

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Konseling Kelompok Teknik Psikodrama

a. Konseling Kelompok

1) Pengertian Konseling Kelompok

Adhiputra (2015) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat kuratif atau penyembuhan, diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Wahyuni (2018) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Menurut Barida dkk., (2023) konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang masuk dalam komponen layanan responsif bimbingan dan konseling yang diperuntukkan bagi peserta didik agar segera tertangani kebutuhan permasalahan yang dihadapi.

Kusuma (2020) berpendapat bahwa konseling kelompok adalah salah satu layanan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang memungkinkan masing-masing anggota kelompok (konseli) memperoleh kesempatan untuk mendapat pembahasan dan pengentasan bagi permasalahan pribadi yang dialaminya melalui dinamika kelompok, lewat penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian serta melalui dukungan antarpribadi yang dilakukan bersama konselor dan sesama anggota kelompok. Menurut Taneo dan Malelak (2020) konseling kelompok adalah suatu jenis dari intervensi konseling untuk mengatasi masalah pribadi dan antar pribadi dalam kehidupan. Sedangkan menurut Folastris dan Rangka (2016), konseling kelompok yaitu sebagai bentuk layanan kelompok untuk membantu mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan responsif sebagai upaya bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang dinamis untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok. Anggota kelompok memperoleh kesempatan yang sama untuk saling berbagi, mendiskusikan, dan mengatasi masalah secara bersama dengan bantuan konselor.

2) Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Isnaini dan Rifai (2019) tujuan konseling kelompok yakni untuk mendapatkan wawasan, arahan dan masukan dari konselor agar mampu mengatur kehidupannya, mengambil sikap sendiri dan berani menanggung sendiri konsekuensi-konsekuensi dan tindakannya. Menurut Wibowo (2019) tujuan konseling kelompok adalah untuk memenuhi dan menyediakan pengalaman nilai bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian bagian kelompok tersebut. Konseling kelompok menyediakan rasa aman bagi anggota-anggota kelompok yang perlu berinteraksi secara bebas dan spontan, dan bersedia mengambil suatu resiko apapun sehingga mendorong peluang bagi pemenuhan kebutuhan setiap anggota berdasar sumber daya yang dimiliki masing-masing.

Tujuan konseling kelompok menurut Lubis (2011) antara lain:

- a) Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal
- b) Berperan mendorong munculnya motivasi kepada konseli untuk merubah perilaku dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki
- c) Konseli dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi
- d) Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif

- e) Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Sedangkan menurut Barida dkk., (2023) tujuan layanan konseling kelompok anatar lain:

- a) Membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan diri
- b) Membantu anggota untuk dapat membangun hubungan yang bermakna dan intim
- c) Membantu anggota menemukan kekuatan dalam diri dan lingkungan sebagai upaya mengatasi masalah
- d) Membantu anggota kelompok untuk memiliki kesadaran akan keputusan yang dibuat
- e) Membantu anggota untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang benar

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan konseling kelompok yakni untuk memfasilitasi peserta didik dalam meningkatkan pemahaman akan dirinya, mengembangkan kemampuan yang dimiliki, serta membentuk perilaku yang lebih adaptif melalui proses interaksi kelompok yang terstruktur.

3) Tahapan Konseling Kelompok

Adapun tahapan konseling kelompok menurut Adhiputra (2015) sebagai berikut:

- a) Pembukaan (pembentukan kelompok), merupakan tahap *critical*, artinya keberhasilan pada tahap pembukaan akan menentukan tahap penanganan dan tahap penutupan kelompok, bahkan menentukan tercapainya tidaknya tujuan konseling dan atau konseling kelompok.
- b) Penanganan (tahap inti), merupakan kegiatan inti, karena terkait langsung dengan upaya-upaya perubahan sikap dan tingkah laku tertentu yang diperlukan. Konselor berperan sebagai pengatur pembicaraan anggota, sabar, aktif mengeksplorasi, tidak mendominasi anggota kelompok serta penguatan penilaian keberhasilan anggota.
- c) Penutupan, artinya konselor melihat adanya indikator yang cukup jelas berkenaan keberhasilan tahap penanganan terutama pemahaman anggota terhadap topik/masalah tertentu, atau berupa perubahan sikap dan tingkah laku anggota dalam hal tertentu.
- d) Tindak lanjut, artinya melihat dan memonitor perubahan tingkah laku yang ditunjukkan oleh siswa yang telah dibantu melalui teknik kelompok, juga untuk memberikan bantuan

lain yang dipandang perlu bagi peningkatan dan pengembangan potensi siswa.

Tahapan konseling kelompok menurut Sukmawati dkk., (2019) terdapat tiga model tahapan, antara lain:

- a) Tahap pertama, identitas dan ketergantungan merupakan point pertama. Setiap anggota kelompok dipengaruhi oleh cara mereka bersikap dan bagaimana ditanggapi oleh anggota lain.
- b) Tahap kedua, yakni tahap transisi anggota kelompok yang dihadapkan dengan permasalahan baik secara internal maupun eksternal.
- c) Tahap ketiga, yakni tahap kerja yang erat kaitannya dengan tema utama. Anggota kelompok telah bekerja melalui eksplorasi masalah sehingga mereka siap untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Sedangkan menurut Pratiwi & Karneli (2024) proses kegiatan konseling kelompok terdiri atas tahap pembentukan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran, berikut penjelasan dari setiap tahap:

- a) Tahap Pembentukan

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan

dan kekhawatiran, namun juga terdapat harapan dari peserta.

Langkah-langkah pada tahap awal kelompok yaitu:

- (1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
- (2) Berdoa
- (3) Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- (4) Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- (5) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- (6) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.

b) Tahap Peralihan

Pada tahap ini, membangun saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Langkah-langkah pada tahap peralihan yaitu:

- (1) Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- (2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota
- (3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
- (4) Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

c) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini proses penggalan permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Langkah-langkah pada tahap kegiatan, yaitu:

- (1) Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi secara bergantian
- (2) Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
- (3) Membahas masalah terpilih secara tuntas
- (4) Selingan, yaitu kegiatan yang digunakan untuk mengatasi kelesuan atau kebosanan anggota kelompok
- (5) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

d) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran yaitu:

- (1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- (2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing

(3) Pesan serta tanggapan anggota kelompok

(4) Ucapan terima kasih

(5) Berdoa

Berdasarkan ketiga pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tahapan konseling kelompok meliputi tahap pembukaan atau tahap pembentukan, tahap peralihan atau tahap transisi, tahap kegiatan atau tahap inti, dan tahap akhir atau tahap penutup.

b. Teknik Psikodrama

1) Pengertian Teknik Psikodrama

Menurut Romlah (2020) psikodrama merupakan permainan yang dimaksudkan agar individu memperoleh suatu pemahaman dan pembelajaran yang baik terkait diri pribadi, dapat menemukan konsep diri, memahami serta mampu mengungkapkan kebutuhan akan dirinya dalam menyatakan reaksi terhadap tekanan dalam diri. Menurut Cahyani (2019) psikodrama merupakan suatu kegiatan konseling yang menitik tolak dari suatu permasalahan menyangkut psikologis manusia atau dalam hubungan antar manusia.

Menurut Febrianti & Irmayanti (2019) teknik psikodrama merupakan suatu cara yang dapat digunakan konselor dalam layanan bimbingan dan konseling sebagai sarana atau upaya mengatasi dan menyelesaikan masalah melalui

sebuah permainan peran (drama) sesuai permasalahan yang dihadapi oleh siswa.

Ketiga definisi di atas dapat disimpulkan bahwa psikodrama adalah kegiatan bimbingan dan konseling yang menggunakan metode bermain peran secara spontanitas yang muncul dari ide kreativitas peserta, adanya pembalikan peran agar peserta mampu melihat dirinya sendiri melalui sudut pandang yang berbeda dengan individu lainnya dan diakhiri dengan sesi diskusi.

2) Manfaat Psikodrama

Menurut Kipper & Ritchie (2023) psikodrama memiliki manfaat terapeutik kolektif. Ketika satu individu menjalani proses dramatik, seluruh anggota kelompok juga mengalami proses pembelajaran emosional melalui resonansi, yaitu pengalaman batin yang tercermin dari cerita orang lain. Proses ini menciptakan efek terapeutik ganda, baik bagi protagonis maupun penonton aktif. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa psikodrama dalam konseling kelompok dapat meningkatkan rasa kebersamaan, memperdalam kualitas hubungan antar peserta, serta memperkuat dukungan emosional timbal balik.

Menurut Sanjaya (2022) manfaat teknik psikodrama antara lain:

- a) Psikodrama dapat digunakan dalam lingkungan psikoterapeutik maupun dalam *setting* psikoedukasional
- b) Psikodrama dapat dijadikan sebagai katarsis
- c) Pembentukan spontanitas dan kreativitas pada konselor dan anggota kelompok
- d) Pengaruhnya seakan-akan mengalami sendiri dan integratif
- e) Sebagai masukan dan umpan balik antar anggota kelompok dan konselor.

Sedangkan menurut Cruz dkk., (2018) manfaat psikodrama antara lain:

- a) Meningkatkan kesadaran diri
- b) Memahami orang lain dari sudut pandang berbeda
- c) Katarsis emosi secara sehat
- d) Memfasilitasi perubahan perilaku melalui pengalaman nyata.

Berdasarkan ketiga pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat psikodrama memungkinkan individu untuk mengekspresikan pengalaman baik secara batin, emosi, dan konflik yang selama ini terpendam melalui sebuah peran atau adegan, sehingga proses katarsis emosional dapat dirasakan secara mendalam. Psikodrama menjadi sarana atau ajang

keaktivitas dan spontanitas individu untuk mampu keluar dari pola perilaku yang kaku dan menemukan alternatif respon yang fleksibel.

3) Tahapan Psikodrama

Menurut Romlah (2020) psikodrama terdiri dari tiga tahap, antara lain:

a) Tahap Persiapan

Beberapa cara untuk menyiapkan kelompok sebagai berikut:

- (1) Pemimpin kelompok memberikan uraian singkat mengenai hakikat dan tujuan psikodrama
- (2) Pemimpin kelompok bertanya secara singkat dalam situasi kelompok, pembicaraan diteruskan untuk membicarakan keakraban kelompok.
- (3) Anggota kelompok membentuk kelompok-kelompok kecil dan diberi waktu beberapa menit untuk membicarakan konflik konflik yang pernah mereka alami yang ingin mereka kemukakan dalam permainan psikodrama.

b) Tahap Pelaksanaan

Tahap dimana pemain utama dan pembantu memperagakan permainannya. Adegan dibuat berdasarkan masalah-masalah yang diungkap pemeran utama.

Psikodrama berkembang dari hal-hal yang bersifat permukaan kearah hal-hal yang lebih mendalam dan merupakan sumber masalah konseli.

c) Tahap Diskusi

Anggota kelompok memberikan tanggapan atau ide pikiran terhadap permainan utama. Pemimpin kelompok berperan sebagai pemimpin diskusi dan mendorong agar anggota kelompok memberikan ulasan balik. Ulasan berupa perasaan atau refleksi yang mendalam.

Menurut Cahyani (2019) tahapan teknik psikodrama antara lain:

- a) Persiapan: Fasilitator menjelaskan secara singkat mengenai prinsip-prinsip dan tujuan dari dilaksanakannya psikodrama. Fasilitator mewawancarai pengalaman-pengalaman anggota kelompok, mencari informasi terkait masalah yang akan diperankan dalam psikodrama.
- b) Pelaksanaan: Tahap para pemain memainkan perannya dalam psikodrama
- c) Diskusi: Fasilitator memiliki tugas untuk memimpin diskusi dan meminta penonton memberikan umpan balik (*feedback*).

c. **Konseling Kelompok Teknik Psikodrama**

Konseling kelompok teknik psikodrama merupakan suatu pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam *setting* kelompok dengan memanfaatkan teknik bermain peran secara dramatik untuk membantu siswa memahami, mengekspresikan, dan menyelesaikan permasalahannya. Anggota kelompok tidak hanya berdiskusi secara verbal, tetapi turut aktif dalam memerankan situasi kehidupan nyata yang pernah atau sedang dialami sehingga memunculkan pengalaman emosional secara mendalam serta pemahaman baru terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Tahapan pelaksanaan konseling kelompok teknik psikodrama yaitu: 1) Penjelasan uraian singkat mengenai hakikat dan tujuan psikodrama; 2) Membicarakan konflik-konflik yang pernah dialami siswa yang akan dikemukakan dalam permainan psikodrama; 3) Pemain utama dan pembantu memperagakan permainan, adegan dibuat berdasarkan masalah-masalah yang diungkap pemeran utama; 4) Siswa memberikan tanggapan atau ide pikiran terhadap permainan utama berupa ulasan perasaan atau refleksi yang mendalam.

2. Kontrol Diri Dalam Penggunaan *Handphone*

a. Kontrol Diri

1) Pengertian Kontrol Diri

Khoirunnisa (2024) kontrol diri diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, dimana pengendalian tingkah laku mengandung makna melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak dan berperilaku. Menurut Fikri (2024) kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan perilaku, emosi, dan impuls demi mencapai tujuan jangka panjang yang diinginkan.

Menurut Sekarningrum & Nugrahanta (2020) Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar dengan indikator – indikator yaitu sabar, tidak mudah marah, tidak menyela pembicaraan, menahan diri, bersikap sopan, sikap lepas bebas, tenang kembali, mengatasi dorongan jangan marah, dan berpikir sebelum bertindak.

Berdasarkan ketiga pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan aktivitas regulasi individu yang mengintegrasikan proses kognitif dan emosional untuk mengendalikan perilaku serta impuls dalam rangka mencapai tujuan jangka panjang.

2) Dimensi Kontrol Diri

Menurut Averil (dalam Thalib, 2017), menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki tiga dimensi, antara lain:

a) Kontrol Perilaku (*Behaviour Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan individu atau tersedianya suatu respon atau secara langsung yang memengaruhi atau memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan. Kontrol perilaku ini terbagi menjadi dua komponen, yakni mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengatur stimulus.

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mampu mengendalikan situasi atau keadaan. Contohnya, ketika individu sedang melaksanakan pembelajaran di kelas kemudian terdapat notifikasi masuk. Individu tersebut akan menentukan bahwa dirinyalah yang dapat mengendalikan keadaan tersebut untuk lanjut pembelajaran atau melihat notifikasi *handphone*.

Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan guna mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus tidak dikehendaki untuk dihadapi. Contohnya, ketika individu mengalihkan fokus pembelajarannya untuk melihat notifikasi *handphone*. Terdapat beberapa cara yang

digunakan yaitu mencegah atau menjauhi adanya stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara serangkaian stimulus berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktu berakhir dan membatasi intensitasnya.

b) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan seseorang dalam mengolah suatu informasi yang tidak diinginkan dengan menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif untuk mengurangi tekanan. Kontrol diri memiliki dua komponen yakni memperoleh informasi dan melakukan penilaian.

Kemampuan memperoleh informasi merupakan kemampuan penggunaan informasi mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan dengan berbagai pertimbangan objektif. Contohnya, ketika individu menerima notifikasi *handphone* masuk di tengah sesi pembelajaran.

Kemampuan penilaian merupakan kemampuan individu melakukan penilaian sebagai usaha dalam menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif. Contohnya, ketika individu menilai apakah notifikasi yang masuk tadi penting atau tidak di saat pembelajaran berlangsung.

c) Kontrol Keputusan (*Decesional Control*)

Kontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih suatu hasil suatu tindakan berdasar pada sesuatu yang diyakini dan disetujui. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi bilamana adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Contohnya, ketika individu tersebut yakin bahwa notifikasi yang masuk sangat penting sehingga harus membuka *handphone* saat itu juga, individu meminta izin kepada guru untuk keluar kelas dan membaca sekilas notifikasi tersebut.

Menurut Baumeister (2018) kontrol diri memiliki 3 dimensi, antara lain:

a) *Self Discipline*

Kemampuan individu dalam kedisiplinan diri. Individu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu yang memiliki *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal lain yang mengganggu konsentrasinya. Menilai tentang regulasi diri (pemikiran, perasaan, dan tindakan yang muncul dalam diri) dari etika individu dalam melakukan suatu aktivitas sehari-hari.

b) *Healthy Habits*

Kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat bagi orang tersebut. Individu yang memiliki *healthy habits* akan menolak hal lain yang dapat berdampak buruk bagi dirinya meskipun sangat menyenangkan.

c) *Reliability*

Penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam merancang rencana untuk tujuan tertentu. Individu secara konsisten akan mengatur perilakunya dalam rangka mencapai tujuan rencananya.

3) **Faktor-Faktor Kontrol Diri**

Kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ghufroon dan Suminta (2010), terdapat dua faktor yang memengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal, berikut ulasan terkait kedua faktor tersebut:

a) **Faktor Internal**

Faktor internal yang turut andil dalam terhadap kontrol diri adalah usia. Bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik kemampuan dalam mengontrol diri.

b) Faktor eksternal

Faktor eksternal diantaranya lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anak sejak dini, serta konsisten terhadap konsekuensi yang dihadapi anak, apabila ia menyimpang dari yang telah ditetapkan, maka kekonsistenan ini akan diinternalisasikan anak yang kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Menurut Asmuni (2019) faktor yang memengaruhi kontrol diri antara lain:

- a) Faktor internal, faktor yang berasal dalam diri individu dan sering dikaitkan dengan usia seseorang.
- b) Faktor eksternal, yakni faktor yang dipengaruhi oleh lingkungan baik keluarga, masyarakat maupun sekolah. Keluarga menjadi lingkungan pertama bagi seseorang sehingga pengajaran dimulai sejak usia dini.

Sedangkan menurut Siahaan & Pedhu (2024) terdapat tiga hal yang memengaruhi kontrol diri, antara lain:

- a) Faktor motivasi, faktor ini berhubungan dengan resiko atau hasil yang dicapai seseorang.

- b) Faktor kognitif, berhubungan dengan ketersediannya informasi yang berguna dan memengaruhi bagi masa depannya.
- c) Faktor perbandingan sosial, mengacu pada pengetahuan seseorang tentang tindakan orang lain dan hasil yang akan mereka capai ketika berada di posisi orang tersebut.

Berdasarkan ketiga pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri berasal dari faktor internal yang meliputi adanya motivasi, kognitif, dan usia seseorang. Sedangkan faktor eksternal, meliputi bagaimana lingkungan keluarga mendukung, pola asuh orang tua, dan lingkungan sosial budaya yang dibentuk.

b. Intensitas Penggunaan Handphone

1) Pengertian Intensitas Penggunaan Handphone

Intensitas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Menurut Musdalifah & Indriani (2017) intensitas penggunaan *handphone* adalah tingkat keseringan individu dalam melakukan proses komunikasi dengan individu lain menggunakan *handphone* sebagai perantaranya. Menurut Syifa (2020) intensitas penggunaan *handphone* adalah bentuk dari kuantitas frekuensi dan durasi penggunaan *handphone*. Sejalan dengan pengertian

intensitas penggunaan *handphone* menurut Dully dkk., (2022) yakni seberapa sering individu melakukan aktivitas dalam penggunaan *handphone*.

Berdasarkan ketiga pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *handphone* merupakan sebuah kuantitas yang mencakup tingkat keseringan, frekuensi serta durasi yang dihabiskan individu dalam mengoperasikan *handphone*. Intensitas menjadi tolak ukur utama untuk melihat sejauh mana keterlibatan individu terhadap fungsi-fungsi *handphone* dalam kehidupan sehari-hari.

2) Aspek – Aspek Intensitas Penggunaan *Handphone*

Aspek-aspek intensitas menurut Raharjo (2021) antara lain:

- a) Frekuensi, merupakan seberapa sering seseorang melakukan aktivitas penggunaan *handphone*, dalam bentuk frekuensi seperti sekali, dua kali, tiga kali, atau seterusnya dalam rentang waktu tertentu.
- b) Lama waktu, merupakan berapa lama waktu yang akan digunakan dalam penggunaan *handphone*. Semakin banyak waktu yang digunakan maka menunjukkan semakin lama seseorang dalam mengoperasikan *handphone*.

- c) Perhatian penuh, merupakan mengonsentrasikan diri pada intensitas penggunaan *handphone* bahkan tidak memerdulikan hal-hal lainnya.
- d) Emosional, meliputi perasaan sedih, bahagia, takut, adanya harapan, marah dan putus asa.

Menurut Rosyidah & Indrakurniawan (2025) aspek-aspek intensitas penggunaan *handphone* antara lain:

- a) Perhatian, ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya dan akan jauh lebih kuat dan intensif dibandingkan dengan aktivitas lain yang tidak menimbulkan minat tertentu.
- b) Penghayatan, merupakan pemahaman dan penyerapan terhadap informasi adanya usaha individu untuk memahami, menikmati, menghayati dan menyimpan sajian informasi maupun pengalaman yang didapat sebagai pengetahuan individu.
- c) Durasi, yakni lamanya selang waktu, rentang waktu atau lamanya sesuatu yang berlangsung. Seringkali ketika menggunakan *handphone* seseorang menjadi tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya.
- d) Frekuensi, yakni banyaknya pengulangan perilaku baik disengaja ataupun tidak disengaja. Frekuensi menunjuk pada

sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau dengan waktu.

Sedangkan menurut Noormiyanto (2018) aspek intensitas penggunaan *handphone* meliputi:

- a) Frekuensi, yakni tingkat atau frekuensi penggunaan *handphone*, intensitas sering menggunakan adalah 10 kali sehari atau lebih dalam sehari, intensitas sedang ialah 3 sampai 10 kali sehari, dan penggunaan jarang 1 hingga 3 kali atau kurang dari 3 kali dalam sehari.
- b) Lama mengakses, berkaitan dengan jangka waktu penggunaan *handphone*. Waktu penggunaan *handphone* tinggi adalah 10 jam atau lebih per hari, waktu penggunaan sedang adalah 2 hingga 10 jam per hari, dan waktu penggunaan pendek adalah kurang dari 2 jam per hari.

Berdasarkan ketiga pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek intensitas penggunaan *handphone* meliputi aspek frekuensi yakni seberapa sering individu mengakses *handphone* dalam kehidupan sehari-hari. Aspek durasi yang menunjukkan total waktu yang dihabiskan dalam penggunaan *handphone*. Terakhir aspek penghayatan adanya usaha individu untuk memahami, menikmati, menghayati dan menyimpan sajian informasi yang disertai dengan emosional dalam pembawaannya.

c. Kontrol Diri Dalam Penggunaan *Handphone*

Kontrol diri dalam penggunaan *handphone* merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan dan memberikan batasan perilaku penggunaan perangkat komunikasi demi tercapainya perilaku yang adaptif. Kontrol diri dalam penggunaan *handphone* tidak hanya berkaitan dengan frekuensi dan durasi penggunaan, tetapi mencakup kemampuan individu untuk menahan impuls dalam mengoperasikan *handphone*. Secara komprehensif, kontrol diri dalam penggunaan *handphone* mencakup kemampuan menetapkan batasan penggunaan serta menunda keinginan untuk menggunakan *handphone* ketika dihadapkan pada aktivitas yang lebih prioritas.

B. Kerangka Berpikir

Perkembangan teknologi, khususnya *handphone*, memberikan kemudahan dalam akses informasi dan komunikasi. Namun, penggunaan *handphone* yang tidak terkontrol pada siswa sering menimbulkan berbagai permasalahan. *Handphone* menyebabkan siswa tidak fokus dalam pembelajaran. Aini (dalam Umi dkk., 2018) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung menggunakan *handphone* secara berlebihan, tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya seperti secara diam-diam mengoperasikan *handphone* pada saat jam pelajaran, bermain sendiri dengan benda di sekitar, berbicara dengan teman lain

sehingga kelas tidak kondusif, sering melamun dan cemas ketika menjawab pertanyaan dari guru.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat, salah satunya melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok dipilih mengingat sangat relevan dengan subyek penelitian di lapangan dan memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, belajar dari anggota lain, serta mengembangkan kesadaran diri dalam suasana yang suportif.

Teknik psikodrama dipilih karena teknik ini dirasa menarik dan relevan dengan substansi penelitian. Psikodrama dianggap mampu memberikan pengalaman psikologis bagi siswa, dimana mereka memerankan situasi-situasi dramatis yang dialaminya pada masa lalu maupun masa mendatang dengan tujuan memperoleh pengertian yang mendalam mengenai dirinya dan melepaskan tekanan-tekanan yang dialami, terutama terhadap kontrol diri dalam penggunaan *handphone*.

Sari (2017) menyebutkan teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan kontrol diri pada siswa. Teknik ini memperkuat layanan proses konseling kelompok melalui proses bermain peran, diskusi dan refleksi. Siswa mampu memahami perilakunya, mengelola emosi, serta mengarahkan pada tindakan yang lebih positif. Psikodrama menjadi salah satu alternatif intervensi dalam membantu siswa meningkatkan kontrol diri

dalam penggunaan *handphone* dan mendukung perkembangan pribadi yang lebih adaptif.

Penerapan konseling kelompok teknik psikodrama diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan *handphone* pada siswa serta tercapainya indikator utama. Diharapkan: 1) Siswa mampu mengontrol perilaku dalam situasi dan kondisi yang memungkinkan; 2) Siswa mampu mengontrol stimulus yang tidak dikehendaki; 3) Siswa mampu mengantisipasi peristiwa atau kejadian dengan berbagai pertimbangan yang objektif; 4) Siswa mampu menafsirkan peristiwa atau kejadian dengan memerhatikan segi-segi positif secara subjektif; 5) Siswa mampu mengambil keputusan pada sesuatu yang diyakini dan disetujui dan; 6) Siswa mampu menjalankan keputusan. Secara keseluruhan luaran yang diharapkan yakni individu akan memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan *handphone* khususnya saat pembelajaran di kelas sehingga mampu melaksanakan pembelajaran yang aktif dan kondusif.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* pada kelas X TSM 1 SMKN 1 Jiwan.