

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Layanan Konseling Kelompok

Kelompok konseling adalah interaksi antarpribadi yang dinamis dan fokus pada pikiran serta perilaku sadar individu. Layanan ini berfungsi sebagai upaya preventif (pencegahan) maupun kuratif (penyembuhan) guna memfasilitasi perkembangan diri peserta. Proses ini melibatkan unsur-unsur terapeutik yang kuat, seperti keterbukaan (sifat permisif), orientasi pada realitas, katarsis, serta ikatan emosional yang saling percaya, memahami, menerima, dan mendukung satu sama lain⁷ Menurut Adhiputra, sebagai bentuk intervensi dalam lingkungan kelompok, konseling kelompok berfokus pada upaya preventif (pencegahan) dan pengembangan diri. Layanan ini dirancang untuk memfasilitasi serta memberikan kemudahan bagi setiap individu dalam proses tumbuh kembangnya⁸ Dari paparan di atas dapat dipahami bahwa kelompok konseling dimaknai sebagai bantuan dinamis yang memanfaatkan interaksi sosial dan fungsi terapi untuk mendukung pencegahan, penyembuhan, serta pertumbuhan pribadi individu secara sadar dalam suasana yang saling mendukung. Menurut Sanyata dalam buku Dina Hajja Ristianti & Irwan Fathurrochman, salah satu

⁷ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam berbagai latar kehidupan*, Bandung: PT Refika Aditama, 2018, 24

⁸ Namora Lumongga & Hasnida, *konseling kelompok*, Jakarta: KENCANA, 2016.

kelebihan dari pendekatan kelompok dalam konseling adalah kemampuannya untuk memfasilitasi pertumbuhan aspek sosial konseli, sekaligus meningkatkan keterampilan mereka dalam berinteraksi dengan sesama anggota kelompok.⁹ Adapun, menurut Khairani dalam penelitian Aisyah Nur Cita Zakiyah & Abdul Muhid, disebutkan beberapa tujuan konseling kelompok, yaitu: Layanan ini bertujuan untuk meminimalkan perilaku maladaptif, menciptakan atmosfer baru bagi siswa, menumbuhkan perilaku adaptif, serta memfasilitasi konseli dalam mentransformasi respons perilaku mereka ke arah yang lebih positif.¹⁰ Dapat dipahami bahwa konseling kelompok bertujuan untuk memperbaiki perilaku konseli dari maladaptif menjadi lebih adaptif dengan memanfaatkan interaksi sosial dan suasana kelompok sebagai media pengembangan diri.

Pandangan dari Munro, Manthei, dan Small—yang diulas kembali oleh Folastris dan Rangka menyatakan bahwa, layanan konseling kelompok berpijak pada enam asas utama yang menjamin efektivitas proses. Pertama adalah asas kerahasiaan yang menjaga agar seluruh kelompok informasi tidak bocor ke luar, diikuti oleh **asas** kesukarelaan di mana anggota berpartisipasi atas keinginan sendiri tanpa paksaan. Selanjutnya, sebagai kegiatan yang melibatkan keterlibatan aktif anggota dalam dinamika

⁹ Dina Hajja Ristianti & Irwan Fathurrochman, penilaian konseling kelompok

¹⁰ Aisyah Nur Cita Zakiyah & Abdul Muhid, Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku merokok siswa: Literature Review, Jurnal Bimbingan dan konseling, Vol.1, No.1 2023, Hlm. 6.

kelompok, sementara asas keterbukaan anggota memastikan berani mengekspresikan diri tanpa rasa ragu. Proses ini juga didukung oleh asas kekinian yang fokus pada pembahasan pada masalah aktual yang terjadi saat ini, serta ditutup dengan asas kenormatifan yang menjamin seluruh interaksi dan komunikasi dalam kelompok tetap selaras dengan norma serta etika yang diterapkan.¹¹

Merujuk pada asas yang sudah dipaparkan, dapat dipahami bahwa efektivitas layanan konseling kelompok sangat bergantung pada terciptanya ruang yang aman dan terpercaya, di mana setiap anggota merasa bebas untuk terbuka dan aktif terlibat tanpa rasa takut. Melalui integrasi keenam asas tersebut, proses konseling tidak hanya menjadi sekadar diskusi biasa, melainkan sebuah interaksi dinamis yang fokus pada solusi masalah saat ini dengan tetap menjunjung tinggi etika dan norma yang berlaku.

B. Teknik *Self Management*

Self-management diartikan sebagai suatu strategi yang diterapkan dalam pendekatan konseling perilaku yang berfokus pada modifikasi perilaku individu. Yang bertujuan untuk mentransformasi dan mengubah perilaku yang menyimpang (*maladaptif*) menjadi lebih konstruktif dan fungsional (*adaptif*) melalui prosedur di mana individu secara mandiri

¹¹ Esty ariyani Safithry, Niky Anita, konseling kelompok dengan teknik self-management untuk menurunkan prasangka sosial peserta didik, journal. umpalangkarya. ac. id/index.php/suluh

Volume 4 Nomor 2, 2019.

mengelola dan meregulasi serta mengendalikan tindakannya secara mandiri.¹² *Self-management* didefinisikan sebagai bentuk perawatan mandiri yang memungkinkan individu memantau dan memenuhi kebutuhan pribadinya secara konsisten tanpa menggantungkan diri pada faktor eksternal atau lingkungan sekitar.¹³ Menurut Komalasari dalam penelitian Al-Isyraq, *manajemen diri* didefinisikan sebagai strategi modifikasi perilaku atau kebiasaan yang dikelola secara mandiri oleh konseli. Pendekatan ini diimplementasikan melalui rangkaian aktivitas latihan, yang mencakup observasi diri (pemantauan diri), kontrol terhadap stimulus (pengendalian rangsangan), serta pemberian penghargaan terhadap diri sendiri (penghargaan diri).¹⁴

Menurut Sarafino dalam penelitian Kadek jaya sumanggala.,dkk, *manajemen diri* didefinisikan sebagai bentuk modifikasi perilaku, di mana karakteristik individu dipandang sebagai faktor penggerak dalam perkembangan perilakunya. Melalui penerapan prinsip-prinsip pembelajaran

¹² Halimatus Sa'diyah, penerapan Teknik *Self- Management* untuk mereduksi Agresivitas Remaja, *Jurnal:ilmiah counsellia*, Vo.6, No.2, (2016)

¹³ Iskim Luthfa, Nurul Fadhillah, *self-management* menentukan kualitas hidup pasien diabetes mellitus, *Jurnal Endurance Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, Vol.4, No.2, (2019)

¹⁴ penggunaan teknik self management dalam konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik, seberapa efektifkah? *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* Vol. 6, No. 3 (2023) hlm. 396.

untuk mengubah kebiasaan tersebut, konseli dituntut memiliki kendali penuh atas pengambilan keputusan serta tindakan yang mereka ambil.¹⁵

Mengacu pada pemikiran Cormier dan Cormier dalam buku Mochamad Nursalim, Sherrin Nurlita Widia, *self-management* diartikan sebagai metode yang diterapkan oleh konselor guna mengarahkan modifikasi tingkah laku mereka sendiri dengan cara kombinatif.¹⁶ Adapun strategi *self-management* atau manajemen diri model Cormier dan Cormier yang memiliki tiga teknik, yaitu: yang pertama, pemantauan diri; kedua, pengendalian stimulus; ketiga, penghargaan diri.¹⁷ Keunggulan teknik *self-management* terletak pada kapasitas individu dalam mengontrol problematikanya dan menginisiasi transformasi mandiri. Karena perubahan tersebut didasari oleh motivasi internal, dampaknya cenderung lebih menetap dan selaras dengan kondisi pribadi individu. Hal ini sejalan dengan temuan Newman & Eyck (dalam Fahmi, Ramli, & Hidayah) yang menegaskan bahwa teknik ini unggul dalam mendorong siswa menjadi lebih bertanggung jawab dalam mengawasi serta memperkuat pola perilakunya

¹⁵ Kadek Jaya Sumanggala, Wina Dhamayanti, Pengaruh *self-management* terhadap prestasi belajar mahasiswa stab kerjatarajasa batu, *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol.35, No2(2021)

¹⁶ Mochamad Nursalim & Sherrin Nurlita Widya, *Teknik-Teknik konseling yang efektif*, (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2024) Hlm.99

¹⁷ Muhammad Asrori & AwaluddinTjalla, The Effectiveness of Self-management Strategy of Cormier & Cormier Model to Increase Academic Self-efficacy of High School Students, *journal of Educational Research*, Vol. 6, No. 6, (2018)

sendiri¹⁸ Sesuai dengan penjelasan di atas, dipahami bahwa manajemen diri diartikan sebagai sebuah intervensi dalam layanan konseling behaviora yang fokus pada upaya pribadi secara mandiri untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif melalui pengarahan diri yang sistematis.

Secara operasional, merujuk pada model Cormier dan Cormier, efektivitas strategi *self-management* ini bersandar pada pengintegrasian tiga komponen utama, yaitu pemantauan diri, pengendalian stimulus, dan pemberian penghargaan diri, yang secara kolektif berfungsi untuk mengarahkan transformasi perilaku individu menuju arah yang lebih positif dan terukur. Ketiga komponen tersebut meliputi: pertama, *pemantauan diri* (self-monitoring), yang merupakan proses bagi konseli untuk mengobservasi sekaligus mendokumentasikan aspek-aspek personal serta interaksinya dengan dinamika lingkungan. Kedua, *pengendalian stimulus* (pengendalian stimulus) diimplementasikan guna mengikis tindakan maladaptif sekaligus menumbuhkan perilaku yang diharapkan. Ketiga, *self-reward* (penghargaan diri), yang difungsikan sebagai penguat (reinforcement) ketika individu berhasil memunculkan respons atau target perilaku yang telah ditetapkan.¹⁹

Target utama dari penerapan *manajemen diri* adalah terbentuknya pola perilaku konseli yang lebih adaptif. Landasan teoritis dari pendekatan ini bertumpu pada tiga konsep esensial. Pertama, proses modifikasi tingkah laku

¹⁸ Jihan Zul Fahmi1 , M. Ramli1 , Nur Hidayah, Teknik Self-Management sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA, Jurnal Pendidikan, Vol. 4, No, 2019.

¹⁹ Ibid., 37

diwujudkan melalui kombinasi strategi yang mengelola faktor internal sekaligus faktor luar yang memengaruhi setiap pribadi. Kedua, kesediaan dan sikap terbuka atau kesediaan yang dibawakan oleh setiap pribadi atas perubahan program menjadi prasyarat mutlak untuk memperkuat motivasi diri. Ketiga, keterlibatan peran aktif setiap pribadi sebagai penggerak perubahan sangatlah menentukan keberhasilan intervensi. Melalui landasan ketiga tersebut, individu didorong untuk memegang tanggung jawab penuh dalam menerapkan strategi ini pada aktivitas sehari-hari, sehingga hasil positif yang dicapai dapat dipertahankan dan digeneralisasikan secara berkelanjutan²⁰. Dari tujuan tersebut dapat dipahami bahwa *manajemen* diri bukan sekadar teknik modifikasi perilaku biasa, melainkan sebuah proses pemberdayaan yang membekali individu dengan keterampilan manajemen diri untuk menghadapi kompleksitas tantangan di masa depan secara mandiri.

Asumsi prinsip utama teknik manajemen mandiri sebagai pendekatan kognitif-perilaku memandang bahwa individu mempunyai potensi perilaku konstruktif sekaligus destruktif. Meskipun setiap tindakan dianggap sebagai hasil belajar dari stimulus lingkungan, pendekatan ini menolak determinisme perilaku radikal yang mengklaim bahwa manusia dibentuk oleh faktor

²⁰ M.Sukayasa,K.Suranata, penerapan Teori konseling behavioral dengan Teknik self-management untuk meningkatkan minat belajar siswa kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja, Jurnal Undiksha Bimbingan Konseling, Vol.2,No.1, 2014,

eksternal.²¹ Sebaliknya, *self-management* menekankan bahwa individu memiliki kapasitas untuk menjadi agen aktif dalam mengatur hidupnya sendiri. Meskipun lingkungan memberikan stimulus, manusia memiliki kemampuan kognitif untuk menafsirkan, mengevaluasi, dan memilih respons yang akan diambil. Dengan kata lain, individu bukan sekadar penerima pasif dari pengaruh eksternal, melainkan subjek yang mampu melakukan modifikasi terhadap perilakunya sendiri melalui pengaturan diri yang sadar.

1. Langkah-Langkah/Teknik

Menurut Raharjo proses konseling kelompok terbagi ke dalam empat tingkatan utama, yaitu:

a. Tahap Pembentukan,

Tahap ini ialah fondasi langkah awal yang memegang peranan penting selama dinamika kelompok. Keberhasilan dalam membangun kedekatan pada fase terbentuknya ini sangat menentukan kelancaran dan efektivitas proses konseling pada tahap selanjutnya.

b. Tahap peralihan,

Fase ini berfungsi sebagai pen jembatan untuk mengikis rasa enggan, keraguan, rasa malu, maupun ketidakpercayaan antaranggota agar

²¹ Nurdjna Alamri, Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk sekolah, *Jurnal konseling Gusjigang*, Vol.1, No.1, (2015)

mereka siap melangkah ke tahap inti. Pada proses ini, ikatan kebersamaan dan suasana kelompok ditingkatkan, sehingga dorongan serta motivasi anggota untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan menjadi semakin kuat.

c. Tahap kegiatan,

Tahap ini menjadi bagian terpenting yang fokus pada penguraian serta pembahasan topik atau permasalahan yang relevan dengan realitas kehidupan anggota kelompok. Eksplorasi masalah pada tahap ini dilakukan secara komprehensif, mendalam, dan menyeluruh hingga mencapai pemahaman serta solusi bersama.

d. Tahap penutup, fase pengakhiran ini menitikberatkan pada proses evaluasi dan perumusan tindak lanjut. Tujuannya adalah untuk merefleksikan kesan para anggota selama kegiatan berlangsung, mengkaji pencapaian hasil konseling secara mendalam, serta menyusun rencana tindakan lanjutan (*tindak lanjut*). Di samping itu, tahap ini sekaligus ditujukan untuk menjaga agar ikatan emosional dan rasa kebersamaan antaranggota tetap terpelihara dengan baik meskipun rangkaian sesi konseling telah resmi berakhir²².

2. Adiksi Penggunaan Smartphone

Konsep adiksi saat ini dipandang sebagai fenomena yang kompleks dan tidak lagi terbatas pada ketergantungan pada zat

²² Ibid.,35

psikoaktif atau substansi berbahaya semata. Definisi modern kini mencakup berbagai perilaku kompulsif yang berpotensi menimbulkan kecanduan, seperti olahraga berlebih, aktivitas seksual, perjudian, permainan daring(game), serta penggunaan internet.²³ Adiksi merupakan satu kondisi kompleks dan merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan pilihan individu dan munculnya gangguan mental²⁴.Adiksi yang sering kali disebut sebagai kecanduan merupakan suatu kondisi yang kompleks dan multifaset yang dapat memengaruhi individu secara fisik, psikologis dan sosial.²⁵ Transisi pemahaman dari adiksi zat ke adiksi perilaku ini menegaskan bahwa inti dari kecanduan bukanlah pada apa yang dikonsumsi, melainkan pada mekanisme neurologis yang dipicu di dalam otak. Secara fisiologis, perilaku kompulsif seperti berjudi atau penggunaan internet yang berlebihan memicu lonjakan dopamin pada sistem *reward* otak, yang secara bertahap mengubah struktur sirkuit saraf individu.

Menurut Kwon dkk. Dalam penelitian Rita Fathya dkk. Adiksi *smartphone* adalah kondisi saat seseorang kehilangan kendali atas dirinya dalam menggunakan *smartphone*. Adiksi *smartphone* berisiko memicu hambatan sosial,seperti kecenderungan mengisolasi diri serta penurunan

²³ Samsriyaningsih Handayani, Nancy Margarita Rehatta, *Aspek sosial Kedokteran* (Jawa Timur, Airlangga University Pres,2020),hal.82-83

²⁴ Sri Nugroho Jati, Sandi Kartasmita, *Psikologi dalam kajian Filsafat*(Malang,2026),hlm.17

²⁵ Ibid.,hlm.18

produktivitas dalam menjalani rutinitas harian karena terlalu terikat pada perangkat tersebut.²⁶ Dari pendapat ahli di atas mengenai adiksi *smartphone*, dapat dipahami bahwa adiksi *smartphone* adalah gangguan kontrol impuls yang ditandai dengan keterikatan berlebih terhadap perangkat digital.

Merujuk pada penelitian Rita Fathyad kk, Kwon dkk. Mengklasifikasikan adiksi *smartphone* ke dalam lima aspek utama, yaitu:

- a. *Daily-life disturbance*, kondisi ini ditandai dengan terhambatnya rutinitas, seperti rencana kerja yang terbengkalai dan menurunnya konsentrasi saat belajar atau bekerja. Secara fisik, penderita sering mengalami gangguan tidur, penglihatan kabur, serta rasa nyeri pada leher dan pergelangan tangan.
- b. *Withdrawal*, kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan gelisah ,tidak sabar, dan rasa tidak berdaya ketika jauh dari *smartphone*. Seseorang dalam fase ini akan terus memikirkan *smartphone* meskipun sedang tidak digunakan.
- c. *Cyberspace-oriented Relationship*, kecenderungan seseorang yang merasa lebih dekat dan nyaman menjalin hubungan dengan teman yang dikenal melalui *smartphone* dibandingkan dengan interaksi sosial di kehidupan nyata..

²⁶ Rita Fathia & Kartika sari, Tingkat Smartphone Addiction pada penduduk di kota banda aceh. *Jurnal Psikologi*, Vol.16,No.2,(2020),Hlm.203

- d. *Overuse*, pemakaian ponsel yang tak terkendali, di mana individu lebih mengandalkan perangkat daripada berinteraksi atau meminta bantuan orang lain.
- e. Toleransi yaitu, kegagalan yang terus berulang dalam upaya membatasi atau mengontrol durasi penggunaan smartphone.²⁷

Berdasarkan instrumen SAS Instrumen *Smartphone Addiction Scale* (SAS) buatan Kwon, terdapat empat indikator utama kecanduan *smartphone* yaitu: dorongan perilaku obsesif (kompulsivitas), terganggunya produktivitas dan rutinitas harian , kecenderungan mengisolasi diri dari lingkungan dan toleransi²⁸.

Ciri-Ciri adiksi *smartphone* menurut Kwon dkk. Dalam Buku Intan Permatasaridkk. Seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

- a) Lebih memprioritaskan aktivitas di layer ponsel dibandingkan dengan menjalin komunikasi tatap muka dengan orang di sekitar.
- b) penggunaan perangkat pintar yang berlebihan mengakibatkan terhambatnya penyelesaian tugas- tugas yang telah di jadwalkan
- c) *Smartphone* menjadi penghambat utama dalam menjaga fokus saat beraktivitas..

²⁷ Ibid.,205

²⁸ Abdul Fauzi, Titis Eka Apriliyanti,indikasi kecanduan *smartphone* pada remaja di Surabaya , *Jurnal ilmu Kesehatan*,Vol.8,No.2(2020),Hlm 117

- d) Aktivitas penggunaan *smartphone* yang rutin dilakukan pada fase transisi tidur dan bangun tidur.
- e) Terbiasa menampilkan *smartphone* di sisi tubuh saat tidur.
- f) Menurunnya kuantitas tidur akibat intensitas penggunaan *smartphone*.
- g) Terus mengecek *smartphone* supaya tetap terupdate dengan percakapan orang lain.
- h) Kecenderungan untuk terus memegang *smartphone* secara konsisten, termasuk membawanya ke area privasi seperti kamar mandi.
- i) Memiliki durasi penggunaan ponsel pintar yang sangat tinggi dalam aktivitas sehari-hari.
- j) Terlibat dalam penggunaan *smartphone* di tengah aktivitas yang memerlukan konsentrasi tinggi, seperti berjalan kaki dan berkendara.
- k) Mengalami kesulitan dalam membatasi frekuensi penggunaan ponsel pintar di tengah rutinitas harian.
- l) Intensitas penggunaan *smartphone* yang melampaui lima jam setiap hari didominasi oleh aktivitas di platform media sosial.²⁹

Merujuk pada karakteristik di atas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan kegagalan kontrol diri yang manifestasinya mencakup dominasi aktivitas digital di atas interaksi

²⁹ Intan permata Sari, Esi Afriyanti, *kecanduan Gadget dan efeknya pada konsentrasi belajar*(Jawa Barat,penerbit adab,2023), Hlm.19

sosial nyata, gangguan fungsi fisiologis seperti berkurangnya kualitas tidur dan konsentrasi, serta munculnya perilaku kompulsif yang mengganggu produktivitas sehari-hari. Kegagalan kontrol diri dalam penggunaan teknologi ini dapat menyebabkan berbagai dampak yang nyata bagi kehidupan. Menurut Damayanti dalam Intan permata sari,³⁰ ada beberapa dampak negatif penggunaan *smartphone* yaitu:

- 1) Dampak pada aspek fisik dan psikomotorik, penggunaan *smartphone* berlebihan berdampak negatif pada kesehatan fisik , mulai dari gangguan penglihatan dan obesitas akibat kurang gerak , hingga gangguan tidur dan sistem imun.
- 2) Dampak pada aspek agama dan moral, penggunaan *smartphone* berlebih berdampak negatif pada perkembangan moral anak, terutama pada penurunan kedisiplinan dalam beribadah dan belajar.
- 3) Dampak pada aspek kognitif, penggunaan *smartphone* dapat menghambat aspek kognitif anak, yaitu ditandai dengan penurunan konsentrasi belajar, malas menulis dan membaca,serta terganggunya proses berpikir dalam memahami lingkungannya³⁰.

C. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Swara, Supardi, dan Yulianti (2020) mengkaji tentang penerapan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi

³⁰ Ibid.20

prokrastinasi akademik. Hal ini memiliki relevansi yang signifikan dengan penelitian ini. Dalam studinya, Headey Yogaswara dkk. Menemukan penerapan teknik manajemen mandiri dalam format bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa, khususnya terkait manajemen waktu dan penyelesaian tugas sekolah. Kesamaan mendasar terletak pada penggunaan intervensi Layanan Kelompok dan teknik *Self-Management* sebagai instrumen utama untuk mengubah tingkah laku subjek³¹. Jadi, dapat dipahami bahwa penelitian tersebut memperkuat landasan teori bahwa kombinasi bimbingan kelompok dan pendekatan *self-management* terbukti menjadi sarana yang andal untuk mengoptimalkan kendali diri siswa. Hal ini membuktikan bahwa program intervensi yang menitikberatkan pada kemandirian mengelola diri secara mandiri dalam dinamika kelompok memiliki dampak positif yang konsisten terhadap pengurangan prokrastinasi akademik.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Sofyan Abdi & Yeni Karneli (2020) dengan judul "Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual" menemukan bahwa penanganan adiksi teknologi melalui pendekatan personal satu lawan satu efektif untuk mendalami akar masalah psikologis individu. Namun, seiring dengan berkembangnya tren penggunaan *smartphone* di kalangan remaja, cakupan masalah tersebut kini

³¹ Hadey Yoga Swara & Supardi "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik" *Journal of Educational Research and Review*, Vol.3, No.1, 2020

meluas dari sekadar game online menjadi adiksi *smartphone* secara menyeluruh. Hal inilah yang melandasi urgensi penelitian terbaru yang berjudul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* terhadap Perilaku Adiksi Penggunaan *Smartphone* Siswa Kelas X Tana Toraja". Berbeda dengan studi terdahulu yang berfokus pada intervensi individual, penelitian ini menawarkan kebaruan melalui penerapan teknik pengelolaan diri (*self-management*) dalam layanan konseling kelompok dalam setting kelompok di Tana Toraja. Penelitian ini diharapkan tidak hanya mampu mereduksi durasi penggunaan *smartphone*, tetapi juga memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana dukungan sosial agar siswa mampu mengelola perilaku mereka secara mandiri dan bertanggung jawab.

Berdasarkan tinjauan terhadap kedua studi di atas, dapat dipahami bahwa kedua penelitian tersebut memberikan dasar pemikiran yang saling melengkapi bagi studi ini. Penelitian pertama mengonfirmasi bahwa teknik *self-management* sangat berperan penting dalam konseling kelompok untuk melatih kemampuan mengendalikan diri, sementara penelitian kedua menunjukkan bahwa meskipun penanganan individual bermanfaat, diperlukan pendekatan yang lebih luas untuk mengatasi adiksi teknologi yang kian kompleks. Dengan menggabungkan kekuatan teknik *self-management* dan dinamika layanan konseling kelompok, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut. Fokusnya bukan sekadar pada penanganan kasus per kasus, melainkan pada pembentukan kemandirian siswa secara

kolektif dalam menghadapi adiksi *smartphone*. Melalui pendekatan ini, diharapkan tercipta lingkungan sosial yang suportif di kelas X SMA Negeri 10 Tana Toraja, di mana siswa tidak hanya belajar mengontrol durasi penggunaan perangkatnya, tetapi juga saling menguatkan dalam mengubah kebiasaan digital yang destruktif menjadi lebih produktif.

D. Kerangka Berpikir

Penelitian ini didasarkan pada fenomena tingginya perilaku adiksi penggunaan *smartphone* pada siswa kelas X di SMA 10 Tana Toraja. Untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti menawarkan intervensi berupa layanan konseling Kelompok yang menerapkan metode pengelolaan diri (*self-management*)



Keterangan :

Variabel X sebagai penerapan konseling kelompok teknik *self-management*

Variabel Y (Perilaku Adiksi)

Hubungan kausalitas pada studi ini menempatkan metode layanan konseling kelompok berbasis pendekatan pengelolaan diri (*self-management*) sebagai variabel pertama yang memengaruhi perilaku adiksi *smartphone* siswa kelas X selaku variabel kedua.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis didefinisikan sebagai asumsi sementara untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian yang dirumuskan mengacu pada literatur yang selaras. Berdasarkan landasan teoritis yang sudah dipaparkan, dugaan awal yang dirumuskan pada penelitian ini yaitu: adanya dampak nyata dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap penurunan adiksi *smartphone* pada siswa kelas X SMA 10 Tana Toraja. Untuk membuktikan hipotesis tersebut, peneliti akan melakukan pengumpulan data empiris melalui observasi dan penyebaran angket kepada responden

Ha= Pengaplikasian strategi pengelolaan diri (*self-management*) pada pemberian layanan konseling kelompok terbukti menghasilkan pengaruh yang nyata bagi penurunan perilaku adiksi *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 10 Tana Toraja

Ho= Intervensi konseling kelompok melalui pendekatan *self-management* tidak memberikan dampak yang nyata pada perilaku adiksi *smartphone* pada siswa kelas X SMA 10 Tana Toraja.