalami penurunan kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung. Konseli mampu menggunakan *handphone* yang awalnya setiap hari menjadi 3 hari saja dalam seminggu, konseli mulai bisa menggunakan *handphone* hanya 2 hari dalam seminggu, konseli bisa meninggalkan *handphone* dirumah dan dapat konsentrasi belajar ketika berada di kelas tanpa menggunakan *handphone* setiap saat.

Menurut Glasser (dalam Darminto, 2007:152) menyatakan bahwa manusia sebagai ciptaan yang memiliki kecenderungan positif, kemampuan untuk belajar memenuhi kebutuhannya sendiri, menjadi orang yang bertanggung jawab, membentuk atau mengembangkan identitas diri sebagai orang yang berhasil, dan memiliki hubungan interpersonal yang bermakna. Lebih lanjut Glasser memandang manusia pada dasarnya dapat mengarahkan dirinya sendiri (*self-determining*).

Pemberian perlakuan menggunakan konseling kelompok realita dengan teknik WDEP dapat digunakan untuk meningkatkan tanggung jawab siswa dalam menurunkan kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung. Hal ini dikarenakan konseling kelompok realita teknik WDEP tersebut mudah dilakukan serta adanya keinginan yang kuat dari para siswa untuk berubah sehingga masalah-masalah mengenai kebiasaan tersebut dapat diatasi.

Sesungguhnya konseling kelompok realita ini tidak hanya bisa digunakan untuk menangani permasalahan kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung saja namun konseling kelompok realita dapat diterapkan di dalam

lingkungan sekolah untuk menangani berbagai kegagalan atau kesulitan belajar dan meningkatkan prestasi akademik siswa, dengan cara membantu siswa mengembangkan identitas berhasil. Selain itu bisa digunakan untuk membantu konseli menangani berbagai bentuk gangguan perilaku dan emosi seperti : kecemasan, konflik perkawinan, kenakalan, bahkan untuk menangani psikosa dan menurunkan angka kriminalitas (menurut Glasser & Zuni dalam Eko Darminto, 2007).

Kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung tidak hanya bisa ditangani dengan konseling kelompok realita saja. Terdapat beberapa layanan dalam BK yang bisa digunakan untuk membantu dalam permasalahan ini.

Kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung bisa dipengaruhi beberapa faktor, misalnya faktor lingkungan yang bisa membuat siswa melakukan kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung. Dalam penelitian tidak diteliti oleh karena itu sebaiknya bisa diteliti oleh peneliti selanjutnya.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan Uji Tanda diketahui adanya perbedaan antara skor pre-test dan skor post-test tentang kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung. Dengan demikian ada perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Berdasarkan skor post-test yang lebih rendah daripada skor pre-test , dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok realita dapat menurunkan kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung.

Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi konselor
 - a. Konselor dapat mengetahui ciri-ciri siswa yang mempunyai kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung dan cara menangani permasalahan siswa yang memiliki kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung.
 - b. Konselor dapat menggunakan konseling kelompok realita untuk membantu menangani siswa yang memiliki kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung karena dapat meningkatkan tanggung jawab dalam mengikuti pelajaran sehingga mereka memiliki kemauan kuat untuk berubah dan berpartisipasi aktif selama pelaksanaan perlakuan
2. Bagi peneliti yang lain
 - a. Melanjutkan penelitian tentang perilaku kebiasaan menggunakan *handphone* pada saat jam pelajaran berlangsung dengan mengkombinasikan strategi lain yang ada dalam bimbingan dan konseling.

Daftar Pustaka

- Corey, Gerald, 2010, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-teori Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Daryanto. 2010, *Teknik Handphone*. Bandung: Yrama Widya
- Fanie, Zainuddin. 2011. *Pedoman Pendidikan Modern*. Solo: Tiga Serangkai.
- Hurlock, Elizabeth, 2007, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga
- Kartono, Kartini dan Dali Gulo. 2000, *Kamus Psikologi*, Bandung: Pionir Jaya
- Latipun, 2006, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press
- Latipun, 2010, *Psikologi Eksperimen*, Malang: UMM Press
- Mappiare, Andi, 2006, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, Jakarta: Rajawali Pers
- Syah, Muhibbin. 2008. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Rosda.
- Tim Perfect Com, 2009. *Internet Murah Dengan Handphone* Surabaya: Indah
- Winkel, W.S. dan M.M. Sri Hastuti. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.