

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 2	EDISI Oktober 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Copyedit dan Layout	
Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Volume 10 Nomor 2 Edisi Oktober 2025

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* langsung di akun penulis yang telah dibuat melalui:

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register>

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI

Halaman

Zahrotin Nisa, Ahmad Sulthoni, dan Dwi Anggraini Rahman

Evaluasi Tingkat Kesehatan Mental dan Potensi Suicidal Attempt di Lingkungan Perguruan Tinggi Banyuwangi..... 2778–2790

Amanda Shalsabila Gunawan, Annisa Nur Aulia, Hanna Berliana, Siti Hajar Munfaridah dan Muhammad Rezza Septian

Kualitas Supervisi Program Bimbingan dan Konseling Di SMK Cendekia Batujajar Berdasarkan Latar Belakang Supervisor 2791-2799

Rizka Oktavia Dila

Telaah Filosofis terhadap Konsep Eksistensialisme dan Implikasinya dalam Praktik Bimbingan dan Konseling 2800-2806

Gatis Sri Harsantik, Bakhrudin All Habsy dan Budi Purwoko

Paradigma Konsep Diri dalam Pendekatan Konseling *Person Centered Therapy*: Kajian Literatur 2807-2823

Raih Islamiah dan Deni Iriyadi

Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Keharmonisan Keluarga 2824-2836

Rosi Rosifah dan Deni Iriyadi

Pengaruh Perhatian Orang Tua terhadap Kedisiplinan Penggunaan Gawai Pada Anak 2837-2846

Ena Sukaesih, Tika Febriyani dan Laila Maharani

Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Kognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMK Negeri 4 Bandar Lampung 2847-2854

Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J.T. Lobby Loekmono

Evaluasi Program Bimbingan Konseling dengan Menggunakan Model Evaluasi *Discrepancy* di SMP Kristen 2 Eben Haezer Salatiga 2855-2860

Ayong Lianawati, Eka Wahyu Ningsih Pae, Maria Sri Vandriyani dan Siti Auliya Putri Allifah

Dampak Kekerasan Rumah Tangga Terhadap Perilaku Membolos Siswa: Studi Kasus pada Siswa di Surabaya 2861-2873

Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J. T. Lobby Loekmono

Memaksimalkan Potensi Generasi Alpha untuk Menyongsong Indonesia Emas 2045..... 2874-2880

Hasna Azzahiyah Suherman, Wafa Nurul Fauziah, Windy Lameria Simanullang, Mamat Supriatna, dan Rina Nurhudi Ramdhani Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Radikalisme Sebagai Akar Terorisme di Lingkungan Pendidikan	2881-2889
Aluh Hartati, Pahriah dan Nuril Furkan Implementasi Teknik Cognitive Restructuring pada Perilaku Bullying Mental Siswa SMP	2890-2907
Hariadi Ahmad dan Safira Dwi Yanti Pengaruh Konseling Cognitive Disputation terhadap <i>Self Confidence</i> Siswa SMP	2908-2933
Muhamad Nasrudin, Nanaz Nur Fadillah, Apip Rudianto dan Anas Salahudin Strategi Kolaboratif Wali Kelas dan Guru BK dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar	2934-2942
Ni Ketut Alit Suarti dan Alisa Septianingsih Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self Esteem Siswa SMP Islam Mubarak	2943-2955
Lana Fauziah, I Made Gunawan, dan M. Chairul Anam Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Keterampilan Sosial pada Siswa SMPN 4 Mataram	2956-2961
Neha Kamila, Ni Ketut Alit Suarti, dan Reza Zulaifi Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku terhadap Kemampuan Berkomunikasi bagi Pengguna Smartphone pada Siswa SMKN 3 Mataram	2962-2973
Ni Putu Agus Sri Wahyuningsih, Ni Ketut Alit Suarti dan Aluh Hartati Pengaruh Metode Mendongeng terhadap Perilaku Sosial Emosional pada Siswa TK Hangtuah 17 Ampenan	2974-2979
Putri Ilvia Muzdallifah, Ni Ketut Alit Suarti dan Dewi Rayani Pengaruh Layanan Informasi Karir Terhadap <i>Self Efficacy</i> Siswa SMKN 3 Mataram	2980-2983
Rudini, Ni Ketut Alit Suarti, dan Ahmad Muzanni Pengaruh Konseling Behavior terhadap Perilaku Menyimpang pada Siswa SMAN 1 Kediri	2984-2994

PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU TERHADAP KEMAMPUAN BERKOMUNIKASI BAGI PENGGUNA *SMARTPHONE* PADA SISWA SMKN 3 MATARAM

Oleh:

Neha Kamila, Ni Ketut Alit Suarti, dan Reza Zulaifi

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

e-mail: kamilaneha2@gmail.com; alitsuartiundikma@gmail.com;
rezazulaifi@undikma.ac.id

Abstrak. Kemampuan berkomunikasi adalah kemampuan yang digunakan untuk menyampaikan dan menerima segala jenis informasi dari lawan bicara. Dalam perkembangan kemampuan berkomunikasi kerap terjadi adanya permasalahan dalam kemampuan berkomunikasi salah satunya kesalahan dalam menafsirkan pesan yang diterima sehingga dapat disebabkan oleh kurangnya penggunaan kata yang sering membingungkan. Kemampuan berkomunikasi juga terjadi melalui intraksi secara tatap muka, percakapan telepon, atau aplikasi pesan termasuk email dan media social tujuan dari penelitian ini adalah dapat mengetahui pengaruh konseling kognitif perilaku terhadap kemampuan berkomunikasi bagi pengguna *smartphone*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket sebagai metode pokok dan metode observasi, wawancara serta dokumentasi sebagai metode perlengkap. Teknik analisis data adalah metode cara mengolah data menjadi informasi, untuk menganalisis data menggunakan rumus *t-test*. Berdasarkan analisis hasil data t diperoleh = 7,013 selanjutnya dikonsultasikan dengan nilai t dalam table dengan db $(N-1) = 10-1=9$ pada signifikansi 5% data nyata 2,262 sehingga t hitung $> t$ tabel ($7,013 > 2,262$), dengan demikian hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternative (H_a) diterima sehingga penelitian ini dinyatakan "**Signifikan**".

Kata Kunci: Konseling Kognitif Perilaku, Kemampuan Berkomunikasi

Abstract. Communication skills are the ability to convey and receive any type of information from the other person. In the development of communication skills, there are often problems in communication skills, one of which is errors in interpreting the messages received so that it can be caused by a lack of use of words that are often confusing. The ability to communicate also occurs through face-to-face injunction, telephone conversations, or messaging applications including email and social media. The data collection method used is questionnaire as the main method and observation method, interview and documentation as a complementary method. The data analysis technique is a method of processing data into information, to analyze data using the *t-test formula*. Based on the analysis of the results of the t -data, $t=7.013$ is then consulted with the t -value in the table with db $(N-1) = 10-1=9$ at the significance of 5% of the real data 2.262 so that t calculates the $> t$ of the table ($7.013 > 2.262$), thus the null hypothesis (H_0) is rejected while the alternative hypothesis (H_a) is accepted so that this study is declared "**Significant**".

Keywords: Cognitive Behavioral Counseling, Communication Skills

PENDAHULUAN

Hampir disemua sekolah memperbolehkan siswa membawa *smartphone* dengan maksud untuk memudahkan siswa dalam mengakses informasi yang masih bersangkutan dengan dunia pendidikan salah satunya

yaitu mencari dan membaca buku elektronik, artikel, jurnal, atau materi pembelajaran online yang dapat memudahkan siswa memahami pembelajaran. Dalam pendidikan sekarang ini rata-rata siswa bahkan keseluruhan mengikuti era di zaman

sekarang ini, salah satunya teknologi *smartphone* namun tidak semua siswa tau cara memanfaatkan teknologi tersebut entah dalam hal baik atau hal buruk.

Dalam PT. CLSA Skuritas Indonesia (2018) berpendapat bahwa Sebanyak 36 persen pengguna *smartphone* Indonesia menghabiskan waktu 4-8 jam dalam sehari untuk memakai perangkat bergerak. Sebuah survei yang telah dilakukan CLSA (*Credit Lyonnaise Securities*) pada tahun 2015 mengarahkan lebih dari 90% pengguna *smartphone* memerlukan waktu tidak kurang dari 2 jam per hari dalam menggunakan perangkat ponsel pintar. Bahkan, 32,5% pengguna *smartphone* ini membutuhkan lebih 8 jam untuk mengakses *smartphone* mereka (Alhady, Salsabila dan Azizah, 2018:241). Seorang peneliti dalam sebuah sumber menjelaskan bahwa: “Pesatnya kemajuan teknologi tidak bisa dipungkiri semakin memanjakan manusia, contohnya dalam komunikasi. Intraksi yang terjadi dengan adanya bantuan teknologi menjadi semakin mudah dan beragam. Teknologi yang dimaksud antara lain dan yang sekarang sedang marak bahkan menjadi fenomena adalah *website*, *blog*, *micro blogging site*, *electronic mail (e-mail)*, *Yahoo Messenge (YM)*, *Google talk (Gtalk)*, serta yang sekarang sedang marak terjadi di semua kalangan adalah *jejaring sosial*” (Husain, 2014:184).

Beberapa alasan siswa menggunakan *smartphone* yang berdampak kepada siswa tersebut meliputi adanya informasi yang ada dalam *smartphone* tersebut seperti informasi dari grup kelas, mengabadikan moment dalam setiap kegiatan seperti foto bareng dengan teman sekelas, adapun sekolah menerapkan absen online untuk memudahkan siswa dalam absen tepat waktu karena dapat diketahui bahwa *smartphone* akan selalu dibawa

dan kecil kemungkinan untuk dilupakan, adanya aplikasi yang membuat ketertarik siswa untuk terus membuka aplikasi tersebut salah satunya aplikasi yang lagi *tranding* yaitu tiktok yang terus mencuri perhatian bukan hanya dari siswa tetapi dari kalangan dewasa juga sangat terobsesi dengan aplikasi tersebut yang mengakibatkan tidak banyak juga yang salah mengartikan aplikasi tiktok tersebut salah satu contohnya adalah saling menghina di social media dan saling menjatuhkan namun ada juga pengguna yang memanfaatkan aplikasi tersebut dengan baik seperti memberikan edukasi dan menghasilkan uang dengan berjualan di aplikasi tersebut, siswa juga kerap menggunakan *smartphone* dengan menghubungi guru mereka dan bahkan dapat melakukan kelas *online* melalui rumah dengan menggunakan aplikasi zoom atau *google meet* dengan itu mau situasi apapun sekolah tetap menjalankan program belajar mengajar walaupun tidak tatap muka secara langsung namun hal ini juga berdampak kepada konsentarsi siswa terkecohkan dengan aplikasi di luar pembelajaran yang mengakibatkan siswa tidak jarang mengalami kebingungan dalam menerima materi yang diberikan guru melalui kelas *online*. Sedemikian besar manfaat *smartphone*, namun tidak semua siswa mempunyai kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik.

Berkomunikasi dapat didefinisikan sebagai jembatan dalam melakukan pertukaran dan pemahaman informasi antara dua pihak atau lebih. Komunikasi dapat menyalurkan hal-hal yang belum ditahu menjadi tahu, selain itu di dunia pendidikan komunikasi juga mempunyai peraturan yang mengarah ketata berkomunikasi yang baik dan benar agar tidak menimbulkan konflik dan sebagainya.

Effendi dalam sebuah buku yang berjudul “Dinamika Komunikasi”, yaitu berpendapat bahwa komunikasi “harus

dilihat dari sudut pandang, yaitu pengertian secara umum dan paradigmatic”. Pengertian komunikasi secara umum itu harus juga dilihat dari dua segi, yaitu pengertian komunikasi secara etimologis dan pengertian komunikasi secara terminologis. Secara etimologis, komunikasi berasal dari bahasa Latin *communiscation* yang bersumber dari kata *communis* yang berarti sama. Kata sama yang dimaksud adalah sama makna. “Jadi dalam komunikasi dapat berlangsung manakala orang-orang yang terlibat di dalamnya sering memahami apa yang dikomunikasikan atau yang dibicarakan itu, maka hubungan antara mereka bersifat komunitatif” (Nurhadi dan Kurniawan, 2017:91).

Dalam perkembangan kemampuan berkomunikasi kerap terjadi adanya permasalahan dalam kemampuan berkomunikasi salah satunya kesalahan dalam menafsirkan pesan yang diterima sehingga dapat disebabkan oleh kurangnya penggunaan kata yang sering membingungkan, sehingga kemampuan berkomunikasi yang baik sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan pribadi, pendidikan, dan lingkungan. Meningkatkan kemampuan ini dapat membantu seseorang untuk lebih efektif dalam menyampaikan ide serta membangun hubungan yang lebih baik, dan mencapai tujuan mereka. Dilansir dari situs Great Nusa menyebutkan bahwa “kemampuan berkomunikasi adalah kemampuan yang digunakan untuk menyampaikan dan menerima segala jenis informasi dari lawan bicara. Kemampuan berkomunikasi juga terjadi melalui intraksi secara tatap muka, percakapan telepon, atau aplikasi pesan termasuk email dan media social.

Dalam hal ini *smartphone* juga penting dalam komunikasi yang di mana, “kehadiran *smartphone* yang dapat dibeli

dengan mudah menjadi alternatif bagi keterbatasan sumber belajar bagi guru, siswa dan mahasiswa. Jika dahulu sumber belajar berpusat pada buku cetak yang jumlahnya sangat terbatas, kini keterbatasan ini dapat diatasi oleh adanya fitur e-book pada *smartphone*” (Nugraha, 2018:152).

Selain e-book siswa juga dapat memanfaatkan sumber belajar lainnya, yaitu internet. Dengan memudahkan mengakses internet melalui *smartphone*, setiap orang dapat menjelajahi dunia pengetahuan yang leluasa. Berkomunikasi melalui *smartphone* juga merupakan factor penting dalam berinteraksi seperti keterhubungan sosial yang dimana *smartphone* dapat menghubungkan komunikasi kepada keluarga yang jarak jauh, bukan hanya keluarga melainkan teman dan kerabat jauh, hal itu bisa melalui social media.

Dalam proses konseling, tingginya pengaruh yang diberikan *smartphone* terhadap siswa mengakibatkan salah langkah dalam menggunakannya yang tidak sesuai harapan seperti ajang pamer, tidak menjadi diri sendiri, mudah terpengaruh dengan yang ada dalam *smartphone* bahkan selalu merubah penampilan di luar kenyamanan pribadi. Back (1976) dalam sebuah sumber dijelaskan, bahwa perubahan perilaku dan afeksi terjadi melalui perubahan kognisi, sehingga melalui layanan konseling dengan teknik Kognitif Perilaku dapat mengubah kognitif siswa tersebut, karena perubahan perilaku dan afeksi terjadi melalui perubahan kognisis. Untuk itu langkah baik yang digunakan harus melibatkan proses kognitif dalam langkah mengubah perilaku klien. Paradigma konseling yang bertujuan membantu klien mengubah perilaku dngan memfokuskan pada kemampuan kognitif dan perilaku klien, antara lain pendekatan konseling *Rational Emotive*

Behavior Therapy (REBT) (Karneli, Adimen dan Netrawati, 2019:48).

Sedemikian besar manfaat *smartphone*, namun tidak semua siswa mempunyai kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik. Berkomunikasi dapat didefinisikan sebagai jembatan dalam melakukan pertukaran dan pemahaman informasi antara dua pihak atau lebih. Komunikasi dapat menyalurkan hal-hal yang belum ditahu menjadi tahu, selain itu di dunia pendidikan komunikasi juga mempunyai peraturan yang mengarah ketata berkomunikasi yang baik dan benar agar tidak menimbulkan konflik dan semacamnya. Dalam perkembangan kemampuan berkomunikasi kerap terjadi adanya permasalahan dalam kemampuan berkomunikasi salah satunya kesalahan dalam menafsirkan pesan yang diterima sehingga dapat disebabkan oleh kurangnya penggunaan kata yang sering membingungkan, sehingga kemampuan berkomunikasi yang baik sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan pribadi, pendidikan, dan lingkungan. Meningkatkan kemampuan ini dapat membantu seseorang untuk lebih efektif dalam menyampaikan ide serta membangun hubungan yang lebih baik, dan mencapai tujuan mereka. Dilansir dari situs Great Nusa menyebutkan bahwa “kemampuan berkomunikasi adalah kemampuan yang digunakan untuk menyampaikan dan menerima segala jenis informasi dari lawan bicara. Kemampuan berkomunikasi juga terjadi melalui intraksi secara tatap muka, percakapan telepon, atau aplikasi pesan termasuk email dan media social.

KAJIAN PUSTAKA

Kemampuan berkomunikasi yang didapat dari pengguna *smartphone* adalah mudah dalam berkomunikasi yang baik salah satunya ketika berbahasa dan mengikuti

zaman dalam berkomunikasi yang sedang *trend* dikalangan siswa. Selain itu melalui informasi dari jurnal dan artikel *online* telah memudahkan siswa dalam memahami materi yang diberikan sehingga ketika diberi pertanyaan oleh guru tentang jurnal yang siswa baca maka mudah bagi siswa untuk menjawabnya.

Dari pengertian komunikasi dapat dipaparkan secara sederhana bahwa komunikasi adalah sarana yang paling vital bagi setiap manusia agar dapat mengerti dirinya sendiri, mengerti orang lain, dan memahami lingkungannya, selain itu dapat mengetahui tempat dan cara kehadirannya di masyarakat serta hubungan dengan sesama di sekitarnya. Adapun pemaparan dari Effendy (1984) dalam bukunya menjelaskan “komunikasi teori dan praktek” mengatakan: Komunikasi pada hakekatnya adalah proses penyampaian pikiran atau prasaan oleh komunikator kepada komunikan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa komunikasi suatu perantara dalam menghubungkan antara pemberi informasi kepada penerima informasi (Timbowo, 2016:2).

Smartphone atau ponsel cerdas adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan dengan fungsi yang meyerupai *computer*. Wunch “mengatakan dengan menggunakan ponsel cerdas hanya sebuah evaluasi dari jenjang-jenjang evaluasi.” Jadi kemungkinan alat ini pada titik tertentu akan menjadi lebih kecil dan kita tidak akan menyebutnya telepon lagi, tetapi akan terintegrasi. Kesempatanya disini adalah untuk membuat alat ini menjadi se-tidak terlihat mungkin, anantara pengguna dan apa yang pengguna lakukan (Timbowo, 2016:5).

Berkomunikasi melalui *smartphone* memiliki beberapa ciri khas yang membedakan dari cara berkomunikasi tradisional. Berikut adalah beberapa ciri-

ciri tentang kemampuan komunikasi dalam sebuah situs Arkademi (2023) menyebutkan bahwa ciri-ciri kemampuan berkomunikasi yaitu: a) pendengar yang baik ketika lawan bicara memberikan informasi, b) bisa menjelaskan dengan simpel, c) paham etika dengan kesopanan, d) bisa menghasilkan gaya komunikasi dengan lawan bicara, e) bisa menggunakan media sosial dengan baik, dan f) memperhatikan gestur diri saat berbicara.

Kebutuhan berkomunikasi sangatlah penting bagi pengguna *smartphone* terutama yang banyak berintraksi, karena hal ini memudahkan dalam melakukan segala hal salah satunya mendapatkan informasi dari teknologi tersebut dan dibagi ke penerima. Hal ini di dukung dari kutipan *komunikasi keperawatan*, oleh wati dan wianti (2021:37-38) dalam situs Berita Update menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu: a) kredibilitas ada dan berpengaruh pada sumber atau komunikator serta menentukan keberhasilan proses komunikasi, b) isi pesan yang disampaikan sebaiknya mengandung sesuatu yang bermanfaat, c) kesesuaian dengan kepentingan sasaran, d) kejelasan juga menjadi salah satu faktor dalam berkomunikasi, e) konsisten dan berkesinambungan, f) saluran atau media juga berpengaruh terhadap komunikasi.

Meningkatkan upaya untuk menghindari kesalahan paham dari kedua belah pihak yang sedang berkomunikasi, maka kemampuan dalam berkomunikasi khususnya menggunakan *smartphone* perlu ditingkatkan. selain itu meningkatkan kemampuan berkomunikasi bukan hanya pada *smartphone* melainkan digunakan dalam kelas seperti menjadi pendengar yang baik, memperluas jaringan, selain itu berguna di dalam kelas ketika diminta untuk memberikan argument.

Dalam hal ini siswa dapat mengembangkan bahasa mereka melalui *smartphone* dengan aman, selain itu mengembangkan bahasa melalui *smartphone* juga berpengaruh terhadap lingkungan dalam pertemanan dan keluarga, berikut adalah upaya yang diberikan dalam memberikan pengaruh baik terhadap siswa: a) sesuaikan waktu pengguna *smartphone*, b) berikan edukasi tentang pengaruh baik *smartphone* terhadap siswa agar siswa dapat tau cara menfaatkan *smartphone* sehingga *smartphone* bukan jadi bagian buruk saja melainkan banyak bagian yang bermanfaat dalam pendidikan, c) utamakan intraksi sosial, mau sepeenting apapun isi informasi dalam *smartphone* tersebut tetap komunikasi secara langsung (Margasari, 2023).

Beck dalam sebuah penelitiannya mengatakan penelitian konseling kognitif sebagai suatu metode konseling yang dirancang untuk menyelesaikan masalah klien, saat ini melalui restrukturisasi kognitif terhadap perilaku menyimpang, pikiran dan perasaan negatif. Perasaan yang tidak menyenangkan dapat menyebabkan individu mengalami masalah psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan atau bahkan depresi (Septinisa, 2017: 16).

Pentingnya konseling kognitif perilaku di sekolah dapat mengubah perilaku menjadi lebih baik, berfikir lebih jernih dan penuh *positive vibes* yang memudahkan siswa menangkap materi yang diberikan baik dari *online* maupun *offline* hal ini juga berpengaruh di lingkungan pertemanan siswa agar saling mendengarkan tanpa harus saling menjatuhkan selain ini dapat menjadi pribadi yang lebih percaya diri terutama di siswa-siswa yang selalu merasa *insecure* di lingkungan pertemanan maupun keluarga.

Berdasarkan penjelasan masing-masing di atas, bahwa pendekatan

konseling kognitif-behavioral merupakan upaya untuk memodifikasi fungsi berpikir, merasakan dan bertindak dengan menekankan peran kognisi dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Dengan mengubah cara berpikir dan perasaannya, orang yang diberi konseling akan mengubah perilakunya dari negatif menjadi positif. Dalam pemaparan metode konseling kognitif perilaku dapat disimpulkan bahwa metode konseling ini berfokus pada penataan kembali atau koreksi kognisi yang menyimpang akibat peristiwa yang merugikan individu secara fisik dan psikologis.

Pengaruh yang diberikan konseling kognitif perilaku yaitu terhadap kemampuan berkomunikasi bagi pengguna *smartphone* adalah dapat mengetahui kognitif perilaku apa yang diberikan kepada pengguna *smartphone*, salah satu yang berdampak terhadap siswa adalah rasa nyaman yang berlebihan dari *smartphone* tersebut yang berakibat buruk terhadap siswa, tetapi jika siswa menggunakan *smartphone* dengan baik dan waktu yang secukupnya maka dampak positif yang akan diberikan.

Kamil mengungkapkan bahwadari hasil penelitian “*gadget/smartphone* sangat mempengaruhi pemuda-pemuda karena hal itu membuat banyak dampak seperti hilangnya kebiasaan lama yang sering terjadi saat berkumpul saling berkomunikasi langsung tatap muka, seperti halnya pemborosan biaya, antisosial, tidak memiliki batasan penggunaan *gadget*, *gadget* saat ini telah mengubah gaya hidup kebiasaan terdahulu” (Marpung, 2018:61).

Komunikasi dan *smartphone* saling beriringan dalam perkembangan zaman hal ini mengakibatkan penggunaannya juga mudah dalam perubahan sama halnya dengan gaya bahasa juga, yang dimana bahasa yang ditau kalangan

remaja ataupun siswa saat ini tidak jauh dari bahasa daerah dan bahasa yang diajarkan para leluhur. Namun semakin berkembangnya teknologi komunikasi bahasa mereka juga berkembang yang awalnya bahasa daerah saja namun kali ini bercampur dengan bahasa luar, tidak menutup kemungkinan hal ini berdampak baik dan buruk terhadap penggunanya.

Konseling adalah suatu proses di mana seorang konselor yang terlatih membantu individu, kelompok, atau keluarga dalam mengatasi masalah pribadi, emosional, atau psikologi mereka. Salah satu jenis konseling yaitu konseling individu yang berfokus pada kebutuhan pribadi klien dan melibatkan sesi satu lawan satu antara konselor dan klien. Dalam hal ini konseling kognitif perilaku adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik konseling dan perilaku dalam membantu individu menggabungkan *mood* dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang telah rusak. Konselor bertindak seperti pelatih, mengajari kliennya teknik dan strategi yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah-masalahnya.

Matson & Ollendiek mendefinisikan “konseling kognitif perilaku yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama dalam konseling”. Dalam hal ini Bush mengungkapkan “bahwa konseling kognitif perilaku, merupakan perpaduan antara dua pendekatan dalam psikoterapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku”. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, emosi, dan kepercayaan (Lestari, 2019:26).

Beck dalam sebuah penelitiannya mengatakan penelitian konseling kognitif sebagai suatu metode konseling yang dirancang untuk menyelesaikan masalah klien, saat ini melalui restrukturisasi kognitif terhadap perilaku menyimpang, pikiran dan perasaan negatif. Perasaan

yang tidak menyenangkan dapat menyebabkan individu mengalami masalah psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan atau bahkan depresi (Septinisa, 2017: 16).

Pentingnya konseling kognitif perilaku di sekolah dapat mengubah perilaku menjadi lebih baik, berfikir lebih jernih dan penuh *positive vibes* yang memudahkan siswa menangkap materi yang diberikan baik dari *online* maupun *offline* hal ini juga berpengaruh di lingkungan pertemanan siswa agar saling mendengarkan tanpa harus saling menjatuhkan selain ini dapat menjadi pribadi yang lebih percaya diri terutama di siswa-siswa yang selalu merasa *insecure* di lingkungan pertemanan maupun keluarga.

Berdasarkan penjelasan masing-masing di atas, bahwa pendekatan konseling kognitif-behavioral merupakan upaya untuk memodifikasi fungsi berpikir, merasakan dan bertindak dengan menekankan peran kognisi dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Dengan mengubah cara berpikir dan perasaannya, orang yang diberi konseling akan mengubah perilakunya dari negatif menjadi positif.

Dalam pemaparan metode konseling kognitif perilaku dapat disimpulkan bahwa metode konseling ini berfokus pada penataan kembali atau koreksi kognisi yang menyimpang akibat peristiwa yang merugikan individu secara fisik dan psikologis.

Setiap kegiatan ada tujuan sama halnya dengan kognitif perilaku yang dimana mengajak siswa untuk menentang pemikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan siswa tentang masalah yang sedang dihadapinya. “Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir siswa menjadi lebih rasional dengan

mengubah pikiran-pikiran negative tentang siswa tersebut dan situasi-situasi di luar diri menjadi kalangan yang berfikir positif”(Damayanti dan Nurjannah, 2016:222).

Tujuan dari pendekatan konseling kognitif-perilaku adalah mengajak individu untuk belajar bagaimana mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh agar merasa lebih baik, berpikir lebih jernih, dan membantu mengambil keputusan yang baik. Pada akhirnya, pendekatan konseling kognitif-perilaku membantu klien mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan mereka.

Pemikiran seseorang akan berhubungan dengan apa yang dirasakan dan dilakukan. Karena itu perlu teknik dalam melakukan konseling kognitif perilaku agar penelitian yang dilakukn terarah dan sejalan. Sundawati (2016:22), konseling kognitif perilaku adalah pendekatan psikoterapeutik yang telah digunakan oleh konselor dalam membantu individu kearah yang positif. Dalam hal ini teknik perubahan kognisi, emosi, dan tingkahlaku menjadi bagian yang terpenting bagi Cognitive-Behavior Therapy.

Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli. Teknik yang bisa dipergunakan oleh para ahli dalam konseling kognitif perilaku yaitu: 1) manfaat keyakinan irasional, irasional adalah cara dalam berfikir yang tidak sesuai akal sehat dan alasan yang tepat, karena manusia akan selalu berada dalam dua kondisi berfikir ini dapat menghadapi sesuatu, baik itu peristiwa ataupun sebuah informasi, 2) *bibliotherapy*, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menekankan. Terapi ini dapat membantu dan meningkatkan kondisi kesehatan mental seseorang, 3) mengulang kembali

panggung beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor, 4) mencoba pengguna berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi real, 5) mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur prasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100, 6) menghentikan pemikiran. Dalam hal ini pasien belajar untuk menghentikan pikiran negative dan mengubahnya menjadi pikiran positif.

Sama halnya dengan pendekatan konseling yang lain, pendekatan konseling kognitif perilaku menekankan pentingnya rapport dan aliansi tarapeutik. Namun, berbeda dengan pendekatan-pendekatan lainnya, pendekatan kognitif perilaku tidak mengharuskan klien untuk mengungkapkan detail atau peristiwa yang telah terjadi dikehidupannya atau memfokuskan pada emosi-emosi intens. Pendekatan kognitif perilaku yang menangani yang ada sekarang dan menggunakan proses logis dan jelas dengan cara tidak mengancam sehingga banyak klien menganggapnya memberdayakannya, dan ini terutama sangat menarik bagi klien pemikiran sistematis (Erford, 2023:219).

Dalam pemaparan ini konseling kognitif perilaku adalah perilaku yang dapat mengubah siswa, oleh sebab itu Doyle (1998) dalam sebuah sumber mengatakan, bahwa dalam dideskripsikan ada prosedur tujuh-langkah spesifik untuk diikuti oleh konselor profesional ketika menggunakan kognitif *restructuring* dengan klien mereka: 1) Adanya kumpulan informasi dalam latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah dalam masa lampau atau pun masa sekarang. 2) Dapat membantu klien dalam menjaga kesadaran dari proses pemikirannya. 3) Setelah itu periksa proses berfikir rasional klien, yang memfokuskan bagaimana arahan pemikiran klien memengaruhi kesejaheraannya. 4) Memberikan bantuan

terhadap klien agar mengevaluasi keyakinan klien tentang pola-pola pikiran logis klien sendiri dan orang sekitarnya. 5) Selanjutnya membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. 6) Setelah itu ulangi proses pikiran rasional sekali lagi. 7) Lalu yang terakhir “kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, PR (Pekerjaan Rumah), dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk” (Erfond, 2023:255).

Berdasarkan kesimpulan di atas bahwa tahapan-tahapan dalam konseling kognitif perilaku adalah untuk membantu klien serta dapat merubah pikiran irasional klien menjadi rasional sehingga klien dapat merasakan perubahan dalam tahapan konseling kognitif perilaku.

Pengaruh yang diberikan konseling kognitif perilaku yaitu terhadap kemampuan berkomunikasi bagi pengguna *smartphone* adalah dapat mengetahui kognitif perilaku apa yang diberikan kepada pengguna *smartphone*, salah satu yang berdampak terhadap siswa adalah rasa nyaman yang berlebihan dari *smartphone* tersebut yang berakibat buruk terhadap siswa, tetapi jika siswa menggunakan *smartphone* dengan baik dan waktu yang secukupnya maka dampak positif yang akan diberikan.

Kamil mengungkapkan bahwadari hasil penelitian “*gadget/smartphone* sangat mempengaruhi pemuda-pemuda karena hal itu membuat banyak dampak seperti hilangnya kebiasaan lama yang sering terjadi saat berkumpul saling berkomunikasi langsung tatap muka, seperti halnya pemborosan biaya, antisosial, tidak memiliki batasan penggunaan *gadget*, *gadget* saat ini telah mengubah gaya hidup kebiasaan terdahulu” (Marpung, 2018:61).

Komunikasi dan *smartphone* saling beriringan dalam perkembangan zaman hal ini mengakibatkan

penggunannya juga mudah dalam perubahan sama halnya dengan gaya bahasa juga, yang dimana bahasa yang ditau kalangan remaja ataupun siswa saat ini tidak jauh dari bahasa daerah dan bahasa yang diajarkan para leluhur. Namun semakin berkembangnya teknologi komunikasi bahasa mereka juga berkembang yang awalnya bahasa daerah saja namun kali ini bercampur dengan bahasa luar, tidak menutup kemungkinan hal ini berdampak baik dan buruk terhadap penggunaannya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengungkapkan kemampuan berkomunikasi bagi pengguna smartphone pada siswa kelas XI jurusan otomotif di SMKN 3 Mataram. Metode yang digunakan yaitu desain eksperimen *One group Pretest* dan *Posttest Design*, yaitu membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah menggunakan teknik *behavior*.

Populasi sampel merupakan sampel yang digunakan untuk menemukan data. Jika hasil penelitian akan digerealisasikan (bahwa dalam kesimpulan ini data sampel yang dapat diberlakukan untuk populasi) maka akan menggunakan sebagai sumber data harus representatif yang dapat dilakukan dengan cara mengambil sampel dari populasi secara random sampai jumlah tertentu (Sugiyono, 2015: 390). Populasi yang diambil dalam penelitian pada kelas XI di SMKN 3 Mataram yang terdiri dari 89 siswa.

Sampel merupakan bagian jumlah dimana memiliki populasi tersebut. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono,

2015:85). Terkait dengan penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa yang menjadi sampel penelitian adalah siswa kelas (XI Jurusan Otomotif di SMKN 3 Mataram) yang kebutuhan tergolong rendah.

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam sebuah kegiatan penelitian yang khususnya sebagai pengukuran dan pengumpulan data. Dalam penelitian ini angket yang digunakan adalah angket tertutup. Jenis skala pengukuran digunakan skala interval, dan tipe skala pengukuran menggunakan skala perilaku yang berupa skala Likert. Dalam proses penelitian ini, peneliti tinggal menyebarkan angket kepada siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Penskoran angket dengan ketentuan sebagai berikut: a) Selalu diberi skor 4, b) Sering diberi skor 3, c) Terkadang diberi skor 2, d) Tidak pernah diberi skor 1.

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang dipakai adalah metode angket sebagai metode pokok yang diberikan responden untuk dijawab dan metode dokumentasi untuk mengumpulkan data dari dokumen-dokumen yang sudah ada seperti laporan, buku dan daftar hadir peserta didik, observasi untuk mengamati objek atau fenomena secara langsung serta metode wawancara/interview sebagai metode pelengkap melalui percakapan langsung dengan responden. Analisis data merupakan tata cara yang harus digunakan oleh peneliti dalam rangka menganalisis data yang sudah di kumpulkan untuk memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian. Analisis data yang digunakan berupa rumus *t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mengeahui definisi dari masing-masing pre-test dan post-test, maka langkah selanjutnya adalah memasukkan data kedalam rumus. Berdasarkan hasil

perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai *t* diperoleh = 7,013. Kemudian dikonsultasikan dengan nilai *t* dalam tabel dengan db $(N-1) = 10-1=9$ dengan taraf signifikansi 5% = 2,262. Dengan demikian nilai *t* hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai *t* tabel yakni $(7,013 < 2,262)$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan “Signifikan”.

Dari hasil uji *t-test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 7,028 berdasarkan taraf signifikansi 5% dengan db $(N-1) = (10-1)=9$, ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam tabel distribusi *t* tabel adalah 2,262. Hal ini berarti bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Ada Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Kemampuan Berkomunikasi Bagi Pengguna *Smartphone* Pada Kelas XI di SMKN 3 Mataram.

Dengan demikian, bahwa pelaksanaan konseling individu dalam Konseling Kognitif Perilaku ternyata mempunyai peranan yang positif dalam membantu siswa kelas XI Jurusan Otomotif di SMKN 3 Mataram, oleh karena itu hasil ini berdasarkan analisis data dengan menggunakan rumus statistik *t-test* menunjukkan nilai *t* sebesar 7,013 maka berdasarkan taraf signifikansi 5% dengan db=9 ternyata besarnya angka penolakan hipotesis yang dinyatakan dalam tabel distributor *t* tabel adalah 7,028. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *t* hitung lebih besar dari nilai *t* tabel $(7,013 > 2,262)$, maka penelitian ini dikatakan signifikan.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan konseling individu menggunakan konseling kognitif perilaku, karena dalam penelitian ini menggunakan *one group*

pree-test and post-test design. Dalam penelitian ini treatment yang diberikan kepada 10 siswa yang tergolong memiliki kemampuan berkomunikasi yang rendah. Treatment yang diberikan 2 kali pertemuan, pertemuan pertama 45 menit begitu juga dengan pertemuan kedua dikarenakan ada beberapa kendala waktu dan kondisi sekolah.

Dengan demikian, bahwa pelaksanaan konseling individu dalam Konseling Kognitif Perilaku ternyata mempunyai peranan yang positif dalam membantu siswa kelas XI Jurusan Otomotif di SMKN 3 Mataram, oleh karena itu hasil ini berdasarkan analisis data dengan menggunakan rumus statistik *t-test* menunjukkan nilai *t* sebesar 7,013 maka berdasarkan taraf signifikansi 5% dengan db=9 ternyata besarnya angka penolakan hipotesis yang dinyatakan dalam tabel distributor *t* tabel adalah 7,028. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *t* hitung lebih besar dari nilai *t* tabel $(7,013 > 2,262)$, maka penelitian ini dikatakan signifikan. Oleh karena itu pihak yang terkait dalam pelaksanaan konseling individu dalam konseling kognitif perilaku ini seperti guru BK, hendaknya tetap melaksanakan kerjasama yang baik serta dilakukannya secara terprogram, karena sudah dibuktikan selama penelitian bahwa konseling kognitif perilaku dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan berkomunikasi bagi pengguna *smartphone* yang baik, karena dapat dilihat dari hasil angket dan selama *treatment* bahwa konseling individu perilaku berpengaruh terhadap siswa sebagai subjek pelakunya, dalam hal ini hendaknya betul-betul memanfaatkan proses konseling individu dalam konseling kognitif perilaku yang ada di sekolah, serta memiliki konsep-konsep sikap positif yang berguna dalam kehidupan sehari-hari sebagai makhluk sosial, selain itu kepada Guru BK

sebaiknya selalu menjalani kerjasama yang baik dengan peran tua/wali murid, guru bidang pelajaran dan wali kelas.

KESIMPULAN

Berdasarkan nilai t hitung sebesar 7,013 dan nilai t tabel pada taraf signifikan 5% dengan N=9, lebih besar dari nilai t-tabel ($7,013 > 2,262$), sehingga dapat dikatakan bahwa: Ada Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Kemampuan Berkomunikasi Bagi Pengguna *Smartphone* Pada Kelas XI di SMKN 3 Mataram.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhady, N. C., Salsabila, A. F., & Azizah, N. N. (2018). Penggunaan *smartphone* pada konstruksi belajar siswa Mts Negeri 7 Model Jakarta. *Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 13(2), 240-254.
- Amilin, F., & Lukitaningsih, R. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (Withdrawl) pada Siswa Kelas X MIA 4 SMA NEGERI 1 Mantup Lamongan. *Jurnal BK Unesa*, 4(3).
- Arkademi. 2023. *Kenapa Komunikasi Itu Efektif*. Retrieved from [arkademi.com](https://arkademi.com/blog/komunikasi-yang-efektif/): <https://arkademi.com/blog/komunikasi-yang-efektif/>
- Bradley T. Erford 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 219-232.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling remaja yang kecanduan gadget melalui terapi kognitif behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15-24.
- Gavril, R. (2021, April 7). 40 Kata-kata Mutiara Bijak, Komunikasi Penentu Suatu Hubungan. Bola.com. Retrieved July 26, 2024, from <https://www.bola.com/ragam/read/4515469/40-kata-kata-mutiara-bijak-komunikasi-penentu-suatu-hubungan?page=2>
- Hidayah, N., Nashoih, A. K., Asyari, T. R., & Chumaidi, A. (2021). Sosialisai Edukasi *Smartphone* terhadap Anak “Dampak Positif dan Negatif Penggunaan *Smartphone* pada Anak”. *Jumat Pendidikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 23-26.
- Husain, C. (2014). Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam pembelajaran di SMA Muhammadiyah Tarakan. *Jurnal Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2).
- IKIP Mataram. (2011). *Pedoman Penulisan Skripsi*. IKIP Mataram.
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan konseling modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42-47.
- Lestari, N. G. (2019). *EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK*

- MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK SAAT PRESENTASI DI MTS ISMARIA ALQUR'ANIYYAH BANDAR LAMPUNG TAHUN 2018/2019 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Margasari. (2023, desember 23). Pengaruh Smartphone terhadap Bahasa & Komunikasi Anak. p. 2.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 5(2).
- Nugraha, A. I. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Smartphone Dalam Aktivitas Belajar Mahasiswa Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Jurnal Skripsi Program Studi Teknologi Pendidikan*, 7(3), 267-282.
- Nurhadi, Z. F., & Kurniawan, A. W. (2018). Kajian tentang efektivitas pesan dalam komunikasi. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Penelitian*, 3(1), 90-95.
- Padmi, N. M. D. (2017). Pengaruh konseling kognitif behavioral model aaron beck dengan strategi manajemen diri terhadap self autonomy ditinjau dari urutan kelahiran siswa melalui lesson study. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(2).
- Sudaryono 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Sugiono 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Cv. Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Timbowo, D. (2016). Manfaat Penggunaan Smartphone Sebagai Media Komunikasi (Studi pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi). *Acta Diurna Komunikasi*, 5(2).
- Wati, S. (2017). *Efektivitas pendekatan konseling kognitif perilaku dalam mengatasi dampak negatif alat komunikasi (smartphone) pada peserta didik kelas XI SMK PGRI 4 Bandar Lampung tahun 2015-2016* (Doctoral dissertation, IAIN Raden Intan Lampung).



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 2	EDISI Oktober 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

