

## **PENERAPAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENURUNKAN KEBIASAAN MENGGUNAKAN TELEPON PINTAR SAAT PROSES PEMBELAJARAN**

**Endah Puspaningrum Herianto**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : [endahherianto@mhs.unesa.ac.id](mailto:endahherianto@mhs.unesa.ac.id)

**Eko Darminto**

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : [ekodarminto@unesa.ac.id](mailto:ekodarminto@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan penerapan konseling kelompok realita dengan teknik WDEP untuk menurunkan kebiasaan menggunakan telepon pintar (TP) saat pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen yakni *one group pre-test and post-test design*. Subjek dalam penelitian ini adalah tujuh peserta didik yang diambil dengan cara *purposive sampling* dari salah satu SMP Negeri di Surabaya. Data penelitian dikumpulkan melalui inventori dan dianalisis melalui statistik non parametrik dengan rumus *wilcoxon signed rank tes*. Dari hasil analisis statistik diperoleh hasil bahwa kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran menurun secara signifikan, dengan signifikansi pada ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05. Diperoleh hasil *asymp.sig* (2-tailed) bernilai  $p = 0,018$ . Maka nilai 0,018 lebih kecil dari nilai taraf kesalahan 0,05. Berdasarkan hasil analisis ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita teknik WDEP efektif untuk menurunkan kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran. Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah dipaparkan maka diajukan dua rekomendasi, yakni pertama kepada guru BK atau konselor dapat menggunakan konseling kelompok realita teknik WDEP untuk menangani permasalahan peserta didik yang berkaitan dengan penggunaan TP saat proses pembelajaran. Kedua penelitian ini terbuka untuk di kaji ulang dengan menggunakan metode dan sampel yang berbeda.

**Kata Kunci :** kebiasaan menggunakan telepon pintar saat proses pembelajaran, konseling kelompok realita

### **Abstract**

*The study aims to determine the effectiveness of the application of reality group counseling with the WDEP technique to reduce the habit of using smartphone during the learning process. This kind of study is quantitative study which use experimental method namely one group pre-test and post-test design. The subjects in this study were seven students taken by purposive sampling from one of the state junior high schools in Surabaya. The data were collected through inventory and analyzed through non parametric statistics with the Wilcoxon signed rank test. The results of the statistical analysis showed that the habit of using smartphone during the learning process decreased significantly, with significance in determination of  $\alpha$  (level of error) of 5% is 0.05. The results of *asymp.sig* (2-tailed) are obtained  $p = 0.018$ . Then the value of 0.018 is smaller than the value of the error level of 0.05. Based on the analysis it can be concluded that the reality counseling group with WDEP technique is effective in reducing the habit of using smartphone during the learning process. Based on the conclusions that have been purposed two recommendations, first for guidance and counseling teacher or the counselor can use the Reality WDEP technique group counseling to deal with students problems related to the use of smartphone during the learning process. Second, this research is open to review using different methods and samples.*

**Key word :** *using smartphone in the learning process, reality group counseling*

## PENDAHULUAN

Di era maju seperti sekarang ini pada umumnya orang sudah memiliki perangkat telekomunikasi maju yakni telepon pintar atau *smartphone*. Telepon Pintar yang selanjutnya akan disingkat TP. Demikian pula para peserta didik umumnya sudah memiliki perangkat tersebut dengan alasan yang bermacam-macam. Fenomenanya banyak peserta didik yang sekarang memiliki TP dan tidak semua peserta didik menggunakan TP dengan cara yang baik dan benar. Artinya peserta didik dalam menggunakan TP tidak sesuai dengan harapan dan tujuan orang tua. Ada tipe orangtua yang dengan mudahnya memberikan TP pada anak secara langsung tanpa pengawasan dan ada juga tipe orangtua yang mengawasi anak ketika menggunakan TP. Dalam hal ini perlu adanya keterlibatan dan pengawasan terhadap anak karena usia anak tersebut masih terbilang dini untuk menggunakan alat komunikasi berupa TP. Agar tumbuh kembang anak dapat optimal dan lebih terarah.

Masa remaja awal terjadi pada masa sekolah menengah pertama atau sekolah menengah atas kisaran umur 12 atau 13 tahun sampai dengan 17 atau 18 tahun dan perubahan pubertas terbesar terjadi di masa ini (Santrock, 2007). Para peserta didik dengan usia tersebut duduk pada bangku sekolah menengah pertama (SMP) banyak yang telah menggunakan TP. Seperti yang dapat diamati di beberapa SMP Negeri di Kota Surabaya, diperoleh temuan dari hasil wawancara dengan Guru BK di kelas, terutama kelas 7. Seperti dipaparkan oleh seorang guru mata pelajaran, ada beberapa peserta didik dalam mengikuti proses belajar mengajar sedang bermain TP. Ada yang membuka situs media sosial ada pula yang malah asyik bermain *game*. Dengan alih-alih meletakkan TP pada selorokan meja dan mereka beraksisi untuk membuka situs media sosial atau bermain *game*. Adapula siswa meletakkan TP diatas meja, disembunyikan dalam kotak pensil atau dibawah buku dan masih banyak lagi.

Guru BK mengatakan bahwa sebenarnya sekolah sudah melarang seluruh peserta didik untuk membawa TP ke sekolah. Namun dengan adanya kurikulum baru, pihak sekolah memperbolehkan siswa untuk membawa TP dengan catatan hanya diperbolehkan digunakan di kelas ketika ada perintah dari guru mata pelajaran untuk mencari atau *browsing* mengenai materi yang sedang berlangsung. Dengan adanya hal tersebut sekolah memberlakukan MOU (*Memorandum Of Understanding*) antara pihak sekolah dengan orang tua peserta didik, diharapkan dapat terjalin kerjasama yang baik. Dilihat dari kacamata pendidikan hal ini tentunya merupakan peristiwa yang tidak diharapkan. Karena dapat menghambat proses pembelajaran. Siswa akan sibuk dengan alat elektroniknya tersebut tanpa memperhatikan guru yang sedang mengajar.

Fenomenanya di era ini penggunaan TP seharusnya memberikan manfaat positif tapi banyak diantaranya menggunakan secara negatif atau tidak adaptif. Seperti menggunakan TP saat mengikuti pelajaran di kelas. Perilaku seperti ini tentu tidak

mendukung aktivitas belajar. Sehingga siswa yang memiliki TP akan kurang maksimal dalam tugas perkembangan yang sedang dilalui. Akan terjadi hambatan dalam perkembangan dan konsentrasi belajar di sekolah maupun di rumah. Seharusnya mereka bisa berkonsentrasi saat proses pembelajaran di kelas menjadi terganggu akibat keberadaan TP. Perilaku siswa tersebut jika tanpa ada perintah dari guru untuk menggunakan TP.

Kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran tersebut oleh terapi tingkah laku disebut sebagai perilaku tidak adaptif atau maladaptif. Sehingga perilaku tersebut harus dihapuskan, diganti dengan perilaku yang lain atau mempertahankan perilaku yang diinginkan (Corey, 2013). Dilihat dari bidang Bimbingan dan Konseling terdapat berbagai pendekatan, metode maupun teknik dalam konseling. Pendekatan yang digunakan yakni pendekatan komprehensif dengan layanan responsif. Layanan responsif yang akan digunakan yakni konseling kelompok, karena jumlah subjeknya banyak supaya lebih efisien. Konseling yang akan digunakan yakni konseling realita. Teknik yang digunakan dalam konseling realita adalah teknik WDEP.

Dari kajian literatur tentang penerapan konseling realita untuk menurunkan kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran ditemukan bahwa sudah ada penelitian terdahulu yang sudah menguji keefektifan konseling realita untuk menangani kebiasaan menggunakan *handphone* pada waktu pelajaran. Namun ada beberapa hal berkenaan dengan penelitian tersebut sehingga perlu dilakukan penelitian sejenis. Adanya suatu kelemahan, antara lain perhitungan analisis data, tidak ada penjelasan spesifik tentang penyebab menurunnya perilaku konseli karena apa jika menggunakan teknik WDEP, akronim mana yang menjadi penyebab konseli dapat mengalami penurunan perilaku, tidak ada penjelasan mengenai berapa lama waktu yang dibutuhkan oleh konseli untuk dapat melaksanakan perencanaan yang telah dibuat saat proses konseling, tidak ada penjelasan detil mengenai analisis individu dan penelitian dilakukan pada beberapa tahun yang lalu sehingga perkembangan zaman saat itu belum berkembang pesat seperti sekarang, seperti perkembangan remaja dan perkembangan terhadap alat telekomunikasi elektronik yakni *smartphone*.

Meskipun dari judul ada kemiripan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nuzul Kurnia Pratiwi, namun ada perbedaan yakni perilaku yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam menggunakan TP saat proses pembelajaran, dampak yang terjadi ketika peserta didik menggunakan TP tanpa instruksi dari guru, subjek dalam penelitian, konseling kelompok realita, cara atau bagaimana penelitian dilakukan dan penggunaan instrumen penelitian dikembangkan sendiri oleh peneliti. Mengingat perkembangan zaman yang semakin maju dengan adanya berbagai alat komunikasi elektronik modern saat ini. Termasuk salah satu diantara alat komunikasi elektronik itu yakni *smartphone* yang

semakin tahun semakin berkembang pesat.

Berdasarkan hal ini maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan penerapan konseling kelompok realita dengan teknik WDEP untuk menurunkan kebiasaan menggunakan TP saat pembelajaran. Permasalahan ini dijawab secara teoritik melalui kajian pustaka.

## KAJIAN PUSTAKA

### Kebiasaan

Sebelum menjelaskan mengenai pengertian kebiasaan, penulis akan memaparkan terlebih dahulu penjelasan mengenai sikap. Dalam Dachmiati (2015) sikap merupakan bentuk tingkah laku individu untuk merespon situasi atau kondisi sehingga individu mau melakukan atau tidak melakukan sesuatu, berdasarkan pemahaman pesepsi dan perasaanya. Sikap dibentuk melalui tiga komponen yaitu komponen kognitif, afektif dan konatif. Dalam Dachmiati (2015) menurut Prayitno (2004) menyatakan “tingkah laku yang cenderung selalu ditampilkan oleh individu dalam menghadapi keadaan tertentu, atau ketika berada dalam keadaan tertentu disebut kebiasaan.”

Kebiasaan adalah perilaku siswa yang dilakukan secara rutin dari waktu ke waktu dalam rangka pelaksanaan belajarnya (Gie, 1995; Arifin 2012). Dari beberapa penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebiasaan adalah perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang atau rutin sehingga terjadi secara otomatis atau belangsung tanpa dipikirkan lagi dalam suatu aktivitas tertentu. Aspek yang dapat membentuk sikap hingga menjadi kebiasaan yaitu kognitif (kesadaran), efektif (perasaan) dan konatif (perilaku).

### Telepon pintar atau *smartphone*

Dalam manumpil (2015) Gadget atau *telephon* merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring social, hobi bahkan hiburan. Dalam Rahma (2005) *Smartphone* atau *telephone* berfungsi sebagai alat informasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan responden. Untuk variabel aplikasi apa saja yang diakses setiap hari, penulis melihat dari pemanfaatan layanan yang ada melalui media *smartphone* seperti: a. Mengakses social media, b. Mengakses game, c. Mengakses foto editor, d. Mengakses google dan lain sebagainya yang berhubungan dengan internet dan e. Mengakses MP3. Dapat disimpulkan bahwa TP adalah perangkat telekomunikasi elektronik yang memiliki berbagai fungsi. Diantaranya yaitu dapat digunakan untuk mendapatkan informasi seperti berita, mengakses sosial media, mengakses *game*, mengakses foto, mengakses google dan lain sebagainya yang berhubungan dengan internet dan mengakses MP3 atau memutar musik.

### Proses pembelajaran

Dalam Sholeh (2007) Pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan oleh para guru dalam menciptakan lingkungan belajar untuk memiliki pengalaman belajar. Dengan kata lain

pembelajaran adalah suatu cara bagaimana mempersiapkan pengalaman belajar bagi peserta didik. Penyampaian materi pelajaran kepada siswa atau peserta didik yang lain membutuhkan serangkaian perencanaan dan pendekatan yang tepat agar daya serap peserta didik dapat dimaksimalkan. Jika hal tersebut dapat dilaksanakan maka pembelajaran akan berlangsung dengan baik. Proses pembelajaran membutuhkan interaksi positif antara guru dengan siswa, sehingga komunikasi dua arah akan terwujud dalam suasana kondusif dan terjadi keseimbangan antara kebebasan siswa dalam mengekspresikan perasaannya dengan kewibawaan guru. Dengan demikian ada asumsi yang menjadi dasar dalam melaksanakan pembelajaran jika pembelajaran diorientasikan sebagai penciptaan lingkungan belajar, atau pembelajaran dimaknai sebagai upaya guru dalam menciptakan lingkungan belajar.

### Konseling kelompok realita

Menurut Panduan Operasional Pelayanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (2016) Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik atau konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik atau konseli dapat mengatasi masalah.

Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain (Corey, 2013). Dalam Darminto (2007) Tujuan konseling realita adalah membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik. Adapun teknik konseling realita salah satunya akronim WDEP, yaitu dapat dijabarkan sebagai berikut (Wubbolding, 2007; Corey, 2009) :

- a. *W = wants* (keinginan). Melalui pertanyaan terapis yang terampil, klien didorong untuk mengenali, menentukan dan memperbaiki bagaimana mereka ingin memenuhi kebutuhan mereka. Klien diberi kesempatan untuk mengeksplorasi setiap aspek kehidupan mereka, termasuk apa yang mereka inginkan dari keluarga, teman dan pekerjaan mereka.
- b. *D = direction and doing* (arah dan melakukan). Terapi realitas berfokus untuk mendapatkan kesadaran akan perubahan arus: perilaku total. Konselor mendorong klien untuk bertindak dengan mengubah apa yang sedang mereka lakukan dan pikirkan.
- c. *E = evaluation* (evaluasi). Yaitu meminta klien melakukan evaluasi diri.
- d. *P = planning and action* (rencana dan tindakan). Meminta klien untuk membuat rencana tindakan yang lebih baik dan bertanggung jawab.

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini, pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen. Dengan desain atau rancangan *pre experimental design* dengan jenis design *one grup pre-test-post-test design* (pengukuran awal dan pengukuran akhir), yaitu pelaksanaannya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Subjek dalam penelitian ini yaitu tujuh peserta didik. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability* jenis *purposive sampling*. Teknik ini merupakan teknik pengambilan subjek berdasarkan pertimbangan atau tujuan tertentu, bukan didasarkan atas strata, kelompok atau random.

Rancangan penelitian digunakan untuk mengetahui hasil dari pemberian suatu perlakuan, yakni langkah pertama yaitu mencari subjek penelitian yaitu siswa kelas 8. Kemudian memberikan inventori untuk melakukan pengukuran awal, mengolah data untuk mengetahui tingkat kebiasaan siswa dalam menggunakan TP saat proses pembelajaran, memberikan sebuah *treatment* atau perlakuan kepada siswa yang memiliki skor tinggi dan memberikan instrumen kembali untuk melakukan pengukuran akhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang disajikan adalah data pengukuran awal, yang digunakan untuk mengetahui kondisi awal sampel yang akan dijadikan subjek dalam penelitian. Disebarluaskan pada kelas 8 SMP Negeri 20 Surabaya yang terdiri dari 37 peserta didik. Dari hasil penyebarluasan pengukuran awal ini di kategorikan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut hasil skor pengukuran awal yang telah disebarluaskan pada peserta didik:

**Tabel 4.1**

No.	Nama	Skor	Kategori
1	DZ	61	Sedang
2	AF	58	Sedang
3	DA	61	Sedang
4	JO	64	Sedang
5	GA	69	Sedang
6	MR	71	Sedang
7	MA	57	Sedang
8	RD	75	Sedang
9	BG	90	Tinggi
10	MR	69	Sedang
11	RY	64	Sedang
12	FL	53	Rendah
13	PT	64	Sedang
14	FI	69	Sedang
15	SA	60	Sedang
16	NB	76	Sedang
17	QH	77	Sedang
18	DM	65	Sedang

19	DK	71	Sedang
20	MD	58	Sedang
21	NA	75	Sedang
22	SD	42	Rendah
23	AA	44	Rendah
24	AO	98	Tinggi
25	WQ	55	Sedang
26	DQ	76	Sedang
27	WN	55	Sedang
28	NY	75	Sedang
29	CT	63	Sedang
30	JE	49	Sedang
31	DV	62	Sedang
32	AB	86	Tinggi
33	SL	86	Tinggi
34	PA	90	Tinggi
35	NF	50	Sedang
36	SL	96	Tinggi
37	AH	82	Tinggi

Berikut ini penjabaran kategori kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran siswa yang diperoleh dari bantuan *Microsoft Excel* :

- Rata-rata didapatkan dengan cara insert – function  
– Average = 68
- Standart Deviasi didapatkan dengan cara insert – function – STDEV = 13,91841

Dari hasil penjabaran kategori diatas, diperoleh tingkatan kategori kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran :

- Kategori tinggi  
=(Mean + 1SD) ke atas  
=(68 + 13,91841) ke atas  
= 81,91841  
= 82 ke atas
- Kategori sedang  
= (Mean - 1SD) sampai (Mean + 1SD) ke atas  
=(68 - 13,91841) sampai (68 + 13,91841)  
= 54,08159 sampai 81,91841  
= 54 sampai 82
- Kategori rendah  
= (Mean - 1SD) ke bawah  
= (68 - 13,91841) ke bawah  
= 54,08159  
= 54 ke bawah

Berdasarkan tabel hasil pengukuran awal inventori kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran terlihat bahwa dari 37 peserta didik terdapat dua peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah, 29 peserta didik dalam kategori sedang dan tujuh peserta didik dalam kategori tinggi. Dari hasil tersebut tujuh peserta didik dalam kategori tinggi dijadikan sebagai subjek penelitian. Berikut daftar peserta didik yang terpilih sebagai subjek dalam penelitian dan tabel ini menunjukkan kondisi awal sebelum subjek mendapatkan perlakuan :

**Tabel 4.2**  
**Subjek penelitian**

No.	Nama	Skor	Kategori
1	AO	98	Tinggi
2	SH	96	Tinggi
3	PA	90	Tinggi
4	BG	90	Tinggi
5	AB	86	Tinggi
6	SL	86	Tinggi
7	AH	82	Tinggi

#### Hasil analisis pengukuran awal dan pengukuran akhir

Setelah dilakukan pengukuran awal kepada peserta didik kelas 8 diperoleh hasil sebanyak tujuh peserta didik yang akan dijadikan subjek penelitian, selanjutnya diberikan perlakuan konseling kelompok realita teknik WDEP. Berikutnya konselor mengadakan pengukuran akhir kepada tujuh peserta didik untuk mengetahui perubahan atau ada tidaknya penurunan terhadap kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran yang tinggi setelah diberikan perlakuan. Untuk mendapatkan data yang lebih akurat, data yang telah didapat dapat di analisis dengan statistic non parametric dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan konseling realita teknik WDEP. Berikut adalah hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir :

**Tabel 4.4 Hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran**

No	Sub jek	Penguk uran awal	Penguk uran akhir	Selisih skor	Ket
1	AO	98	78	-20	Menurun
2	SH	96	76	-20	Menurun
3	PA	90	72	-18	Menurun
4	BG	90	74	-16	Menurun
5	AB	86	67	-19	Menurun
6	SL	86	73	-13	Menurun
7	AH	82	67	-15	Menurun
Rata-rata		89.714 29	72.428 57		

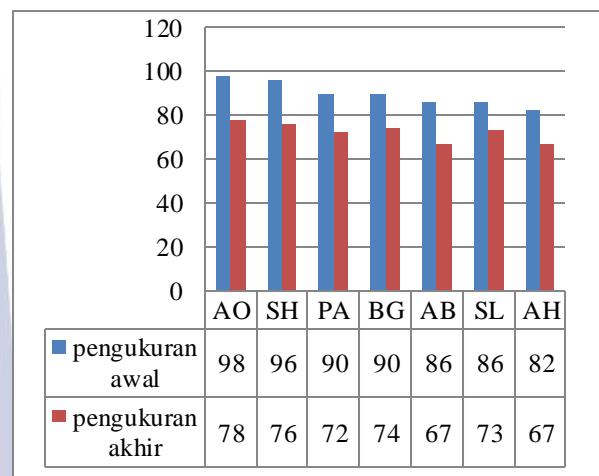
Hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir tersebut kemudian dapat dianalisis dengan menggunakan SPSS 21 dan didapatkan hasil *wilcoxon signed rank test* sebagai berikut:

#### Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Test Statistics <sup>a</sup>	
	post-test - pre-test
Z	-2.371 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan output “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai  $p = 0,018$  dengan taraf kesalahan 5 % atau 0,05. Karena nilai 0,018 lebih kecil dari 0,05 maka dapat diputuskan  $H_0$  diterima. Artinya konseling kelompok realita teknik WDEP dapat menurunkan kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran. Berikut akan disajikan diagram hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir setelah diberikan perlakuan.



**Diagram 4.3 Perbedaan pengukuran awal dan pengukuran akhir kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran**

#### Analisis individu

##### a. Subjek AO

Subjek memiliki kebiasaan yakni bermain *game* saat proses pembelajaran. Setelah dilakukannya proses konseling kelompok teknik WDEP, subjek mau untuk menghapus beberapa *game* di *smartphone* nya. Hal ini diaikabatkan karena adanya pengaruh dari teknik yang diberikan, yakni kata *W (want)* mengidentifikasi apa yang diinginkan oleh subjek, hasil dari implementasi pada kata *W (want)* menunjukkan bahwa subjek memiliki keinginan yakni ingin dapat mengurangi bermain *smartphone* saat pembelajaran. Dengan cara konselor memberikan beberapa pertanyaan berkaitan dengan mengidentifikasi apa yang diinginkan oleh subjek.

Selanjutnya pada kata *D (doing and direction)* mengidentifikasi perilaku yang telah subjek lakukan untuk mewujudkan keinginan-keinginan tersebut yakni konseli belum bisa membatasi bermain *game*. Kemudian kata *E (evaluation)*, yakni subjek sadar bahwa perilaku bermain *game* saat proses pembelajaran, bukan perilaku yang baik dan bertanggung jawab. Kata *P (planning and action)* yakni subjek akan menghapus beberapa game di *smartphone* nya dan ketika proses pembelajaran ia meletakkan *smartphone* pada lemari kelas. Setelah konselor selesai mengidentifikasi keseluruhan teknik, konseli dapat

mengimplementasikan perencanaan yang telah dibuat. Dari proses implementasi yang terjadi selama enam hari. Tidaklah mudah bagi subjek AO untuk menerapkan perencanaan yang telah ia buat, namun dengan semangat, motivasi dari teman-teman dan kerja kerasnya ia mampu untuk melaksanakan rencana tersebut hingga akhir batas waktu yang telah ditentukan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi perubahan perilaku pada subjek AO karena teknik yang diberikan berupa W (*want*) yakni ada keinginan di dalam diri konseli untuk menghapus beberapa *game* di *smartphone* nya dan ketika proses pembelajaran ia meletakkan *smartphone* pada lemari kelas. Jadi ketika proses pembelajaran ia tidak bermain *game*.

#### b. Subjek SH

Perilaku yang ditunjukkan pada subjek SH yaitu menggunakan TP saat proses pembelajaran. Setelah dilakukan konseling kelompok realita teknik WDEP, diperoleh hasil bahwa subjek SH ingin mengurangi penggunaan TP saat proses pembelajaran. Hal ini karena pengaruh teknik WDEP yang telah diberikan, yakni pada kata P (*planning and action*), mengidentifikasi perilaku baru yang bertanggung jawab dan merumuskan rencana tindakan yakni subjek akan menitipkan TP kepada salah satu guru (guru matematika). Jika istirahat ia akan ambil dan menitipkan lagi ketika bel masuk berbunyi. Hal ini karena adanya kepercayaan subjek kepada seorang guru untuk dapat membantu perubahan perilaku yang ia buat. Alasan lain, diawal pertemuan konseling telah ada komitmen antara konselor dan konseli, sehingga seluruh kegiatan yang dilakukan berlandaskan atas komitmen yang telah disepakati bersama. Tidak hanya hal ini, adanya proses implementasi perencanaan yang telah dibuat. Dari proses implementasi yang terjadi selama enam hari. Konseli mengalami perubahan yakni ia dapat mengontrol dan membiasakan dalam menggunakan TP saat pembelajaran.

Untuk hasil identifikasi kata W (*want*) diperoleh konseli ingin mengurangi penggunaan TP, kata D (*doing and direction*) mengidentifikasi perilaku yang telah konseli lakukan untuk mewujudkan keinginan-keinginan tersebut yakni ia belum bisa mengurangi penggunaan TP masih sering bermain TP saat pelajaran. Selanjutnya kata E (*evaluation*), konseli memiliki kesadaran bahwa perilaku yang dilakukan tersebut tidak baik. Sehingga terjadi perubahan perilaku pada subjek SH karena teknik yang diberikan berupa P (*planning and action*), yakni adanya suatu rencana yang dibuat sendiri yakni subjek akan menitipkan TP kepada salah satu guru (guru matematika). Jika istirahat ia akan ambil dan menitipkan lagi ketika bel masuk berbunyi. Jadi ketika proses pembelajaran ia tidak menggunakan TP lagi.

#### c. Subjek PA

Pada subjek PA ia suka mendengarkan musik saat proses pembelajaran, ternyata ketika dilakukan proses konseling kelompok realita teknik WDEP subjek

bersedia untuk menghapus aplikasi musik di *smartphone* nya dan meletakkan *smartphone* di dalam tas selama proses pembelajaran. Hal ini karena pengaruh teknik WDEP kata P (*planning and action*), dimana konseli di dorong untuk dapat merencanakan perilaku yang lebih bertanggung jawab. Caranya konselor mengidentifikasi perilaku baru yang bertanggung jawab dan merumuskan rencana tindakan, dengan memberikan beberapa pertanyaan berkaitan dengan identifikasi perencanaan yang ingin konseli lakukan. Setelah itu didukung dengan implementasi perencanaan yang telah dibuat tersebut selama enam hari. Sehingga konseli dapat berlatih atau membiasakan diri terhadap perilaku barunya dan diharapkan subjek dapat menerapkan perilaku baru dalam keseharian di sekolah terutama saat proses pembelajaran.

Hasil dari identifikasi kata W (*want*) subjek ingin mengurangi mendengarkan musik saat proses pembelajaran, pada kata D (*doing and direction*), subjek belum bisa untuk mengapus aplikasi musik di *smartphone* nya. Dan kata E (*evaluation*), subjek dapat mengevaluasi bahwa perilaku yang telah dilakukan yaitu tidak baik bagi dirinya. Terjadinya perubahan perilaku yakni konseli mau menghapus aplikasi musik di *smartphone* nya dan meletakkan *smartphone* di dalam tas selama proses pembelajaran. sehingga ketika proses pembelajaran subjek sudah tidak mendengarkan musik kembali.

#### d. Subjek BG

Kebiasaan yang dimiliki pada subjek berikut yaitu menunda-nunda tugas yang diberikan guru saat proses belajar. Subjek yang memiliki kebiasaan tersebut adalah BG. Setelah subjek diberikan perlakuan berupa konseling kelompok realita teknik WDEP, terjadi perubahan perilaku, yakni pada kata P (*planning and action*) subjek memotivasi diri untuk bersemangat mengerjakan tugas, meninggalkan bermain *smartphone* saat proses pembelajaran belajar dan ia akan memberikan *smartphone* kepada teman yang ia percaya di kelas untuk menyimpan *smartphone* saya saat pelajaran. Tujuan dari konseling realita adalah konseli mampu memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya, sehingga ketika proses implementasi perencanaan selama enam hari konseli dapat mengontrol perilaku yang telah direncanakan agar dapat diwujudkan dalam keseharian proses pembelajaran. Tidak hanya itu, diawal pertemuan konseling kelompok, subjek memiliki komitmen dengan konselor untuk dapat melaksanakan proses konseling dan implementasi perencanaan dengan baik dan sungguh-sungguh.

Hasil identifikasi teknik WDEP kata W (*want*), subjek memiliki keinginan yakni ia ingin tidak lagi menunda-tunda tugas yang diberikan guru saat proses belajar dan ingin segera mengerjakan tugas. Kata D (*doing and direction*), subjek mencontek pekerjaan teman dan kata E (*evaluation*), bahwa subjek sadar atas perilaku yang ia lakukan adalah tidak benar dan tidak bertanggung jawab. Sehingga terjadi perubahan perilaku pada subjek BG yakni ia

memotivasi diri untuk bersemangat mengerjakan tugas, meninggalkan bermain *smartphone* saat proses pembelajaran belajar dan ia akan memberikan *smartphone* kepada teman yang ia percaya di kelas untuk menyimpan *smartphone* saya saat pelajaran. Jadi jika ada tugas yang diberikan oleh guru, subjek begegas untuk mengerjakannya.

#### e. Subjek AB

Subjek AB suka menggunakan TP saat proses pembelajaran, keinginan dari subjek AB adalah dia ingin agar dapat menggunakan TP pada waktu yang tepat. Setelah diberikan konseling kelompok realita teknik WDEP, ia dapat mewujudkan keinginannya tersebut. Karena adanya pengaruh dari teknik WDEP pada kata P (*planning and action*) subjek mengidentifikasi perilaku baru yang bertanggung jawab dan merumuskan rencana tindakan. Caranya yakni dengan memberikan beberapa pertanyaan berkaitan dengan identifikasi perencanaan yang ingin konseli lakukan. Konseling realita menekankan pada pengubahan perilaku yang lebih bertanggung jawab, sehingga perencanaan yang dibuat benar-benar sesuai dengan kemampuan dan keinginan konseli.

Hasil identifikasi teknik WDEP pada kata W (*want*), subjek memiliki keinginan yakni ia ingin menggunakan TP pada waktu yang tepat. Kata D (*doing and direction*), subjek belum berani untuk mengkoordinir teman-teman dan kata E (*evaluation*), subjek sadar bahwa perilakunya tidak benar. Sehingga terjadi penurunan perilaku karena kata P (*planning and action*) yakni subjek mampu membuat kesepakatan dengan cara mengkoordinir teman sekelas untuk mengumpulkan TP dalam satu tempat saat PBM. Akan dicoba dahulu dengan mata pelajaran matematika dulu. Jadi subjek dapat mengontrol penggunaan TP saat proses pembelajaran.

#### f. Subjek SL

Subjek SL memiliki kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran, sehingga nilai-nilai pada mata pelajarannya kurang bagus. Ternyata setelah diberi konseling kelompok teknik WDEP ia dapat menerapkan jadwal belajar yang sudah dibuat, memotivasi diri untuk berubah menjadi anak yang pintar dan ia akan mencoba mematikan *smartphone* ketika jam pelajaran berlangsung. Adanya pengaruh teknik WDEP yang telah diberikan, yakni pada kata P (*planning and action*), mengidentifikasi perilaku baru yang bertanggung jawab dan merumuskan rencana tindakan. Jadi konseli harus didorong untuk merencanakan perilaku yang lebih bertanggung jawab dan ia mampu untuk mengimplementasikannya. Pada awal pertemuan konseling sudah disepakati komitmen antara konselor dan konseli. Jadi konseli harus menjalankan komitmen tersebut.

Identifikasi teknik WDEP pada kata (*want*), yaitu konseli ingin agar dapat nilai yang bagus, kata D (*doing and direction*), yakni ia sudah membuat rencana penambahan jam belajar namun belum terlaksana dan ia sudah berusaha memperhatikan guru saat

menerangkan namun belum bisa sepenuhnya fokus. Terakhir kata E (*evaluation*), konseli sadar bahwa perilaku yang dilakukan tidak sesuai dengan keinginannya. Sehingga penurunan perilaku disebabkan karena kata P (*planning and action*) sehingga subjek SL tidak akan bermain TP saat proses pembelajaran.

#### g. Subjek AH

Subjek AH memiliki kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran, hal ini mengakibatkan ia tidak bisa fokus dan sulit untuk mengesampingkan TP saat proses pembelajaran. Setalah dilakukan proses konseling kelompok, subjek mengalami penurunan perilaku . Hal ini karena teknik WDEP yang diberikan yakni pada kata P (*planning and action*) yakni menujukkan bahwa subjek mampu membuat rencana bahwa ia harus menggunakan waktu istirahatnya untuk bermain TP dan ketika bel berbunyi tanda masuk ia harus meletakkan TP di dalam tas dan mematikannya. Alasannya karena pada konseling realita ini menekankan pada pengubahan tingkah laku individu yang lebih baik dan bertanggung jawab, sehingga konseli di dorong untuk dapat memahami mana yang baik, buruk dan yang bertanggung jawab. Sehingga perilaku yang ditampilkan konseli dapat lebih baik dan tidak bermasalah kembali. Tidak hanya hal itu, adanya implementasi dari perencanaan-perencanaan yang telah dibuat oleh konseli sehingga konseli dapat merasakan bagaimana menerapkan perilaku yang lebih baik. Sehingga diharapkan seterusnya ia mampu menerapkan dalam proses pembelajaran di sekolah.

Hasil identifikasi teknik WDEP pada kata W (*want*), yaitu subjek ingin bisa fokus dalam belajar dan mengesampingkan *smartphone*. Kata D (*doing and direction*), mengidentifikasi perilaku yang telah subjek lakukan untuk mewujudkan keinginan-keinginan tersebut yakni ia terus belajar namun tetap belum bisa menaikkan nilai. Nilainya masih pas-pasan. Kemudian kata E (*evaluation*), subjek dapat mengevaluasi diri bahwa perilaku yang ia lakukan belum bisa mewujudkan keinginannya. Sehingga penurunan perilaku terjadi karena kata P (*planning and action*), jadi subjek dapat fokus dalam proses pembelajaran dan tidak bermain TP saat proses pembelajaran.

### PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dikemukakan pada bab IV diperoleh hasil bahwa konseling kelompok realita dengan teknik WDEP efektif dapat menurunkan kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran pada peserta didik SMP Negeri 20 Surabaya. Dari hasil analisis statistik diperoleh hasil bahwa kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran menurun secara signifikan, seharusnya subjek dapat mengalami perubahan penurunan pada angka 0. Namun yang terjadi tidak demikian, perubahan skor yang diperoleh subjek memiliki selisih yang cukup besar antara pengukuran awal dan pengukuran akhir. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada subjek yang menggunakan TP saat proses pembelajaran. Keefektifan konseling kelompok

realita teknik WDEP bervariasi pada masing-masing subjek. Variasi tersebut disebabkan karena perbedaan karakteristik pada individu.

Menurut Corey (2009) terapi realitas berfokus untuk mendapatkan kesadaran dan mengubah perilaku total saat ini. Perilaku total adalah perilaku yang meliputi empat hal, yakni tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologi. Caranya dengan mengubah tindakan atau apa yang telah dilakukan terlepas dari mengubah perasaan dan fisiologi. Karena mengubah tindakan adalah sesuatu yang dapat dikendalikan. Jika bisa mengubah tindakan atau apa yang telah dilakukan maka kemungkinan besar pikiran, perasaan dan fisiologi akan berubah juga. Berkaitan dengan teori tersebut, hasil yang diperoleh setelah melalui proses konseling realita subjek telah dapat mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang baik dan bertanggung jawab. Pada saat proses konseling subjek membuat perencanaan dan menerapkan perencanaan yang telah dibuat tersebut sehingga subjek dapat terbiasa dengan perilaku yang baru.

Di lihat dari penelitian yang sudah ada yakni penelitian ini memperkaya penelitian terdahulu. Didapatkan informasi dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini yakni adanya perbedaan yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam menggunakan TP saat proses pembelajaran, dampak yang terjadi ketika peserta didik menggunakan TP tanpa instruksi dari guru, subjek dalam penelitian, konseling kelompok realita, cara atau bagaimana penelitian dilakukan dan penggunaan instrumen penelitian dikembangkan sendiri oleh peneliti.

Berkaitan dengan rekomendasi yang telah dipaparkan, dapat dilakukan penelitian lanjutan pada permasalahan peserta didik yang menggunakan TP saat proses pembelajaran. Karena penggunaan TP tidak hanya digunakan pada peserta didik SMP saja, namun juga digunakan pada peserta didik SMA, SD hingga Perguruan Tinggi. Hambatan dalam pelaksanaan konseling kelompok realita adalah adanya acara 17 Agustus yang diselenggarakan di sekolah. Ada beberapa hari yang dalam pelaksanaan konseling bersamaan dengan lomba sekolah. Acara lomba 17 agustusan yang diikuti oleh seluruh siswa kelas 7,8 dan 9, subjek juga ada yang menjadi anggota OSIS yang ikut serta dalam menyelenggarakan acara tersebut. Namun dalam hal ini peneliti membantu mengurus perizinan untuk subjek yang terlibat dalam penyelenggaraan acara. Agar dapat mengikuti proses konseling kelompok realita dengan efektif.

## SIMPULAN

Simpulan dari penelitian yang telah dilakukan ini adalah konseling kelompok realita efektif dapat menurunkan kebiasaan menggunakan TP saat proses pembelajaran pada peserta didik kelas 8 SMP Negeri 20 Surabaya. Namun keefektifan konseling kelompok realita teknik WDEP bervariasi pada masing-masing subjek. Perubahan pada subjek AO didapatkan skor pengukuran awal sebesar 98 setelah diberikan perlakuan kemudian subjek diberikan pengukuran akhir

diapatkan skor 78. Subjek SH skor pengukuran awal 96 setelah mendapat perlakuan kemudian diberikan pengukuran akhir diperoleh skor 76. Subjek PA dalam pengukuran awal memperoleh skor 90 setelah itu mendapat perlakuan, kemudian melakukan pengukuran akhir didapatkan skor 72. Subjek BG pada pengukuran awal mendapat skor 90 kemudian mendapat perlakuan dan pengukuran akhir hingga didapatkan penurunan sebesar 74 skor. Pada subjek AB mendapat skor 86 setelah itu subjek diberikan perlakuan setelah itu dilakukan pengukuran akhir didapatkan skor 67. Subjek SL mendapatkan skor pengukuran awal yakni 86 diberikan perlakuan hingga dilakukan pengukuran akhir untuk mendapatkan hasil yakni sebesar 73 skor. Dan subjek AH mendapatkan skor 82 dari hasil pengukuran awal, kemudian subjek diberi perlakuan hingga dilakukan pengukuran akhir diperoleh skor 67. Variasi tersebut disebabkan karena perbedaan karakteristik pada individu.

## SARAN

Saran yang dapat peneliti berikan yakni, pertama kepada guru BK atau konselor dapat menggunakan konseling kelompok realita teknik WDEP untuk menangani permasalahan peserta didik yang berkaitan dengan penggunaan TP saat proses pembelajaran. Kedua penelitian ini terbuka untuk dikaji ulang dengan menggunakan metode dan sampel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Prima. 2012. *Hubungan Kebiasaan Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII B SMP Negeri 13 Malang*. Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Vol.1, No.2 2012. (Online) (tersedia: <http://jurnalonline.um.ac.id/data/article/article9ECAE100E8D6949EE8D57DD100367277.pdf>, diakses 20 Februari 2018)
- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* : Eighth Edition. USA. Thomson brooks/cole
- \_\_\_\_\_. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama
- Dachmiati, Sabrina. 2015. Program Bimbingan Kelompok Untuk Mengembangkan Sikap Dan Kebiasaan Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan* Vol. 2 No.1 2015 (Online) (tersedia: <http://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/Faktor/article/viewFile/371/356>, diakses 24 Oktober 2018)
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-teori Konseling: Teori dan Praktek Konseling dari Berbagai Orientasi Teoritik dan Pendekatan*. Surabaya : Unesa University Press

Manumpil, Beauty dkk. 2015. *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA Negeri 9 Manado*. Jurnal Keperawatan Vol. 3 No.2.2015. (Online) (tersedia: <https://ejurnal.lunsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/7646>, diakses 4 September 2017)

Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP). 2016. Ditjen Guru Dan Tenaga Kependidikan Kemdikbud

Rahma, Afifah. (2015). *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Aktifitas Kehidupan Siswa (Studi Kasus MAN 1 Rengat Barat* (Online), Jom Fisip Vol. 2 No. 2 Oktober 2015 (tersedia: [https://jom.Unri.ac.id/index.php/JOM\\_FSIP/article/viewFile/7449/7124](https://jom.Unri.ac.id/index.php/JOM_FSIP/article/viewFile/7449/7124). Diakses 30 Desember 2017)

Santrock, John W. 2007. *Remaja, Edisi Kesebelasan*. Jakarta : Rajawali Press

Sholeh, Muhamad. 2007. *Perencanaan Pembelajaran Mata Pelajaran Geografi Tingkat Sma Dalam Konteks KTSP* (Online) Volume 4 No. 2 Juli 2007. (tersedia: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/JG/article/viewFile/104/106>, diakses 30 Desember 2017)

