

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN UNTUK MENGURANGI
PROBLEMATIC SMARTPHONE USE DENGAN PENDEKATAN
*COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY***



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**NIRA PRIHATIN NUFUS
1108817019**

**Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS**

Pembimbing I



Dr. Susi Fitri, M.Si, Kons.
Tanggal : 29 Januari 2021.....

Pembimbing II



Dr. RA. Murti Kusuma Wirasti, M.Si
Tanggal : 4 Februari 2021

Mengetahui:

Koordinator Program Studi Magister (S2)
Bimbingan Konseling FIP UNJ,



Dr. Susi Fitri, M.Si, Kons
Tanggal :

Nama Mahasiswa : Nira Prihatin Nufus
Nomor Registrasi : 1108817019
Angkatan : 2017

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN TESIS**

Judul : Pengembangan Buku Panduan untuk Mengurangi
Problematic Smartphone Use dengan Pendekatan *Cognitive-
Behavioral Therapy*

Nama Mahasiswa : Nira Prihatin Nufus
Nomor Registrasi : 1108817019
Program Studi : Magister (S-2) Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 02 Februari 2021



Pembimbing Utama

Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.
NIP. 197211231998022001

Pembimbing Pendamping

Dr. RA. Murti Kusuma Wirasti, M.Si
NIP. 197311141998022001

Panitia Ujian Tesis

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggung Jawab)*		24 FEB 2021
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggung Jawab)**		24 FEB 2021
Dr. Eka Wahyuni, M.AAPD. (Ketua Penguji)***		11 Februari 2021
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi. (Anggota Penguji)****		18 Februari 2021
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Anggota Penguji)****		15 Februari 2021

Catatan :

- * Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
- ** Wakil Dekan 1 Bidang Pendidikan
- *** Ketua Penguji
- **** Dosen Penguji

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN UNTUK MENGURANGI *PROBLEMATIC SMARTPHONE USE* DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY*

Nira Prihatin Nufus

ABSTRAK

Smartphone merupakan salah satu perkembangan teknologi saat ini dan sering dimanfaatkan untuk mendukung pembelajaran siswa. Di samping memiliki manfaat, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengarah pada penggunaan *smartphone* bermasalah (*problematic smartphone use*). *Problematic smartphone use* merupakan ketidakmampuan seseorang dalam mengatur penggunaan *smartphone*-nya dan menyebabkan konsekuensi negatif. Aspek-aspeknya terdiri dari *tolerance*, *escape from problem*, *withdrawal*, *craving*, *negative life consequence*, dan *social motivation*. *Cognitive-behavioral therapy* dapat dimanfaatkan dalam menangani kasus penggunaan *smartphone* bermasalah. Pemberian layanan konseling yang efektif harus didasarkan pada penggunaan teori yang benar dan dilakukan secara sistematis, tidak hanya didasarkan pada pengalaman saja. Penelitian ini bertujuan mengembangkan buku panduan untuk mengurangi *problematic smartphone use* pada siswa SMA dengan pendekatan *cognitive-behavioral therapy*. Buku panduan ditujukan bagi guru BK tingkat SMA, berisi mengenai penjelasan *problematic smartphone use*, langkah-langkah pendekatan *cognitive-behavioral therapy* (CBT), asesmen yang digunakan, dan implementasi delapan sesi pendekatan CBT. Metode penelitian yang digunakan yaitu *design-based research* (DBR) yang memiliki empat tahapan. Dalam penelitian ini peneliti hanya sampai tahap ketiga, yaitu pertama analisis dan eksplorasi, kedua desain dan konstruksi, dan ketiga evaluasi dan refleksi. Teknik analisis data menggunakan uji formatif yang meliputi validasi ahli materi dan validasi ahli media. Hasil validasi ahli materi dan ahli media mendapatkan skor rata-rata pada ahli materi 97.92% dan 85.42% pada ahli media. Uji pengguna dilakukan pada 12 guru BK tingkat SMA yang pernah memperoleh kuliah CBT. Didapatkan skor rata-rata sebesar 91.67% dan berada pada kategori sangat layak. Hasil buku panduan untuk mengurangi penggunaan *smartphone* bermasalah pada siswa SMA dengan pendekatan *cognitive-behavioral therapy* dikategorikan sangat layak.

Kata Kunci : buku panduan, *cognitive-behavioral therapy*, *problematic smartphone use*

A DEVELOPMENT OF GUIDEBOOK TO REDUCE PROBLEMATIC SMARTPHONE USE WITH COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY APPROACH

Nira Prihatin Nufus

ABSTRACT

Smartphone is a product of technological advancement often used to support student learning. In addition to its benefits, excessive smartphone use can lead to problematic smartphone use. Problematic smartphone use means one's inability to regulate his smartphone use, leading to various negative consequences. Its aspects consist of tolerance, escape from problem, withdrawal, craving, negative life consequence, and social motivation. Cognitive-behavioral therapy can be used in dealing with problematic smartphone use cases. The provision of effective counseling services must be based on appropriate theory and carried out systematically, instead of experience-reliance. This research tried to develop a guidebook to reduce problematic smartphone use for high school students with cognitive-behavioral therapy approach. The guidebook is intended for high school counseling guidance teachers, explaining about the problematic smartphone use, the steps for cognitive-behavioral therapy (CBT) approach, the assessment used, and the implementation of eight sessions of CBT approach. The research method implemented was design-based research (DBR) with four stages. Here, the researcher managed to reach the third stage, the first stage being analysis and exploration, the second being design and construction, and the third being evaluation and reflection. Formative test was used to perform data analysis which included validation by material experts and media experts. The validation results revealed an average score of 97.92% from the material experts and 85.42% from the media experts. User trials were carried out on 12 high school counseling teachers who had received CBT courses. An average score of 91.67% was obtained, indicating a very feasible category. The resulting guidebook to reduce problematic smartphone use in high school students with cognitive-behavioral therapy approach is categorized as very feasible.

Keywords : *guidebook, cognitive-behavioral therapy, problematic smartphone use*

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta :

Nama	:	Nira Prihatin Nufus
NIM	:	1108817019
Jurusan/Program Studi	:	Magister (S-2) Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan Judul “Pengembangan Buku Panduan untuk Mengurangi *Problematic Smartphone Use* dengan Pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy*” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan olahan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada rentang waktu Agustus 2019 – Desember 2020
2. Bukan merupakan duplikasi atau saduran tesis yang sudah dibuat oleh orang lain dan bukan merupakan hasil terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul apabila pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



Nira Prihatin Nufus

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya tesis ini dapat diselesaikan sebagai tugas akhir prasyarat kelulusan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya tesis ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing yang telah membimbing dan memberikan pengetahuan pada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Pertama, pada Dr. Sofia Hartati, M. Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Kedua, pada Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons., selaku Ketua Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Utama.

Ketiga, Dr. RA. Murti Kusuma Wirasti, M.Si., selaku dosen pembimbing pendamping yang telah menyediakan waktu dan pikirannya untuk membimbing dan mengarahkan peneliti untuk menyelesaikan tesis.

Keempat, para dosen program studi Magister Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan inspirasi bagi peneliti.

Kelima, pada orangtua yang telah memberikan dukungan dan selalu mendoakan peneliti selama peneliti menjalani pendidikan.

Keenam, pada suami dan anak tercinta yang telah luar biasa memberikan semangat untuk penyelesaian tesis ini.

Ketujuh, pada rekan-rekan mahasiswa program studi Magister Bimbingan dan Konseling, dan seluruh pihak yang telah banyak memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan tesis ini.

Peneliti berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling.

Jakarta, Januari 2021

Peneliti

Nira Prihatin Nufus



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN TESIS	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	vi
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Pembatasan Penelitian	13
C. Rumusan Masalah	14
D. Tujuan Penelitian	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Kajian Teori	15
1. <i>Problematic Smartphone Use</i>	15
2. <i>Cognitive-Behavioral Therapy</i> untuk <i>Problematic Smartphone Use</i>	19
3. Siswa Sekolah Menengah Atas	33
4. Pengembangan Buku Panduan	34
B. Penelitian Relevan	36
C. Kerangka Berpikir	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian	40
B. Tahap-Tahap dalam Penelitian <i>Design-Based Research</i>	42
C. Partisipan, Waktu, dan Tempat Penelitian	45
D. Pengumpulan Data	46
E. Analisis Data	48

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil.....	50
B. Pembahasan	67
C. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V KESIMPULAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	39
Gambar 3. 1 Tahap-Tahap dalam Penelitian <i>Design-Based Research</i>	42



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Strategi Konseling <i>Internet Addiction</i>	23
Tabel 2. 2 Langkah Konseling CBT untuk <i>Problematic Smartphone Use</i>	28
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	45
Tabel 3. 2 Penilaian Kualitas Produk	48
Tabel 3. 3 Persentase Penilaian	49
Tabel 4. 1 Persentase Kategori <i>Problematic Smartphone Use</i>	50
Tabel 4. 2 Kerangka Buku Panduan yang akan Peneliti Kembangkan	55
Tabel 4. 3 Gambaran Keseluruhan Buku Panduan yang Dikembangkan.....	57
Tabel 4. 4 Penilaian Uji Ahli Materi	61
Tabel 4. 5 Penilaian Uji Ahli Media	63
Tabel 4. 6 Penilaian Uji Pengguna	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket <i>Problematic Smartphone Use</i>	82
Lampiran 2. Hasil uji validitas instrument.....	85
Lampiran 3. Hasil uji reliabilitas instrument	89
Lampiran 4. Pedoman wawancara guru BK	90
Lampiran 5. Hasil wawancara guru BK	91
Lampiran 6. Kisi-kisi instrumen uji ahli materi	101
Lampiran 7. Kisi-kisi instrumen uji ahli media	102
Lampiran 8. Penilaian uji ahli materi	103
Lampiran 9. Penilaian uji ahli media	108
Lampiran 10. Kisi-kisi instrumen uji pengguna	111
Lampiran 11. Surat permohonan uji ahli media.....	113
Lampiran 12. Surat permohonan uji ahli materi	114
Lampiran 13. LoA jurnal	115



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nira Pihatin Nufus
NIM : 1108817019
Fakultas/Prodi : FIP / Magister Bimbingan Konseling
Alamat email : nirapn08@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Buku Panduan untuk Mengurangi Problematic
Smartphone Use dengan Pendekatan Cognitive-Behavioral Therapy

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 April 2021

Penulis

Nira Pihatin Nufus