

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Konseling Kelompok Teknik *Aversion Therapy*

a. Konseling Kelompok

1) Pengertian Konseling Kelompok

Nurihsan (2021) Konseling kelompok merupakan suatu upaya untuk membantu siswa dalam *setting* dinamika kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Hal ini ditujukan dalam rangka pemberian kemudahan pada siswa untuk berkembang dan bertumbuh. Menurut Kurnanto (2013) Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam dinamika kelompok, di mana konselor berinteraksi dengan klien dalam kelompok yang dinamis untuk mendukung pertumbuhan individu dan membantu mereka mengatasi tantangan bersama.

Tohirin (2015) Konseling kelompok adalah upaya pembimbing atau konselor untuk membantu mengatasi masalah pribadi setiap anggota kelompok melalui kegiatan kelompok untuk mencapai perkembangan yang optimal. Rasimin dkk., (2019) konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan mengenai konseling kelompok di atas maka konseling kelompok ialah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada beberapa individu melalui dinamika kelompok, hal ini bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan yang bersifat preventif sekaligus penyembuhan.

2) Tujuan Konseling Kelompok

Tohirin (2015) tujuan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan sosial siswa, terutama kemampuan mereka dalam berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, masalah yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkapkan dan didinamikakan dengan berbagai cara, sehingga siswa dapat meningkatkan kemampuan sosial dan komunikasi mereka dengan optimal. Rasimin (2019) tujuan konseling kelompok dibedakan menjadi dua kategori: tujuan teoritis. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan umum yang diharapkan dicapai selama proses konseling. Tujuan operasional berkaitan dengan masalah dan harapan anggota.

Corey (2009) tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu klien mengubah perilaku, membangun pikiran, dan mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok. Sedangkan Fahmi

dkk., (2016) tujuan konseling kelompok yaitu untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi siswa, terutama kemampuan komunikasinya. Dengan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkapkan. Ini memungkinkan konseling kelompok dapat untuk mencapai tujuan yang optimal untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas maka tujuan konseling kelompok ialah berfokus pada pemberian bantuan kepada anggota kelompok dalam melakukan perubahan, melalui perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-harinya.

3) Tahapan Konseling Kelompok

Tohirin (2015) proses konseling kelompok terdiri dari tahap-tahap berikut:

- a) Pertama, perencanaan mencakup kegiatan seperti (1) membentuk kelompok, (2) menemukan dan meyakinkan klien (siswa) bahwa layanan konseling kelompok diperlukan, (3) menempatkan klien dalam kelompok, (4) merancang jadwal kegiatan, (5) menetapkan prosedur layanan, (6) menetapkan fasilitas layanan, dan (7) mempersiapkan kelengkapan administrasi.
- b) Kedua, pelaksanaan mencakup tiga kegiatan: (1) penyebaran rencana layanan konseling kelompok, (2) pengorganisasian kegiatan, dan (3) pelaksanaan layanan konseling kelompok.

- c) Ketiga, evaluasi mencakup aktivitas berikut: (1) menentukan bahan evaluasi, (2) menentukan prosedur evaluasi, (3) membuat instrumen evaluasi, (4) mengoptimalkan instrumen evaluasi, dan (5) mempelajari hasil penggunaan instrumen.
- d) Keempat, analisis hasil evaluasi mencakup kegiatan berikut: (1) menetapkan aturan analisis, (2) melakukan analisis, dan (3) memberikan interpretasi hasil analisis.
- e) Kelima, tindak lanjut yang terdiri dari tiga tindakan: (1) menentukan jenis dan arah tindak lanjut; (2) mengkomunikasikan rencana tindak lanjut dengan pihak-pihak terkait; dan (3) menerapkan rencana tindak lanjut.
- f) Keenam, laporan yang mencakup kegiatan hal-hal berikut: (1) membuat laporan tentang layanan konseling kelompok, (2) menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak-pihak lain yang terkait, dan (3) mengkomunikasikan laporan layanan.

Kurnanto (2013) konseling kelompok sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling, di dalam pelaksanaannya melalui tahapan-tahapan kegiatan sebagai berikut:

a) Tahap Permulaan

Meliputi kegiatan-kegiatan sebelum terbentuknya kelompok konseling dan pertemuan-pertemuan pertama dari keseluruhan rencana konseling. Pada tahap ini, fokus kelompok adalah

menciptakan kepaduan kelompok dan menemukan perilaku bermasalah yang perlu diperbaiki. Permasalahan kelompok harus dikomunikasikan dalam bentuk perilaku tertentu, yang kemudian harus diamati dan dinilai oleh anggota kelompok. Kemudian dimulailah proses perumusan tujuan dan pengembangan rancangan kegiatan bantuan. Setelah itu, konselor mulai memilih pendekatan terapi yang paling sesuai untuk mencapai tujuan.

b) Tahap Pelaksanaan

Konseling behavioristik memerlukan evaluasi, pengawasan, dan penilaian secara konsisten. Konseling kelompok behavioristik juga memerlukan proses secara konsisten, termasuk pada tahap pelaksanaan. Dalam konseling kelompok, ketiga hal ini dilakukan oleh konselor bersama dengan semua anggota kelompoknya untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk memilih dan menetapkan strategi kegiatan tambahan yang efektif.

c) Tahap Akhir

Pertama-tama, konselor berusaha membantu konseli mengadaptasi perubahan dalam kelompok ke situasi sehari-hari. Latihan kemandirian dan kepemimpinan juga diperlukan. Perencanaan tindak lanjut kegiatan kelompok juga dilakukan pada tahap ini. Untuk mengetahui seberapa efektif perilaku baru dapat diterapkan dalam kehidupan nyata, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

Menurut Fahmi dkk., (2016) proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

a) Tahap Awal Kelompok

Orientasi dan eksplorasi adalah proses utama selama tahap awal. Pada awalnya, peserta akan dipenuhi dengan kekhawatiran dan optimisme. Namun, kepercayaan kelompok akan muncul pada tahap ini jika konselor dapat memperbaiki kondisi tersebut. Pada tahap awal konseling kelompok, hal-hal berikut dilakukan: menerima dan mengucapkan terima kasih, berdoa, menjelaskan arti konseling kelompok, tujuan, cara melakukannya, dan asas-asasnya.

b) Tahap Peralihan

Tujuan dari tahap ini adalah menciptakan suasana percaya diri yang mendorong anggota untuk menangani ketakutan yang muncul pada tahap awal. Karakteristik dan dinamika tahap transisi sangat penting bagi konselor. Tahap peralihan meliputi penjelasan kembali tentang kegiatan konseling kelompok, pertanyaan tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, identifikasi situasi di mana anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya, dan memberikan contoh masalah pribadi yang didiskusikan dan dibahas dalam kelompok.

c) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini, ada proses penggalian dan tindakan masalah yang mendalam. menjelaskan masalah pribadi anggota kelompok.

Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian; memilih atau menetapkan masalah mana yang akan dibahas terlebih dahulu; membahas masalah tersebut secara menyeluruh; dan menegaskan bahwa anggota yang masalahnya telah dibahas telah berkomitmen untuk melakukan apa yang akan mereka lakukan selama diskusi untuk menyelesaikannya.

d) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai mengubah tingkah laku. Ketika konseling kelompok selesai, anggota kelompok berbagi pendapat mereka dan menilai kemajuan mereka. Mereka juga membahas kegiatan lanjutan, pesan dan tanggapan anggota kelompok, dan berterima kasih dan berpisah.

Meskipun berbagai ahli menggunakan kata-kata yang berbeda untuk menggambarkan langkah-langkah dalam konseling kelompok, konsep yang sama tentang perkembangan kelompok tetap ada, dan masing-masing tahap merupakan bagian dari kegiatan kelompok secara keseluruhan.

Maka dapat disimpulkan ada empat tahap perkembangan dalam konseling kelompok, yang meliputi: 1) tahap pembentukan, 2) tahap peralihan, 3) tahap pelaksanaan kegiatan, dan 4) tahap pengakhiran. Masing-masing tahap tersebut memiliki karakteristik

tertentu, dimana tahap ini yang akan digunakan dalam proses pemberian layanan konseling kelompok pada siswa.

b. Teknik *Aversion Therapy*

1) Pengertian Teknik *Aversion Therapy*

Menurut Corey (2009) aversi adalah teknik untuk mengatasi gangguan perilaku tertentu dengan menghubungkan gejala perilaku dengan stimulus yang menyakitkan sehingga perilaku yang tidak dikehendaki terhambat. Nurodin dan Kusnawan (2023) prosedur aversi ialah menyajikan cara-cara menahan respon-respon dalam suatu periode, sehingga terdapat kesempatan untuk memperoleh tingkah laku alternatif yang adaptif.

Muwakhidah (dalam Izzah 2020) pengkondisian aversi bertujuan untuk bertujuan untuk meningkatkan kepekaan konseli terhadap stimulus yang disukai sambil menggabungkan stimulus yang tidak disukai dengan tindakan yang dibenci atau menyakitkan. Sayekti (dalam Kuswoyo 2021) *aversion therapy* adalah suatu teknik yang digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk dengan tujuan meningkatkan kepekaan klien dengan mengganti responnya terhadap stimulus yang tidak disukai dengan yang sebaliknya.

Berdasarkan pendapat di atas maka yang dimaksud teknik *aversion therapy* merupakan teknik yang digunakan dalam proses konseling yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang masalah hidup yang

dihadapinya dan membantu mereka mengembangkan perilaku baru, menghilangkan perilaku yang tidak sesuai, dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

2) Tujuan Teknik *Aversion Therapy*

Corey (2009) teknik aversi ini digunakan untuk meredakan gangguan perilaku yang spesifik. Agar tingkah laku sesuai yang dengan diinginkan, maka stimulanya adalah berupa hukuman-hukuman.

Menurut Purwanta (dalam Ula Risnanda, 2020) teknik aversi dapat mengontrol perilaku dengan berbagai cara. Teori ini pada dasarnya digunakan karena dua alasan: perilaku yang tidak dikehendaki dihambat atau dikurangi, dan perilaku yang dibenci atau menyakitkan yang diberikan. Komalasari (dalam Kuswoyo 2021) mengungkapkan tujuan dari *aversion therapy* adalah untuk mengurangi gangguan tingkah laku tertentu, adalah dengan mengaitkan tingkah laku simptomatik dengan stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan tidak lagi muncul.

Berdasarkan pendapat di atas maka tujuan dari terapi perilaku ialah membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya serta meredakan gangguan perilaku yang spesifik untuk menghilangkan kebiasaan buruk pada perilaku seseorang/individu.

c. **Konseling Kelompok *Behavior Teknik Aversion Therapy***

Layanan konseling kelompok behavior dengan menggunakan teknik *aversion therapy* merupakan layanan yang digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan dengan mengaitkannya perilaku tersebut dengan stimulus yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, dan diterapkan dalam konteks kelompok. Komalasari (Kuswoyo dkk, 2021) berpendapat bahwa “kontrol diri aversi dilakukan sendiri oleh konseli, tetapi pada terapi pengaturan kondisi aversi dilakukan terapis.” Misalnya remaja sering melakukan perilaku *phubbing*, maka ditunjukkan dampak dari *phubbing*, dijauhi teman-temannya dan dikucilkan oleh lingkungan sekitar. Maka dengan terapi aversi diharapkan terjadi proses pembalikan *reinforcement* dari perasaan senang atau bangga terbiasa dengan perilaku *phubbing* yang dilakukannya, menjadi *reinforcement* seperti takut jika tidak memiliki teman, takut tidak faham dengan pembelajaran di kelas, merasa takut, hingga muncul rasa berdosa karena tidak memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin. Stimuli yang tidak disukai (*aversive stimuli*) akan menciptakan stimulus yang tidak menyenangkan bersamaan dengan stimulus yang ingin dikontrol.

Menurut Willis (dalam Ula Risnanda, 2020) tahap dari terapi teknik aversi memiliki 4 tahapan yang dilakukan yaitu: *assesment*, menentukan tujuan apa yang ingin dicapai, menerapkan teknik, dan yang terakhir adalah (*counseling termination*).

1) Melakukan asesmen (*assessment*)

Tujuan konseling adalah untuk menentukan kegiatan selama konseling dengan melihat (a) tingkah laku bermasalah yang dialami klien, (b) keadaan klien, (c) dorongan, (d) kemandirian, (e) hubungan sosial, dan (f) lingkungan.

2) Menentukan tujuan (*goal setting*)

Dalam hal ini membantu klien untuk menetapkan hasil yang akan dicapai sesuai dengan kesepakatan bersama dan analisis pada saat asesmen.

3) Mengimplementasikan teknik (*technique implementation*).

Salah satu bagian terpenting dari proses konseling adalah menentukan teknik yang tepat untuk digunakan, karena teknik ini juga dapat memengaruhi seberapa berhasil proses konseling mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya, konselor dan klien menggunakan teknik yang telah disepakati antara keduanya untuk menyelesaikan masalah klien.

4) Mengakhiri konseling (*counseling termination*)

Dalam tahap terakhir dari konseling, evaluasi dilakukan dari awal hingga akhir untuk melihat apakah klien mengalami perubahan atau sebaliknya. Jika hasilnya sebaliknya, konselor dan klien memiliki cara lain untuk melanjutkan dan memantau proses konseling untuk mengetahui apa yang salah atau kurang maksimal.

2. Perilaku *Phubbing*

a. Pengertian Perilaku *Phubbing*

Lenggogeni (2024), *phubbing* berasal dari gabungan istilah “ponsel”, yaitu telepon dan *snubbing*, yang merupakan perilaku seseorang dimana seseorang tersebut menyepelekan dan mengabaikan kehadiran orang lain di sekitarnya. Jamil & M.Biomed (2024), *phubbing* adalah kata yang menggambarkan perilaku seseorang yang asyik dengan *handphone* ketika berada di hadapan orang lain, bahkan ketika mereka tidak tahu bahwa mereka sedang berada di pertemuan. Akibatnya, pelakunya dianggap memiliki sikap anti sosial karena dia mengabaikan orang lain di depan mereka.

Al-Saggaf (2022) *phubbing* merupakan keterliban sesaat dengan ponsel pintar selama percakapan tatap muka dengan seseorang. Haigh (dalam Chotpitayasonondh & Douglas, 2018) istilah *phubbing* merupakan gabungan dari kata "*phone*" dan "*snubbing*", dan menggambarkan tindakan mengabaikan seseorang dalam situasi sosial dengan memperhatikan ponselnya alih-alih berbicara langsung dengan orang tersebut di tengah-tengahnya.

Berdasarkan pendapat di atas maka yang dimaksud perilaku *phubbing* merupakan tindakan atau perilaku pengabaian yang dilakukan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan lebih berfokus pada *smartphone*-nya secara terus-menerus.

b. Faktor Penyebab Perilaku *Phubbing*

Al-Saggaf dan O'Donnell (2019), mengatakan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi *phubbing* yaitu:

1) *Technology addiction*

Kecanduan teknologi dapat berupa ketergantungan pada internet, *handphone*, sosial media, dan *game*.

2) *FoMO*

Perasaan selalu ingin terhubung dengan orang lain di dunia maya dapat membuat individu melakukan *phubbing*.

3) *Lack of self-control*

Individu dengan kontrol diri yang rendah lebih mudah melakukan *phubbing* daripada individu dengan kontrol diri yang tinggi, yang merupakan salah satu contoh dari berbagai perilaku maladaptif yang dapat terjadi pada seseorang.

Chotpitayasunondh dan Douglas (2016), menyebutkan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat memberi pengaruh berlangsungnya perilaku *phubbing*, yaitu:

1) Adiksi Internet, kecanduan internet telah didefinisikan sebagai "pola penggunaan internet yang maladaptif yang menyebabkan gangguan atau stres yang signifikan secara klinis"

2) *Fear of Missing Out (FoMO)*, digambarkan sebagai ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang mungkin dialami seseorang saat berada di luar peristiwa, pengalaman, atau diskusi. *FoMO*

memungkinkan orang merasa tidak aman dan terus menggunakan ponsel di lingkungan sosial.

- 3) Kontrol Diri, berhubungan erat dengan perilaku adiktif, atau kecanduan, dan juga terkait dengan penggunaan *smartphone* yang tidak sehat. tingginya tingkat kesulitan untuk menerapkan pengendalian impulsif yang menghalangi penggunaan *smartphone* ini dengan kontrol diri.

David dan Roberts (dalam Putri dkk, 2022) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *phubbing* yaitu: 1) *Self-control*, 2) *Poor reasoning*, 3) *Time distortion*.

Berdasarkan pendapat di atas maka terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab perilaku *phubbing* pada seseorang yaitu: 1) *Technology addiction* atau kecanduan teknologi internet, 2) *FoMO*, 3) *Lack of Self-control* atau rendahnya kontrol diri, 4) *Poor reasoning* atau penalaran yang buruk, dan 5) *Time distortion*.

c. Indikator Perilaku *Phubbing*

Chotpitayasunondh dan Douglas (2018), menyebutkan indikator *phubbing* diantaranya:

- 1) *Nomophobia*

Nomophobia yaitu seseorang yang merasakan kegelisahan, cemas dan tidak nyaman jika jauh dari telepon genggamnya.

- 2) Konflik Interpersonal (*Interpersonal Conflict*)

Konflik interpersonal merupakan konflik yang dirasakan antara diri sendiri dan orang lain.

3) Isolasi Diri (*Self Isolation*)

Self Isolation merupakan menggunakan ponsel untuk melepaskan diri dari aktivitas sosial dan mengisolasi diri dari orang lain.

4) Pengakuan Masalah (*Problem Acknowledgment*)

Problem Acknowledgment merupakan sebuah pengakuan dari individu bahwa memiliki permasalahan *phubbing*.

Menurut Karadağ, dkk. (2015) indikator dari perilaku *phubbing* ada dua, yaitu:

1) *Communication Disturbance* (gangguan komunikasi).

Dalam hal ini, gangguan komunikasi terjadi ketika seseorang sering mengganggu proses komunikasi yang sedang berlangsung saat menggunakan *smartphone* mereka dalam konteks komunikasi tatap muka.

2) *Phone Obsession* (memiliki obsesi terhadap ponsel).

Ketika seseorang selalu membutuhkan ponsel mereka dalam situasi di lingkungan yang kurang komunikasi tatap muka., itu adalah obsesi terhadap ponsel yang dimaksud di sini.

Berdasarkan pendapat di atas maka secara umum indikator *phubbing* meliputi 1) Rasa takut untuk jauh dari ponsel (*nomophobia*), 2) Konflik Interpersonal (*interpersonal conflict*), 3) Isolasi Diri (*Self-Isolation*), 4)

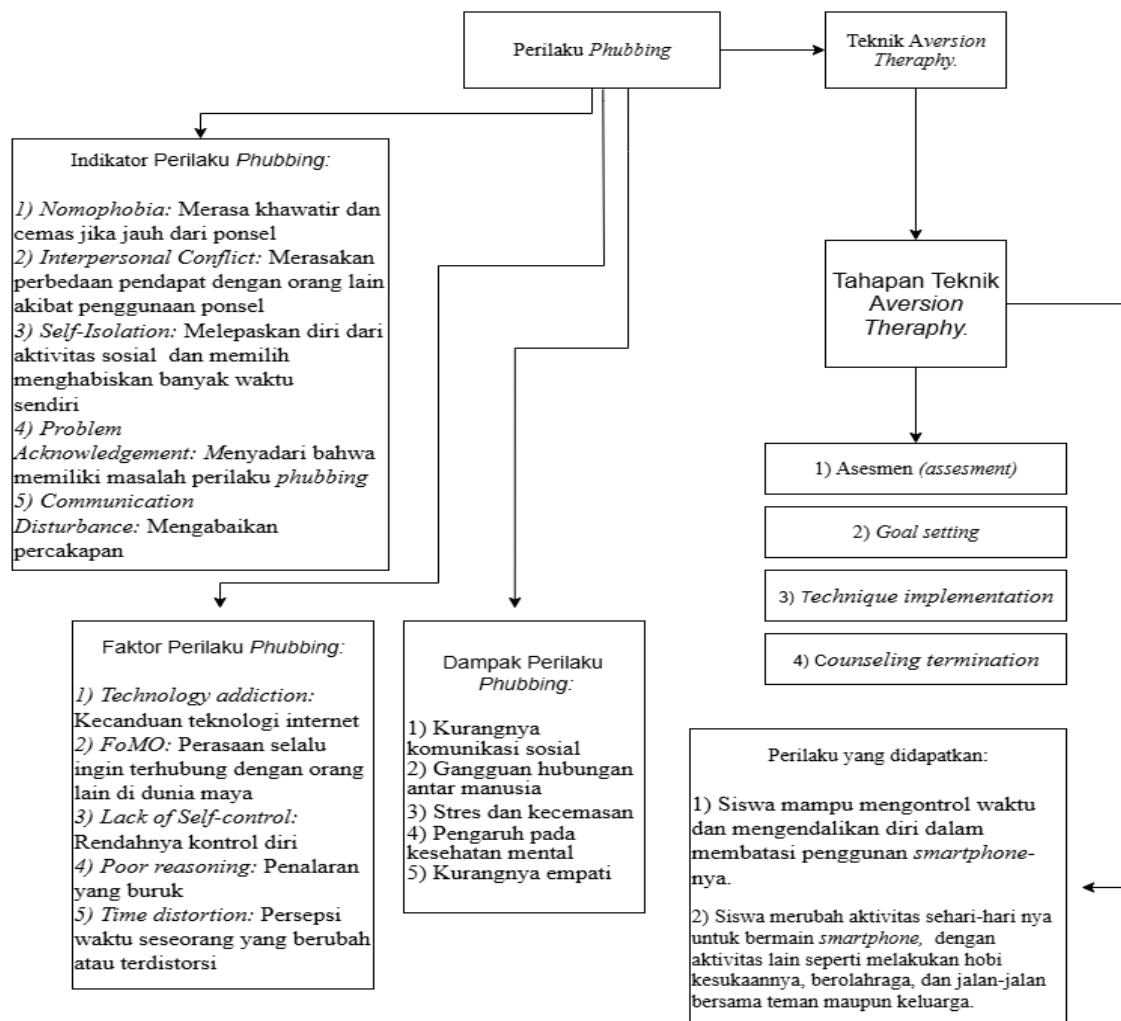
Pengakuan Masalah (*Problem Acknowledgement*), dan 5) Gangguan Komunikasi (*Communication Disturbance*).

B. Kerangka Berpikir

Perilaku *phubbing* merupakan keterliban sesaat dengan ponsel pintar selama percakapan tatap muka dengan seseorang. Beberapa faktor yang menjadi penyebab perilaku *phubbing* pada siswa di SMK Gamaliel 1 Madiun, pertama kebiasaan siswa yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. Hal tersebut terjadi karena dilakukannya berkali-kali sehingga menjadi suatu kebiasaan. Seperti halnya siswa terbiasa bangun pagi dan langsung mencari *Smartphone*-nya. Kedua, Penggunaan *social media* yang berlebihan, siswa lebih memilih berkomunikasi lewat *Smartphone* dibandingkan langsung dengan tatap muka. Kondisi ini berdampak pada proses pembelajaran dan interaksi sosial siswa, yang apabila tidak segera ditangani dapat menjadi gangguan yang lebih serius, seperti depresi, somatisasi, permusuhan, kesepian, penggunaan *gadget* semakin panjang, serta dapat merusak kualitas hubungan dengan orang lain. Sehingga dalam hal ini dibutuhkan intervensi yang tepat guna mereduksi perilaku *phubbing* yang masih tinggi pada siswa. Dalam konteks ini layanan konseling kelompok dengan teknik *aversion therapy* dapat menjadi salah satu cara dalam mereduksi perilaku *phubbing* yang masih tinggi guna memberikan informasi pemahaman mengenai perilaku *phubbing* pada siswa.

Konseling kelompok ialah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada beberapa individu melalui dinamika

kelompok, sedangkan teknik *aversion therapy* merupakan teknik yang digunakan dalam sebuah proses konseling yang diberikan oleh konselor kepada konseli, agar konseli lebih baik memahami dirinya dalam hubungannya dengan masalah-masalah hidup yang dihadapinya untuk memperoleh perilaku baru, menghapus perilaku yang maladaptif, dan mempertahankan perilaku yang diinginkan. Dalam penggunaan prosedur aversi ini dengan mengasosiasikan metode penjenuhan yang melibatkan pemberian stimulus berulang hingga siswa merasa jenuh dan mulai mengurangi perilaku *phubbing* tersebut serta memberikan gambaran dampak buruk dari tindakan perilaku *phubbing* pada konseli, dengan tujuan membentuk tingkah laku baru pada individu agar mampu merubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif. Selain itu siswa sudah mampu untuk mengontrol diri dalam penggunaan *gadget*, sehingga berdampak pada kualitas interaksi sosial menjadi lebih baik dan sebagai suatu bentuk penghargaan untuk diri sendiri.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap perumusan masalah penelitian. Maka berdasarkan pemahaman dan penjelasan kerangka berfikir diatas, peneliti mengajukan hipotesis yakni konseling kelompok teknik *aversion therapy* efektif mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa kelas X SMK Gamaliel 1 Kota Madiun.