

## LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PASCASARJANA

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon (0362) 32558 Laman [www.pgsa.undiksha.ac.id](http://www.pgsa.undiksha.ac.id)

Nomor : /UN48.14/KM/DPS/2023 Singaraja, Januari 2023  
Lamp : -  
Hal : Mohon Ijin Pengambilan Data

Kepada

Yth. : Bapak / Ibu Kepala Sekolah SMP Sila Dharma  
Ni Komang Lestariyani, S.Pd

di-

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami sebagai berikut

Nama : Finsensius Ratuaki  
NIM : 2129111003  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul Proposal : Pengaruh Konseling Realita Terhadap Penurunan Kecanduan Pada Smartphone Dan Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di Smp Sila Dharma Denpasar

Untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian.

Atas perhatian, berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih

Menyetujui,

Pembimbing 1

Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.  
NIP. 195912311984031009

Pembimbing 2

Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons  
NIP. 195703031983032001

Mengetahui,

A.n Direktur,  
Wakil Direktur I

Prof. Dr. Ida Bagus Putrayasa, M.Pd.  
NIP. 196002101986021001



**YAYASAN PUTRA BUDAYA KERTALANGU**  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) SILA DHARMA DENPASAR  
STATUS TERAKREDITASI A  
NPSN: 50103109 NDS: 2022090013 – NSS: 20.1.22.09.03.047  
JLN. BAKUNG GG. XVII / 1 BR. TOHPATI KESIMAN-KERTALANGU,  
DENPASAR TIMUR, TELP. (0361) 466083

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421/012 P Sila Dharma/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini, kepala SMP Sila Dharma Denpasar menerangkan bahwa :

Nama : Finsensius Ratuaki  
Tempat / Tgl Lahir : Sita, 27 Desember 1995  
NPM : 2129111003  
Semester : III (Tiga)  
Fakultas : Pasca Sarjana  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Alamat : Jl. Tukad Bilok, Gg. V no. 2

Memang benar telah melakukan Penelitian di sekolah kami dengan judul :  
Pengaruh Konseling Realita Terhadap Penurunan Kecanduan Pada Smartphone Dan  
Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di Smp Sila Dharma Denpasar  
Pada tanggal 16 Januari 2023 s/d 23 Januari 2023.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat  
dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 24 Januari 2023

Kepala Sekolah

Ni Komang Lestariyani, S.Pd

NIP. -



## Kisi Kisi Kecanduan Smartphone

### Kisi Kisi Kecanduan Smartphone

No	Nama Variabel	Indicator	Pernyataan		Jumlah
			Positif (+)	Negatif (-)	
1	Kecanduan smartphone	1 Gangguan kehidupan sehari-hari	4,6	1,2,3,5,7,8	8
		2 Antisipasi Positif	9,10,11,12		4
		3 Penarikan diri	18	13,14,15,16,17	6
		4 Orientasi terhadap Dunia Maya	19,22	20,21	4
		5 Penggunaan Smartphone yang Berlebihan	23,24	25,25	
		6 Toleransi		30	

Kuesioner Kecanduan Smartphone.

#### Kuesione kecanduan smartphone

##### A. Identitas Siswa

Nama :

No absen :

Kelas :

Sekolah :

##### B. Petunjuk pengisian kuesioner

1. Kuesioner ini terdiri dari 30 pernyataan tentang kecanduan smartphone

2. Bacalah pernyataan dengan cermat dan jawablah sesuai dengan keadaan kalian sebenarnya dengan memberikan tanda rumput (√) pada salah satu kolom jawaban
3. Kategori yang digunakan dalam menjawab adalah
  - a. SS : sangat sesuai
  - b. S : Sesuai
  - c. KS : Kurang Sesuai
  - d. TS : Tidak Sesuai
  - e. STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, tidak ada pengaruh dalam penilaian yang dilakukan dikelas, dan akan dirahasiakan.

A.

B. Daftar Pernyataan Kuesioner

No	Pernyataan	Skala Penilaian				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Kebiasaan bermain smartphone saya lupa mengerjakan pekerjaan yang sudah direncanakan					
2	Adanya smartphone membuat saya sulit berkonsentrasi didalam kelas.					
3	Kebiasaan bermain smartphone saya merasa sakit dikepala saya dan dibagian mata.					
4	Dengan smartphone saya merasa aktifitas saya berjalan dengan baik dan nyaman.					
6	Karena smartphone saya merasa sulit berkonsentrasi mengerjakan pekerjaan rumah					
7	Saya merasa menggunakan smartphone mengakibatkan banyak menggunakan waktu yang sisa-sisa					
8	Karena smartphone membuat waktu aktifitas saya setiap hari menjadi sedikit					
9	Dengan smartphone membantu saya menghilangkan rasa stres					

10	Saya merasa smartphone sebagai teman yang bisa memberikan rasa bahagia.					
11	Dengan smartphone membuat rasa lelah dari aktifitas saya menjadi hilang.					
12	Dengan smartphone membuat saya merasa aman					
13	Merasa tidak sabar untuk bermain smartphone					
14	Merasa resah tanpa smartphone					
15	Selalu memikirkan smartphone pada saat saya tidak menggunakannya					
16	Marah jika diganggu saat bermain smartphone					
17	Saya takut ketika kehabisan arus pada baterai smartphone.					
18	Dengan adanya smartphone membuat saya tidak sabaran untuk mempelajari materi yang diberikan oleh guru					
19	Dengan smartphone dapat meningkatkan hubungan yang erat dengan orang lain					
20	saya akan merasa kehilangan yang tidak terkendali jika saya tidak bisa menggunakan smartphone.					
21	Selalu melihat interaksi orang yang saya sukai di smartphone.					
22	Dengan smartphone saya sangat senang karena dipuji dan di hargai oleh orang lain.					
23	Saya selalu mengandalkan smartphone jika saya tidak bisa mengerjakan tugas					
24	Dengan smartphone saya dapat mengetahui hal-hal yang sebelumnya saya tidak ketahui					
25	Saya selalu waspada atau mempersiapkan segala sesuatu yang dapat menghambat saya saat bermain smarthone (alat pengisian daya)					
26	Dengan smartphone saya tidak bisa mengendalikan diri saya pada saat saya ingin berhendti bermain smartphone.					
27	Saya selalu mengikuti dorongan pikiran saya untuk bermain smartphone					
28	Saya selalu menunjukkan semua aktifitas saya setiap hari					
29	Saya frustasi jika saya tidak bisa mengoperasika smartphone dengan maksimal					
30	Saya merasa gagal karena tidak bisa mengendalikan diri saya untuk bermain smartphone					

## Judges Pakar

### LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

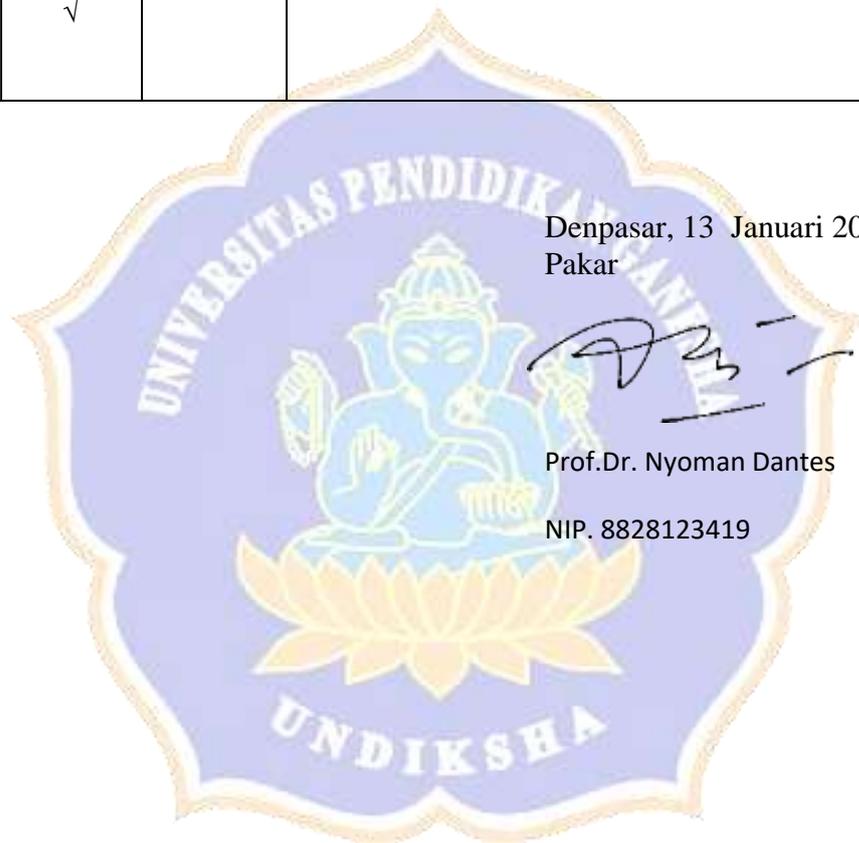
Instrumen : .....

Nama Pakar : Prof.Dr. Nyoman Dantes

No. Butir	Respon Judges (√)		Saran / Komentar
	Relevan	Tidak relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		

No. Butir	Respon Judges (√)		Saran / Komentar
	Relevan	Tidak relevan	
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		

No. Butir	Respon Judges (√)		Saran / Komentar
	Relevan	Tidak relevan	
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		



Denpasar, 13 Januari 2023  
Pakar

  
Prof. Dr. Nyoman Dantes  
NIP. 8828123419

Post tes –pretes kuesioner kecanduan smartphone

NO	Nama Siswa	AITEM																														TOTAL	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	CYF	5	5	2	3	2	3	5	5	2	2	2	3	3	5	4	4	5	3	3	4	5	4	5	4	2	5	5	5	5	3	113	
2	FR	4	4	4	3	2	2	4	5	2	5	5	2	3	5	5	5	5	3	2	3	5	2	4	4	5	4	4	3	5	5	114	
3	GNDJD	4	5	4	3	5	2	5	4	2	3	2	2	4	4	2	4	4	2	2	3	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	110	
4	IDAKP	5	3	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	3	2	5	3	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	122	
5	IKBAY	5	5	5	5	3	3	2	5	3	2	5	3	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	3	4	127	
6	IKDP	2	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	3	3	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	126	
7	IKAAM	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	5	5	2	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	131	
8	IKJ	5	3	4	3	3	3	3	3	4	5	3	4	3	5	4	4	4	3	4	4	2	5	5	4	5	3	5	5	5	5	118	
9	IPAAS	4	5	4	3	5	4	3	5	4	5	3	2	3	4	5	5	5	1	5	4	3	4	5	5	5	5	5	3	5	5	124	
10	IPAP	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	5	4	4	4	5	4	5	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	5	117	
11	IPRP	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	2	5	5	120	
12	KADW	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	2	3	2	4	4	5	2	3	5	5	5	5	107	
13	KRW	2	3	2	5	5	3	5	2	5	3	5	5	5	3	5	1	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	121	
14	KRSP	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	127	
15	KTCDP	5	2	2	3	5	3	3	3	5	2	2	3	2	4	2	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	105	
16	MJD	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	2	4	4	4	5	5	5	5	5	4	117	
17	NEMJ	2	5	4	4	4	2	3	4	4	5	5	4	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	4	3	4	3	4	4	4	5	123	
18	NMCPA	3	5	4	4	2	4	3	4	4	3	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	2	4	5	5	5	5	5	5	5	113	
19	NKRAA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	133	
20	NKKD	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	3	5	112	
21	NKARS	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	5	2	4	4	4	2	4	3	4	5	118	
22	NLDPK	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	2	5	5	5	4	4	4	4	4	5	3	121	
23	NLPW	5	4	5	4	5	3	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	3	4	5	4	125	
24	NPAKW	4	4	4	4	2	4	4	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	122	
25	PAP	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	134	
26	RB	4	3	5	5	2	2	4	4	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	124	
																																	120,2

uji coba instrumen

No	Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	TOTAL	
1	CYF	1	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	62	
2	FR	1	1	1	3	2	2	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	3	2	3	1	2	2	1	2	1	1	3	2	3	52	
3	GNDJD	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	48	
4	IDAKP	1	3	1	2	2	3	3	1	2	1	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	1	1	57	
5	IKBAY	1	2	1	2	3	3	2	1	3	2	1	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1	1	2	3	3	2	1	2	3	2	61	
6	IKDP	2	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	3	3	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	126	
7	IKAAM	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	5	5	2	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	131	
8	IKJ	5	3	4	3	3	3	3	3	4	5	3	4	3	5	4	4	4	3	4	4	2	5	5	4	5	3	5	5	5	5	118	
9	IPAAS	4	5	4	3	5	4	3	5	4	5	3	2	3	4	5	5	5	1	5	4	3	4	5	5	5	5	5	3	5	5	124	
10	IPAP	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	5	4	4	5	4	5	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	5	117	
11	IPRP	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	2	4	4	2	4	5	5	5	5	3	5	5	117	
12	KADW	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	3	3	2	4	4	5	5	3	5	3	5	5	109	
13	KRW	2	3	2	5	5	3	5	2	5	3	5	5	5	3	5	1	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	4	120	
14	KRSP	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	1	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	124	
15	KTCDP	5	2	2	3	5	3	3	3	5	2	2	3	2	4	2	3	3	1	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	102	
16	MJD	2	1	1	2	1	1	1	3	1	2	3	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	51	
17	NEMJ	2	1	1	1	2	2	3	1	2	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	50	
18	NMCPA	3	1	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	59	
19	NKRAA	1	2	1	2	3	3	1	2	3	3	4	3	2	1	3	2	2	1	3	3	2	3	2	1	3	1	1	2	3	2	65	
20	NKKD	1	1	1	1	1	3	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	3	2	1	1	2	3	3	3	1	2	3	1	57	
21	NKARS	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	5	2	4	4	5	4	3	4	5	121		
22	NLDPK	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	2	5	5	5	4	4	4	4	4	5	3	123	
23	NLPW	5	4	5	4	5	3	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	3	4	4	4	5	5	4	129	
24	NPAKW	4	4	4	4	2	4	4	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	1	4	4	5	4	4	4	1	5	115	
25	PAP	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	136	
26	RB	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	5	2	4	4	4	4	2	4	3	4	5	118



**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
butir1	96.5333	954.051	.807	.	.980
butir2	96.9000	964.024	.826	.	.980
butir3	96.8333	951.937	.890	.	.980
butir4	96.5667	972.806	.860	.	.980
butir5	96.4667	966.189	.784	.	.980
butir6	96.6000	992.800	.709	.	.981
butir7	96.5667	973.840	.782	.	.980
butir8	96.8333	965.937	.800	.	.980
butir9	96.2333	973.013	.857	.	.980
butir10	96.2333	965.426	.820	.	.980
butir11	96.4333	977.564	.686	.	.981
butir12	96.2000	972.786	.779	.	.980
butir13	96.2333	961.151	.809	.	.980
butir14	96.3333	958.023	.861	.	.980
butir15	96.1333	966.947	.824	.	.980
butir16	96.5667	962.875	.775	.	.980
butir17	96.8000	953.959	.819	.	.980
butir18	96.7000	973.528	.695	.	.981
butir19	96.4333	987.426	.716	.	.981
butir20	96.6333	992.102	.592	.	.981
butir21	96.4667	955.016	.842	.	.980
butir22	96.6667	972.851	.673	.	.981
butir23	96.3000	968.424	.834	.	.980
butir24	96.6000	956.731	.836	.	.980
butir25	96.1000	967.059	.864	.	.980
butir26	96.4667	960.120	.812	.	.980
butir27	96.4667	942.257	.903	.	.980
butir28	96.4000	987.628	.735	.	.981
butir29	96.2333	968.116	.756	.	.980
butir30	96.2667	968.754	.777	.	.980

## ➔ Reliability

[DataSet0]

### Warnings

The determinant of the covariance matrix is zero or approximately zero. Statistics based on its inverse matrix cannot be computed and they are displayed as system missing values.

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.981	.981	30



Analisis data Prestasi belajar siswa

Hasil belajar eksperimen

Siswa	pre	kriteria pre		pos	kriteria pos
CYF	76	cukup		89	baik
FR	75	cukup		86	baik
GNDJD	75	cukup		87	baik
IDAKP	77	cukup		83	baik
IKBAY	78	cukup		85	baik
IKDP	76	cukup		86	baik
IKAAM	75	cukup		90	baik
IKJ	75	cukup		88	baik
IPAAS	77	cukup		87	baik
IPAP	79	cukup		82	cukup
IPRP	80	cukup		90	baik
KADW	77	cukup		97	sangat baik
KRW	75	cukup		89	baik
KRSP	79	cukup		87	baik
KTCDP	79	cukup		95	sangat baik
MJD	78	cukup		97	sangat baik
NEMJ	75	cukup		91	sangat baik
NMCPA	76	cukup		82	cukup
NKRAA	77	cukup		89	baik
NKKD	75	cukup		87	baik
NKARS	76	cukup		80	cukup
NLDPK	78	cukup		90	baik
NLPW	78	cukup		98	sangat baik
NPAKW	80	cukup		95	sangat baik
PAP	81	cukup		87	baik
RB	76	cukup		84	baik
rerata	77	cukup		88,5	baik

Hasil belajar kontrol

siswa	pre	kriteria pretes	pos	kriteria postes
AKP	75	cukup	81	cukup
APK	76	cukup	80	cukup
BSK	77	cukup	83	cukup
CLW	77	cukup	79	cukup
EW	78	cukup	80	cukup
EDT	76	cukup	81	cukup
EFN	76	cukup	82	cukup
IKR	75	cukup	83	cukup
IKS	77	cukup	88	baik
ISD	79	cukup	81	cukup
IPD	80	cukup	79	cukup
KAR	77	cukup	80	cukup
KRW	75	cukup	82	cukup
MAD	79	cukup	83	cukup
MAT	80	cukup	80	cukup
MJD	76	cukup	76	cukup
NKS	75	cukup	78	cukup
NWS	76	cukup	77	cukup
NKS	77	cukup	78	cukup
NFR	75	cukup	79	cukup
NKK	75	cukup	80	cukup
PAT	77	cukup	75	cukup
PAR	77	cukup	80	cukup
RRW	79	cukup	80	cukup
RAN	80	cukup	80	cukup
ZAL	76	cukup	82	cukup
rerata	76,92	cukup	80,269231	cukup

Pencatatan dokumen Nilai ujian tengah semester

Pencatatan dokumen siswa kelompok eksperimen

nilai ulangan pertama								
KELOMPOK EKSPERIMEN								
NO	NAMA	IPA	MATEMATIKA	B. INDONESIA	B. INGGRIS	TOTAL	RATA-RATA	KETERANGAN
1	CYF	85	82	80	89	336	84	LULUS
2	FR	80	80	85	83	328	82	LULUS
3	GNDJD	77	80	83	80	320	80	LULUS
4	IDAKP	80	78	84	78	320	80	LULUS
5	IKBAY	78	79	84	80	321	80,25	LULUS
6	IKDP	79	79	80	78	316	79	GAGAL
7	IKAAM	80	80	80	80	320	80	LULUS
8	IKJ	79	78	85	79	321	80,25	LULUS
9	IPAAS	84	80	87	80	331	82,75	LULUS
10	IPAP	78	78	90	78	324	81	LULUS
11	IPRP	80	80	90	78	328	82	LULUS
12	KADW	80	79	80	80	319	79,75	GAGAL
13	KRW	80	80	85	79	324	81	LULUS
14	KRSP	80	80	85	82	327	81,75	LULUS
15	KTCDP	78	85	89	80	332	83	LULUS
16	MJD	83	80	80	79	322	80,5	LULUS
17	NEMJ	80	84	86	81	331	82,75	LULUS
18	NMCPA	88	79	79	79	325	81,25	LULUS
19	NKRAA	78	80	80	80	318	79,5	GAGAL
20	NKKD	83	78	80	79	320	80	LULUS
21	NKARS	80	80	78	82	320	80	LULUS
22	NLDPK	86	80	80	80	326	81,5	LULUS
23	NLPW	85	79	80	79	323	80,75	LULUS
24	NPAKW	80	83	80	80	323	80,75	LULUS
25	PAP	83	80	80	79	322	80,5	LULUS
26	RB	88	80	86	83	337	84,25	LULUS
	<b>RATA-RATA KELAS</b>	<b>81,2307692</b>	<b>80,0384615</b>	<b>82,9230769</b>	<b>80,1923077</b>	<b>324,384615</b>	<b>81,096154</b>	
	<b>NILAI TERTINGGI</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>89</b>			
	<b>NILAI TERENDAH</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>			

setelah perlakuan ke dua									
KELOMPOK EKSPERIMEN									
NO	NAMA	IPA	MATEMATIKA	B. INDONESIA	B. INGGRIS	TOTAL	RATA-RATA	KETERANGAN	PREDIAKT
1	CYF	83	89	85	90	347	86,75	LULUS	MEMUASKAN
2	FR	84	80	80	85	329	82,25	LULUS	MEMUASKAN
3	GNDJD	85	85	80	84	334	83,5	LULUS	MEMUASKAN
4	IDAKP	85	85	80	83	333	83,25	LULUS	MEMUASKAN
5	IKBAY	89	88	87	80	344	86	LULUS	MEMUASKAN
6	IKDP	80	83	90	83	336	84	LULUS	MEMUASKAN
7	IKAAM	85	89	85	82	341	85,25	LULUS	MEMUASKAN
8	IKJ	80	88	84	82	334	83,5	LULUS	MEMUASKAN
9	IPAAS	90	80	92	89	351	87,75	LULUS	MEMUASKAN
10	IPAP	80	87	90	85	342	85,5	LULUS	MEMUASKAN
11	IPRP	80	85	85	80	330	82,5	LULUS	MEMUASKAN
12	KADW	90	79	85	89	343	85,75	LULUS	MEMUASKAN
13	KRW	80	80	81	86	327	81,75	LULUS	MEMUASKAN
14	KRSP	80	80	81	82	323	80,75	LULUS	MEMUASKAN
15	KTCDP	87	85	90	89	351	87,75	LULUS	MEMUASKAN
16	MJD	80	98	98	88	364	91	LULUS	SANGAT MEMUASKAN
17	NEMJ	80	85	88	85	338	84,5	LULUS	MEMUASKAN
18	NMCPA	80	80	80	89	329	82,25	LULUS	MEMUASKAN
19	NKRAA	90	80	80	80	330	82,5	LULUS	MEMUASKAN
20	NKKD	85	83	80	83	331	82,75	LULUS	MEMUASKAN
21	NKARS	80	85	90	78	333	83,25	LULUS	MEMUASKAN
22	NLDPK	88	85	93	80	346	86,5	LULUS	MEMUASKAN
23	NLPW	80	85	80	85	330	82,5	LULUS	MEMUASKAN
24	NPAKW	92	95	98	97	382	95,5	LULUS	SANGAT MEMUASKAN
25	PAP	80	80	85	82	327	81,75	LULUS	MEMUASKAN
26	RB	89	80	90	88	347	86,75	LULUS	MEMUASKAN
<b>RATA-RATA KELAS</b>		83,9230769	84,5769231	86,0384615	84,7692308	329,269231	84,826923		
<b>NILAI TERTINGGI</b>		92	98	98	97				
<b>NILAI TERENDAH</b>		80	79	80	78				

Mencari rata rata menggunakan rumus

Average (stelah itu memblok semua hasil ulangan yang disediakan)

KET

JIKA NILAI  $\geq 80$  MAKA DI NYATAKAN LULUS

JIKA NILAI  $\leq 80$  MAKA DINYATAKAN GAGAL

NILAI UJIAN	HURUF	PREDIKAT
90-100	A	SANGAT MEMUASKAN
80-90	B	MEMUASKAN
76-80	C	CUKUP
60-75	D	KURANG
<60	E	SANGAT KURANG

RPBK Bimbingan Dan Konseling.

PEMERINTAHAN KOTA DENPASAR  
DINAS PENSISIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SMP SILA DHARMA DENPASAR  
TAHUN AJARAN 2022/2023

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KLASIKAL  
SMP SILA DHARMA DENPASAR

TAHUN AJARAN 2022-2023

<b>Nama Satuan pendidikan : SMP Sila Dharma Denpasar</b>			
<b>Kelas / Semester : VIII / Genap</b>			
<b>Alokasi waktu : 1 x 45 Menit</b>			
<b>Topik Layanan</b>	Kecanduan Smartphone	<b>Komponen</b>	Layanan Bimbingan pribadi
<b>Sasaran</b>	Peserta didik kelas VIII B	<b>Bidang</b>	Pribadi
<b>Metode</b>	Teori konseling realita, roll playing, diskusi, Tanya jawab,	<b>Semester</b>	Genap, 2022/2023
<b>Tujuan</b>	<p>Tujuan umum</p> <p>1. Peserta didik mampu memahami apa itu kecanduan dan penyebab kecanduan <a href="https://www.halodoc.com/kesehatan/kecanduan">https://www.halodoc.com/kesehatan/kecanduan</a></p> <p>Tujuan khusus</p> <p>1. Peserta didik dapat memahami pengertian kecanduan smartphone. 2. Peserta didik mampu memahami indicator kecanduan smartphone 3. Peserta didik mampu memahami gejala kecanduan 4. Peserta didik mampu memahami komplikasi kecanduan smartphone</p> <p>Tugas pengembangan : pilihan dan tanggung jawab dalam control perilaku</p>		
	Pengenalan	akomodasi	Tindakan
	Peserta didik, mengenal pengertian kecanduan smartphone, memahami gejala kecanduan, indicator kecanduan smartphone	Siswa menunjukkan antusias dalam menyikapi penyebab kecanduan smartphonemengendalikan produktifitas perilaku kecanduan smartphone	Siswa membuat contoh video tentang kecanduan smartphone dan cara mengatasinya.
<b>Kegiatan</b>			
<b>Kegiatan layanan</b>	1. Persiapan Sebelum memulai layanan peneliti mempersiapkan materi layanan dan pastikan peserta dalam keadaan siap mengikuti kegiatan layanan kecanduan smartphone.		

	<p>2. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada kegiatan pendahuluan peneliti memastikan ruangan kelas bersih - agar kegiatan layanan berjalan dengan baik.</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Menginformasikan judul layanan. Setelah itu semua siswa meletakkan smartphonanya diatas meja.</li> <li>• Presentasi</li> <li>• Diskusi</li> </ul>
	<p><b>Mulai dari diri</b>  Peneliti memberikan apresiasi dengan pertanyaan pengalaman siswa sebelumnya.</p> <p>1. Pernahkah kalian tersesat di jalan ? jika ya apa yang kalian lakukan  Memberikan pertanyaan mengenai topic bahasan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anak anak pernah mengalami bermain smartphone berjam jam</li> <li>2. Apa manfaat mencegah kecanduan smartphone</li> <li>3. Apa saja fakto-faktor penyebab kecanduan smartphone</li> </ol>
	<p><b>Eksplorasi konsep</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti memberikan materi secara lisan terkait materi kecanduan smartphone</li> </ol>
	<p><b>Ruang kolaborasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik menceritakan pengalamannya tentang kebiasaan bermain smartphone dirumah</li> <li>2. Peserta didik melakukan Tanya jawab terkait topic yang dibahas</li> <li>3. Memberikan kesempatan peserta didik untuk berperan memberikan tanggapan atau pendapat tentang kecanduan smartphone</li> </ol>
	<p><b>Refleksi terbilang</b>  Peserta diminta untuk merefleksikannya, perasaannya selama mengikuti layanan yang telah diperoleh dengan menjawab layanan sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa saja yang anada dapat dipelajari dari pelajaran ini</li> <li>b. Apa saja tantangan yang anda hadapi selama pelaksanaan pembelajaran ini</li> <li>c. Perubahan apa saja yang anda rasakan selama pelaksanaan pembelajaran ini.</li> </ol> <p>Guru membantu peserta didik yang mengalami hambatan-hambatan dalam kegiatan layanan.</p> <p><b>Demonstrasi kontekstual</b>  Peserta didik menuangkan pemahamannya cara, mengisi lembar kerja peserta didik LKPD tugas individu.</p>
	<p><b>Elaborasi pemahaman.</b>  Peserta didik untuk mempresentasikan hasil pemahamannya dan ditanggap oleh peserta yang lain</p>
	<p><b>Koneksi Antar Materi</b>  Dalam kegiatan ini siswa menyimpulkan materi tentang kecanduan</p>

<p>smartphone dengan pengalaman-pengalaman siswa dirumah ataupun dilingkungan masyarakat</p> <p>Guru memberikan pengaturan dan konsep terkait dengan materi yang telah diberikan</p>
<p><b>Aksi ntaya</b></p> <p>Siswa diminta bagaimana mengendalikan diri dalam bermain smartphone</p>
<p><b>Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari.</li> <li>2. Merapikan ruangan</li> <li>3. Peneliti mengakiri kegiatan dengan doa</li> <li>4. Mengucap salam bersama</li> </ol>
<p><b>Penilaian</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keaktifan siswa dalam kegiatan layanan dasar</li> <li>2. Kemampuan bekeja sama</li> </ol>
<p><b>Penilaian hasil</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mampu menjelaskan kecanduan smartphone</li> <li>2. Peserta didik mampu menyampaikan tujuan mengatasi kecanduan smarphone</li> <li>3. Peserta didik mampu mengetahui factor-faktor kecanduan smartphone</li> <li>4. Peserta didik mampu mengimplementasikan cara cara mengatasi kecanduan smartphone</li> </ol>

**Lampiran**

1. Uraian materi layanan dengan hand out
2. Lembar kerja peserta didik
3. Lembar obserfasi
4. Instrument evaluasi proses dan hasil
5. Kisi-kisi instrument

Mengetahui  
Def kepala SMP Sila Dharma Denpasar

Peneliti

**1.**

... membuat seseorang  
terh Ni Komang Lestariyani pada rasa suka yang Finsensius Ratuaki  
Nip :  
oleh kenginaan kuat terhadap satu hal. kondisi ini juga melibatkan  
sistem otak yang melibatkan penghargaan, motivasi, hingga memori yang artinya bahwa  
kecanduan akan mengubah pola pikir seseorang menjadi bangga terhadap dirinya dalam  
pencapaiannya dalam kecanduan tersebut dan juga termotivasi untuk terus  
melakukannya.

Pemahaman tentang kecanduan berawal dari kata konsep kecanduan. Konsep kecanduan berawal dari ketergantungan psikologis dan fisiologis pada obat-obatan dan zat tertentu. Setelah itu konsep kecanduan ini diperluas mencakup berbagai bentuk perilaku yang ada. Konsep kecanduan secara umum telah digambarkan sebagai penggunaan zat atau aktifitas yang berulang ulang walaupun terdapat kosekuensi negative yang dialami atau diderita oleh yang mengalami kecanduan. Kata kecanduan atau candu dulu hanya terbatas pada penggunaan obat-obatan dan sekarang sudah mencakup lebih luas yaitu pada perjudian, game, internet dan penggunaan smartphone.

#### **a. Penyebab Kecanduan**

Kecanduan terjadi karena adanya kesinambungan perilaku yang menjadi penyebab seseorang menjadi kecanduan, dimana hal utamanya adalah adanya rasa penasaran individu terhadap sesuatu yang sangat merangsang dirinya untuk mencoba sehingga munculnya perasaan senang di otak, hal itu karena tubuh, terutama otak mengenali sesuatu yang menyenangkan sehingga berharap selalu bisa mengulanginya. Otak pun merespon hal tersebut dengan mengeluarkan hormon dopamin yang dikenal sebagai hormon kesenangan. Hormon ini akan meningkat ketika kamu merasa puas, bahagia, dan senang terhadap suatu hal.. Hal itu dapat di jelaskan berikut ini.

- 1) Munculnya keingintahuan terhadap suatu objek
- 2) menyukai hal tersebut.
- 3) kehilangan kendali atas diri sendiri untuk tidak melakukan hal-hal yang berkaitan dengan sesuatu yang disukai tersebut.
- 4) Menjadi sebuah kebiasaan melakukan sesuatu dan sulit untuk menghentikannya. Bahkan bisa membuat seseorang merasa tidak lengkap saat melewatkan sesuatu yang menjadi candu tersebut.

#### **b. Gejala Kecanduan**

Gejala kecanduan akan dialami berbeda oleh tiap pengidapnya. Namun, beberapa gejala utama dari kecanduan yang perlu diwaspadai, seperti:

- Tidak memiliki kemampuan untuk berhenti dari hal yang dilakukan. Meskipun telah diketahui akan memiliki dampak negatif.
- Mengalami perubahan dalam suasana hati, tingkat nafsu makan, hingga pola tidur.
- Kehilangan minat pada hal-hal yang menjadi kegemaran.
- Menarik diri dari lingkungan sosial dan memiliki banyak hal yang ditutupi.
- Mengalami gangguan kecemasan, tingkat stres, hingga depresi yang cukup tinggi.
- Kesulitan dalam mengungkapkan perasaan.
- Lebih mudah marah dan tersinggung.
- Lebih mudah mengalami keluhan kesehatan.

## 2. Pengertian kecanduan smartphone



Kecanduan smartphone adalah suatu bentuk keterikatan atau kecanduan terhadap smartphone yang memungkinkan menjadi masalah seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol

impuls terhadap diri seseorang (Kwon,dkk. 2013).

Kecanduan smartphone dianggap sebagai ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan smartphone meskipun ada efek negatif pada pengguna. Smartphone addiction adalah suatu perilaku yang mengacu pada penggunaan smartphone secara berlebihan yang dapat memunculkan masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau gangguan kontrol impuls pada diri seseorang yang mengalami kecanduan smartphone.

Penggunaan smartphone tidak hanya menghasilkan kesenangan dan mengurangi perasaan sakit dan stres, tetapi juga menyebabkan kegagalan untuk mengontrol tingkat

penggunaan meskipun ada konsekuensi berbahaya yang signifikan dalam aspek keuangan, fisik, psikologis, dan sosial kehidupan (Cha & Seo, 2018).

Menurut Retani dikutip oleh Primadiana et al (2019), salah satu faktor penyebab kecanduan smartphone adalah tingginya paparan media tentang smartphone serta fasilitas atau fitur aplikasi dalam smartphone membuat individu merasakan kemudahan dan kenyamanan dalam penggunaannya.

### 3. Komplikasi kecanduan smartphone.

- ✓ Kondisi keuangan yang buruk.
- ✓ Kesepian.
- ✓ Kecemasan.
- ✓ Ling-lung
- ✓ Ketergantungan
- ✓ Tidak semnagt

### 4. Dampak penggunaan smartphone



a. Dampak Positifnya bagi siswa adalah Mempermudah para siswa mengkonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti. Hal ini biasa dilakukan siswa dengan mengirimkan pesan singkat kepada guru mata pelajaran. engetahui informasi-informasi tentang kegiatan, foto yang berkaitan dengan kegiatan disekolah kemudian membagikannya di grup kelas atau langsung membagikan kepada orang tertentu.

b. Dampak negatif bagi siswa adalah

- 1) Gangguan fisik, terjadi gangguan seperti gangguan atau pola tidur yang berubah.
- 2) Relasi sosial, berkurangnya kontak fisik secara langsung dengan orang lain.
- 3) Gangguan akademis/pekerjaan, berkurangnya waktu untuk mengerjakan sesuatu yang penting atau dengan kata lain berkurangnya produktivitas sehingga mengganggu kecepatan akademis atau pekerjaan.

- 4) Pelanggaran hukum, keinginan untuk menggunakan telepon genggam yang tidak terkontrol menyebabkan menggunakan telepon genggam saat mengemudi dan membahayakan bagi diri sendiri dan pengendara lain atau juga komentar / posting yang melanggar hukum.
- 5) Membuat individu harus mengeluarkan biaya untuk memanfaatkan fasilitas yang digunakan.
- 6) Secara psikologis, individu merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa telepon genggam

## 5. Factor penyebab kecanduan smartphone

### a. Rendahnya kontrol diri



Control diri merupakan suatu kecakapan atau kemampuan individu dalam mengelola factor-faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi dan kepekaan dalam membaca situasi diri dan lingkungan. Siswa yang tidak mampu

mengontrol diri tentu akan cepat terjerumus pengaruh dorongan dalam diri yaitu dorongan untuk melakukan sesuatu yang dapat merusak dirinya sendiri salah satunya adalah penggunaan smartphone yang berlebihan. Smartphone dapat mennggoda hati dan pikiran karena sifatnya dapat memenuhi segala keinginan.

### b. Kesepian

Kesepian adalah emosi dan perasaan yang paling umum dirasakan oleh manusia sebagai makhluk sosial. Kebanyakan orang dalam mengatasi kesepiannya dengan melakukan banyak aktifitas namun sebagian remaja mengatsi kesepiannya dengan bermain smartphone. Hal ini menjadi terbiasa kerana hal yang paling mudah dan gampang untuk dilakukan dan tidak membosankan apalagi di smartphone telah menyediakan banyak fitur atau aplikasi yang menarik untuk di telusuri.

c. Sensation seeking behavior

Dalam Wikipedia menerangkan Sensasi adalah deteksi energi fisik yang dihasilkan atau dipantulkan oleh objek-objek fisik yang terjadi ketika energi dalam lingkungan eksternal atau dalam tubuh merangsang reseptor dalam organ-organ indra. Sensasi meliputi penglihatan, bunyi, bau, rasa, dan sentuhan. Smartphone adalah salah satu alat untuk menyalurkan sensasi mereka seperti mengunggah foto atau barang-barang yang trend untuk menyampaikan informasi tentang diri mereka supaya tidak ketinggalan.

d. Kurang pengelolaan diri

Menurut Zimmerman pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan, serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada sebuah pencapaian. Siswa yang tidak memiliki kemampuan pengelolaan diri akan terlihat tidak bisa mengatur dirinya sendiri dan kurangnya motivasi diri untuk menjadi yang lebih baik.

e. Kurang efikasi diri

Efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam berperilaku yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Semua orang pasti memiliki kemampuan dan jika kemampuan itu tidak dikenal dengan baik maka keyakinan didalam diri untuk menjadi diri yang baik tidak akan ada.

## 6. Indikator Kecanduan Smartphone

Kwon, dkk (2013) yang mengacu kepada teori Young, ada enam aspek kecanduan smartphone.

a) Gangguan kehidupan sehari-hari.

Gangguan kehidupan sehari-hari mencakup tidak mengerjakan pekerjaan yang telah direncanakan, sulit berkonsentrasi dalam kelas, menderita sakit kepala ringan, penglihatan kabur, menderita sakit di pergelangan tangan atau di

belakang leher dan gangguan tidur. Selain itu, pengguna smartphone juga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi pada kegiatan atau pekerjaan yang sedang dilakukan karena terus memikirkan smartphone yang dimilikinya. Pengguna smartphone tersebut juga banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan smartphone yang dimiliki, sehingga hal tersebut mengakibatkan timbulnya rasa sakit di kepala, pergelangan tangan atau di belakang leher dan beberapa tempat lainnya. Hal ini berarti, individu yang mengalami kecanduan smartphone akan ditandai dengan adanya gangguan dalam kehidupan sehari-hari.

b) Beralih pada kegiatan positif

Perasaan bersemangat dari pengguna dan menjadikan smartphone sebagai sarana untuk mengurangi atau menghilangkan stress dan perasaan hampa tanpa smartphone. Bagi sebagian besar pengguna smartphone, smartphone bukan hanya perangkat berkomunikasi, konsol game dan PDA, akan tetapi juga merupakan teman yang memberikan kesenangan, mengurangi kelelahan, mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman. Selain itu, uraian di atas menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecanduan smartphone akan memiliki perasaan bersemangat dalam menggunakan smartphone dan menjadikan smartphone sebagai sarana untuk menghilangkan stress.

c) Penarikan diri.

Kondisi dimana pengguna smartphone merasa tidak sabar, resah dan intolerable tanpa smartphone. Selain itu, withdrawal merupakan kondisi dimana pengguna smartphone secara terus-menerus memikirkan smartphone yang

dimiliki meskipun sedang tidak menggunakannya. Withdrawal juga ditunjukkan melalui penggunaan smartphone secara terus-menerus dan marah ketika merasa terganggu saat menggunakan smartphone yang dimilikinya. Melalui uraian di atas, dapat dilihat bahwa individu yang mengalami kecanduan smartphone akan menunjukkan perasaan tidak sabar, resah dan intolerable ketika tidak dapat menggunakan smartphone yang dimiliki, serta marah saat merasa terganggu dalam menggunakan smartphone.

d) Hubungan dengan Jaringan Sosial

Cyberspace oriented relationship yaitu kondisi dimana seseorang memiliki hubungan pertemanan yang lebih erat dalam jaringan media sosial pada smartphone dibandingkan dengan teman di kehidupan yang sebenarnya. Hal ini menyebabkan pengguna tersebut mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak dapat menggunakan smartphone yang dimiliki. Selain itu, pengguna tersebut juga secara terus-menerus memeriksa smartphone yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan kecanduan smartphone akan merasa bahwa dirinya memiliki hubungan yang lebih erat dengan jejaring pertemanan yang terdapat di media sosial dibandingkan di kehidupan nyata.

e) Penggunaan yang berlebihan

Mengacu pada penggunaan smartphone secara berlebihan dan tidak terkendali. Selain itu, penggunaan berlebihan menyebabkan pengguna lebih memilih untuk mencari pertolongan melalui smartphone. Overuse juga mengacu pada perilaku dimana pengguna selalu mempersiapkan pengisian daya

smartphone dan merasakan dorongan untuk terus menggunakan smartphone tepat setelah seseorang tersebut memutuskan untuk berhenti menggunakannya. Berdasarkan penjelasan di atas, individu dengan kecanduan smartphone akan menunjukkan penggunaan berlebihan terhadap smartphone yang dimilikinya.

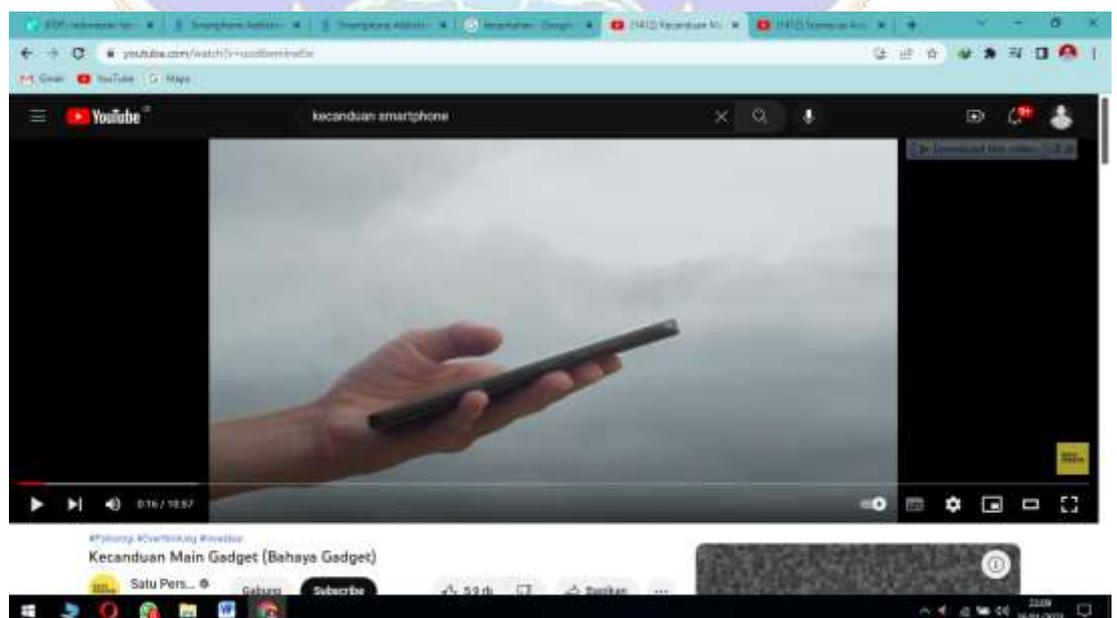
f) Toleransi

Merupakan kondisi dimana pengguna selalu gagal untuk mengendalikan penggunaan smartphone. Hal ini berarti, individu dengan kecanduan smartphone akan menunjukkan kegagalan dalam mengendalikan dirinya terhadap penggunaan smartphone

Menampilkan video tentang berbagai kecanduan kecanduan

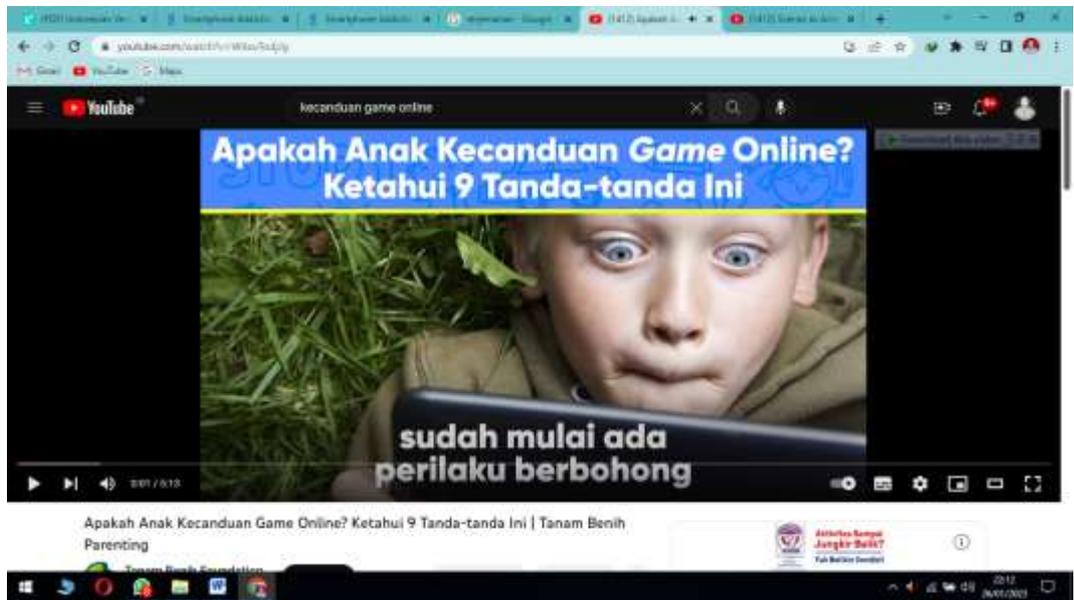
Video kecanduan main gadget

<https://www.youtube.com/watch?v=uod6wmIrwEw>



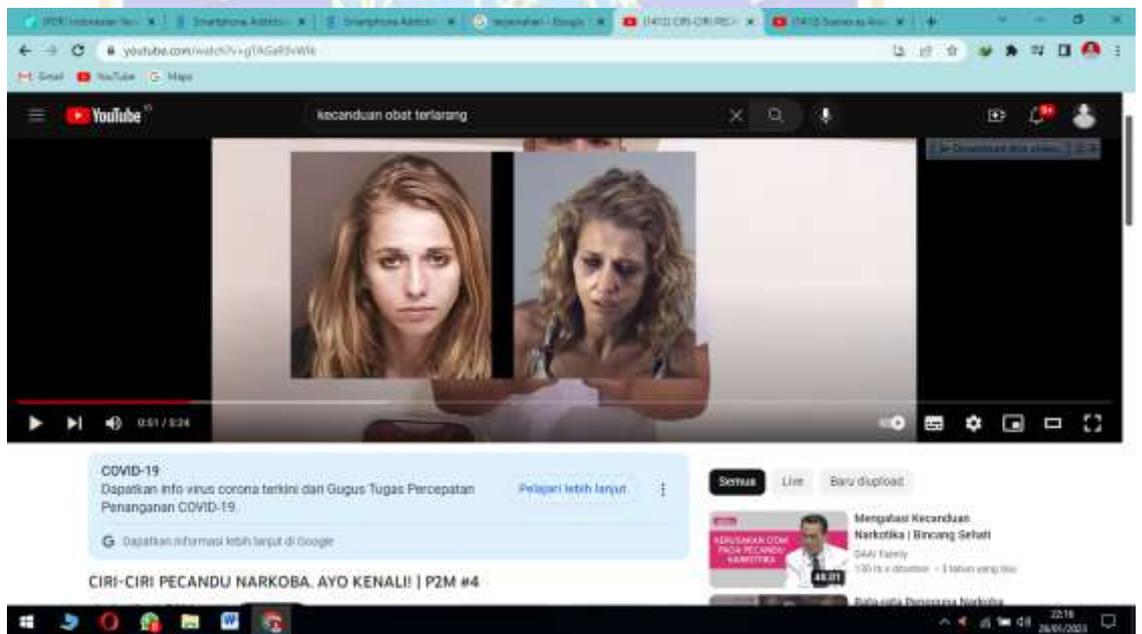
Kecanduan game online

<https://www.youtube.com/watch?v=WlisuTodJg>



Kecanduan terhadap narkoba dan dampaknya

<https://www.youtube.com/watch?v=gTAGaR9vWIk>



**Define Operasional**

Kecanduan smartphone

Berdasarkan penjelasan pada definisi konsep teori kecanduan smartphone diatas maka disusun kisi kisi untuk mengukur skala kecanduan smartphone pada siswa.

Kisi-kisis kecanduan smartphone.

No	Variabel	Aspek	Indicator	Nomor Item		Jumlah
				Positif	Negative	
1	Kecanduan Smartphone	Perilaku (Behavior), yaitu perilaku spesifik yang nantinya akan diwujudkan.	Perilaku dalam Bermain smartphone yang akan diwujudkan	1,3,5,6,7,8	2,4	8
2		Sasaran Sasaran (Target) yaitu objek yang menjadi sasaran perilaku. Objek yang menjadi sasaran dari perilaku spesifik dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu orang atau objek tertentu (Particular object), sekelompok orang atau objek (a class of object), dan orang atau objek pada umumnya (any object).	Tujuan dalam bermain smartphone	9,12,14,16,	10,11,13,15,17	9
3		Situasi (Situation) yaitu situasi atau tempat yang Mendukung untuk dilakukannya suatu perilaku (bagaimana dan dimana perilaku itu akan diwujudkan).	Tujuan dalam Bermain smartphone	18,19,22,23,27,28	20,21,24,25,25	12
4		Waktu (Time) yaitu waktu terjadinya	Waktu yang			

	perilaku yang meliputi waktu tertentu, dalam satu periode atau tidak terbatas  misalnya waktu yang spesifik (hari tertentu, jam tertentu), periode tertentu (bulan tertentu) dan waktu yang tidak terbatas (waktu yang akan datang).	dihabiskan ketika  Menggunakan atau bermain smartphone	30,31,	29,32,33, 34,35	7
Jumlah			18	17	35

### Kuesione kecanduan smartphone

#### C. Identitas Siswa

Nama :  
 No absen :  
 Kelas :  
 Sekolah :

#### D. Petunjuk pengisian kuesioner

5. Kuesioner ini terdiri dari 30 pernyataan tentang kecanduan smartphone
6. Bacalah pernyataan dengan cermat dan jawablah sesuai dengan keadaan kalian sebenarnya dengan memberikan tanda rumput (√) pada salah satu kolom jawaban
7. Kategori yang digunakan dalam menjawab adalah
  - f. SS : sangat sesuai
  - g. S : Sesuai
  - h. KS : Kurang Sesuai
  - i. TS : Tidak Sesuai
  - j. STS : Sangat Tidak Sesuai
8. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, tidak ada pengaruh dalam penilaian yang dilakukan di kelas, dan akan dirahasiakan.

Kuesioner Kecanduan Smartphone

Daftar pernyataan

No	Pernyataan	Skor				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Dengan smartphome saya merasa percaya diri untuk mengekspos foto saya dimedia social.					
2	Saya bermain smartphome karena terpengaruh oleh orang-orang yang ada disekitar saya yang asik main smartphome					
3	Dengan smartpnone saya bisa mengekspresikan diri saya dengan fitur kameranya yang canggih.					
4	Saya bermain smartphome karena merasa penasaran berbagai aplikasi yang ada didalamnya					
5	Dengan smartphome saya menjadi semangat untuk berinteraksi dengan orang lain.					
6	Dengan smartphome perasaan malu saya sudah hilang.					
7	Dengan smartphome saya dapat terbatu dengan diri saya yang suka menyendiri.					
8	Dengan adanya smartphome saya dapat meningkatkan semangat belajar saya.					
9	dengan bantuan smartphome saya merasa paling special dimata orang lain.					
10	Dengan smartphome saya bisa meluapkan emosi dengan mengkritik yang tidak saya sukai.					
11	Dengan smartpnone saya menjadi lebih aktif dalam menelusuri kelompok tertentu yang tidak saya sukai.					
12	Dengan smartphome saya dapat terbantu untuk memberikan informasi penting kepada orang lain.					
13	Dengan smartphome saya bisa membalas dendam kepada orang yang telah menyakiti saya dengan mengirimkan kata-kata caci maki.					
14	Dengan adanya smartphome saya bisa berkenalan dengan banyak orang.					
15	dengan smartpnoe saya dapat memuat postingan dimedia social untuk membalaskan kepada orang yang merendahkan diri saya.					
16	Dengan adanya smarphome saya dapat menunjukkan kepada orang lain tentang perubahan diri saya.					
17	dengan smartphome saya menjadi aktif untuk memposting status tentang merendahkan orang yang menyakiti hati saya.					

18	Dengan adanya smartphone saya dapat belajar materi yang belum saya pahami.					
19	Dengan adanya smartphone saya merasa diakui keberadaan saya oleh orang lain.					
20	Saya bermain smartphone pada saat situasi sepi dan membosankan.					
21	Dengan bermain smartphone saya dapat mengakses berbagai aplikasi yang saya sukai.					
22	Dengan smartpnoe saya dapat menyalurkan bakat dan minat saya.					
23	Dengan smartphone saya dapat menghilangkan stress					
24	Dengan adanya smartpnone saya bisa bermain game sepuasnya tanpa ada gangguan dari siapapun.					
25	Tujuan saya bermain smartphone adalah untuk mengatasi kejenuhan saat sendiri dirumah.					
26	Dengan adanya smartphone saya bisa mengakses berbagai bentuk video yang saya sukai.					
27	Dengan adanya smartphone saya bisa mendengarkan music untuk mengiringi saat saya tidur.					
28	Dengan adanya smartphone saya bisa menghibur diri pada saat keadaan jenuh, stress, menyendiri dan ditinggalkan oleh orang lain.					
29	Dengan smartphoe waktu tidur saya lebih sedikit.					
30	Dengan adanya smartphone saya dapat menyimpan momen-momen yang special dalam hidup saya					
31	Dengan adanya smartphone saya bisa lebih efektif dalam mengatur jam bangun tidur setiap hari.					
32	Saya menghabiskan berjam-jam dalam bermain smartphone					
33	Saya lebih banyak waktu bermain smartphone daripada waktu untuk bermain dengan teman.					
34	Dalam sehari saya pergunakan waktu 1-5 jam untuk bermain smartphone.					
35	dengan adanya smartphone saya lupa waktu makan dan waktu untuk belajar.					

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**

**Nama :** .....

**Kelas :** .....

**1. Jelaskan menurut peserta didik pengertian kecanduan smartphone**

.....  
.....  
.....  
.....

**2. Jelaskan menurut pemahaman peserta didik, tujuan mencegah kecanduan smartphone.**

.....  
.....  
.....

**3. Jelaskan apa yang akan dilakukan untuk mengatasi kecanduan bermain smartphone**

.....  
.....  
.....

**4. Jelaskan menurut kalian apa dampak kecanduan smartphone**

.....  
.....  
.....

**Pedomaan Observasi**  
**Layanan bimbingan klasikal**

**Identitas**

**Kelas Semester** : VIII / Genap  
**Sekolah** : SMP Sila Dharma Denpasar  
**Tahun pelajaran** : 2022 / 2023  
**Tanggal Pelaksanaan** : Januari 2023  
**Materi Bimbingan** : kecanduan smartphone

**Petunjuk**

- a. Bacalah dengan teliti
- b. Berilah skor jawaban yang tersedia. Skor angka 1 = krang, 2 = cukup, 3 baik, 4 =sangat baik

No	Nama Siswa	Aspek dan Skor						Total	
		A	B	C	D	E	F	Skor	ket
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

24									
25									
26									

**Keterangan**

**1. Aspek penilaian**

- a. = keaktifan
- b. = antusias
- c. = kreatifitas
- d. = salig menghargai
- e. = keberanian berpendapat
- f. = mempertahankan pendapat

Denpasar,     **januari 2023**

**Peneliti**

**Finsensius Ratuaki**



**Nama satuan pendidikan     : SMP Sla Dharma Denpasar**  
**Tahun Pelajaran               : 2022/2023**  
**Kelas / Semester               : VIII**  
**Mata Pelajaran                 : Bimbingan Konseling**  
**Materi Layanan                 : Kecanduan Smartphone**

No	Apek	Kriteria			
		SS	S	TS	STS
1	Melaksanakan layanan sesuai jadwal				
2	Peneliti menyampaikan tujuan layanan				
3	Membuat kesepakatan kelas diawal pertemuan				
4	Metode yang digunakan dalam layanan kelas menarik				
5	Peneliti menggunakan media yang tepat dalam pelaksanaan bimbingan klasikal				

6	Materi yang disampaikan dalam layanan klasikal sesuai dengan kebutuhan peserta didik				
7	Dalam melaksanakan layanan klasikal peneliti memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi diri dan menyampaikan pendapat				
8	Berdasarkan pengamatan selama pemberian layanan peserta didik merespon secara positif terhadap layanan yang diberikan oleh peneliti				
9	Pelaksanaan layanan klasikal sesuai dengan perencanaan dalam RPL				
10	Peneliti melakukan evaluasi proses dan hasil pada layanan yang diberikan				
11	Peneliti menindaklanjuti hasil evaluasi				
12	Peneliti memberi laporan kegiatan layanan yang telah dilaksanakan				

### Kesimpulan

.....

.....

**Denpasar,  
Evaluatur**

### EVALUASI HASIL PENGALAMAN BIMBINGAN KLASIKAL

.....

Nama Satuan Pendidikan :  
 Tahun Pelajaran : 2022/2023  
 Kelas/Semester : VIII  
 Materi Layanan : Kecanduan Smartphone  
 Petunjuk Pengisian

Pernyataan di bawah ini berisi tentang hasil yang anda peroleh setelah mengikuti layanan klasikal . Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Berikan jawaban dengan cara memberi tanda cek (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai,

- SS : Sangat Sesuai (5)
- S : Sesuai (4)
- CS : Cukup Sesuai (3)
- KS : Kurang Sesuai (2)
- STS : Sangat Tidak Sesuai (1)

Jawaban Anda, tidak menuntut jawaban benar dan salah. Jawablah semua pernyataan secara sungguh-sungguh dan jujur sesuai diri anda. Hasil dari instrument ini tidak mempengaruhi nilai pelajaran anda di sekolah, namun bermanfaat sebagai pertimbangan pemberian layanan berikutnya. Atas bantuan dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Identitas Responden

Nama Siswa :

Kelas : VIII

Nomor Absen :

ASPEK/ PERNYATAAN		Skor				
		SS	S	CS	KS	STS
<b>Pemahaman Baru</b>						
1	Melalui layanan ini saya dapat menguraikan kesimpulan tentang penyesuaian diri					
2	Melalui layanan ini saya dapat mengetahui arti dan tujuan penyesuaian diri					
3	Saya dapat menyimpulkan mengenai cara menyesuaikan diri					
<b>Perasaan Positif</b>						
4	Setelah mengikuti layanan ini saya merasa senang, karena dapat mengarahkan saya untuk mampu menyesuaikan diri					
5	Saya senang mengikuti layanan ini karena merasa materi yang disampaikan sangat bermanfaat bagi keberlangsungan proses pendidikan saya di sekolah ini					
6	Saya senang mengikuti layanan ini karena dapat menumbuhkan sikap untuk lebih menyesuaikan diri di sekolah baru					
<b>Rencana Kegiatan Setelah Layanan</b>						
7	Setelah mengikuti kegiatan ini, saya dapat menyesuaikan diri disekolah baru					

8	Setelah mengikuti kegiatan ini, saya mampu menyesuaikan diri disekolah baru ini					
9	Setelah mengikuti kegiatan ini, saya akan membiasakan diri untuk menyesuaikan diri disekolah ini					
<b>Dampak Layanan Terhadap Perubahan Tingkah Laku</b>						
10	Setelah mengikuti kegiatan ini, saya mampu menyesuaikan diri dan bisa termotivasi dalam belajar					
<b>Skor</b>						
<b>Total skor</b>						

Keterangan:

- 1) Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 10 = 10$   
 skor tertinggi adalah  $5 \times 10 = 50$
- 2) Kategori hasil:
  - a) Sangat Baik : 43 – 50
  - b) Baik : 36– 42
  - c) Cukup : 21 – 35
  - d) Kurang : 0 – 20

Mengetahui,

Guru BK,

Seririt, Januari 2023

Peserta Didik

Finsensius Ratuaki, S.Pd.

(.....)

**Materi layanan.**

## **Kecanduan Smartphone Dan Kesepian**

### **Devinisi Konsep**

#### **1. Kecanduan Smartphone**

Kecanduan smartphone memiliki banyak aspek yang serupa dengan kecanduan internet karena itu kriteria kecanduan internet harus diperhatikan saat mengembangkan kriteria kecanduan smartphone (Kim, 2013). Berdasarkan definisi kecanduan internet, kecanduan smartphone didefinisikan sebagai perilaku penggunaan smartphone yang berlebihan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Kecanduan smartphone memiliki banyak karakteristik seperti gangguan kehidupan sehari-hari,antisipasi positif, penarikan, hubungan berorientasi cyberspace, penggunaan berlebihan, dan toleransi. (Kwon et al, 2013). Kecanduan smartphone dianggap sebagai gangguan kontrol impuls yang tidak melibatkan sesuatu yang memabukkan dan gangguan ini serupa dengan gangguan perjudian (Leung, 2007). Seseorang yang mengalami kecanduan smartphone adalah orang yang mengandalkan ponselnya untuk kegiatan sehari

#### **2. Kesepian**

##### **Definisi Konsep**

##### **a. Kesepian**

Kesepian merupakan salah satu indikator utama kesejahteraan sosial. Hal ini mencerminkan evaluasi subjektif individu terhadap partisipasi sosial atau isolasi. Menurut Bruno (2000) kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Sedangkan menurut Gierveld (2006) kesepian adalah perasaan kehilangan hubungan intim (emotional loneliness) atau perasaan kehilangan jaringan sosial yang lebih luas (social loneliness). Selain itu, kesepian merupakan hasil evaluasi seseorang yang memiliki sedikit hubungan sosial.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah perasaan yang tidak menyenangkan, ditandai dengan emosi negatif, perasaan tidak menyenangkan dalam bersosialisasi dan adanya ketidaksesuaian dengan hubungan sosial yang diinginkan.

Kesepian merupakan perasaan ketidaksesuaian antara keinginan dalam mencapai tingkat kontak sosial dengan relasi sosial yang dimiliki saat ini. Kesepian identik dengan perasaan isolasi sosial yang, tidak dengan isolasi

#### **b. Aspek Kesepian**

Terdapat beberapa aspek dalam kesepian. Dalam penelitian Austin (1983) terdapat 3 aspek kesepian, diantaranya:

- 1) Intimate Other (Hubungan dengan orang lain). Seseorang menunjukkan perasaan yang memiliki jarak dengan orang lain, atau tidak adanya orang lain yang berarti. Dalam hal ini seseorang menunjukkan isolasi, kurangnya orang lain untuk berbagi.
- 2) Social Other (Sosial lainnya). Seseorang merasa tidak memiliki jaringan sosial untuk terhubung dengannya.
- 3) Affiliation and Belonging. Seseorang merasa mereka bukan anggota atau merasa bukan bagian dari hal-hal yang penting diteliti.

#### **3. Bahaya mengatasi kesepian dengan bermain smartphone.**

Tidak dipungkiri semua individu pasti mengalami kesepian dengan berbagai alasan yang dimilikinya. Dan banyak individu yang dengan gampangnya dengan bermain smartphone untuk mengatasi kesepiannya. Memang smartphone dapat memfasilitasi apa yang kita inginkan tetapi di sisi lain smartphone itu membuat tambah stress. Dengan kata lain, ponsel pintar sebenarnya sangat bermanfaat jika kita menggunakannya dengan 'benar'. Sebaliknya, terlalu bergantung pada smartphone akan membahayakan kesehatan mental dalam jangka panjang. Menurut studi yang terbit di *Journal of Adolescence* ini, dilansir *Daily Mail*, smartphone membuat para remaja membatasi komunikasi para remaja yang artinya smartphone tidak bias menjawab atau memberikan solusi bagaimana bias mengatasi kesepian melainkan rasa kesepian itu semakin tambah sehingga menambah efek negatif dari dampak smartphone. Didalah smartphone itu sendiri dapat mengakses berbagai bentuk aplikasi dan salah satunya aplikasi yang menghubungkan keranah media social Sebab, media sosial dapat meningkatkan perasaan kehilangan atau mengarah pada perundungan cyber atau cyber bullying.

Sebaiknya setiap individu mengevaluasi kembali hubungan mereka dengan ponselnya. Termasuk memberi batasan waktu saat menggunakannya. "Ketika merasa stress karena kesepian kita harus memiliki pendekatan sehat lain untuk mengatasinya—seperti berbicara dengan teman dekat untuk meminta dukungan atau meditasi. Bukan malah menenggelamkan diri dalam smartphone," pungkask Pengfei Zhao, wakil pemimpin studi.

#### **4. Cara mengatasi kesepian**

Kesepian adalah kondisi yang normal, tapi jangan sampai disepelekan karena jika terjadi berlarut-larut, bisa berdampak buruk bagi kesehatan.

Dalam sebuah penelitian yang dipublikasikan di *Indian Journal of Psychiatry*, kesepian dianggap sebagai tanda khas atau patognomonik dari depresi. Bahkan, dampak buruk kesepian terhadap kesehatan setara dengan merokok 15 batang per hari.

Namun perlu digarisbawahi bahwa kesepian berbeda dengan menyendiri. Menyendiri bisa memberi manfaat tak terduga, sedangkan kesepian adalah kondisi atau perasaan yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental. Bahkan, kesepian bisa muncul saat Anda berada di keramaian.

Untuk itu, penting bagi Anda tidak terlarut dalam perasaan tersebut dan mencoba beberapa cara mengatasi kesepian berikut ini:

a. Berdamai dengan diri sendiri

Menerima kondisi diri, berterima kasih kepada diri sendiri, dan menghindari negative self-talk penting dilakukan, terutama di saat-saat sulit atau di saat Anda sadar akan kesepian yang Anda alami. Menyalahkan diri sendiri ketika sedang merasa kesepian sama sekali tidak membantu dan malah akan membuat kondisi Anda memburuk.

b. Membuat rencana untuk menghilangkan kesepian.

Menyibukkan diri dengan kegiatan tertentu bisa membunuh rasa kesepian sekaligus mengubah cara pandang dan menambah pengalaman. Misalnya, menjadwalkan diri pergi ke gym setiap akhir pekan atau merencanakan makan siang bersama dengan teman di resto berbeda atau bermain futsal dll

c. Membaca buku

Tidak ada yang lebih ampuh untuk mengisi waktu kesepian selain membaca buku. Membaca dapat membantu diri kita agar merasa lebih terkoneksi. Membaca buku membuat pikiran kita lebih baik dan lebih terbuka sehingga menghadirkan ide-ide baru dalam menghiasi kehidupan kita sehari-hari.

d. Belajar hal baru

Tak hanya sebagai cara mengasah kesehatan otak, belajar hal baru seperti bahasa atau skill lain dapat membuat mood jauh lebih baik dan pada akhirnya menghilangkan rasa kesepian. Di saat yang sama, bisa mengembangkan skill sehingga punya keahlian baru, bahkan berpotensi menjadi peluang bisnis.

e. Mendalami hobi

Memang benar jika hobi dapat menyita waktu dan membuat Anda lupa hari, sebab, menekuni hobi dapat membuat Anda benar-benar merasa hidup seutuhnya. Jadi, tidak ada celah untuk berpikir soal kesepian atau memikirkan hal-hal negatif. Tidak punya hobi? Cobalah untuk menemukannya. lakukanlah berbagai aktivitas berbeda.

f. Menolong orang lain

Berbuat kebaikan seperti menolong orang lain bisa jadi mood booster alami. Jadi, cobalah berbuat kebaikan agar merasa terkoneksi dengan masyarakat, apapun bentuknya. Tak harus dalam bentuk donasi uang, Anda juga bisa membantu dengan meluangkan tenaga dan waktu. Menolong orang lain seperti menjadi sukarelawan juga bisa menjadi cara mengatasi kesepian yang efektif. Pasalnya, menjadi sukarelawan juga membuka peluang bagi Anda untuk bertemu dan bekerja bersama orang baru yang memiliki tujuan yang sama dalam kegiatan sosial.

g. Merawat hewan peliharaan

Merawat hewan peliharaan menggabungkan manfaat altruisme dan persahabatan, serta dapat melawan rasa kesepian. Memiliki hewan peliharaan juga memungkinkan dapat bergabung dengan komunitas atau mendapat teman baru yang juga memiliki ketertarikan yang sama terhadap hewan peliharaan.

Materi Layanan 2

**Definisi Konsep**

**1. Pengendalian diri.**

Pengendalian diri adalah sebuah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengontrol emosi yang ada pada dirinya.

Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan pengertian dari pengendalian diri atau self-control sebagai sebuah pengaturan dari proses fisik, psikologis, maupun perilaku seseorang. Pengendalian diri dapat disimpulkan sebagai sebuah serangkaian proses yang terjadi untuk membentuk dirinya sendiri.

Goldfried dan Merbaum, pengendalian diri didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, mengatur, membimbing, serta mengarahkan sebuah bentuk perilaku yang dapat menjadikan individu berjalan ke arah yang lebih positif. Menurut Mahoney dan Thoresen, arti dari pengendalian diri merupakan sebuah jalinan secara utuh yang dilakukan individu terhadap lingkungan yang dimilikinya.

Dalam Chaplin (2006), dijelaskan bahwa pengendalian diri atau self control merupakan sebuah kemampuan yang digunakan untuk membimbing tingkah laku diri sendiri, serta kemampuan yang digunakan untuk menekan atau menghalangi timbulnya tingkah laku yang impulsif secara tiba-tiba

Messina dan Messina, menyatakan pengendalian diri sebagai seperangkat tingkah laku yang memiliki fokus pada keberhasilan seseorang untuk mengubah dirinya, keberhasilan dalam menangkal kerusakan diri atau self-destructive, perasaan yang meyakinkan bahwa kita bisa yang ada dalam diri sendiri, perasaan untuk mandiri atau bebas dari segala pengaruh orang lain terhadap diri sendiri, memiliki kebebasan individu untuk menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan antara perasaan yang ada dengan pemikiran secara rasional, dan juga tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab akan diri sendiri.

Berdasarkan berbagai pengertian pengendalian diri atau self control yang diutarakan para ahli, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk memiliki kehendak atau keinginan dalam mengatur tingkah laku dirinya sendiri serta menekan atau melawan tingkah laku impulsif yang dapat memberikan dampak negatif, dan mengarahkannya pada konsekuensi yang lebih baik atau positif dengan memiliki kemampuan pengendalian diri yang tinggi, seorang individu dapat memperhatikan cara yang tepat dalam berperilaku di segala situasi yang terjadi.

## 2. Aspek Pengelolaan diri

Berdasarkan konsep Averill (dalam Sarafino, 1994), pengendalian diri terbagi menjadi lima aspek.

### a. Kontrol Perilaku atau Behavioral Control

Aspek yang pertama yaitu, kontrol perilaku merupakan sebuah kesiapan atau ketersediaan sebuah respon yang secara langsung dapat mempengaruhi serta memodifikasi suatu keadaan yang seringkali tidak menyenangkan. Kemampuan dalam mengontrol perilaku ini sendiri menurut Averill dapat dibagi menjadi dua komponen, yaitu regulated administration serta stimulus modifiability.

- Regulated Administration atau kemampuan untuk mengatur pelaksanaan merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk menentukan siapa yang dapat mengendalikan sebuah keadaan, baik dirinya sendiri ataupun segala aspek yang ada di luar dirinya.
- Stimulus Modifiability atau kemampuan untuk mengatur stimulus merupakan kemampuan yang dapat digunakan untuk mengetahui bagaimana dan juga kapan stimulus yang tidak dikehendaki harus dilawan.

### b. Kontrol Kognitif atau Cognitive Control

Aspek yang kedua yaitu, kontrol kognitif sendiri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki seorang individu yang digunakan untuk mengelola informasi tidak diinginkan melalui berbagai cara seperti, menginterpretasikan suatu hal, menilai serta

menggabungkan suatu keadaan yang terjadi ke dalam sebuah kerangka kognitif yang merupakan sebuah bentuk adaptasi psikologis dengan tujuan guna mengurangi tekanan. Kemampuan kognitif ini dapat dibagi menjadi dua komponen menurut Averill, yaitu memperoleh sebuah informasi serta melakukan penilaian.

- Dengan memperoleh informasi mengenai hal atau keadaan yang kurang menyenangkan, seorang individu dapat melakukan antisipasi keadaan tersebut dengan melakukan berbagai hal yang menjadi pertimbangan.
- Dengan melakukan penilaian tersebut, menandakan seorang individu sedang berusaha untuk menafsirkan atau menilai suatu keadaan dengan cara memperhatikan berbagai segi positif yang ada secara subjektif.

c. Mengontrol Kepuasan atau Behavioral Control

Control keputusan merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu dalam memilih suatu tindakan melalui berbagai hal yang dirinya yakini dan setuju.

d. Kontrol Informational atau Informational Control

Control informational merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengurangi tekanan melalui meningkatkan kemampuan seseorang untuk memprediksi serta mempersiapkan apa yang akan terjadi melalui mengurangi rasa takut yang sering dimiliki oleh individu tentang hal yang tidak dapat di duga.

e. Kontrol Retrospektif atau Retrospective Control

Control retrospektif merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk meyakinkan tentang apa serta siapa yang menjadi penyebab tekanan yang ada tersebut terjadi.

3. Cara pengendalian diri dalam menggunakan smartphone.

Mengutip dari laman Brilio.net via Liputan6.com, Sabtu (6/4/2019), berikut ini lima cara mengontrol diri untuk mengatasi ketergantungan smartphone

a. Hapus Aplikasi

Salah satu yang membuat kecanduan gadget adalah aplikasi di dalamnya, salah satunya adalah media sosial. Bagi Individu yang ingin terlepas dari kebiasaan menggotak-atik smartphone, cobalah untuk menghapus beberapa aplikasi sosial media yang sering mengganggu dirimu untuk terus membukanya. Selain aplikasi medsos, sejumlah judul gim di perangkat pun dapat menjadi pertimbangan untuk dihapus. Cara ini bukan berarti kamu tidak boleh menggunakan media sosial maupun main gim, namun dengan begini kamu dapat belajar untuk bijak dalam menggunakannya.

b. Matikan semua notifikasi

Mematikan semua notifikasi dari aplikasi jejaring sosial yang ter-install di smartphone. Terkadang, notifikasi yang mengganggu datang kebanyakan dari aplikasi jejaring sosial. Mungkin kamu dapat menonaktifkan notifikasi jejaring sosial tersebut agar tidak 'gatal' membuka apa yang sedang terjadi di jejaring sosial.

c. Mematikan Gadget 1 Jam Sebelum Tidur

Biasanya, seseorang akan memainkan gadget-nya sebelum tidur. Tak jarang kebiasaan ini justru membuat mereka sulit untuk tidur jika ingin tidurnya berkualitas kamu bisa memulainya dengan mematikan gadget 30 menit atau 1 jam sebelum tidur.

d. Berlakukan waktu Bebas Smartphone

Batasi diri kamu dari 'keintiman' bersama dengan gadget. Kamu tidak akan memerlukan perangkat tersebut jika sedang berada di meja makan, kamar mandi, membaca buku atau pun menonton film. Cobalah berlakukan waktu 'Bebas Smartphone' dimana kamu benar-benar terlepas dari perangkat smartphone dan fokus terhadap kegiatan yang sedang dilakukan. Caranya mudah, kamu hanya perlu mengaktifkan Airplane Mode di smartphone saat sedang bekerja, atau ketika melakukan kegiatan penting lainnya.

e. Ganti Gadget dengan Buku

Budaya membaca saat ini memang sudah banyak ditinggalkan orang. Mereka lebih senang membaca apapun yang ada di dunia maya dibandingkan dengan membaca buku. Untuk mengatasi hal tersebut, cobalah untuk membawa buku. Dengan begini, jika ada kesempatan luang kamu lebih memilih untuk membaca buku ketimbang harus mengontak-atik gadget.

## Observasi Awal

Gejala kecandua smartphone

No	Peryataa	Kelas			
		VIII A	VIIIB	VIIIC	VIIID
1	Kebiasaan bermain smartphone di lingkungan sekolah,	√	√	√	√
2	Tidak kosentrasi		√		
3	Suka menyendiri smabil bermain smartphone,	√	√		√
4	Sring sakit mata,	√		√	
5	Terlihatan bahagia saat memegang smartphone	√	√		
6	Tidak ada batas waktu dalam bermain smartphone	√	√		
7	Selalu terlihat kesel dan marah terhadap dirinya	√	√	√	√
	Jumlah	6	6	3	3

Observasi gejala Siswa yang kurang berprestasi.

No	Peryataa	Kelas			
		VIIIA	VIIIB	VIIIC	VIIID
1	Jarang mengerjakan tugas		√	√	
2	Tidak ada inisiatif untuk membanca buku diperpustakaan saat jam kosong	√	√		
3	Persiapan buku pelajaran yang berantakan atau tidak siap dalam mengikuti pelajaran disekolah	√	√		
4	Dan tidak disiplin dalam berpakaian	√			
5	Kurang aktif didalam kelas,	√	√	√	√
6	Tidak ada niat untuk mengikuti pelajaran	√			
	Jumlah	5	4	2	1

## Dokumentasi



