

**PENGARUH TERAPI EKSPRESIF TERHADAP  
KEJENUHAN BELAJAR DAN PERILAKU ADIKSI  
SMARTPHONE PADA REMAJA SMP MAITREYAWIRA  
DELI SERDANG**

**TESIS**

**OLEH  
JENNY NPM. 191804056**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2022**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 22/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)22/6/22

**PENGARUH TERAPI EKSPRESIF TERHADAP  
KEJENUHAN BELAJAR DAN PERILAKU ADIKSI  
SMARTPHONE PADA REMAJA SMP MAITREYAWIRA  
DELI SERDANG**

**TESIS**

**OLEH  
JENNY NPM. 191804056**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2022**

**PENGARUH TERAPI EKSPRESIF TERHADAP  
KEJENUHAN BELAJAR DAN PERILAKU ADIKSI  
SMARTPHONE PADA REMAJA SMP MAITREYAWIRA  
DELI SERDANG**

**TESIS**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi  
pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area



**OLEH  
JENNY  
NPM. 191804056**

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
M E D A N  
2022**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 22/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)22/6/22

**UNIVERSITAS MEDAN AREA  
PROGRAM PASCASARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**Judul** : Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang

**N a m a** : Jenny

**N I M** : 191804056

**Menyetujui**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Prof. Dr. Sri Milfayetty., MS., Kons.**

**Dr. Nefi Damayanti, M.Si**

**Ketua Program Studi  
Magister Psikologi**

**Direktur**

**Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog**

**Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., MS**

**Telah di uji pada Tanggal 24 Maret 2022**

---

**Nama : Jenny**  
**NPM : 191804056**

**Panitia Penguji Tesis :**

**Ketua : Dr.Suaidah Lubis, S.Psi, MA, Psikolog**  
**Sekretaris : Dr. Salamiah Sari Dewi, M.Psi.**  
**Pembimbing I : Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS., Kons.**  
**Pembimbing II : Dr.Nefi Damayanti, M.Si.**  
**Penguji Tamu : Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Medan, 24 Maret 2022

(Jenny)



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jenny  
NPM : 191804056  
Program Studi : Magister Psikologi  
Fakultas : Pascasarjana  
Jenis karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENGARUH TERAPI EKSPRESIF TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR DAN PERILAKU ADIKSI SMARTPHONE PADA REMAJA SMP MAITREYAWIRA DELI SERDANG**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan  
Pada tanggal :

Yang menyatakan

  
Jenny

## **KATA PENGANTAR**

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur Penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa dan Buddha Maitreya yang telah melimpahkan rahmat kasih dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul ” **Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang**”

Dalam penyusunan Tesis ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan materil maupun dukungan moril dan membimbing (penulisan) dari berbagai pihak. Untuk itu penghargaan dan ucapan terima kasih disampaikan kepada :

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan., M.Eng.,M.Sc
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani.MS
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi, Dr. Risydah Fadilah,M.Psi, Psikolog sekaligus dosen penguji tamu tesis ini
4. Pembimbing I, Prof. Dr. Sri Milfayetty,MS.Kons
5. Pembimbing II , Dr.NefiDamayanti, M.Si
6. Ketua Panitia Ujian Tesis Pascasarjana Prodi Magister Psikologi, Dr. Suaidah Lubis, S.Psi,MA,Psikolog
7. Sekretaris Panitia Ujian Tesis Pascasarjana Prodi Magister Psikologi, Dr. Salamiah Sari Dewi, M.Psi
8. Papa dan Mama, suami dan anak-anak, serta semua saudara/keluarga
9. Segenap jajaran Yayasan Pendidikan Buddhis Cahaya Kasih Maitreya, M.Pdt.Citrawira selaku Ketua Dewan Pembina Yayasan, Bapak Tek Jan, S.T. selaku Kepala Badan Pelaksana Harian (BPH) dan Ibu Erni, S.E selaku Wakil Kepala Badan Pelaksana Harian (BPH)
10. Kepala SMP Maitreyawira Deli Serdang , Chandra Kusuma, S.T., M.Si.
11. Rekan guru Sekolah SMP Maitreyawira Deli Serdang
12. Rekan-rekan mahasiswa Pascasarjana Universitas Medan Area seangkatan 2019 dan seluruh staff/pegawai Pascasarjana Universitas Medan Area



## A B S T R A K

### **JENNY. Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang. Magister Psikologi Universitas Medan Area. 2022**

Karakteristik perkembangan remaja dan teknologi digital ditambah kejenuhan belajar di tengah pandemi Covid 19 memicu kerentanan remaja terhadap perilaku adiksi *smartphone* yang berdampak negatif pada perkembangan otak, kesehatan dan kesejahteraan. Terapi ekspresif dipertimbangkan untuk mengurangi kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* melalui proses ekspresif dan integrasi tubuh, emosi, dan pikiran melalui kegiatan seni. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi ekspresif terhadap kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* pada remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang dengan penelitian kuasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subyek adalah remaja siswa SMP Maitreyawira Deli Serdang berusia 12-15 tahun dengan tingkat kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* pada kecenderungan sedang-tinggi. Pengumpulan data melalui kuesioner online dengan instrumen standar *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* dan *Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV)* dalam versi bahasa Indonesia yang telah diuji valididitas dan reabilitasnya. Uji hipotesis menggunakan Uji wilcoxon dengan aplikasi SPSS 20 pada hasil *pretest-posttest* menghasilkan nilai signifikan 0,007 pada kejenuhan belajar (Asymp.sig < 0,05), dan nilai signifikan 0,009 (Asymp.sig < 0,05). < 0,05) pada perilaku adiksi *smartphone*, artinya hipotesis penelitian diterima. Ada pengaruh terapi ekspresif terhadap kejenuhan belajar dengan kontribusi penurunan 13% dan perilaku adiksi *smartphone* pada remaja dengan kontribusi penurunan sebesar 12%.

**Kata Kunci :** Terapi ekspresif, Kejenuhan belajar, Adiksi, *Smartphone*, Remaja

## ABSTRAK

**JENNY. *The Effect of Expressive Therapy on Academic Burnout and Smartphone Addiction Behavior in Adolescents.* Magister Psikologi Universitas Medan Area. 2022**

*Adolescents and the peak development of digital technology as well as academic burnout in the midst of the COVID pandemic leads adolescents to the most susceptible to smartphone addiction behavior which potentially endanger the brain, mental health and well-being. Expressive therapy was considered an effective solution to reduce academic burnout and smartphone addiction behavior. This study purposed to research whether the expressive therapy has effect on academic burnout and smartphone addiction behavior in adolescents using an experimental study with one group pretest-posttest design. Subjects were adolescents students of Maitreyawira Junior high School aged 12-15 years with middle – high level of academic burnout and smartphone addiction scale. Data collection was using online questionnaire with standard instruments of Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) and Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV) in Indonesian which had been tested valid and reliable. Wilcoxon test was used for hypothesis test with SPSS 20 apps on the experimental pretest-posttest score resulted a significant value of 0.007 on academic burnout ( $Asymp.sig < 0.05$ ), while on smartphone addiction behavior resulted a significant value of 0.009 ( $Asymp.sig < 0.05$ ), therefore, there was an effect of expressive therapy on academic burnout with a decrease of 13% and on smartphone addiction behavior with a decrease of 12%.*

**Keywords:** *Expressive therapy, academic, burnout, smartphone, addiction, adolescents*

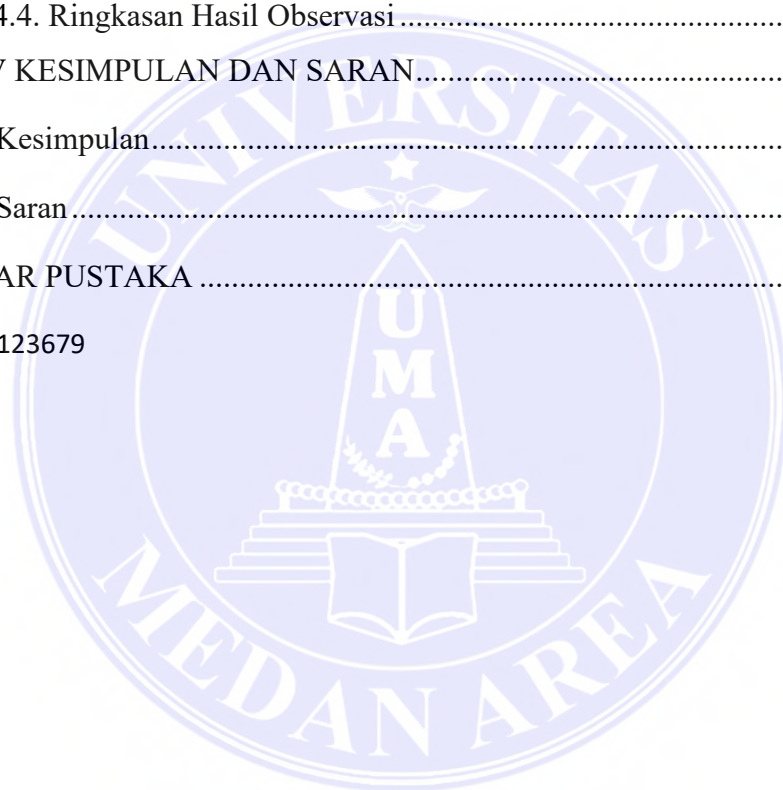
## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                                  | i    |
| PERNYATAAN.....   | iii  |
| KATA PENGANTAR.....                                       | v    |
| UCAPAN TERIMA KASIH.....                                  | v    |
| A B S T R A K.....  | vi   |
| A B S T R A K.....  | vii  |
| DAFTAR ISI.....   | viii |
| DAFTAR GAMBAR.....  | xi   |
| DAFTAR TABEL.....   | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                      | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                    | 1    |
| 1.1. Latar Belakang.....                                  | 1    |
| 1.2. Identifikasi Masalah.....                            | 17   |
| 1.3. Pembatasan Masalah.....                              | 18   |
| 1.4. Rumusan Masalah.....                                 | 19   |
| 1.5. Tujuan Penelitian.....                               | 19   |
| 1.6. Manfaat Penelitian.....                              | 19   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                              | 22   |
| 2.1. Kerangka Teori.....                                  | 22   |
| 2.1.1. Kejenuhan Belajar.....                             | 22   |
| 2.1.2. Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> Pada Remaja..... | 31   |
| 2.1.3. Terapi Ekspresif.....                              | 61   |
| 2.2. Kerangka Konsep.....                                 | 93   |

|  |            |
|--|------------|
| 2.3. Hipotesis .....   | 95         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                          | <b>96</b>  |
| 3.1. Desain Penelitian .....                                   | 96         |
| 3.2. Identifikasi Variabel .....                               | 97         |
| 3.2.1. Variabel Eksperimen .....                               | 97         |
| 3.2.2. Variabel Non Eksperimen (Variabel tak terkontrol) ..... | 98         |
| 3.3. Tempat & Waktu Penelitian .....                           | 100        |
| 3.3.1. Tempat Penelitian .....                                 | 100        |
| 3.3.2. Waktu Penelitian.....                                   | 100        |
| 3.4. Subjek Penelitian .....                                   | 101        |
| 3.4.1. Populasi.....   | 101        |
| 3.4.2. Sampel .....  | 101        |
| 3.5. Teknik Pengambilan Sampel.....                            | 101        |
| 3.6. Metode Pengumpulan Data .....                             | 103        |
| 3.7. Prosedur Penelitian.....                                  | 104        |
| 3.7.1. Instrumen kejenuhan belajar .....                       | 104        |
| 3.7.2. Instrumen perilaku adiksi <i>smartphone</i> .....       | 106        |
| 3.7.3. Pengujian Instrumen .....                               | 109        |
| 3.8. Teknik Analisis Data .....                                | 110        |
| 3.8.1. Uji Hipotesis .....                                     | 110        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>             | <b>112</b> |
| 4.1. Orientasi Kancah Penelitian .....                         | 112        |
| 4.2. Persiapan Penelitian .....                                | 113        |
| 4.2.1. Persiapan administrasi .....                            | 113        |
| 4.2.2. Persiapan alat ukur.....                                | 113        |
| 4.2.3. Uji coba alat ukur.....                                 | 114        |
| 4.2.4. Penentuan kategorisasi skor.....                        | 115        |
| 4.3. Pelaksanaan Penelitian .....                              | 115        |

|   |     |
|---|-----|
| 4.3. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....                                     | 116 |
| 4.3.1. Terapi ekspresif terhadap kejenuhan belajar .....                          | 118 |
| 4.1.2. Terapi ekspresif terhadap Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> .....          | 123 |
| 4.4. Pembahasan .....   | 129 |
| 4.4.1. Pengaruh Terapi ekspresif terhadap kejenuhan belajar .....                 | 129 |
| 4.4.2. Pengaruh terapi ekspresif terhadap perilaku adiksi <i>smartphone</i> ..... | 131 |
| 4.4.3. Dinamika psikologis terapi ekspresif.....                                  | 133 |
| 4.4.4. Ringkasan Hasil Observasi .....  | 139 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....   | 156 |
| 5.1. Kesimpulan.....  | 156 |
| 5.2. Saran .....  | 157 |
| DAFTAR PUSTAKA .....  | xiv |

\_Toc99123679





## DAFTAR GAMBAR

|  |     |
|--|-----|
| Gambar 1 - Hasil Analisis Data Masalah Belajar (Pra Penelitian) .....  | 10  |
| Gambar 2 - Hirarki Struktur <i>ETC</i> .....   | 81  |
| Gambar 3 - Rancangan Penelitian.....   | 96  |
| Gambar 4 - Teknik <i>Sampling</i> .....  | 102 |
| Gambar 5 - Profil SMP Maitreyawira .....   | 112 |
| Gambar 6 - Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> di Luar Jam Belajar selama 4 Minggu<br>.....                  | 118 |
| Gambar 7 - Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> Rata-Rata /Minggu .....                                       | 118 |
| Gambar 8 - Kejenuhan Belajar sebelum Terapi Ekspresif.....   | 119 |
| Gambar 9 - Kejenuhan Belajar sesudah Terapi Ekspresif .....  | 120 |
| Gambar 10 - Diagram Perbedaan kejenuhan Belajar Sebelum dan Sesudah Terapi<br>Ekspresif.....                 | 121 |
| Gambar 11 - Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> sebelum Terapi Ekspresif .....                                 | 123 |
| Gambar 12 - Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> sesudah Terapi Ekspresif.....                                  | 124 |
| Gambar 13 - Diagram Perbedaan Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> sebelum dan<br>sesudah Terapi Ekspresif..... | 125 |
| Gambar 14 - Presentase Proporsi Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> Berdasarkan<br><i>Gender</i> .....         | 126 |



## DAFTAR TABEL

|   |     |
|---|-----|
| Tabel 1 - Manfaat Pencapaian Komponen <i>ETC</i> .....  | 88  |
| Tabel 2 - Skema Rencana Program Intervensi.....   | 90  |
| Tabel 3 - Jadwal Waktu Penelitian.....  | 100 |
| Tabel 4 - Tabel Populasi.....   | 101 |
| Tabel 5 - Tabel Sampel.....   | 103 |
| Tabel 6 - Tabel <i>Blue Print</i> Skala Kejenuhan Belajar ( <i>MBI-SS</i> ).....                    | 105 |
| Tabel 7 - Tabel <i>Blue Print</i> Skala Adiksi <i>Smartphone</i> ( <i>SAS_SV</i> ).....             | 107 |
| Tabel 8 - Tabel Ketentuan Penskoran Instrumen <i>MBI-SS</i> .....                                   | 108 |
| Tabel 9 - Tabel Ketentuan Penskoran Instrumen <i>SAS-SV</i> .....                                   | 108 |
| Tabel 10 - Tabel Kategori Jawaban dan Penskoran Instrumen Penelitian.....                           | 109 |
| Tabel 11 - Pedoman Kategorisasi Tiga Kelompok.....  | 115 |
| Tabel 12 - Kategorisasi Tingkat Skor <i>MBI-SS</i> dan <i>SAS-SV</i> .....                          | 115 |
| Tabel 13 - Karakteristik Sosio Demografi Subjek.....  | 116 |
| Tabel 14 - Hasil Data Pretest Kejenuhan Belajar.....  | 116 |
| Tabel 15 - Hasil Data Pretest Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> .....                               | 117 |
| Tabel 16 - Hasil Data Posttest Kejenuhan Belajar.....   | 117 |
| Tabel 17 - Data Hasil Posttest Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> .....                              | 117 |
| Tabel 18 - Deskriptif Kejenuhan Belajar sebelum Terapi Ekspresif.....                               | 119 |
| Tabel 19 - Deskriptif Kejenuhan Belajar sesudah Terapi Ekspresif.....                               | 120 |
| Tabel 20 - Tingkat Kejenuhan Belajar Sebelum dan Sesudah Terapi Ekspresif.....                      | 121 |
| Tabel 21 - Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar.....                                | 122 |
| Tabel 22 - Deskriptif Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> sebelum Terapi Ekspresif... ..              | 123 |
| Tabel 23 - Deskriptif Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> sesudah Terapi Ekspresif... ..              | 124 |
| Tabel 24 - Tingkat Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> sebelum dan sesudah Terapi Ekspresif.....      | 125 |
| Tabel 25 - Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> ....                | 127 |
| Tabel 26 - Tabel Perbedaan Skor rata-rata per Item variabel Kejenuhan Belajar.....                  | 127 |
| Tabel 27 - Tabel Perbedaan Skor rata-rata per Item variabel Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> ..... | 128 |
| Tabel 28. Tabel Data Subjek G.....  | 141 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Permohonan Pengesahan Judul.....   | 160 |
| Surat Izin Penelitian dari UMA.....  | 161 |
| Surat Izin Pengambilan Data dari UMA.....  | 162 |
| Surat Balasan Surat Izin Penelitian dari SMP Maitreyawira.....                         | 163 |
| Surat Undangan Sempro .....  | 164 |
| Surat Keputusan.....   | 165 |
| Lampiran Angket Online Skala MBI-SS dan SAS-SV.....                                    | 166 |
| Lampiran Hasil Uji Validitas Instrumen MBI-SS.....                                     | 174 |
| Lampiran Hasil Uji Reabilitas Instrumen MBI-SS.....                                    | 175 |
| Lampiran Hasil Uji Validitas Instrumen SAS-SV.....                                     | 176 |
| Lampiran Hasil Uji Reabilitas Instrumen SAS-SV.....                                    | 177 |
| Lampiran Hasil Data Pretest – Posttest.....  | 178 |
| Lampiran Hasil Total Skor Pretest – Posttest.....                                      | 179 |
| Lampiran Hasil Uji Wilcoxon Variabel Kejenuhan Belajar.....                            | 179 |
| Lampiran Hasil Uji Wilcoxon Variabel Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> .....           | 179 |
| Lampiran Deskripsi Statistik Kejenuhan Belajar (Pretest) .....                         | 180 |
| Lampiran Deskripsi Statistik Kejenuhan Belajar (Posttest) .....                        | 180 |
| Lampiran Deskripsi Statistik Kejenuhan Belajar (Pretest-Posttest) .....                | 180 |
| Lampiran Deskripsi Statistik Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> (Pretest).....          | 181 |
| Lampiran Deskripsi Statistik Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> (Posttest).....         | 181 |
| Lampiran Deskripsi Statistik Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> (Pretest-Posttest)..... | 181 |
| Catatan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> .....                                      | 182 |
| Catatan Kehadiran Peserta.....   | 182 |
| Lampiran Modul Intervensi Terapi Ekspresif.....  | 183 |
| Lampiran Diari Observasi Penelitian.....   | 212 |
| Lampiran Rincian Catatan Observasi / Subjek.....                                       | 258 |
| Lampiran Isi Puisi Intervensi Sesi ke-6.....   | 334 |
| Lampiran Foto Kegiatan.....  | 335 |
| Lampiran <b><i>Informed Consent</i></b> .....  | 339 |
| Lampiran Lembar Supervisi.....   | 349 |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Anak-anak memiliki potensi menciptakan evolusi baru bagi peradaban masa depan. Bahkan Soekarno pernah mengucapkan sebuah kalimat, “Beri aku 1000 orang tua, niscaya akan kucabut semeru dari akarnya. Beri aku 10 pemuda niscaya akan kuguncangkan dunia” (Susilo, 2018). Riset Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada Profil Kesehatan Indonesia 2017 menyebutkan Indonesia didominasi oleh 33 juta penduduk muda yang merupakan bonus demografi yakni jumlah penduduk usia produktif lebih besar dibandingkan dengan jumlah penduduk usia non produktif yang akan dialami oleh Indonesia pada rentang waktu 2025-2030 sebagai penentu masa depan bangsa. Untuk mengoptimalkan bonus demografi tersebut agar penduduk muda Indonesia berhasil menjadi generasi maju yang memajukan bangsa, salah satu hal yang paling penting untuk diperhatikan adalah aspek kesehatan (fisik dan mental) dan pendidikan (akademis dan karakter) anak sejak dini untuk mempersiapkan generasi yang cemerlang dan sejahtera tubuh, jiwa, dan pikirannya (pusdatin.kemkes.go.id, 2017).

Pada kenyataannya kemajuan teknologi dan material telah mencapai puncak kejayaannya yang melampaui catatan sejarah kehidupan manusia yang pernah ada. Kemajuan teknologi informasi peradaban masa kini yang telah mencapai puncak kejayaannya dapat dirasakan dalam hampir semua aspek kehidupan, seperti aspek pendidikan, sosial, ekonomi, dan lain-lain, melibatkan anak sampai dewasa

sebagai pengguna teknologi dan informasi. (Rahmania & Haryanto, 2017). Kemajuan teknologi yang dapat kita nikmati sekarang antara lain hadirnya telepon seluler yang beragam yaitu *handphone*, *smartphone*, *gadget* yang dilengkapi dengan internet. Penggunaan *smartphone* dengan berbagai fitur dan aplikasinya pada saat ini tidak lagi hanya sebagai alat komunikasi semata, tetapi juga mendorong interaksi yang prosesnya melalui suara, teks/tulisan, dan gambar serta video. Bahkan hanya dengan sebuah *smartphone* manusia kini mampu mengakses semua informasi yang mereka inginkan sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya. Survei dari “*we are social*” menunjukkan bahwa pengguna sosial media di Indonesia telah mencapai 150 juta atau sebesar 56% dari total populasi pada tahun 2019. Jumlah tersebut meningkat 20% dari survei sebelumnya. Sementara pengguna media sosial *smartphone* mencapai 130 juta atau sekitar 48% dari populasi (Kemp, 2019). Bahkan berdasarkan survei perangkat elektronik yang dilakukan oleh Brown dalam Mawarpury et.al (2020) di 30 negara pada tahun 2014, Indonesia menduduki peringkat ketiga dalam penggunaan *smartphone* terlama yaitu 180 menit perhari.

Facer dan Furlong (dalam Rahmania & Haryanto, 2017) mengatakan bahwa teknologi dan informasi mampu mengarah pada hal-hal yang positif ataupun bisa mengarah pada hal-hal yang bersifat negatif bagi pengguna yang disebabkan oleh masih rentannya pengguna pada paparan konten yang berbahaya di internet dan mengarah pada gangguan kecanduan. Terlebih sejak Maret 2020, saat pemerintah mengumumkan kondisi pandemi Covid-19 di Indonesia dengan dampak penularan yang mudah, cepat, dan berbahaya telah mengubah struktur cara kerja dan belajar



bangsa menggunakan teknologi informasi melalui perangkat elektronik dengan jaringan internet. Pandemi sejak 2020 memang menjadi fenomena titik puncak pematangan sistem digitalisasi di seluruh dunia. Pertemuan tatap muka sangat berkurang, banyak hal yang dialihkan ke jalur *online*. Pemerintah Indonesia menerapkan *physical distancing* untuk menghambat penyebaran Covid-19 dan memaksimalkan *gadget, smartphone* dengan internet dalam menjalankan hampir segala fungsi dalam kehidupan sehari-hari termasuk proses pendidikan yang dilakukan secara BDR (Belajar dari Rumah) dengan sistem daring jarak jauh. Untuk selanjutnya penulisan Belajar dari Rumah akan disingkat dengan BDR saja. Namun, kemajuan teknologi informasi dari bentuk internet hingga sosial media ternyata juga memberikan tantangan dan pengaruh yang membawa banyak dampak negatif bagi perkembangan manusia bila tidak disikapi secara arif. Hal ini dapat diobservasi dari fenomena kehidupan digital saat ini yang seakan tidak terlepas lagi dari *smartphone*. Saat ini, sudah menjadi pemandangan umum bahwa individu lebih memilih berhubungan dengan orang-orang yang jauh di dunia maya atau sekedar memainkan *smartphone* daripada menjalin interaksi langsung dengan orang-orang nyata yang ada di sekitarnya. Di dalam kamar, para ayah, ibu, dan anak-anaknya walaupun berada dalam satu ruangan tetapi masing-masing hening dan fokus pada *smartphone* masing-masing. Tidak jarang bila ada keperluan antara sesamanya, juga dilakukan melalui interaksi menggunakan *smartphone* dengan pesan *chat*, bukan berinteraksi secara transaksional sebagaimana lazimnya.

Fenomena paling mengganggu hati adalah saat kunjungan Imlek keluarga pada tanggal 13 Februari 2021 ke rumah nenek. Walaupun masih dalam masa

pandemi covid tetapi acara silaturahmi dengan memperhatikan protokol kesehatan : memakai masker; mencuci tangan; dan menjaga jarak tidak saling berdekatan tetap dilakukan. Namun, acara silaturahmi yang seharusnya dipertahankan demi mempererat kehangatan hubungan keluarga dan kekerabatan turut mengalami perubahan suasana dari tahun ke tahun. Semua yang ada di ruangan, baik yang dewasa, remaja dan anak-anak terlihat sibuk dengan *smartphone* yang ada di genggamannya masing-masing dan yang tersisa hanya seorang nenek berusia 87 tahun yang duduk diam melihat ke sana dan kemari, memandangi semua anak-anak dan cucu-cucunya tanpa ada yang mengajaknya berbicara. Kalaupun ada hanya sekedar pertanyaan basa-basi. Hal ini ternyata diperkuat dengan survei yang dilakukan *Siemens Mobile Lifestyle III*, dengan fakta bahwa 60% dari responden lebih senang mengirim pesan dan atau membaca pesan, memainkan *game online* ditengah acara keluarga dan dimana individu ini menganggap acara tersebut membosankan (Nurdin, 2005).

Hasil wawancara dengan dua siswa remaja SMP Maitreyawira, Deli Serdang pada hari Sabtu, tanggal 4 Juli 2020 tentang keseharian dan kondisi teman-teman sebaya satu sekolah mereka menunjukkan bahwa ada beberapa teman mereka yang sering ditegur oleh orangtua mereka karena terlalu lama bermain *smartphone*. Saat di rumah mereka lebih memilih berdiam diri di kamar sambil bermain *smartphone* daripada berinteraksi dengan orang tua maupun saudaranya. Beberapa teman mereka terlihat mengantuk saat mengikuti kelas daring di pagi hari karena kebiasaan menonton film melalui *YouTube*, *Netflix*, *WeTV*, *Qiyi*, dan aplikasi sejenis lainnya hingga tengah malam dan baru tidur saat menjelang subuh.



Telebih pada hari Sabtu dan Minggu , teman mereka baru bangun tidur setelah lewat tengah hari (di atas jam 12:00 WIB). Tidak jarang mereka berbohong kepada orang tuanya mengenai durasi waktu mereka bermain *smartphone* ketika ditanya oleh orang tuanya. Hal ini menjadi salah satu indikator perilaku kompulsif yang mengarah pada perilaku adiksi *smartphone*. Perubahan gaya interaksi remaja dengan teman sebaya mereka juga terlihat baru-baru ini ketika para siswa kelas IX SMP Maitreyawira diminta untuk berkumpul melakukan foto pelepasan siswa SMP di sekolahnya, kebetulan pada saat itu seorang siswa bernama P meninggalkan *smartphonenya* di dalam tas dan tidak membawanya ke ruang foto. Dari hasil bincang-bincang dengan P saat ditanyakan apa pembicaraan bersama dengan teman-temannya saat bertemu setelah lama BDR, P menjawab bahwa pada saat menunggu acara foto dimulai, teman-temannya tidak ada satupun yang saling berbicara, tetapi semuanya hanya melihat pada *smartphone* masing-masing sementara P sendiri hanya bisa melirik ke kiri dan ke kanan memperhatikan teman-temannya dan merasa bosan karena P tidak membawa serta telepon genggamnya pada saat itu.

Penuturan kepala sekolah SMP Maitreyawira, bahwa para guru wali kelas banyak mendapatkan laporan dari orang tua yang memantau pembelajaran daring anak saat BDR yang diselenggarakan melalui aplikasi *ZOOM* bahwa menurut kesaksian orang tua secara langsung, laporan dari pembantu rumah tangga, maupun monitor dari *CCTV* di sudut rumah, siswa yang secara kasat mata terlihat patuh membuka kamera dan mengikuti jadwal pembelajaran secara daring tetapi sebenarnya mereka sedang melakukan kegiatan lain dengan *smartphone* mereka

pada saat belajar daring. Mereka memanfaatkan kesempatan yang ada untuk mencuri waktu bermain *game*, memantau media sosial atau menonton tayangan melalui *smartphonenya* tanpa memperhatikan dengan konsentrasi saat guru sedang memberikan pembelajaran. Menurut DSM 5 (2013), mereka yang dikategorikan adiksi internet biasanya mencurahkan 8-10 jam atau lebih per hari untuk kegiatan berselancar di internet yang tidak ada hubungannya dengan kegiatan akademis atau pekerjaan dan setidaknya 30 jam per minggu. Hal ini menyiratkan siswa dengan paparan tinggi *smartphone* dan internet selama BDR yang kerap memanfaatkan kesempatan waktu belajar dan waktu setelah belajar untuk bermain games, dll memiliki potensi perilaku adiksi *smartphone*. Junco & Cotten (2012) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa penggunaan *Facebook* dan berkirim pesan saat mengerjakan tugas sekolah berdampak negatif pada hasil evaluasi belajar 263 siswa berusia 11-25 tahun yang mengakses *Facebook* dan berkirim pesan saat mengerjakan tugas sekolah.

Hasil pembicaraan dengan beberapa orang tua siswa SMP Maitreyawira pada hari Senin, tanggal 17 Agustus 2020 juga menguatkan fenomena kerisauan orang tua terkait perilaku penggunaan *smartphone* pada anak remaja. Ada yang mengeluhkan anaknya yang karena bermain *smartphone* tidak kenal waktu, tidak lagi hidup dengan pola hidup yang teratur dan hanya menikmati *smartphonenya*, terutama aplikasi *Tik Tok*. Ketika diingatkan untuk makan, mandi, dan belajar, anak remajanya berbalik marah-marah meneriaki mamanya. Ada yang anaknya setiap hari hanya mengunci diri di kamar dan hanya keluar untuk makan saat dipanggil orangtuanya untuk makan, itupun dengan mata dan tangan yang masih

tetap asyik dengan *smartphonenya*, makan dengan tergesa-gesa dan kemudian segera beranjak masuk kembali ke dalam kamar. Bila orangtua menasihati selalu tidak pernah digubris. Ada yang mengeluhkan anaknya tidak memiliki kepedulian dan tidak mau membantu orang – orang maupun kondisi rumah di sekitarnya. Tidak peduli dengan kondisi kamar dan rumah masih sangat berantakan tetapi hanya berkulat dengan *smartphone* mulai dari pagi saat belajar daring hingga malam tanpa mau membantu. Anaknya bahkan tidak memiliki pemikiran saat ditanya akan melanjutkan ke bidang apa nanti saat SMA nanti. Ada anaknya yang ketika diminta untuk tidak terus-terusan bermain *smartphone* menjawab bosan karena tidak ada yang hal lain yang dikerjakan. Wajar bila banyak orang tua yang mulai mencemaskan kecenderungan perilaku adiksi *smartphone* pada remaja masa kini. Hal ini diperkuat oleh satu artikel populer yang juga menyorot isu sejenis, yaitu *Parent's Desperate Fight Vs. Teen Screen Addiction* yang mengemukakan keputusan orang tua dalam menghadapi kecenderungan penggunaan *gadget* secara berlebihan pada anaknya (Clopton, 2019).

Kecenderungan meningkatnya perilaku adiksi *smartphone* di Indonesia erat terkait dengan tingginya penetrasi internet di Indonesia (Daon001, 2018). *The Digital 2021 Global Overview Report* pada data reportal Digital 2021: Indonesia menyajikan data laporan jumlah penduduk Indonesia dengan populasi 274,9 juta pada Januari 2021 yang meningkat sebanyak 2,9 juta (+ 1,1%) antara Januari 2020 dan Januari 2021. 49,7% penduduk Indonesia adalah perempuan, sementara 50,3% penduduknya adalah laki-laki dengan demografi 57,0% penduduk Indonesia tinggal di pusat perkotaan, sedangkan 43,0% tinggal di perdesaan. Laporan

pengguna internet di Indonesia meningkat 27 juta (+ 16%) antara tahun 2020 dan 2021 menjadi 202,6 juta pengguna internet di Indonesia pada Januari 2021 dengan tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 73,7% pada Januari 2021. Sementara laporan statistik media sosial untuk Indonesia dilaporkan terjadi peningkatan sebanyak 10 juta (+ 6,3%) antara tahun 2020 dan 2021 menjadi 170,0 juta pengguna media sosial di Indonesia pada Januari 2021. Jumlah pengguna media sosial di Indonesia setara dengan 61,8% dari total populasi pada Januari 2021. Koneksi selular atau penggunaan internet dengan perangkat seperti *smartphone* mencapai 345,3 juta koneksi seluler di Indonesia pada Januari 2021 dengan peningkatan sebesar 4,0 juta (+ 1,2%) antara Januari 2020 dan Januari 2021. Jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia pada Januari 2021 dilaporkan setara dengan 125,6% dari total penduduk dengan intensitas rata-rata waktu harian yang dihabiskan untuk menggunakan *smartphone* meningkat hingga 45% dari tahun sebelumnya yakni menjadi 4 jam 59 menit / hari dengan koneksi selular menggunakan *smartphone* mencapai 345.3 juta, yakni 125,6% dari populasi dengan asumsi 1 orang kemungkinan memiliki lebih dari 1 perangkat *smartphone* (Kemp, 2021). Andrew peneliti dari *University of Oxford* (Dikdok. 2018) dalam penelitiannya memperhitungkan, waktu ideal untuk remaja melakukan aktivitas *online* atau bermain *smartphone* dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Dengan durasi tersebut, Ia meyakini remaja tak hanya memiliki kemampuan yang hebat dalam berteknologi, tapi juga tetap bisa bersosialisasi dengan orang lain di kehidupan nyata. Sebaliknya, jika bermain *smartphone* di

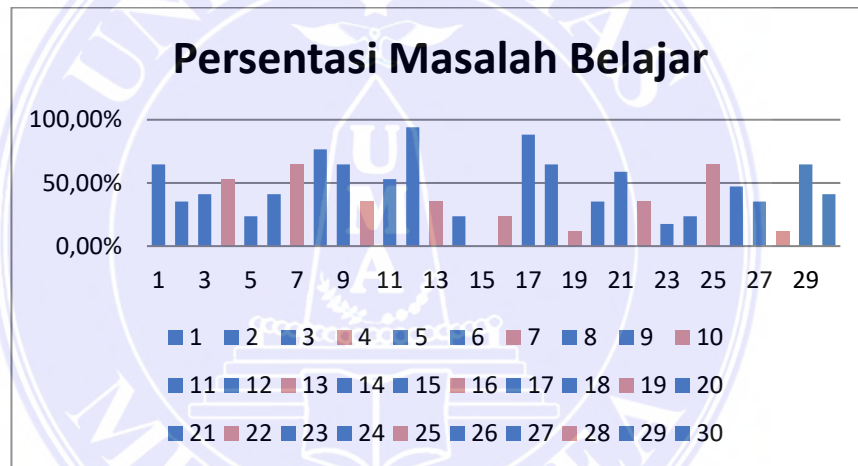


atas durasi 4 jam 17 menit, maka perangkat digital tersebut dianggap mampu mengganggu kinerja otak remaja

Hasil penelitian yang melibatkan 314 responden di Surabaya, Indonesia yang terdiri dari remaja berusia 15-18 tahun menunjukkan tingginya intensitas penggunaan *smartphone* memiliki korelasi atau hubungan terhadap tingkat perilaku adiksi *smartphone*. Intensitas penggunaan *smartphone* yang berhubungan dengan adanya rasa takut akan ketinggalan informasi atau tren digital yang dikenal dengan istilah *FoMO (Fear of Missing Out)*; Kebiasaan dan keinginan menyentuh layar saat menggunakan *smartphone* secara kompulsif yang menjadi sumber kepuasan bagi kebutuhan sentuhan seseorang yang dikenal dengan istilah *NFT (Need for Touch)* menjadi salah satu faktor yang memperburuk adiksi *smartphone* di kalangan remaja (Unair News, 2020). Direktur Utama RSJ Cisarua, Jawa Barat, Elly Marliyani menyebutkan, hingga Maret 2021 ada 14 anak dalam rentang usia 11-15 tahun yang menjalani rawat jalan karena mengalami gangguan perilaku adiksi *smartphone*. Sementara pada tahun 2020, total ada 98 anak yang menjalani rawat jalan karena mengalami hal yang sama (Gunawan, 2021).

Temuan Kementerian Sains dan Teknologi Informasi Korsel yang diilansir dari berita CNN Indonesia (2020) menyebutkan bahwa, 30 persen anak muda usia 10-19 tahun terlalu tergantung pada *smartphone* yang membuat anak mengalami penurunan kontrol diri. Sedangkan menurut Fadli (2021) di negara Indonesia sendiri sudah ratusan anak dan remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* yang dirawat di rumah sakit Jiwa (RSJ) Cisarua, Jawa Barat sejak tahun 2016.

Diantara berbagai fenomena dalam kecenderungan perilaku adiksi *smartphone* yang dilaporkan oleh para orang tua & wali kepada wali kelas SMP Maitreyawira terkait masalah belajar anak di rumah. Maka dilakukan *screening* pra-penelitian melalui angket kesulitan belajar yang disebarakan melalui *Google form* kepada 17 orang remaja peserta didik SMP Maitreyawira, 17 orang responden yang memberikan respon yang telah dirangkum dalam tabel sebagai berikut :



Gambar 1 - Hasil Analisis Data Masalah Belajar (Pra Penelitian)

Ket: Aitem favorable. Aitem non favorable

Dari sajian data 17 orang responden yang masuk ditemukan bahwa lebih dari 50% responden menjawab telah menyiapkan waktu untuk belajar (1), mengikuti pelajaran sesuai jadwal (12), mencatat dan memiliki buku catatan masing-masing pelajaran (17, 18), ada memperhatikan dan mengikuti cara belajar masing-masing guru (8), mencocokkan materi dengan buku (21) dan bertanya kepada teman jika



belum bisa memahami pelajaran (29) tetapi malas untuk belajar kalau tidak ada tugas (4); 64,71% responden menyatakan lebih senang bermain bersama teman daripada belajar (7) dan menyatakan dirinya malas mengulang kembali pelajaran yang telah lalu (25) ; 0% yang memiliki jadwal belajar bersama kelompoknya (15).

Dari hasil analisis terhadap kesulitan belajar melalui data *screening* pra penelitian di atas, remaja yang sedang belajar *online* saat berada di bawah pantauan guru memang terlihat berada dalam kondisi terkontrol dan seakan tidak memiliki masalah. Namun, ditemukan masalah kurangnya minat belajar siswa secara mandiri setelah selesainya pembelajaran daring/seusai jam sekolah yang ditandai dengan rendahnya minat mengulang kembali pelajaran dan rendahnya minat bertanya kepada guru dan jadwal belajar serta target belajar yang ingin dicapai. Para siswa lebih senang bermain bersama teman dan malas belajar kalau tidak ada tugas dan tidak ada seorangpun yang memiliki jadwal belajar bersama kelompok belajar.

Merujuk pada data wawancara dengan guru dan siswa, dianalisis beberapa data terkait kondisi pembelajaran daring pada anak remaja SMP Maitreyawira. Diantaranya ditemukan durasi jam belajar daring pada anak remaja SMP Maitreyawira yang menggunakan perangkat *smartphone* sebagai media belajarnya ternyata adalah 4 jam kelas wajib dan ditambah dengan 3 jam kelas bimbingan tidak wajib, hanya bagi anak yang mendaftarkan diri mengikuti bimbingan, kondisi aturan untuk pembelajaran daring cukup ketat, siswa wajib membuka kamera dan tidak boleh berlalu dari pantauan kamera tanpa ijin, selalu tersedia guru yang mengawasi bila sewaktu-waktu terlihat pada kamera siswa tidak

dihidupkan (*on*) atau siswa terpantau meninggalkan tempatnya maka siswa akan langsung dikeluarkan dari media pembelajaran daring *ZOOM*, dicatat namanya dan dinyatakan absen. Dari hasil temuan tersebut maka ditemukan adanya tanda-tanda masalah kejenuhan belajar pada siswa SMP Maitreyawira yang dipicu oleh faktor durasi belajar daring yang termasuk lama dan faktor fisiologis (kelelahan) selain faktor lingkungan yaitu suasana belajar yang tidak berubah dan ditempat itu saja (menggunakan daring dengan sebuah layar *smartphone* atau laptop di depan mata) dan faktor-faktor psikologi. Pemicu lainnya adalah faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga (kurangnya pendampingan, pengawasan dan pendisiplinan dalam keluarga karena orang tua bekerja, sibuk, tidak di rumah, dll), sekolah (pemberian materi dan tugas yang mungkin kurang menarik, aturan disiplin yang kaku dan terlalu ketat yang menimbulkan stress), media sosial (godaan untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengikuti media sosial mengurangi minat belajar) dan lingkungan masyarakat (kondisi pandemi yang tidak memungkinkan anak bertemu dengan temannya untuk melakukan kelompok belajar bersama secara langsung). Sehingga dapat disimpulkan permasalahan pada anak yang didapatkan dari sajian hasil *screening* pra penelitian ini mengarah padatanda-tanda kejenuhan belajar. Pendapat ini didukung oleh penelitian Ningsih (2020) bahwa kejenuhan belajar masa pandemi Covid-19 terjadi karena beberapa faktor, yaitu kesulitan siswa dalam memahami materi yang disebabkan metode pembelajaran guru yang kurang bervariasi, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, tidak ada teman belajar ketika pembelajaran jarak jauh, berkurangnya

konsentrasi belajar karena terlalu lama menatap layar *smartphone*, keterbatasan kuota dan lingkungan yang kurang mendukung.

Nelliani (2020) dalam *Aceh Journal National Network* menyatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional yang dialami peserta didik ketika merasa lelah, dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan atau beban belajar yang meningkat. Perasaan bersalah, tidak berdaya, tidak ada harapan, kesedihan yang mendalam yang secara terus-menerus menghasilkan perasaan bersalah dan tidak nyaman yang pada gilirannya meningkatkan rasa kesal, kelelahan fisik, kelelahan mental dan emosional.

Fatmawati (2018) dalam penelitiannya menemukan hubungan yang signifikan dan positif antara kejenuhan belajar dengan stres akademik pada siswa-siswi *full day school* di SMPN 2 Samarinda. Fatmawati (2018) menyimpulkan dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% bahwa kejenuhan belajar menimbulkan stres pada siswa. Tri dan Bashori (2013) dalam Fatmawati (2018) menyatakan siswa yang tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik pada lingkungan baru cenderung memiliki stres yang tinggi. Survei yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) anak SD hingga SMA pada Juli 2020 yang berjumlah lebih dari 3.200 anak, ditemukan sebanyak 13% responden mengalami gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat selama masa kenormalan baru dengan presentasi anak perempuan mengalami gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi, lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki. Untuk kategori usia,

sebanyak 93% yang menunjukkan gejala depresi berada pada rentang 14-18 tahun, sementara 7% di rentang usia 10-13 tahun. (BBC News Indonesia, 2021)

Dikemukakan pendapat bahwa siswa remaja yang menghadapi masalah kejenuhan belajar akan memicu stres yang mungkin akan berlanjut pada depresi dan bunuh diri pada remaja. Alternatif terhadap coping stres yang ditimbulkan oleh kejenuhan belajar dan kebosanan yang dialami, salah satunya melalui perilaku penggunaan *smartphone* secara kompulsif yang dirasa paling aman dan menyenangkan. Sehingga bila dicermati, kejenuhan belajar dapat menjadi salah satu faktor kondisi yang dapat memicu maupun memperparah perilaku adiksi *smartphone*. Sementara perilaku adiksi *smartphone* dalam tahap yang tidak terkendali merupakan kondisi laten yang membutuhkan perhatian karena berpotensi membahayakan kesehatan mental dan kesejahteraan pada anak remaja.

Penelitian Anggreani (2018) dalam artikel jurnal yang berjudul Hubungan Stres Akademik dan *Self-Regulated Learning* Dengan Kecanduan Jejaring Sosial menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dengan kecanduan jejaring sosial. Penelitian Chiu (2014) terkait kejenuhan belajar, stres dan adiksi *smartphone*, menyatakan bahwa siswa pada umumnya menghadapi stresor akademik, interpersonal, dan keluarga sehingga ketika merasakan tekanan dan kehilangan kontrol dari stres tersebut, seperti saat kesulitan dalam memahami pelajaran, maka mereka akan mencari kesenangan dengan mengakses media sosial melalui *smartphonenya* tanpa menyadari bahwa waktu tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan performa akademik. Penelitian lainnya tentang kejenuhan belajar dengan perilaku adiksi *smartphone*



itu sendiri diantaranya, penelitian Jung & Kim (2017) dalam artikel jurnal berbahasa Korea dengan judul *Effects of Academic Stress and Academic Burnout on Smartphone Addiction in Junior High School Students* menyimpulkan bahwa prestasi akademik, kehadiran di kelas, stres akademik dan pelepasan, dan kejenuhan belajar mempengaruhi adiksi *smartphone*.

Giedd, kepala pencitraan otak di bagian psikiatri anak dari *National Institute of Mental Health*, menyatakan bahwa walaupun otak tumbuh secara penuh pada usia sekitar dua belas tahun tetapi otak mereka belum sepenuhnya terbentuk. (Leo, 2011). Gagasan ini menegaskan bahwa otak anak kelas tujuh yang sehat dan matang ini masih berproses untuk operasi pemangkasan, untuk membuang koneksi-koneksi yang tidak diinginkan atau tidak digunakan dan untuk menguatkan koneksi-koneksi yang akhirnya akan menonjolkan identitas seseorang atau memberi jalan bagi bakat atau rasa ingin tahu yang alami. Giedd dalam sebuah acara televisi khusus *Frontline* yang berjudul “*Inside the Teenage Brain*” menyatakan jika anak remaja tidak pernah membaca buku, tidak pernah memainkan alat musik, atau tidak pernah bergaul dengan orang lain, dia barangkali justru memangkas kesempatan untuk mempelajari keterampilan-keterampilan tertentu. Sel-sel dan koneksi-koneksi yang tidak digunakan akan melemah dengan sendirinya atau mati, maka jika seorang remaja bermain musik, rajin berolahraga, atau menekuni pelajaran lebih serius, sel-sel dan koneksi untuk keperluan itulah yang akan dimampukan. Demikian halnya jika mereka menghabiskan sebagian besar waktu untuk berbaring di sofa sambil bermain *game online*, menonton video *YouTube*, sel-sel dan koneksi-koneksi itulah yang akan



bertahan (Leo, 2011). Sehingga menurut Geidd, otak pada kebanyakan orang yang berusia dua puluh satu tahun baru siap memasuki dunia dewasa.

Gagasan ini menjadi salah satu alasan rentannya otak anak remaja yang belum menentukan identitas sejatinya, belum berkomitmen terhadap bidang keahliannya, belum terlatih dan mengalami banyak emosi yang akan membentuknya, bahkan belum merasakan kekuatan kemampuan fisiknya sendiri terhadap pengaruh lingkungan yang berbeda yang akan membentuk masa depannya sehingga perilaku adiksi *smartphone* yang tidak terkendali dapat menjadi salah satu faktor yang akan membawa dampak negatif bagi perkembangan remaja.

Penelitian relevan yang memberikan perhatian pada berbagai program intervensi bagi perilaku adiksi *smartphone* di antaranya penelitian dengan judul *What are the success strategies for changing behavior? An explorative intervention study of an application based and a non-application based approach for reducing smartphone overuse with focus on persuasive design* (Dashevskas, 2017); *What can we do about Smartphone-addiction – or the dream of a wireless-free digital detox Island?* (Lercher, et.al., 2020). *Teenager's addiction to smartphones and its integrated therapy method* (Eum, et.al., 2016).

Manusia pada dasarnya bersifat holistik dengan kategori variabel dalam tiga bagian: faktor fisik, faktor emosional, dan faktor perilaku (Eum, et.al., 2016) sehingga integrasi ketiga faktor tersebut secara harmonis menjadi faktor bagi keseimbangan dalam kehidupannya. Terapi ekspresif yang sedang populer pada saat ini merupakan perlakuan terapi yang memungkinkan bagi integrasi dari

berbagai modalitas seni yang dipilih dan disesuaikan dengan kebutuhan. Terapi ekspresif yang menekankan pada proses ekspresif dengan unsur kreatifnya mampu memberikan efek katarsis dan terapeutik melalui proses eksplorasi dan penemuan diri serta integrasi yang mengaktifkan pikiran, perasaan, dan gerakan, yaitu kesatuan dari ranah kognitif, afektif dan psikomotorik sebagai satu kesatuan mendukung bagi kesadaran diri (*self awareness*) dan reorientasi pengembangan sikap baru (Degges-White & Davis, 2018). Gambaran hubungan kreatif (*creative connection*) dideskripsikan dengan ketika kita bergerak mempengaruhi bagaimana kita menulis dan menggambar, ketika kita menulis dan menggambar mempengaruhi bagaimana kita merasa dan berpikir (Corey, 2017) sehingga terapi ekspresif dipandang dapat menjadi pilihan solusi untuk mengembalikan keseimbangan di antara dinamika kecenderungan perilaku adiksi *smartphone*.

Beranjak dari permasalahan tentang perilaku adiksi *smartphone* dan adanya kejenuhan yang dialami siswa dalam BDR yang ditemukan pada fenomena di atas, maka perlu dilakukan intervensi untuk mengendalikan hal tersebut. Sehubungan dengan hal tersebut direncanakan sebuah penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena yang dikemukakan pada latar belakang, yang terlihat sebagai masalah anak remaja terutama selama pandemi covid 19, dalam hal ini berdasarkan observasi, komunikasi, wawancara dengan para siswa, orang tua siswa, kepala sekolah dan guru SMP Sekolah Maitreyawira, Deli Serdang serta

*screening* pra penelitian yang dilakukan melalui angket *online* (*Google Form*) terhadap masalah kesulitan belajar anak remaja siswa SMP Maitreyawira antara lain :

- 1) Kekhawatiran orang tua akan penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada anak remaja.
- 2) Ketidakpedulian remaja pada orang dan kondisi di sekitarnya
- 3) Ketidakpedulian remaja dan kurangnya atensi saat pembelajaran daring
- 4) Terlalu berorientasi pada dunia maya.
- 5) Kurangnya regulasi diri dalam keseharian yang mempengaruhi waktu tidur dan waktu makan remaja.
- 6) Berperilaku emosional dan berbicara kasar pada orangtua.
- 7) Tidur larut malam dan mengantuk saat mengikuti pelajaran daring.
- 8) Berbohong pada orang tua tentang durasi waktu bermain *smartphone*
- 9) Kurangnya minat belajar mandiri setelah jam pelajaran daring.
- 10) Kebosanan di saat senggang.
- 11) Kejenuhan Belajar.
- 12) Perilaku penggunaan *smartphone* yang kompulsif dan berulang pada siswa remaja yang ditandai dengan terlalu sering menggunakan *smartphone* dan selalu mencuri waktu untuk melihat *smartphone* pada saat belajar dan melanjutkan bermain *smartphone* dalam jangka waktu yang lama setelah pembelajaran daring (perilaku adiksi *smartphone*).

### 1.3. Pembatasan Masalah

Masalah penelitian ini dibatasi pada kecenderungan kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* sehingga diperlukan intervensi yang diharapkan dapat membantu anak remaja untuk mengurangi kecenderungan kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone*, dalam hal ini dipilih pendekatan terapi ekspresif sebagai salah satu bentuk intervensinya.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1.4.1. Apakah ada pengaruh terapi ekspresif terhadap kejenuhan belajar pada remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang?

1.4.2. Apakah ada pengaruh terapi ekspresif terhadap perilaku adiksi *smartphone* pada remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang?

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan:

1.5.1. Untuk mendeskripsikan pengaruh terapi ekspresif terhadap kejenuhan belajar pada remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang

1.5.2. Untuk mendeskripsikan pengaruh terapi ekspresif terhadap perilaku adiksi *smartphone* pada remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang.

#### 1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Secara Teoritis

Manfaat penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan penelitian tentang pengaruh terapi ekspresif terhadap perilaku adiksi *smartphone* pada remaja sekaligus sebagai pembekalan keterampilan bagi upaya pencegahan perilaku adiksi *smartphone* sejak dini bila diterapkan secara disiplin dengan dukungan sosial orang tua dan pola asuh yang tepat dalam setiap keluarga.

### 1.6.2. Secara Praktis

#### a. Bagi peneliti

Untuk meningkatkan kompetensi profesional peneliti sebagai mahasiswa sekaligus konsultan pendidikan anak dan keluarga dalam melakukan penelitian ilmiah yang bermanfaat bagi dunia pendidikan anak dan keluarga.

#### b. Bagi orang tua

Untuk menambah wawasan dan panduan yang memudahkan bagi orang tua untuk mendukung kegiatan anak yang seimbang antara kehidupan nyata dan maya di era digital saat ini.

#### c. Bagi Kepala SMP Maitreyawira

Sebagai informasi dalam pengambilan kebijakan tentang penggunaan *smartphone* dalam pembelajaran daring selama situasi BDR maupun dalam situasi normal.

#### d. Bagi Guru SMP Maitreyawira

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan suatu referensi dalam merencanakan strategi pembelajaran dalam proses meningkatkan hasil belajar anak dengan memberikan alternatif kegiatan positif bebas *smartphone* sebagai tugas *non digital* pada siswa remaja selama pembelajaran daring untuk meminimalisir kejenuhan belajar pada siswa.

#### e. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian sejenis maupun penelitian



yang berhubungan dengan penelitian peneliti tentang upaya pengurangan perilaku adiksi *smartphone* pada remaja.



## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1. Kerangka Teori**

#### **2.1.1. Kejenuhan Belajar**

##### **2.1.1.1. Pengertian kejenuhan belajar.**

Konsep Kejenuhan dengan istilah *burnout* pertama kali dituliskan dalam buku Green 1961 (dalam Maslach & Leiter 1997) yang mendeskripsikan kejenuhan sebagai pengalaman dari seorang arsitek yang kehilangan motivasi untuk bekerja, tidak menderita dan tertawa, lelah dan bosan. Definisi kejenuhan pertama sekali dinyatakan oleh Freudenberger (1974) sebagai kelelahan yang disebabkan oleh kegagalan, kepenatan, atau tuntutan intens atas energi, tenaga, dan sumber daya. Teori Kejenuhan awalnya terkonsentrasi pada pekerjaan yang subjeknya adalah manusia dalam kategori layanan manusia dan diidentifikasi oleh Maslach sebagai “*Burnout*” atau kejenuhan sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi yang dapat terjadi di antara individu yang bekerja dengan orang-orang dalam kapasitas tertentu” (Maslach, et al., 1996). Namun, pada akhir 1980-an, peneliti dan praktisi mulai menyadari bahwa kejenuhan bisa terjadi luar layanan manusia sehingga metafora kejenuhan diperluas dari persyaratan intens layanan subjek ke pekerjaan lain yang membutuhkan kreativitas, pemecahan masalah, atau pendampingan. Sehingga dalam bentuk yang lebih umum, *burnout* atau kejenuhan didefinisikan sebagai “... suatu keadaan kelelahan di mana seseorang bersikap sinis terhadap nilai pekerjaannya dan meragukan kapasitasnya untuk melakukan” (Maslach, et al., 1996). Maslach &

Leiter (1997) kembali menyatakan kejenuhan sebagai kelelahan sebagai erosi dari keadaan pikiran yang positif, yang mereka beri label keterlibatan. Proses kelelahan dimulai dengan habisnya keterlibatan, ketika... energi menjadi terkuras, keterlibatan berubah menjadi sinisme, dan efikasi berubah menjadi ketidakefektifan.

Mengikuti teori asli tentang kelelahan kerja Maslach, Schaufeli et al. (2002) mendefinisikan kejenuhan belajar yang berhubungan dengan sekolah sebagai perasaan tegang yang berhubungan dengan sekolah, terutama kelelahan kronis karena beban tugas sekolah. Kejenuhan pada siswa berhubungan dengan perasaan kelelahan emosional karena tuntutan studi, sikap sinis dan terlepas terhadap studi mereka, dan perasaan ketidakmampuan akademis. Meskipun siswa tidak dipekerjakan atau memiliki pekerjaan, kegiatan inti mereka dapat dianggap sebagai “pekerjaan” dari perspektif psikologis (Schaufeli & Taris, 2005).

Demereuti, et al.,2002 mendefinisikan kejenuhan sebagai sindrom dari pengalaman negatif dalam bekerja, termasuk rasa kelelahan dan terlepas dari pekerjaan. Kelelahan didefinisikan sebagai konsekuensi dari aktivitas fisik, emosi, dan ketegangan kognitif yang berkepanjangan, sebagai hasil dari suatu pekerjaan tertentu (atau stressor) yang berkepanjangan. Pines & Aronson (1981) mendefinisikan kejenuhan belajar sebagai keadaan kelelahan fisik, emosional dan mental yang merupakan hasil dari keterlibatan jangka panjang dengan orang-orang dalam situasi yang menuntut secara emosional.

Kejenuhan belajar menurut Syah. (2010) ditandai dengan salah satu gejala yaitu kehilangan motivasi dan konsolidasi sehingga merasa dirinya penuh, sistem

akalnya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan untuk memproses item-item informasi atau pengalaman baru. Kejenuhan belajar menurut Hakim (2004) adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Penelitian ini merujuk kepada definisi kejenuhan belajar oleh Schaufeli (2002) yaitu kejenuhan siswa yang berhubungan dengan sekolah yang mengalami perasaan kelelahan emosional karena tuntutan studi, sikap sinis dan keinginan untuk terlepas dari keterlibatan terhadap studi mereka, serta perasaan menurunnya keyakinan akademis.

#### **2.1.1.2. Aspek-aspek kejenuhan belajar.**

Aspek kejenuhan atau *burnout* terdiri dari tiga aspek, yaitu:

- a. *Exhaustion* , kelelahan dan keletihan emosi dan keletihan yang dialami sehingga seseorang akan cenderung menunda-nunda pekerjaannya atau menyerahkan tugas pekerjaan kepada orang lain, dan tidak dapat menemukan kembali semangatnya.
- b. *Cynicism* , kecenderungan sikap negatif dan menarik diri dari lingkungan pekerjaan karena kesenjangan yang dirasakan diri terhadap lingkungan pekerjaannya.
- c. *Detachment*, perasaan tidak terlibat dengan lingkungan yang menyebabkan kelelahan.

- d. *Ineffectiveness* ,perasaan tidak mampu atau tidak berguna serta kehilangan rasa percaya diri untuk melakukan sesuatu hingga terjadi kejenuhan.
- e. *Lack of accomplishment*, kekurangmampuan menyelesaikan tugas terkait dengan perasaan lelah yang sangat dan kehilangan rasa percaya diri.

(Maslach , 2017).

Aspek kejenuhan belajar terdiri dari :

- a. Kelelahan emosional (*Emotional exhaustion*), yang disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi siswa pekerjaan sekolah mereka ditunjukkan melalui perasaan kelebihan beban dan kelelahan.
- b. Depersonalisasi (*Depersonalization*), adalah keadaan di mana seseorang menggunakan sikap sinis, meremehkan dan impersonal terhadap orang lain.
- c. Kurangnya Prestasi Pribadi (*Lack of Personal Accomplishment*) ditunjukkan melalui perasaan tidak efektif dan hilangnya kompetensi.

( Penko dalam Silvar, 2001)

Aspek kejenuhan belajar terdiri dari :

- a. Kelelahan emosional di sekolah (*Exhaustion*), kecenderungan kelelahan sehingga tidak bersemangat untuk mengulang pembelajaran dan atau menunda-nunda tugas sekolah atau menyerahkan penyelesaian tugas kepada orang lain.



- b. Sinisme (*Cynism*), disebut juga dengan depersonalisasi yang sangat berkaitan dengan sikap sinis dan negatif yang terkait dengan pengalaman kelelahan emosional dan aspek kelelahan sehingga akhirnya memilih bersikap dingin, acuh tak acuh, menarik diri, menjauhkan diri dan ingin melepaskan diri dari segala keterlibatannya dengan lingkungan dan masalah sekolah. Sikap ini sering kali terlihat dari sikap acuh tak acuh, enggan dan malas untuk belajar serta hilangnya minat terhadap tugas sekolah pada siswa.
- c. Menurunnya keyakinan akademik (*Reduced Efficacy*), mengacu pada menurunnya kompetensi, motivasi dan produktivitas diri. Siswa akan merasa tidak berkompentensi sehingga merasa tidak mampu, kewalahan dan menurunnya keyakinan akademik.  
(Schaufeli, et.al., 2002).

Penelitian ini merujuk pada aspek kejuhan belajar menurut Shchaufeli,et al.(2002) yaitu kelelahan (*exhaustion*), *sinisme (cynism)*, dan menurunnya keyakinan akademik (*reduced efficacy*) sesuai dengan yang ditemukan pada fenomena pada bab sebelumnya terkait dengan masalah belajar, dimana remaja siswa lebih banyak yang malas untuk belajar dan mengulang pembelajaran, lebih senang bermain dan terkesan acuh tak acuh dan ingin melepaskan diri dari kegiatan belajar (mencari kesempatan melihat fitur aplikasi pada *smartphone*).

### 2.1.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar.

Faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar menurut Syah (2010) adalah :

- a. Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat.
- b. Belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi.
- c. Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung.
- d. Konflik dalam lingkungan belajar anak
- e. Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar.
- f. Mengerjakan sesuatu karena terpaksa ( Tidak adanya minat siswa dalam belajar)

Faktor penyebab kejenuhan belajar adalah:

- a. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi
- b. Belajar hanya di tempat tertentu.
- c. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah.
- d. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.
- e. Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

(Hakim , 2004)

Faktor - faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejenuhan belajar di sekolah adalah sebagai berikut:

- a. Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani.

- b. Tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.
- c. Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi. Karena mereka merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi.
- d. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal tersebut maka jika terdapat masalah dari salah seorang siswa maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.
- e. Besarnya harapan orangtua yang diberikan untuk anak anaknya, sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal. Selain harapan kritik-kritik yang selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki. Dari hal tersebut mengakibatkan siswa akan terus merasa terancam berada di sekolah.
- f. Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya.

(Slivar , 2001)

Sebuah penelitian terhadap siswa selama pandemi *COVID* 19, menemukan bahwa kepatuhan tidur turun lebih dari 50%; lebih dari 80% dan menunjukkan penggunaan jangka panjang alat digital untuk belajar mempengaruhi kebiasaan tidur mereka; lebih dari 90% siswa menunjukkan bahwa paparan layar elektronik secara terus menerus dalam pembelajaran daring menimbulkan kelelahan dan kejenuhan; 89% dari responden setuju bahwa penggunaan alat *e-learning* dalam waktu lama sering kali menyebabkan kebosanan, kegugupan, dan ketegangan; dan 73% dari siswa tidak merekomendasikan melanjutkan model pembelajaran *online* karena tidak sehat secara sosial dan psikologis (Haider & Al-Salman, 2020).

Kejenuhan belajar yang terjadi pada remaja pada saat ini lebih banyak dipicu oleh cara belajar dan lingkungan belajar dengan sistem pembelajaran daring BDR semasa pandemi covid 19 yang menimbulkan stres dalam keluarga dan kurangnya rasa terhubung pada siswa dengan, teman-teman dan pengalaman belajarnya.

#### **2.1.1.4. Kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* pada remaja.**

Mekanisme tubuh dan pikiran selalu mencari cara untuk menghindari kejenuhan dan kebosanan (Hakim, 2004). Salah satu mekanisme untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan belajar adalah dengan mengakses media sosial melalui *smartphone* (Chiu (2014). Hal ini disebabkan oleh keingintahuan mencoba berbagai hal baru dalam

kehidupan oleh usia remaja dan minimnya keterbukaan terhadap apa yang dirasakan dan dipikirkannya sehingga membuat mereka lebih nyaman menghabiskan waktu dengan mencoba hal-hal yang dianggap mampu untuk membuat mereka merasa nyaman, dan bisa melupakan hal-hal yang tidak mereka inginkan tanpa harus menyampaikan langsung tentang apa yang dialami dan rasakan. (Haverlag, 2013). Sehingga kejenuhan belajar berpotensi menjadi pemicu laten bagi berkembangnya perilaku adiksi yang kurang diwaspadai.

Jung dan Kim (2017) dalam artikel jurnal berbahasa Korea dengan judul *Effects of Academic and Academic Burnout on Smartphone Addiction in Junior High School Students* menyimpulkan bahwa prestasi akademik, kehadiran di kelas, stres akademik dan pelepasan, dan kejenuhan belajar mempengaruhi perilaku adiksi *smartphone*. Sementara Salmela-Aro. et.al (2017) dalam penelitian terbarunya, yang dilakukan dengan pola *cross-lagged*, menyatakan bahwa kejenuhan belajar memprediksi adiksi internet, dan pada tahap berikutnya adiksi internet memprediksi kejenuhan belajar yang pada tahap terakhirnya, kejenuhan belajar dan adiksi internet memprediksi depresi hingga mempengaruhi kesehatan mental secara umum.

Sependapat Salmela Aro, et,al (2017) dengan pengamatan pada fenomena kejenuhan belajar yang dipicu oleh faktor belajar dari rumah (BDR) yang membuat siswa kurang merasa terhubung secara nyata dengan lingkungan belajarnya, sementara pembelajaran BDR secara *online* menggunakan perangkat *smartphone* / perangkat digital lain cenderung



membuat siswa lebih sering terpapar pada internet dan menjadi godaan bagi siswa yang merasa jenuh untuk menggunakan fitur dan kesenangan yang ditawarkan oleh perangkat *smartphone* sebagai media koping hingga penggunaan yang berlebihan menyebabkan perilaku adiksi *smartphone*. Fenomena ini memprediksi kondisi *overlap* sebagai berikut : kejenuhan belajar memicu terjadinya adiksi *smartphone* yang pada akhirnya juga semakin memprediksi kejenuhan belajar itu sendiri.

Kejenuhan belajar dalam penelitian ini adalah yaitu kejenuhan siswa yang berhubungan dengan sekolah yang mengalami perasaan kelelahan emosional karena tuntutan studi, sikap sinis dan keinginan untuk terlepas dari keterlibatan terhadap studi mereka, serta perasaan menurunnya keyakinan akademis. Hal ini akan diukur dari indikator: (1) Kelelahan (*Exhaustion*); (2) Sinisme (*Cynicism*); (3) Menurunnya keyakinan akademik (*Reduced Efficacy*).

## **2.1.2. Perilaku Adiksi Smartphone Pada Remaja**

### **2.1.2.1. Pengertian *smartphone*.**

*Smartphone* adalah teknologi baru yang menyerupai *Personal Digital Assistant (PDA)* atau asisten digital pribadi yang memiliki berbagai fungsi dan kemudahan dalam mengakses internet (Philippi & Wyatt, 2011). *Smartphone* adalah telepon genggam yang dapat mengaplikasikan layanan internet yang biasanya menyediakan fungsi *Personal Digital Assistant (PDA)*, seperti fungsi kalender, buku agenda, buku alamat, kalkulator, dan catatan (Gary, et al., 2007). *Smartphone* merupakan salah satu alat yang penting dalam masyarakat kontemporer saat ini (Kwon, et.al,

2013a). *Smartphone* memberikan banyak kepuasan, seperti keramahan, hiburan, pencarian informasi, manajemen waktu, strategi koping, dan pemeliharaan identitas sosial (Bian & Leung, 2015).

*Smartphone* adalah telepon pintar yang dilengkapi dengan fitur *personal digital assistant* dengan akses internet yang menawarkan ketersediaan fungsi dan fitur lewat beragam aplikasi yang memberikan banyak kemudahan dan kepuasan dalam pencarian informasi, manajemen, komunikasi, strategi koping, pemeliharaan identitas sosial, pemeliharaan hubungan, dan berbagai akses digital yang dapat mengacu pada efek positif sekaligus efek negatif bergantung pada kebijaksanaan pengaturan penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari.

#### **2.1.2.2. Pengertian perilaku adiksi *smartphone*.**

Pengertian perilaku adiksi dalam model teorinya Jim Orford “*Excessive Appetites*” adalah setiap penggunaan zat atau perilaku penguatan yang memiliki sifat nafsu makan, memiliki kualitas kompulsif dan berulang, merusak diri sendiri, dan berpengalaman sulit untuk dimodifikasi atau dihentikan. Orford (1985) mendefinisikan adiksi sebagai efek kuat yang memotivasi penggunaan yang berkelanjutan. Efek-efek ini dapat bergeser dari mencari kesenangan hingga menjadi penghindaran terhadap konsekuensi negatif (Volkow, et.al., 2016). Sementara adiksi menurut APA 1994, 2013 adalah kebiasaan dalam bentuk yang berlebihan, termasuk unsur-unsur berikut ini (1). mewakili pola kebiasaan perilaku yang disengaja (*habitual patterns of intentional*) dan perilaku yang merangsang selera (*appetitive*

*behaviors*); (2). menjadi berlebihan dan menghasilkan konsekuensi yang serius; (3). pola perilaku bermasalah ini stabil dari waktu ke waktu.; (4). menjadi penting dan menonjol dalam kehidupan individu; (5). Ada komponen psikologis dan fisiologis yang saling terkait yang mendasari perilaku; (6). Dalam setiap kasus, seorang individu dengan kecanduan perilaku ini mengalami kesulitan untuk menghentikan atau memodifikasinya (Diclemente, 2018). Goodman (1990), mendefinisikan adiksi sebagai suatu kondisi dimana perilaku bermasalah ditandai dengan (a) kegagalan berulang untuk mengontrol perilaku dan (b) keberlanjutan dari perilaku dengan signifikan konsekuensi negatif. West & Brown (2013) dalam bukunya *Theory of Addiction* mengedepankan definisi adiksi sebagai kondisi kronis yang melibatkan motivasi kuat yang berulang untuk terlibat dalam perilaku yang bermanfaat (*rewarding behavior*) yang diperoleh sebagai hasil dari terlibat dalam perilaku tersebut, yang memiliki potensi signifikan untuk bahaya yang tidak disengaja. Seseorang menjadi kecanduan sesuatu ketika mereka terus mengulang motivasi kuat yang mereka alami (West & Brown, 2013). Adiksi dalam kamus diartikan sebagai (1) kelainan fungsi tubuh yang disebabkan oleh racun makanan atau obat; (2) kondisi patologis yang tidak dapat ditoleransi tanpa pemberian alcohol atau obat-obatan secara terus menerus; dan (3) status tidak dapat menilai atau membedakan secara rasional karena ide atau objek tertentu (Kwon, et.al., 2013a). Mate (2009) menyatakan adiksi adalah setiap perilaku yang memberikan kelegaan dan kesenangan sementara,

tetapi dalam jangka panjang menyebabkan kerugian, memiliki beberapa konsekuensi negatif dan Anda tidak berdaya melepaskannya.

Hasil adaptasi terhadap berbagai teori dan pendapat tentang adiksi dikemukakan adiksi merupakan suatu perilaku kompulsif yang berulang dengan dorongan berlebihan atau tidak terkontrol, serta kegagalan berulang untuk mengontrol perilaku yang memberikan efek kelegaan dan kesenangan sementara tetapi berkonsekuensi negatif terhadap kehidupan sehingga terjadi ketidakseimbangan dalam dan luar diri yang mempengaruhi area kehidupan lainnya.

Pengertian perilaku adiksi *smartphone* dikembangkan dari teori adiksi internet oleh Goldberg (1996) yang memandang adiksi dipandang sebagai gangguan mental yang biasanya mengacu pada ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol keinginannya untuk *online*, yang mengakibatkan penggunaan internet yang tidak terkontrol dan konsekuensi negatif, seperti tekanan yang nyata, gangguan interaksi sosial, dan hilangnya minat pendidikan / pekerjaan (Montag & Reuter, 2017). Goldberg (1996) menciptakan istilah gangguan adiksi internet atau *Internet Addiction Disorder (IAD)* untuk penggunaan internet kompulsif dan patologis yang merupakan gangguan yang terjadi sebagai akibat dari aktivitas penggunaan internet yang berlebihan. (Brenner, 1997).

Davis (2001) menyatakan adiksi internet mengacu pada penggunaan internet yang multi dimensi secara berlebihan, yang sering kali disertai dengan penggunaan aplikasi internet yang berbeda-beda dan membuang-

buang waktu, seperti *YouTube*, situs musik, situs jejaring sosial (*SNS*), situs pencarian informasi, dll, sementara adiksi internet secara spesifik mengacu pada prioritas penggunaan satu aplikasi tertentu yang membuat ketagihan, seperti permainan, situs perjudian, pornografi/*cybersex*, situs belanja, atau situs jejaring sosial dan komunikasi sebagai pilihan pertama yang mungkin sebanding dengan “obat pilihan pertama” dalam substansi orang yang mengalami ketergantungan.

Young (1998), Adiksi internet adalah mereka yang merupakan pengguna *online* yang berlebihan dan mengalami ketergantungan, menghabiskan waktu antara 4 hingga 80 jam/ minggu untuk penggunaan internet dengan tujuan rekreasi atau pribadi dengan sesi yang dapat berlangsung hingga 20 jam sehingga pola tidur terganggu karena sesi internet yang lama dimana pecandu sering menderita kelelahan, pola makan buruk, kinerja buruk dalam pekerjaan dan/atau sekolah karena kurang tidur. Tetapi menurut Lin, et.al. (2014) ; Lin, et al. (2015) menyatakan bahwa kecanduan atau adiksi *smartphone* lebih terkait erat dengan frekuensi penggunaan dari pada durasi.

*Internet Addiction Disorder (IAD)* adalah suatu kondisi patologi, gangguan obsesif / kompulsif, yang mendorong seseorang untuk menggunakan teknolog secara berlebihan yang menyebabkan kecanduan internet yang sulit untuk dihilangkan karena terkait dengan mengejar kesenangan dan kebahagiaan. Disebutkan bahwa kondisi tersebut berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-hari, seperti kurangnya minat dengan



kegiatan sehari-hari, menjadi individu yang pasif, mengalami *mood modification, tolerance, withdrawal, conflict*, dan kemungkinan terjadi *relapse* (Griffiths, 2005).

Teori dan berbagai pendapat tentang adiksi internet di atas menjadi dasar definisi bagi istilah adiksi *smartphone* yang muncul seiring kefungsian *smartphone* dalam mengakses internet (Panova & Carbonell, 2018; Duke & Montag, 2017) menyatakan bahwa tumpang tindih keterkaitan adiksi internet dan adiksi *smartphone* digambarkan bahwa adiksi internet cenderung ke arah penggunaan internet secara umum melalui perangkat apapun. Adiksi internet lebih sering disebutkan sebelum diperkenalkannya *iPhone* oleh Steve Jobs pada tahun 2007, sebelum akhirnya *smartphone* menjadi kisah sukses yang luar biasa yang tercermin dari banyaknya pengguna *smartphone* di seluruh dunia yang memiliki kesempatan untuk mengakses dan menggunakan internet, bermain *games*, berkomunikasi, menelusuri *web*, dan melakukan pencarian dengan cara yang lebih praktis dan pintar. *Smartphone* tanpa akses internet tidak akan berguna atau kurang bermanfaat karena sebagian besar fungsi *smartphone*, seperti penggunaan aplikasi *WhatsApp* atau menjelajahi *web* bergantung pada koneksi ke penggunaan internet, sehingga dengan kondisi *smartphone* sekarang yang ada di mana-mana dan banyak orang yang menggunakan perangkat ini selama 24/7 dengan akses yang dimungkinkan di mana saja meliputi penggunaan berlebih yang menyebabkan kecanduan terhadap *games, chatting* serta pornografi sebagai bentuk adiksi internet dan

kecanduan pada aplikasi seperti media sosial, aplikasi *office*, kamera, pemutar musik, bahkan aplikasi *edit* foto dari *smartphone* itu sendiri (Kim, 2013).

Lee, et.al. (2014) menjelaskan adiksi *smartphone* sebagai penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehingga hal tersebut memengaruhi kehidupan sehari-hari. Bianchi & Philips (2005) mendefinisikan perilaku adiksi *smartphone* sebagai pola penggunaan perangkat seluler yang maladaptif yang mengakibatkan gangguan psikologis. Griffiths (1996) menyatakan bahwa perilaku adiksi *smartphone* sebagai bentuk kecanduan teknologi yang dengan cepat menjadi masalah sosial penting di seluruh dunia. Kecanduan teknologi adalah jenis kecanduan perilaku yang melibatkan interaksi manusia-mesin dan bersifat non kimiawi. Sementara Shin & Dey (2013) menyatakan bahwa pelaku adiksi *smartphone* selalu membawa ponsel cerdasnya dan memeriksanya secara rutin, dan memenuhi beberapa indikator dalam penilaian kecanduan.

Kwon, et al. (2013b) yang mengembangkan alat ukur bagi perilaku adiksi *smartphone* yaitu *Smartphone Adiksi Scale Short Version (SAS-SV)*, mengemukakan bahwa adiktif *smartphone* adalah perilaku keterikatan atau penggunaan yang berlebihan terhadap *smartphone* yang memungkinkan timbulnya masalah sosial seperti gangguan dalam kehidupan sehari-hari, merasa nyaman saat menggunakan *smartphone*, sering menggunakan / memeriksa / selalu teringat pada *smartphone* tanpa tujuan penggunaan yang jelas dan lebih mudah jengkel / tersinggung bila diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*, lebih berorientasi pada hubungan maya dari pada

hubungan nyata, dorongan penggunaan yang berlebihan, dan kegagalan dalam upaya pengendalian.

Istilah seperti "*Smartphone addiction*", "*mobile phone addiction*", "*mobile phone dependence*", "*problematic mobile phone use*", dan "*mobile phone overuse*", dan "*compulsive mobile phone use*" merupakan istilah-istilah yang menjelaskan fenomena yang kurang lebih sama, yaitu kondisi dimana individu dalam menggunakan *smartphone* terlena dalam keasyikan dan kenyamanan yang membentuk kebiasaan yang berlebihan sehingga mengabaikan area kehidupan lainnya. Istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan jenis adiksi ini sebagai "*mobile phone addiction*" dan kini "*smartphone addiction*" (Al-Barashdi et al., 2014).

Penelitian ini menggunakan istilah adiksi *smartphone* mengikuti tren fenomena baru adiksi internet yang sedang menjadi perhatian saat ini dan merujuk pada definisi perilaku adiksi *smartphone* menurut Kwon, et al (2013b) yaitu perilaku keterikatan atau penggunaan yang berlebihan terhadap *smartphone* yang memungkinkan timbulnya masalah sosial, seperti gangguan dalam kehidupan sehari-hari, lebih merasa nyaman saat menggunakan *smartphone*, sering menggunakan / memeriksa / selalu teringat pada *smartphone* tanpa tujuan penggunaan yang jelas dan lebih mudah jengkel / tersinggung bila diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*, lebih berorientasi pada hubungan maya dari pada hubungan nyata, dorongan penggunaan yang berlebihan, dan kegagalan dalam upaya pengendalian. Penelitian ini merujuk pada Kwon, et al., 2013b dengan alasan indikator

yang dikemukakan oleh Kwon, et.al., 2013b di atas yang paling sesuai dengan temuan permasalahan pada latar belakang masalah perilaku adiksi *smartphone* dalam penelitian ini.

### 2.1.2.3. Aspek perilaku adiksi *smartphone*.

Griffiths (2018) menjabarkan 6 aspek adiksi *smartphone* sebagai karakteristik dan kriteria perilaku adiksi, sebagai berikut:

- a. *Saliance* , yaitu ketika bermain *smartphone* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pemikirannya (keasyikan dan distorsi kognitif), perasaan (mengidam), dan perilaku (kemunduran perilaku sosial), keadaan orang tersebut akan terus memikirkan tentang saat dia dapat menggunakan / bermain *smartphone* lagi meskipun orang tersebut tidak sedang menggunakan *smartphone*-nya.
- b. *Mood modification*, mengacu pada pengalaman subjektif yang dilaorkan sebagai akibat dan dapat dilihat sebagai strategi koping (yaitu, mereka mengalami kegairahan yang tinggi atau perasaan melarikan diri atau mati rasa yang menenangkan secara paradoksal.
- c. *Tolerance*, yaitu kondisi semakin meningkatnya penggunaan *smartphone* yang didorong oleh penerimaan efek *mood modification* sehingga orang-orang yang terlibat dalam penggunaan *smartphone* secara bertahap membangun jumlah waktu yang mereka habiskan secara *online* untuk terlibat dalam perilaku tersebut.

- d. *Withdrawal symptoms*, yaitu keadaan tidak nyaman pada fisik dan perasaan ketika penggunaan *smartphone* dikurangi atau dihentikan, seperti gemetar, murung, mudah marah, dan sebagainya.
- e. *Conflict*, mengacu pada konflik antara pengguna *smartphone* dan orang-orang di sekitarnya (konflik interpersonal), konflik dengan aktivitas lain (pekerjaan, tugas sekolah, kehidupan sosial, hobi dan kepentingan) atau dari dalam diri sendiri (intrapsikis konflik dan/atau perasaan subjektif kehilangan kendali) yang berkaitan dengan menghabiskan terlalu banyak waktu terlibat dalam penggunaan *smartphone*.
- f. *Relapse*, yaitu kecenderungan kembali ke pola sebelumnya dan bahkan ke pola khas yang paling ekstrem dari puncak penggunaan *smartphone* yang berlebihan setelah periode / upaya pengontrolan atau menjauhkan diri dari *smartphone*.

Kwon, et al. (2013a) menjabarkan 6 aspek adiksi *smartphone* yang sekaligus menjadi kriteria untuk menentukan apakah seorang individu tergolong dalam kecenderungan perilaku adiksi *smartphone*, yaitu:

- a. *Daily-Life Disturbance*, gangguan dan kesulitan yang timbul dalam performa aktivitas sehari-hari mencakup hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan, mengalami kesulitan konsentrasi, gangguan penglihatan, nyeri pada pergelangan tangan (*carpal tunnel syndrome*) dan nyeri dan kaku pada otot leher dan pundak, sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pola hidup, dan lain-lain.



- b. *Positive anticipation* merupakan gambaran perasaan bahagia dan pelepasan dari stress saat menggunakan *smartphone* dan perasaan hampa jika tidak menggunakan *smartphone*. Bagi penggunanya, *smartphone* bukan sekedar perangkat, tetapi juga teman yang dapat memberi rasa aman, memberi kegembiraan, meredakan kelelahan dan kecemasan.
- c. *Withdrawal*, terkait dengan perasaan gelisah, resah, tidak sabar, rewel dan cemas saat berjauhan dari *smartphone*, tidak pernah berhenti menggunakan *smartphone* dan selalu memeriksa *smartphone* tanpa tujuan yang jelas, mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak menggunakan *smartphone*, selalu mengingat dan tak pernah berhenti memikirkan *smartphone* walaupun saat tidak sedang menggunakannya, dan menjadi lebih mudah jengkel / tersinggung bila diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*.
- d. *Cyberspace-oriented relationship*, pengguna *smartphone* merasakan hubungan yang lebih akrab dengan teman yang dikenalnya melalui *smartphone* dari pada hubungan dengan teman di kehidupan nyata sehingga lebih sering mengacuhkan orang yang berada nyata di sekitarnya. Mengalami rasa kehilangan yang tidak dapat dikendalikan saat tidak dapat menggunakan *smartphone* dan secara konstan melakukan pengecekan pada *smartphone*. Bagi penggunanya, dunia *smartphone* yang dibentuk oleh layanan jejaring sosial seperti media

sosial *twitter*, *facebook*, dll. adalah gambaran dunia kecil dari komunitas dan masyarakat yang nyata.

- e. *Overuse*, keadaan yang mengarah pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, lebih memilih bertanya dan meminta bantuan melalui layanan *smartphone* daripada meminta bantuan dari orang lain, selalu mempersiapkan alat pengisi daya *smartphone*, dan adanya dorongan untuk kembali menggunakan *smartphone* sesaat setelah berhenti menggunakannya.
- f. *Tolerance*, merupakan sebuah usaha untuk mengontrol agar tidak menggunakan *smartphone*, namun selalu gagal melakukannya.

Lin, et al.,2014 menyajikan 4 aspek dalam perilaku adiksi *smartphone*, yaitu: (1) kompulsif (*compulsive behavior*), (2) gangguan fungsional (*functional impairment*), (3) menarik diri (*withdrawal*), dan (4) toleransi (*tolerance*) sebagai karakteristik perilaku adiksi *smartphone*.

Penelitian ini konsisten merujuk pada aspek perilaku adiksi *smartphone* yang dikemukakan oleh Kwon, et al. (2013a) yang kemudian dalam versi untuk remaja, oleh Kwon, et al., 2013b direduksi menjadi 5 aspek sesuai dengan temuan pada dimensi instrumen *SAS-SV (Smartphone Addictive Scale- Short Version)* yang ditujukan untuk remaja, yaitu : (1)gangguan dalam kehidupan sehari-hari (*daily-life disturbance*); (2) orientasi dunia maya (*cyberspaced-oriented*); (3) penarikan diri (*withdrawal*), (4) penggunaan berlebihan (*overuse*);dan (5) kegagalan usaha kontrol diri (*tolerance*).

#### 2.1.2.4. Faktor yang mempengaruhi perilaku adiksi *smartphone*.

Mawarpury, et al. (2020) mengemukakan tentang faktor – faktor yang mempengaruhi adiksi *smartphone*, yaitu:

- a. Faktor internal, yaitu faktor yang bersumber dari dalam diri, yaitu kontrol diri (*selfregulation*) dan harga diri (*self esteem*) yang rendah serta pencarian sensasi (*sensation seeking*) yang tinggi (Lim & You, 2018; Yun, et al., 2015); usia, harga diri (*self esteem*), faktor dominan-patuh (*extraversion*), stabilitas emosi, depresi, dan kontrol impuls (Smetaniuk,2014); demografi dan perilaku kesehatan (Kwon, , et al. 2013b); kurangnya kontrol diri (Kim, et.al., 2008); sirkuit otak yang merespon proses perkembangan diri yang tidak seimbang, adanya trauma dan rasa sakit, ketakutan, dan ketidaknyamanan emosional & kekosongan yang mendalam (Mate, 2009).
- b. Faktor situasional, yaitu kondisi seseorang akan merasa nyaman secara psikologis saat mereka menggunakan *smartphone* sebagai media koping yaitu sarana untuk membuat diri merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi kondisi yang tidak nyaman, seperti dalam situasi stres yang ditimbulkan oleh keluarga dan sekolah (Eum et al.,2016); kesedihan, kesepiandan depresi (Kim, et al., 2017); peristiwa traumatik, dan konflik dengan keluarga (Wang, et al., 2017); *leisure boredom* atau tidak adanya kegiatan di saat waktu luang (Chiu, 2014) dan kejenuhan belajar Di antara kebosanan dan kejenuhannya, mekanisme tubuh dan pikiran mencari

cara untuk menghindari kebosanan tersebut (Hakim, 2004) dan perilaku adiksi *smartphone* merupakan salah satu bentuk pengalihan rasa stres pada diri individu di kalangan remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah terhadap pemakaian *smartphone*. Mereka akan mencari kesenangan dengan mengakses media sosial melalui *smartphone* dan tanpa membangun kebiasaan penggunaan *smartphone* yang berlebihan tanpa menyadari bahwa waktu tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan performa akademik (Chiu, 2014). Menurut Lina Budiyanti, Sub Spesialis Psikiater Anak dan Remaja pada RSJ Cisarua, faktor pandemi Covid-19 juga turut mempengaruhi kecanduan anak-anak terhadap *smartphone* sebab mereka sangat mudah memegang hingga bermain *smartphone* saat dalam kondisi wajib belajar *online* (Gunawan, 2021) dalam bentuk kejenuhan belajar yang menjadi salah satu faktor situasional yang kerap muncul semasa program BDR dalam pandemi ini.

- c. Faktor eksternal , faktor yang bersumber dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang informasi dan promosi tentang media *smartphone* dan fasilitasnya. Informasi, konten dan fitur dari sosial media yang menarik perhatian dan menimbulkan keinginan untuk mencobanya, penawaran penjualan online dengan beragam produk yang menarik, hingga berbagai aplikasi yang menyajikan segala kemudahan dan hiburan

yang menyebabkan seseorang terlena dalam penggunaannya. Lokasi akses internet dan durasi waktu penggunaan internet juga merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku adiksi internet (Kim, 2013)

- d. Faktor sosial, menurut Sigmund Freud, manusia perlu menjalin hubungan serta menjadi bagian dari suatu kelompok sosial (Efendi, 2020). Faktor yang menjelaskan pola interaksi sosial yang awalnya menjadi kebutuhan seseorang akhirnya mempengaruhi seseorang untuk mengalami adiksi *smartphone* yang terdiri dari *mandatory behavior* dan *connected presence*. (Yuwanto, 2010). Secara sosial, pertemanan seperti hubungan dengan teman sebaya juga dapat mempengaruhi secara positif (Kim, 2013). Mereka yang terikat pengaruh pertemanan kemungkinan dapat mengalami perilaku yang positif maupun negatif. Peningkatan nilai pada pembelajaran kelompok sesama teman adalah contoh pengaruh positif; meningkatnya kemungkinan penggunaan obat-obat terlarang dan adiksi adalah contoh pengaruh negatif. Selain itu teori *observational learning* oleh Albert Bandura juga menjelaskan bagaimana individu belajar dari model yang ada di sekitarnya melalui pembelajaran pengamatan yang diterima dari lingkungan sekitarnya sehingga individu cenderung berperilaku dan berubah dengan melihat orang lain seperti bila orang tua atau teman sebaya di sekitarnya berperilaku adiksi terhadap *smartphone* maka individu tersebut akan cenderung berperilaku adiksi *smartphone* (Carter & Seifert, 2018). Sementara



bila individu tidak diikutkan dalam kelompok sosial keluarga maupun pertemanan, cenderung akan merasa kesepian, penghargaan diri rendah, dan mengalami depresi (Steinberg & Morris, 2011, dalam Carter & Seifert, 2018) keterampilan sosial yang rendah juga menjadi salah satu faktor individu mencari kenyamanan di dunia maya (Wang, et al., 2017);

- e. *Parenting Style*, pola asuh adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi gaya hidup dan perilaku pada anak dan remaja. Beberapa penelitian menemukan faktor lingkungan sebagai variabel prediktif yang signifikan terhadap adiksi *smartphone* (Kim, 2013; Bae 2015; Chiu, 2014). Kehangatan dan pengawasan orang tua adalah sikap inti yang mempengaruhi perkembangan psikologis, emosional dan perilaku pada anak. Pola pengasuhan terdiri atas beberapa jenis yaitu *authoritative* (demokratis), *neglectful/uninvolved* (tidak terlibat), *indulgent* (permissif), dan *authoritarian* (otoriter) (Santrock, 2012). Menurut Amalia dan Hamid (2020), pola pengasuhan yang tepat dapat membentuk *self-regulation* yang baik serta menumbuhkan tanggung jawab pada anak, salah satunya tanggung jawab dalam menggunakan *smartphone*. Pola asuh otoritatif yang mengandung kehangatan, penjelasan rasional, serta pengawasan dan kontrol akan mengurangi kecanduan penggunaan *smartphone* (Hong, et al., 2012). Sementara pola asuh *authoritarian* mendapatkan dapat meningkatkan ketergantungan terhadap

*smartphone* (Bae, 2015, dalam Aditya, 2019). Remaja dengan orang tua yang lebih hangat (dan lebih penuntut) kurang mungkin mengikuti pengaruh teman-teman (Mounts & Steinberg, 1995, dalam Carter & Seifert, 2018).

Menurut Montag & Reuter (2017) adalah faktor personal, situasional, sosial, psikiatrik, atau masalah pekerjaan sebagai faktor yang mempengaruhi perilaku adiksi *smartphone*. Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku adiksi *smartphone* menurut Choi & Han (2006) diantaranya : karakteristik khusus dari internet, karakteristik psikologis dan emosional pribadi, serta karakteristik lingkungan sosial. Rangkuman faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku adiksi internet menurut Brand (2017), adalah: Depresi (*depression*); Kecemasan sosial dan sensitivitas interpersonal (*social anxiety & interpersonal sensitivity*); Gejala ADHD (*ADHD symptoms*); Kerentanan stress (*stress vulnerability*); Impulsivitas (*impulsivity*); Pengarahan diri yang rendah (*low self-directedness*); Perasaan malu (*shyness*); Kesepian dan rendahnya dukungan sosial yang dirasakan (*low perceived social support*); Harga diri rendah (*low self esteem*); Kesadaran rendah (*low conscientiousness*); Kerentanan genetik (*genetic vulnerability*).

Penelitian ini merujuk pada kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* sebagai variabel yang membutuhkan intervensi.

#### **2.1.2.5. Remaja dan adiksi *smartphone*.**

Remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia dengan istilah “*adolescence*” yang berasal dari bahasa Latin “*adolescere*” yang

artinya tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa dengan batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara rentang usia 12 hingga 21 tahun yang dibedakan atas tiga, yaitu 12-15 tahun = masa remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan, 18-21 tahun = masa remaja akhir (Sary, 2015). Remaja dalam rentang usia 12-20 tahun menurut Erikson dikategorikan sebagai tahap masa krisis dengan fokus pada identitas diri dan kebingungan peran (*ego identity & role confusion*), yang dalam karya klasiknya dengan judul “*Identity: Youth & Crisis* (1968), Erikson terlihat lebih memberi penekanan pada masa krisis yang terjadi selama masa remaja tersebut karena peristiwa-peristiwa yang terjadi pada tahap ini sangat menentukan perkembangan kepribadian seseorang pada masa dewasanya (Sary, 2015). Erikson memandang remaja sebagai tahap laten sosial. Pada fase ini remaja sibuk dengan dirinya sendiri. Mereka mencoba-coba peran baru sambil terus menerus berusaha menemukan identitas ego yang tepat bagi mereka sebagai fase adaptif dari perkembangan kepribadian. Dari krisis ini, akan muncul *fidelity* atau kesetiaan seperti kesetiaan terhadap prinsip ideology tertentu, kemampuan untuk memutuskan secara bebas apa yang akan dilakukan, kepercayaan terhadap teman sebaya maupun orang dewasa yang memberi nasihat mengenai tujuan dan cita-cita, dan pilihan potensi atau pekerjaan yang sesuai (Hapsari, 2016). Pada prosesnya, remaja akan cenderung mengalami kekacauan peranan yang menyebabkan remaja merasa terisolasi, hampa, cemas, dan bimbang sehingga menjadi sangat peka terhadap cara-cara orang lain memandang dirinya, dan menjadi mudah

tersinggung, merasa malu, tidak konsisten, tidak dapat diprediksi, lebih tertutup, namun juga mungkin ingin menjadi pengikut atau pencinta, dengan tidak mempedulikan konsekuensi-konsekuensi dan komitmennya (Hall & Lindzey, 1993 dalam Sary, 2015). Mereka mungkin meninggalkan rumah, mengembara sendirian untuk mencari identitas diri, eksperimen dengan obat psikotropika dan seks, mengidentifikasi diri kepada kelompok tertentu, atau memberontak melawan kemapanan masyarakat, atau sekedar diam-diam memutuskan di dunia mana mereka cocok, dan nilai-nilai mana yang mereka senangi (Hapsari, 2016).

Otak remaja mengalami pengaturan besar antara usia 12 hingga 25 tahun (Casey et al, 2008, dalam Carter & Seifert, 2018). Seiring waktu, hubungan neural (jumlah hubungan yang dibuat oleh neuron) pada otak manusia akan menjadi semakin padat. Tetapi, pada masa remaja, akan terjadi proses pemangkasan neural, yaitu aktivitas menyusutkan jumlah hubungan neural (Blakemore, 2008, dalam Carter & Seifert, 2018). Otak kemudian membedakan hubungan yang berguna dari hubungan yang tidak berguna. Sinaps yang paling banyak digunakan akan bertambah kaya dan kuat, sebaliknya hubungan yang tidak digunakan akan menghilang. Hal ini memicu peningkatan *myelin* (pelindung akson neural) yang memungkinkan transfer informasi menjadi lebih cepat melalui jalur neural (Silveri, et al., 2006, dalam Carter & Seifert, 2018). Pemangkasan neural menurut Giedd, merupakan bagian dari proses pembentukan otak memuluskan proses pendewasaan dan mendasari kemampuan baru untuk mengorganisasikan diri, mengelola waktu,

dan membuat persiapan untuk hidup tetapi karena belum termanfaatkan secara positif dan maksimal, otak remaja menjadi sangat rentan terhadap pengaruh-pengaruh berbeda yang akan membentuk takdirnya. (Leo,2011).

Otak remaja lebih banyak didorong oleh emosi sementara kendali kognitif berkembang lebih lambat (Carter & Seifert, 2018) dan area otak yang terlibat dalam reward lebih aktif pada remaja (Sommerviller, et.al., 2010, dalam Carter & Seifert, 2018) yang berarti reaksi emosional meningkat sebelum perkembangan kendali. Akibat dari perkembangan neural pada karakteristik masa remaja adalah pemikiran yang berbeda secara kualitatif pada masa remaja, yaitu remaja berpikir berbeda dari orang dewasa dan cenderung berperilaku berisiko tanpa pertimbangan (Carter & Seifert, 2018). Remaja yang lebih muda memiliki kemampuan yang kurang dalam keterampilan pengambilan keputusan (Santrock, 1995, dalam Sary,2015). Pemindaian otak menunjukkan remaja lebih sedikit menggunakan area otak yang bertanggung jawab atas menemukan *error* dan mempertahankan fokus sehingga dianggap mengalami masalah impuls tak terkendali (Carter & Seifert, 2018). Remaja dengan dukungan sosial dan harga diri rendah sering ditemukan dalam perawatan klinis terkait penggunaan obat terlarang (Modrein-Talbott, et al., 1998, dalam Huppert, et.al., 2006). Pubertas pada remaja merupakan masa perkembangan yang rentan terhadap beberapa permasalahan perilaku diantaranya gangguan makan (*eating disorders*), gangguan obsesif kompulsif (*obsessive compulsive disorders*), gangguan



adiksi (*addictive disorder*), timbulnya depresi dan bunuh diri dalam beberapa kasus (Huppert, et.al.,2006).

Beberapa penelitian dalam Huppert, et.al.2006 menyatakan bahwa gejala depresi pada masa remaja awal dan pertengahan semakin meningkat nyata (Grant & Kompas, 1995); Stres harian kronis dan kerepotan sehari-hari sangat terkait dengan gejala depresi di kalangan remaja dan ini lebih umum terjadi pada anak perempuan daripada anak laki-laki dengan laporan peristiwa stres interpersonal remaja perempuan lebih banyak daripada remaja laki-laki (Sund et a.l, 2003); instabilitas dan tuntutan yang tinggi oleh keluarga dan masyarakat menambah prevalansi tingginya tingkat depresi di antara remaja dalam puluhan tahun terakhir ini (Goodyer,1995) dengan hasil penelitian beberapa tahun terakhir mengungkapkan mengungkapkan usia awal untuk gangguan psikososial dengan sebagian besar gangguan ini dimulai pada tahun-tahun remaja awal (Joyce, et al., 1990) dan penemuan banyak gangguan kejiwaan yang dimulai pada masa remaja memiliki kesinambungan yang kuat dengan gangguan orang dewasa (Fombonne, et al., 2001).

Dengan pertimbangan bahwa masapubertas selalu menjadi peristiwa kehidupan yang menghasilkan tantangan bagi kesejahteraan (*well-being*) dimana kesejahteraan masa depan bergantung pada pemahaman kerentanan masa remaja yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup hingga pengasuhan yang memperhitungkan perkembangan kognitif dan usia yang berkelanjutan (Keverne, 2005, dalam Huppert et.al., 2006). Oleh sebab itu, perlu menjadi perhatian bahwa kelompok remaja sebagai kelompok pengguna

terbanyak *smartphone* sekaligus juga kelompok beresiko tinggi akan kecenderungan perilaku adiksi *smartphone* (Kwon, et al, 2013a) dengan dukungan faktor kemudahan akses media komunikasi baru dan teknologi persuasif yang diterima oleh remaja melalui *smartphone* pada masa kini (Kim , et al., 2014). Kemudahan internet dan ketersediaan fitur dan aplikasi pada *smartphone* membuat remaja menjadi rentan mengalami adiksi terhadap *smartphone* yang mereka miliki (Agusta, 2016, dalam Waty &Fourianalistyawati ,2018). Hal ini menunjukkan bahwa kaum muda lebih rentan terhadap efek buruk dari media digital daripada kelompok usia yang lebih tua (Kim, et al., 2014).

Wang, et al. (2017) yang melakukan penelitian terhadap remaja di negara China menyatakan kebutuhan yang kuat untuk memiliki dan dimiliki (*a strong need to belong*) pada masa remaja meningkatkan resiko remaja dengan kecanduan *smartphone*. Penelitian yang di lakukan oleh Haug, et.al. (2015) pada remaja di Switzerland pada tahun 2015 menemukan tingkat prevalansi kecanduan *smartphone* pada remaja yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa. Kibona & Mgya (2015) mengungkapkan bahwa pada masa remaja seseorang akan lebih mudah mengalami adiksi. Hal serupa juga dikemukakan oleh Kwon, et.al. (2013b) bahwa remaja akan lebih rentan mengalami adiksi dibandingkan orang dewasa. Penelitian lain dari Switzerland yang dilakukan oleh Haug, et.al., (2015) pada 1.519 orang menemukan bahwa adiksi *smartphone* pada remaja menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa

Hal tersebut dikarenakan pada masa usia remaja adalah masa dimana mereka sangat memiliki dorongan untuk mencoba berbagai hal baru di dalam kehidupannya, sementara rendahnya sikap keterbukaan terhadap apa yang dirasakan dan dipikirkannya membuat mereka lebih nyaman menghabiskan waktu dengan mencoba hal-hal yang dianggap mampu untuk membuat mereka merasa nyaman secara individu, dan menjadi sebuah cara untuk melupakan hal-hal yang tidak mereka inginkan tanpa harus menyampaikan secara langsung tentang apa yang dialami dan rasakan (Haug, et al., 2015) sedangkan pada usia dewasa, individu lebih cenderung berpikir lebih matang tentang apa yang dilakukannya dengan akibat yang akan dia hadapi di masa yang akan datang (Haverlag: Mawarpury, et.al., 2020). Mawarpury et.al. (2020) juga menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa kategori usia, remaja memiliki kecenderungan adiksi terhadap *smartphone* dibandingkan usia dewasa awal.

Mengadaptasi pendapat di atas, peneliti memilih kelompok usia remaja yang merupakan masa kritis yang rentan terhadap perilaku adiksi *smartphone* sebagai subjek dalam penelitian ini dengan pertimbangan perlunya perhatian dan tanggung jawab kita bersama untuk membantu para remaja membangun kebiasaan sehat yang seimbang dalam penggunaan *smartphone*. Penelitian ini akan lebih berfokus pada perilaku adiksi *smartphone* pada remaja dengan rentang usia 12-15 tahun, yaitu masa remaja awal.

### 2.1.2.6. Dampak perilaku adiksi *smartphone*

*Smartphone* sebagai perangkat yang terhubung dengan internet dengan ketersediaan beragam fitur ibarat pedang bermata dua yang bisa bermanfaat, tetapi juga bisa membahayakan kehidupan. Dampak dari perilaku adiksi *smartphone* adalah penggunaan *smartphone* yang berlebihan, sehingga hal tersebut memengaruhi kehidupan sehari-hari. (Lee, et al., 2014). Sejumlah anak mengalami "gangguan jiwa" akibat kecanduan *smartphone*. (Daon001. 2018).

Empat dampak negatif yang ditimbulkan oleh perilaku adiksi *smartphone* menurut Alfitri & Widiatrilupi (2020), yaitu: (1) kesehatan; (2) kepribadian, (3) Pendidikan; (4) Keluarga dan masyarakat.

Dampak perilaku adiksi *smartphone* dapat dijelaskan sebagai berikut :

#### a. Kesehatan

Dampak kesehatan pada fisik yang sering terjadi yaitu gangguan padapenglihatan dan nyeri pada jari dan leher (Chen et al, 2017), penggunaan *smartphone* lebih dari 7 jam sehari akan berdampak negatif pada perkembangan fisik remaja yaitu terjadinya *insomnia*, gangguan kesehatan mata, nyeri punggung dan memburuknya kualitas tidur (Alfitri & Widiatrilupi, 2020); gangguan tidur bahkan hipertensi (Unair News,2020); mata kering, cedera gerakan berulang, masalah padapergelangan tangan, leher, punggung dan bahu, migrain dan sakit kepala, mati rasa dan nyeri pada ibu jari dan telunjuk serta jari tengah (Kim, 2013) sebagaimana hasil penelitian lima puluh empat

persen pecandu internet melaporkan riwayat depresi sebelumnya; 34% dengan gangguan kecemasan; dan 52% dengan riwayat penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan (Young, et.al.,1999, dalam Kim, 2013).

b. Kepribadian

Sedangkan pada kepribadian yang sering dikaitkan dengan kesehatan mental, adiksi *smartphone* dapat menimbulkan depresi, *neuroticism*, dan gangguan perilaku obsesif kompulsif dan berpengaruh pada prestasi akademik (Kwon, 2017); gangguan depresi, kecemasan, kesepian, perilakuberbahaya (Unair News, 2020). Secara neurologis, otak pada anak memiliki sifat plastisitas yang tinggi dan mudah menyerap informasi membangun memori dan koneksi dari pengalaman sehari-hari (Feuerstein, et.al. 2010). Namun, akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan otot kognitif yang mempengaruhi memori, dan proses input informasi. Informasi yang didapatkan oleh anak dalam persepsi digital yang dominan seperti gambar, suara, dan kata disaat bersamaan. dapat menyebabkan anak tidak tertarik untuk memproses informasi dari persepsi kehidupan nyata yang jauh dari warna-warni, cepat, dan terus berganti-ganti dalam sekali sentuhan. Indra *audio visual* anak yang telah terlalu sering mendapatkan rangsangan berlebihan secara *digital* akan melatih otak menjadi kurang peka dengan kehidupan nyata. Anak tidak memiliki ketertarikan untuk mendengarkan cerita secara



verbal misalkan dari orangtua, dan tidak ingin memproses informasi secara organik juga menghasilkan imajinasinya sendiri (Margalit, 2016). Hal inilah yang menyebabkan remaja dengan perilaku adiksi *smartphone* menjadi cenderung impulsif, tidak suka berbicara, kurang tanggap terhadap bahasa dan lingkungan sekitarnya, merasa resah dan marah bila sedang tidak menggunakan *smartphone* karena terpankasnya secara bertahap sistem *lobus frontal* yang berperan pada regulasi emosi (Barron, 2015). Penelitian Universitas *Maryland* menemukan bahwa remaja merasa cemas dan terkucilkan saat mereka tidak dapat menggunakan *smartphone* dalam satu hari (Herdiyanti, 2014).

c. Pendidikan / Akademik

Remaja yang mengalami adiksi *smartphone* akan mengalami masalah secara sosial maupun akademik (Gokcearslan, et al., 2016) seperti memiliki otak yang tumpul, tidak dapat menyadari apa yang nyata dari apa yang tidak nyata, dan juga lebih kecil kemungkinannya untuk mencapai nilai tinggi di sekolah. (Unair News, 2020).

d. Keluarga & masyarakat

Remaja akan merasa kesulitan jika harus berinteraksi dengan bertatap muka secara langsung karena ketika mereka melakukan interaksi secara online, mereka akan merasa lebih nyaman dan mudah menunjukkan kebebasan ekspresinya. Remaja mudah merasa gelisah jika harus berinteraksi secara tatap muka karena mereka takut

orang lain akan menerima atau menolak dirinya. Hal ini yang menyebabkan remaja merasa kesulitan dalam pengungkapan dirinya (*self disclosure*) jika harus berinteraksi secara langsung (Retalia, 2020)

Dampak dari perilaku adiksi *smartphone* sebagai berikut :

- a. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan mengakibatkan masalah fisik atau psikologis yang persisten dan berulang.
- b. Penggunaan *smartphone* dalam situasi di mana secara fisik berbahaya (misalnya, penggunaan *smartphone* saat mengemudi, atau melintasi jalan) atau dampak negatif yang signifikan pada kehidupan sehari-hari
- c. Penggunaan *smartphone* mengakibatkan gangguan sosial, hubungan, tugas sekolah, atau prestasi kerja
- d. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan menyebabkan kesulitan subjektif yang signifikan, atau masalah terbuangnya waktu.

(Montag & Reuter , 2017)

Data penelitian lain di negara Spanyol menyiratkan bahwa *smartphone* memungkinkan munculnya perilaku masalah dan gangguan, terutama pada remaja. Fakta ini semakin terbukti di media komunikasi, yang menginspirasi patologi baru, seperti "*Nomophobia*" (*No-MobilePhobia*), "*FoMO*" (*Fear Of Missing Out*) - ketakutan saat terputus dari internet dan tanpa ponsel, "*Textaphrenia* dan "*Ringxiety*" - sensasi palsu setelah menerima teks pesan atau panggilan yang mengarah pada perilaku memeriksa perangkat secara terus menerus, dan "*Textiety*" - kecemasan menerima dan menanggapi dengan segera ke pesan teks (De-Sola Gutiérrez, et al., 2016). Selain juga

terjadinya peningkatan hormon dopamin pada otak juga meningkatkan keinginan adiksi untuk terpapar dengan perangkat lebih lama (Dwiyani, 2020). Sebanyak 17,9% dari 1,63 juta remaja Korea siswa menengah pertama mengalami adiksi *smartphone* dan lebih dari 24% anak didiagnosis mengalami adiksi internet dan harus menjalani perawatan di rumah sakit (Kim, 2013).

David Bray (dalam Leo, 2011) menyebut abad teknologi ini sebagai *Great Forgetting Century*, bahwa polusi informasi yang dipaparkan oleh teknologi internet dapat mengerosi rentang perhatian yang terbatas pada individu dan menimbulkan pengaruh yang merusak terkait dengan stress baik pada individu maupun masyarakat secara keseluruhan yang juga memberi dampak buruk bagi rentang perhatian, memori (daya ingat) dan kemampuan pengolahan mental.

Sebuah artikel studi oleh Horvath, et.al. 2020 yang diterbitkan dalam jurnal *Addictive Behavior* menyatakan bahwa otak individu dengan adiksi *smartphone* memiliki efek yang sama pada otak individu dengan adiksi beberapa obat dan narkotika yang paling terkenal. Horvath, profesor Jerman dari Universitas Heidelberg membandingkan pemindaian MRI otak dari 48 orang, di mana 22 orang adiksi *smartphone*, sedangkan sisanya tidak. Analisis tersebut menemukan bahwa mereka yang mengalami adiksi *smartphone* terbukti mengalami perubahan fisik dalam ukuran dan kepadatan otak mereka, termasuk bagian materi abu-abu (*gray matter*) pada jaringan otak bagian inti (*insula cortex* dan *temporal cortex*) yang bertanggung jawab

untuk mengontrol ucapan, penglihatan, kognisi, emosi, serta pengendalian diri. Setelah studi lebih lanjut, ditemukan dalam pengamatan bahwa perubahan dalam struktur otak *anterior cingulate cortex* (ACC) pada pelaku perilaku adiksi *smartphone* sama dengan pada mereka yang menderita penyalahgunaan zat dan kecanduan narkoba.

Dari berbagai pendapat di atas tentang dampak perilaku adiksi *smartphone*, dikemukakan pandangan bahwa perilaku adiksi *smartphone* selain menimbulkan dampak pada kesehatan fisik, kesehatan mental, pendidikan, sosial dan keluarga, juga berdampak pada perkembangan moral dan karakter anak remaja. Hal ini senada dengan teori sosial kognitif yang telah dijabarkan pada sub bab faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku adiksi *smartphone* sebelumnya, bahwa seorang individu cenderung mengikuti perilaku model yang ada pada lingkungannya. Bila di lingkungan rumah dan sekolah, anak sering melihat orang tua maupun guru atau teman sebaya yang terus menerus bermain atau menggunakan *smartphone*, maka akan memicu anak meniru perilaku yang sama. Bila seorang anak lebih sering terpapar dan melihat perilaku yang baik maka ia akan cenderung berperilaku baik dalam kehidupannya. Tetapi sebaliknya, bila anak lebih sering terpapar dan melihat perilaku yang tidak baik, maka ia juga akan cenderung meniru perbuatan tidak baik tersebut sesuai dengan atensi, retensi, reproduksi dan motivasi yang dimiliki anak (Bandura, 1977, dalam Carter & Seifert, 2018). Kenyataan banyaknya paparan media dalam bentuk TV, *Film*, *Game* pada fitur *smartphone* yang mengandung konten negatif pada saat ini tentunya akan

berpengaruh pada perkembangan moral dan karakter anak. Banyak bukti bahwa paparan terhadap acara TV, film, dan musik yang agresif dapat meningkatkan agresi (Anderson, et al., 2003). Irwin & Gross, 1995 juga menyatakan *video game* dan tayangan yang agresif berpengaruh pada tingkat agresivitas anak secara fisik dan verbal. Hal ini selaras dengan hasil wawancara dengan orang tua pada bab sebelumnya yang mengemukakan keluhan orang tua tentang anak remaja mereka terkait sikap nekad mencuri-curi waktu untuk melihat *smartphone* pada saat belajar dengan sistem daring, sikap cuek, mudah marah dan cara bicara yang kasar pada anak saat ditegur. Oleh sebab itu perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang menimbulkan ketidakseimbangan hidup membutuhkan intervensi yang diharapkan dapat membawa anak kembali kepada lingkungan alami positif yang lebih baik.

Berdasarkan hasil eksplorasi teori, pendapat ahli dan penelitian tentang perilaku adiksi *smartphone* dikemukakan definisi yang dipakai dalam penelitian ini adalah perilaku keterikatan atau penggunaan yang berlebihan terhadap *smartphone* yang memungkinkan timbulnya masalah sosial. Hal ini dapat diungkap melalui indikator, (1) gangguan masalah dalam kehidupan sehari-hari (*daily-life disturbance*); (2) orientasi dunia maya (*cyberspaced-oriented*); (3) penarikan diri (*withdrawal*), (4) penggunaan berlebihan (*overuse*); dan (5) kegagalan untuk mengontrol (*tolerance*)



### 2.1.3. Terapi Ekspresif

#### 2.1.3.1. Definisi terapi ekspresif

Terapi ekspresif merupakan terapi dengan penggunaan seni, musik, tari / gerak, drama, puisi / penulisan kreatif, lakon, dan *sandtray* dalam konteks psikoterapi, konseling, rehabilitasi, atau kesehatan (Malchiodi, 2005). Terapi ekspresif menurut Koalisi Nasional Asosiasi Terapi Seni Kreatif adalah konseling atau terapi dengan cara mengkomunikasikan dan mengekspresikan perasaan-perasaan dan pemikiran-pemikiran melalui aktivitas yang berkaitan dengan seni, khususnya seni, musik, tari / gerak, drama, puisi / tulisan kreatif (*National Coalition of Creative Arts Therapies Associations* disingkat *NCCATA*, 2004a).

Terapi ekspresif adalah terapi menggunakan berbagai seni seperti gerakan, menggambar, melukis, memahat, musik, menulis, suara, dengan improvisasi yang mendukung pertumbuhan dan penyembuhan melalui proses menemukan diri kita sendiri dari kedalaman emosional dengan media seni apapun (Rogers, 2019). Menurut Lusebrink (2013), terapi ekspresif adalah dimensi penyembuhan dari berbagai pengalaman ekspresif dan daya restoratif kreativitas yang tersusun dalam empat tingkatan dari pemrosesan integrasi fungsi tubuh, emosi dan pikiran yang disebut dimensi kinestetik/sensori, perseptual/afektif, dan kognitif/symbolik.

Terapi ekspresif menurut kerangka psikologi individual Adlerian adalah kegiatan seni kreatif dalam lensa pemahaman individu sebagai

mahluk yang unik yang dilakukan untuk proses pengembangan hubungan; penilaian dan eksplorasi gaya hidup, tujuan perilaku, pemikiran yang salah, dan perilaku maladaptif; fasilitasi wawasan individu; serta orientasi dan edukasi ulang yang bertujuan bagi penemuan diri, pemberdayaan, pemahaman motivasi dan perilaku diri dan lainnya, keterhubungan dan tujuan sosial, relaksasi, efisiensi diri, dan efek katarsis (Degges-White & Davis, 2018).

Terapi ekspresif adalah semua pendekatan seni yang dilakukan secara kreatif melalui berbagai cara dan mode ekspresi yang berinteraksi satu sama lain sepanjang pengalaman kreatif (McNiff, 1998). Seni ekspresif berhubungan dengan pengobatan tradisi budaya di dunia karena pengobatan tradisi budaya sering melibatkan integrasi dari semua jenis seni (McNiff, 1981) seperti penyembuhan asli pribumi berupa bernyanyi, menari, membuat gambar, atau *storytelling*; drama dan komedi pada orang yang mengalami depresi dan kecemasan; tarian Tribal yang sudah lama digunakan bagi penyembuhan bagi individu dan planet serta penggunaan musik untuk penyembuhan (*healing*) (Degges-White & Davis, 2018).

Dari beberapa pendapat di atas, dikemukakan definisi terapi ekspresif adalah pendekatan melalui pengembangan hubungan atas dasar menghargai manusia sebagai makhluk yang unik dan holistik melalui pengalaman kreatif dengan berbagai media seni sebagai upaya integrasi tubuh, perasaan/emosi dan pemikiran menuju eksplorasi dan penemuan

diri yang mendorong pertumbuhan dan penyembuhan dalam keseimbangan sehingga terjadi perubahan dan pengembangan sikap baru.

### 2.1.3.2. Prinsip dan pedoman terapi ekspresif

Filosofi terapi ekspresif ini menggunakan intermodal atau pendekatan interdisipliner untuk terapi seni, yang menjadi perbedaan dengan program terapi seni tradisional yang telah ada (Levine & Levine, 1999), didasarkan pada inklusi, kebebasan emosional, dan kemampuan beradaptasi untuk menjelajahi penderitaan / masalah individu dengan aman, mengundang transformasi yang mungkin dibutuhkan seseorang secara holistik dan berpusat pada orang untuk ekspresi dan perubahan.

Pendekatan ekspresif menekankan pada sisi ekspresi artistik sebagai proses terapeutik yang didasarkan pada kemampuan diri untuk mengakses dan merangsang imajinasi, dengan berpindah dari satu bentuk seni ke bentuk lainnya dalam konsep "*intermodal transfer*" (Knill, 1979 dalam Levine & Levine, 2017). Hal ini memungkinkan terjadinya proses integrasi dalam pelaksanaannya melalui penggunaan seni secara ekspresif yang masuk ke alam batin kita untuk menemukan perasaan dan mengekspresikannya melalui berbagai modalitas seni baik berupa seni visual, gerakan, suara, tulisan, atau drama (Rogers, 2019). Kualitas keindahan merupakan hasil dari kompetensi estetika yang tidak terikat pada jenis kemampuan atau keahlian tertentu dalam konsep *low skill / high sensitivity* (Knill, et.al., 2005). Terapi ekspresif bukan bertujuan menciptakan gambar yang indah. Bukanlah tarian yang siap untuk

dipentaskan. Juga bukan puisi yang ditulis dengan sempurna. Melainkan mengungkapkan perasaan batin dengan menciptakan bentuk luar yang mengacu pada penggunaan aspek emosional dan intuitif dari diri pada berbagai media. (Rogers, 2019).

Pada prinsipnya, terapi ekspresif memiliki sifat dan peran unik dalam terapi dengan aplikasi cara kerja yang tergantung pada praktisi, subjek, pengaturan, dan tujuannya. Selain itu, terapi ekspresif terkadang dirujuk sebagai pendekatan integratif saat digunakan secara sengaja dalam kombinasi dalam *treatment* sebagai intervensi bagi individu dari berbagai usia (Malchiodi, 2005). Dalam terapi ekspresif, hasil seni tidak digunakan untuk mendiagnosis atau menganalisa subjek. Terapi ekspresif tidak menggunakan seni, musik, gerakan, atau modalitas lain sebagai bahan evaluasi karena alasan kurangnya data penelitian substantif dan, bahwa dalam kondisi tertentu hal ini bahkan dapat menimbulkan kontraproduktif (Malchiodi, 2005). Dalam prinsip pedoman terapi ekspresif dinyatakan bahwa hanya orang yang menciptakan karya seni yang dapat mengetahui makna penuh dari ciptaan tersebut sehingga konselor perlu mempertahankan sikap non interpretatif (Pearson & Wilson, 2009). Interpretasi jarang diperlukan karena masalah subjek diselesaikan pada tingkat simbolis yang tidak disadari (Snyder, 1997) bersifat katarsis dan mengurangi internal konflik secara permisif (Malchiodi, 2005).

Pandangan yang lebih umum dalam terapi ekspresif adalah konselor atau terapis tidak memerlukan pelatihan seni khusus (Mc

Murray,1988) tetapi lebih mementingkan terapis / konselor tahu bagaimana menghormati mimpi, simbol dan gambaran yang muncul dari sisi kepribadian yang tidak disadari. Tugas terapis / konselor adalah membimbing klien/subjek menuju pemahaman, menghormati, dan mengintegrasikan diri mereka sendiri semaksimal mungkin (Snyder, 1997).

Terapi ekspresif yang masuk dalam kategori terapi integrasi berorientasi pada terapi singkat –waktu terbatas (*time-limited brief therapy*) yang biasanya dilakukan dalam batasan 6 hingga 20 sesi (Corey, 2017) yang merujuk pada : (1) kepekaan waktu (*time sensitive*); (2) terarah pada tujuan (*goal directed*); (3) metode yang berorientasi efisiensi (*efficiency-oriented methods*) yang dapat disesuaikan dengan teori pendekatan apapun yang ingin diintegrasikan (Hoyt, 2015).

Pedoman terapeutik penggunaan seni pada terapi ekspresif menurut Pearson & Wilson (2009) adalah :

a. Lingkungan fisik (*physical environment*)

Lingkungan fisik yang menciptakan suasana yang mengembirakan, menginspirasi, dan menyarankan kebebasan berekspresi. Beberapa tatanan eksternal yang ideal mencakup penataan furnitur dan kesan yang memberikan rasa nyaman dan indah akan membantu.

b. Keamanan emosional (*emotional safety*)

menciptakan ruang bebas dan melindungi keamanan emosional subjek terkait dengan pembinaan hubungan baik sebagai langkah



pertama, memberikan rasa aman dan privasi terhadap hasil karya subjek dari resiko diejek oleh pihak lain, dll.

c. Sikap non interpretatif (*Non-interpretive attitude*)

Ini adalah prinsip dasar dalam terapi ekspresif untuk menggunakan pendekatan non-interpretatif dalam berdiskusi tentang karya seni subjek. Izinkan subjek untuk menempatkan interpretasi atau makna mereka pada gambar, warna dan bentuk yang mereka inginkan. Jangan menafsirkan gambar mereka tetapi menerima hasil interpretasi akan karya mereka oleh subjek sendiri, konselor dapat membantu dengan pertanyaan penemuan diri. Wadeson (1995) menyatakan bahwa interpretasi yang tidak berdasarkan kepada pengalaman pembuat seni sebenarnya dapat mengganggu akurasi pemahaman tentang seni tersebut.

d. Penilaian atau diagnosis (*Assesment or diagonis*)

Tidak menggunakan karya seni subjek sebagai penilaian atau diagnosis formal. Sebab konselor hanya dapat membentuk hipotesis, bukan membuat penilaian yang jelas. Selain itu subjek yang merasa didiagnosis akan terpengaruh spontanitasnya dalam pembuatan seni mereka.

e. Penawaran pilihan (*offer choice*)

Pilihan media secara bebas akan sangat membantu. Coba sediakan berbagai macam media, seperti pensil, krayon, cat air, akrilik, tanah liat, bahan kolase, dll. Selain itu, juga dapat menawarkan atau

menyediakan aktivitas yang memanfaatkan kecerdasan lainjika subjek sewaktu-waktu mengubah sikap mereka terhadap media saat ini untuk menghindari kebosanan subjek.

f. Mendengarkan dengan empati (*emphatic listening*)

Beberapa subjek mungkin akan terinspirasi dan dimungkinkan untuk berbicara tentang pengalaman mereka melalui kreasi seni. Beberapa mungkin akan memilih untuk berdiam diri. Konselor / terapis harus dapat mengakomodasi keduanya baik yang *ekstrovert* maupun yang *introvert* dengan menunjukkan perhatian penuh, keberadaan dan sikap tanpa penilaian sehingga memungkinkan subjek merasakan perhatian konselor sehingga cenderung bersikap lebih terbuka.

g. Mengatasi keengganan (*Overcoming reticence*).

Konselor dapat memberikan dukungan bagi keengganan atau mengatasi persepsi negatif tentang kemampuan menggambar, dan untuk merangsang minat dan aliran dalam ekspresi. Mungkin dengan mengundang subjek mencoba menggambar dengan tangan nondominan mereka. Atau mengiringi proses menggambar dengan musik juga dapat membantu membangun arus kreativitas.

Ada enam tahapan dalam sesi terapi ekspresif :

a. bergabung dan membangun hubungan (*joining and rapport-building*)

- b. mengembangkan kesadaran diri pada subjek (*developing self-awareness*)
  - c. proses emosional (*process emotions*)
  - d. integrasi (*integration*)
  - e. refleksi tentang strategi (*reflection on strategies*)
  - f. fokus masa depan, perawatan diri dan pekerjaan rumah (*future focus, self-care and homework*)
- (Pearson & Wilson , 2009)

### 2.1.3.3. Karakteristik terapi ekspresif

Malchiodi (2005) menjabarkan karakteristik yang melekat pada terapi ekspresif sebagai berikut :

- a. Ekspresi diri (*Self expression*)

Terapi ekspresif tidak hanya mendorong eksplorasi diri, tetapi juga menggunakan ekspresi diri melalui satu atau lebih modalitas sebagai bagian sentral dari proses terapeutik. Ekspresi diri sebagai wadah perasaan dan persepsi yang dapat memperdalam pemahaman diri yang lebih besar dan menghasilkan perubahan yang berakibat pada perbaikan emosional, revolusi konflik, dan rasa kesejahteraan. Melalui bentuk ekspresi diri ini, individu mampu untuk menunjukkan dan mempraktikkan perilaku baru dan adaptif.

b. Partisipasi aktif (*Active participation*)

Subjek mengeksplorasi masalah dan mengkomunikasikan pikiran dan perasaan mereka melalui metode berorientasi tindakan melalui kegiatan seni dan bermain. Pengalaman melakukan (*doing*), membuat (*making*), dan menciptakan (*creating*) dapat benar-benar memberi energi pada individu, mengarahkan ulang perhatian dan fokus dan mengurangi stress emosional serta memungkinkan subjek untuk berkonsentrasi pada masalah, tujuan dan perilaku, Pengalaman menggunakan banyak atau semua indera mengarahkan kesadaran pada saluran visual, sentuhan dan pendengaran secara terintegrasi.

c. Imajinasi (*Imagination*)

Imajinasi adalah konsep inti yang mengoptimalkan penggunaan seni dan bermain dalam terapi (Levine& Levine, 1999). Dalam banyak kasus pemikiran imajinasi digunakan untuk menghasilkan ekspresi diri, eksperimen dan refleksi verbal yang mengikutinya. Imajinasi adalah agen penyembuhan yang melekat pada semua bentuk ekspresi diri (Mc.Niff,1981;1992). Jung (1997) menyatakan bahwa tindakan artistik memiliki nilai khusus karena itu adalah mimpi yang bisa disaksikan. Pemahamannya adalah bahwa daripada melukis mimpi, tindakan melukis memungkinkan untuk melanjutkan mimpi di atas kanvas (Jung,1997). Dalam terapi ekspresif, pemikiran imajinatif digunakan untuk menghasilkan

ekspresi diri, eksperimen, dan refleksi verbal selanjutnya. Penggunaan terapeutik dari seni, permainan, atau *sandtray* dapat meningkatkan penggunaan imajinasi yang produktif, membantu individu menemukan dan mengembangkan solusi korektif yang mengarah pada perubahan, resolusi, dan perbaikan (Malchiodi, 2005).

d. Keterhubungan antara pemikiran – tubuh (*Mind body connection*)

Intervensi pikiran-tubuh sebagai intervensi yang dirancang untuk memfasilitasi kapasitas pikiran dalam sejarah, teori, dan praktik bagisebelas kelancaran fungsi dan gejala tubuh. Melalui proses ekspresi kreatif dan imajinasi, seseorang dapat memeriksa tubuh, perasaan, emosi, dan proses pemikiran mereka. Banyak terapi ekspresif yang dianggap sebagai intervensi pikiran-tubuh karena keduanya adalah bentuk psikoterapi dan terapi yang memanfaatkan penggunaan indera untuk mempengaruhi perubahan, terutama di bidang gangguan *mood*, gangguan stres, dan penyakit fisik, misalnya, terapi seni, drama, dan bermain menunjukkan hasil perbaikan stres pasca trauma dan ekspresi trauma kenangan. Musik, seni, dan tarian / gerakan membantu dalam penyadapan respons relaksasi tubuh, keadaan tenang dan percaya diri yang diasosiasikan dengan persepsi kesehatan, kebugaran, dan kebahagiaan (Benson, 1996). Menulis telah terbukti efektif dalam pemulihan emosional dan dalam mengurangi gejala pada beberapa



penyakit kronis (Pennebaker, 1997). Secara keseluruhan, aktivitas ekspresif dapat merangsang efek plasebo melalui peniruan pengalaman masa kanak-kanak yang menenangkan diri dan mendorong relaksasi diri (Malchiodi, 2003; Tinnin, 1994). Terapi ekspresif, terutama terapi tari, seni, dan bermain, dianggap bermanfaat dalam membangun kembali dan mendorong keterikatan yang sehat, memperbaiki dan membentuk kembali keterhubungan melalui pengalaman dan sarana sensorik yang memungkinkan otak untuk membangun pola baru yang lebih produktif (Malchiodi, 2003; Riley, 2002).

#### **2.1.3.4. Jenis modalitas dalam terapi ekspresif**

Terapi ekspresif sebagai *domain* unik psikoterapi dan konseling, memiliki serangkaian pendekatan individu yang dapat dipilih dan diintegrasikan sesuai kebutuhan subjek, dengan modalitas sebagai berikut:

- a. Terapi seni menggunakan media seni, gambar, dan proses kreatif, dan menghormati tanggapan subjek terhadap produk yang dibuat sebagai cerminan dari perkembangan, kemampuan, kepribadian, minat, perhatian, dan konflik. Ini sarana terapeutik untuk mendamaikan konflik emosional, menumbuhkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, mengelola perilaku, memecahkan masalah, mengurangi kecemasan, membantu

- orientasi realitas, dan meningkatkan harga diri (*American Art Therapy Association, 2004*).
- b. Terapi musik menggunakan musik untuk mempengaruhi perubahan positif dalam fungsi psikologis, fisik, kognitif, atau sosial individu dengan masalah kesehatan atau pendidikan (*American Music Therapy Association, 2004*).
- c. Terapi drama adalah penggunaan drama /proses teater, produk, dan asosiasi untuk mencapai terapi tujuan menghilangkan gejala, integrasi emosional dan fisik, dan pertumbuhan pribadi. Ini adalah pendekatan aktif yang membantu subjek memberi tahu dia cerita untuk memecahkan masalah, mencapai katarsis, memperluas kedalaman dan luasnya pengalaman batin, memahami arti gambar, dan memperkuat kemampuan untuk mengamati peran pribadi sambil meningkatkan fleksibilitas antar peran (*National Drama Therapy Association, 2004*).
- d. Tari / gerak didasarkan pada anggapan bahwa tubuh dan pikiran saling terkait dan didefinisikan sebagai penggunaan psikoterapi gerakan sebagai proses yang meningkatkan integrasi emosional, kognitif, dan fisik individu. Perubahan efek terapi tari / gerakan dalam perasaan, kognisi, fungsi fisik, dan perilaku (*NCCATA,2004b*).
- e. Terapi puisi dan biblioterapi adalah istilah yang digunakan secara sinonim untuk mendeskripsikan penggunaan puisi yang disengaja

dan bentuk sastra lain untuk penyembuhan dan pertumbuhan pribadi (NCCATA, 2004c).

- f. Terapi bermain adalah penggunaan sistematis model teoritis untuk membangun proses interpersonal di mana terapis bermain terlatih menggunakan kekuatan terapeutik bermain untuk membantu subjek mencegah atau menyelesaikan psikososial kesulitan dan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Boyd-Webb, 1999; Landreth, 1991).
- g. Terapi *sandplay* adalah salah satu bentuk kreatif psikoterapi yang menggunakan kotak pasir dan banyak koleksi miniatur untuk memungkinkan subjek menjelajah lapisan jiwa yang lebih dalam dalam format yang benar-benar baru. Dengan membangun serangkaian "gambar pasir", subjek dibantu untuk mengilustrasikan dan mengintegrasikan miliknya atau kondisi psikologisnya.
- h. Pendekatan seni terintegrasi atau intermodal (juga dikenal sebagai multimodal) terapi melibatkan dua atau lebih terapi ekspresif untuk menumbuhkan kesadaran, mendorong pertumbuhan emosional, dan meningkatkan hubungan dengan orang lain. Terapi intermodal membedakan dirinya dari disiplin ilmu yang terkait erat seni terapi, terapi musik, terapi tari / gerak, dan terapi drama dengan berpijak pada keterkaitan seni tersebut. Ini didasarkan pada ragam orientasi, termasuk seni sebagai terapi, psikoterapi seni, dan penggunaan seni untuk pengobatan tradisional (Knill, et.al., 1995).

Knill, et.al. (1995) mengusulkan agar mereka yang melakukan pendekatan terintegrasi tidak perlu menguasai semua bentuk terapi ekspresif tetapi lebih penting memiliki fokus pada tradisi artistik yang dimiliki semua terapi ekspresif, yaitu imajinasi manusia. Knill, et.al (1995) juga mengamati bahwa sementara semua terapi ekspresif melibatkan manifestasi tindakan, tetapi masing-masing modalitas juga memiliki perbedaan yang melekat. Misalnya seni visual kondusif untuk tugas yang lebih pribadi dan terisolasi dan mungkin cocok untuk meningkatkan proses individuasi; musik sering kali menyentuh perasaan dan mungkin cocok untuk sosialisasi ketika orang berkolaborasi dalam lagu atau dalam memainkan instrumen secara bersamaan; dan tarian / gerakan menawarkan kesempatan untuk berinteraksi dan membentuk hubungan. Dengan kata lain, masing-masing bentuk terapi ekspresif memiliki sifat dan peran unik dalam tugas intervensinya tergantung pada aplikasi, praktisi, subjek, pengaturan, dan tujuannya. Penelitian ini menggunakan pilihan modalitas terapi seni yang diiringi musik. Dalam implementasinya, akan terbuka bagi pilihan modalitas lain yang dianggap bermanfaat bagi intervensi sesuai dengan kondisi dan ketersediaan.

Terapi ekspresif menciptakan pintu masuk melalui pendekatan yang mendukung hubungan dan penyediaan teknik berbasis aktivitas berorientasi perubahan yang mengarah pada perubahan positif dalam perilaku, keyakinan, sikap, dan hubungan secara kreatif melalui kegiatan ekspresi emosi melalui pengalaman somatik dan wawasan kognitif yang

menekankan pada eksplorasi diri, proses ekspresif dan integrasi keterhubungan emosional, pikiran dan tubuh yang pada akhirnya akan membuka jalan bagi kejernihan kognitif, pilihan, dan interaksi yang produktif sebagai inti dari gaya intervensi terapi ekspresif (Pearson & Wilson, 2009). Jauh sebelumnya, Pendekatan Cane (1951) dalam mengajarkan seni didasarkan pada keyakinannya bahwa manusia memahami dunia dan memproses informasi melalui tiga fungsi utama: gerakan, emosi, dan pikiran. Seni mungkin merupakan cara untuk mengintegrasikan ketiga fungsi tersebut, dan jika ketiganya digunakan, seseorang akan menemukan kebangkitan spiritualnya (Cane, 1951). Fungsi gerakan, emosi, dan pikiran oleh Cane (1951) selaras dengan dimensi kinestetik, afektif, dan kognitif dari terapi ekspresif kontinum (Kagin & Lusebrink, 1978) dalam *konsep Expressive Therapy Continuum (ETC)*. Senada dengan Cane (1951) yang menjelaskan bahwa tujuan hidup adalah mengintegrasikan semua fungsi dan menjadi utuh dan seimbang, Lusebrink (1990) menggambarkan orang yang dapat berkembang dan berproses di semua level *Expressive Therapy Continuum (ETC)* sebagai individu yang berfungsi dengan baik di dalam kehidupannya.

Beberapa manfaat dari terapi ekspresif yang dikemukakan oleh Snyder (1997) : (1) membangkitkan kreativitas yang tidak aktif; (2) menjangkau bagian dalam subjek melalui ekspresi artistik ; (3) mengarahkan subjek kepada pemahaman diri yang lebih baik ; (4) menjadi sarana untuk mengakses sumber daya tersembunyi; (5) menyediakan



sarana bagi klien untuk mengungkapkan konflik internal. Eaton, et.al, (2007) menyatakan bahwa efek terapeutik melalui akses proses kreatif dan intuitif mengaktifkan penyembuhan diri melalui proses pemahaman jiwa yang sering mengarah pada pemulihan dari tekanan psikologis. Selain itu, Snyder (1997) mengutip sejumlah penelitian- seperti Amster (1943); Arlow dan Kadis (1993); Burns and Kaufman (1972) yang telah mendokumentasikan kapasitas seni ekspresif untuk menghilangkan stres, tekanan dan ketegangan, sering mengubah agresi negatif menjadi energi positif. Feen-Calligan (1995) menggunakan terapi seni dalam program pemulihan adiksi yang membantu peserta merasakan aspek spiritual dari perjalanan mereka. Tubuh manusia memproses rangsangan eksternal dan internal sebagai organisme dengan sistem interaksi yang kompleks. Terapi ekspresif dengan media seni berfokus pada visual dan somatosensory, yang artinya bahwa bagaimana gambar dan ekspresinya mencerminkan pengalaman emosional dan bagaimana pengalaman emosional mempengaruhi pikiran dan perilaku (Lusebrink & McGuigan, 1989) sehingga memberikan gagasan pengalaman pada subjek bahwa menggambar bukan tentang bagaimana hasil gambar harus terlihat, tetapi tentang bagaimana proses gambar mendatangkan penyembuhan melalui proses ekspresif dan pengalaman terapeutik (Feen-Calligan, 1995). Gilroy (2006) menyatakan bahwa terapi ekspresif efektif terhadap trauma, penyalahgunaan, dan adiksi.

Penelitian ini merencanakan pendekatan terapi ekspresif yang menggunakan modalitas terapi seni sebagai pilihan, seperti: melukis, menggambar, kolase, karya seni, dll yang diiringi dengan modalitas terapi musik dengan iringan musik yang menenangkan. Namun, dalam implementasinya, tetap terbuka pilihan bagi modalitas lain yang dianggap bermanfaat pada proses intervensi sesuai dengan kondisi dan ketersediaan berdasarkan prinsip fleksibilitas terapi ekspresif itu sendiri.

Alasan dipilihnya terapi seni sebagai terapi ekspresif dalam penelitian ini adalah bahwa media seni merupakan media yang paling favorit dan kedua paling efektif dan berhasil pada aplikasi beberapa perilaku sulit (*difficult behaviors*) menurut laporan beberapa penelitian yang dilakukan oleh bimbingan dan konseling sekolah (Malchiodi, 2005). Salah satunya adalah untuk membentuk regulasi diri (Henley, 1999) sementara regulasi diri sendiri merupakan faktor yang dapat mengurangi perilaku adiksi. Gladding (1992) juga mengidentifikasi lima bidang utama manfaat dalam menggunakan seni visual dalam konseling: (1) mampu memasuki alam bawah sadar dan konflik diri; (2) menggambarkan perasaan dan membantu mengeluarkan peristiwa yang sulit diutarakan; (3) menginspirasi subjek, memberi harapan, dan membantu mereka untuk terhubung dengan sisi transenden dan pertumbuhan dari kepribadian mereka; (4) seni visual merupakan media yang aman di bawah interpretasi subjek; (5) mediumnya sangat fleksibel dan dapat dikombinasikan dengan modalitas ekspresif lainnya. Proses menggambar melibatkan penggunaan

warna, garis dan bentuk sebagai sarana untuk mengekspresikan dan melepaskan perasaan yang kuat. Proses menggambar dapat mendukung ventilasi dan katarsis (Malchiodi, 2005). Snyder (1997) menyatakan bahwa pembuatan gambar (*image making affords*) memberi akses pada apapun yang mungkin ada di reservoir alam bawah sadar yang sangat luas sehingga subjek bisa menerobos pola kebiasaan persepsi, pikiran dan perilaku sebagai tujuan utama dari semua terapi. Knill, et.al. (1995) menyatakan seni visual dalam terapi ekspresif lebih kondusif bagi kondisi yang lebih privasi dan isolasi yang menunjang proses individuasi (menemukan diri pribadi) sehingga juga efektif dipilih sebagai intervensi di masa pandemi. Sementara terapi ekspresif dengan modalitas seni yang diiringi dengan terapi musik yang menenangkan akan memiliki efektivitas lebih tinggi (Eum, et.al., 2016). Hal ini akan menciptakan efek sinergi yang lebih besar melalui pendekatan terapi integrasi terhadap perilaku adiksi (Soshenky, 2001) serta efektif bagi remaja yang mengalami masalah emosi dan perilaku (*behavioral & emotional disorders*) menuju peningkatan regulasi diri, sikap terhadap sekolah, kemajuan akademik dan kesadaran diri (*self awareness*) (Pearson & Wilson, 2009). Musik berpotensi mengubah kesadaran individu, terapi musik dapat mengubah persepsi individu tentang waktu dan menstimulasi emosi dan ingatan. Musik meningkatkan pelepasan endorfin yang pada gilirannya membangkitkan semangat yang memicu respons emosional dan perasaan euforia yang positif (Jockers dalam Dr.Jockers.com). Musik yang

digunakan dalam penelitian ini adalah musik tiup dengan judul *Morning Happiness* oleh Gus Teja, musisi spiritual dari Bali Indonesia. Alasan dipilihnya musik ini didasarkan pada kajian Ariesta (2017) bahwa musik *Morning Happiness* merupakan komposisi yang membawa ketenangan, keheningan, enak didengar, dan juga dapat menstimulasi sel – sel otak bagi regulasi emosi pada pendengarnya dan memenuhi fungsi musik sebagai fungsi terapi. Musik instrumental tanpa nyanyian membantu merangsang indera visual dan artistis, selain juga dapat menyeimbangkan kedua bagian hemisfer otak (Jockers dalam Dr.Jockers.com). Musik juga memberikan kenyamanan emosional, selain itu musik *Morning Happiness* oleh Gus Teja menggunakan alat musik tiup seruling yang menurut Intveen (2007) bahwa alat musik tiup menghasilkan perasaan tenang, terhubung secara istimewa dengan elemen musik melodi dan sesuai dengan aktivitas jiwa berpikir. Produksi suaranya minimal terhubung dengan nafas dan gerakan limpa yang mendorong proses penguatan kemauan (*will*) sehingga diharapkan mampu memberi efek dorongan *will power* dalam membentuk kebiasaan baru.

#### **2.1.3.5. Konsep ETC dalam Terapi Ekspresif**

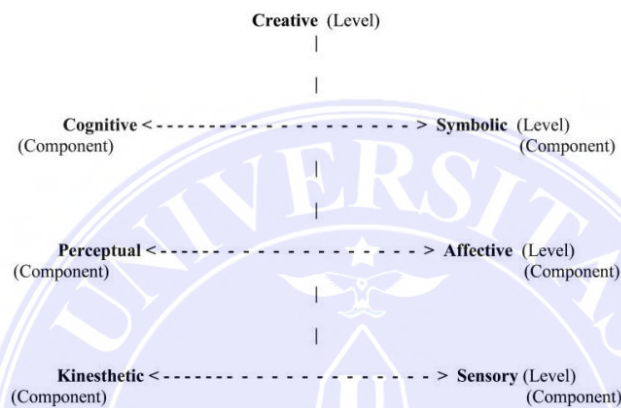
Konsep kontinum terapi ekspresif (*Expressive Therapy Continuum*) atau *ETC*, yang selanjutnya dalam penelitian ini akan menggunakan istilah *ETC* melengkapi standar pemahaman ekspresi seni dalam terapi ekspresif. *ETC* adalah teori dasar di bidang terapi seni yang pertama kali dirumuskan oleh Kagin dan Lusebrink (1978) dan dikembangkan lebih lanjut oleh

Lusebrink (1990, 1991, 2004). *ETC* menawarkan penjelasan tentang bagaimana orang yang berinteraksi dengan bahan seni mengolah informasi dan bentuk-bentuk gambar. Cara subjek berinteraksi dengan berbagai macam media dalam terapi seni dianggap berbanding lurus dengan cara mereka memproses informasi di area kehidupan lainnya yang mencerminkan bagaimana subjek berpikir, merasa, dan berperilaku (Hinz, 2015). *ETC* adalah sistem pengorganisasian transteoritikal yang menyediakan bahasa untuk memfasilitasi komunikasi lintas beragam pendekatan untuk terapi seni. Dengan kesamaan bahasa, metode dan efek terapi yang berbeda dapat dengan mudah dipahami, dijunjung, dan dibagikan (Hinz, 2009c). Ada tiga tingkat *ETC* yang mencerminkan tiga area otak yang berbeda dalam memproses informasi visual sehingga *ETC* diklasifikasi dalam tiga level bertahap :Kinestetik / Sensorik (*K/S*), Perseptual / Afektif (*P/A*), dan Kognitif / Simbolik (*C/Sy*) yang saling berhubungan dengan tingkat kreatif. Setiap tingkat *ETC* mencakup dua polaritas, di mana penekanan pada satu polaritas mengurangi keterlibatan polaritas lainnya (Lusebrink, et.al., 2013).

*ETC* direpresentasikan secara skematis pada Gambar 2. Komponen di sisi kiri diagram dihipotesiskan sesuai dengan fungsi belahan otak kiri yang identik dengan berurutan, berorientasi bahasa, dan logis. Fungsi di sisi kanan sesuai dengan fungsi belahan otak kanan dan digambarkan sebagai intuitif, visual-spasial, emosional, dan spiritual. *ETC* adalah hirarki struktur yang mewakili urutan perkembangan pembentukan citra



dan pemrosesan informasi (Lusebrink, 1990). Pengolahan berkembang dari kinestetik sederhana dan aktivitas sensorik di bagian bawah diagram pada gambar hingga menuju interaksi yang lebih kompleks yang melibatkan proses pemikiran di bagian atas diagram.



Gambar 2 - Hirarki Struktur ETC

Sumber : Hinz, 2009

Tingkat Kinestetik / Sensorik mencerminkan cara proses informasi pada bayi dan balita melalui gerak dan sensasi. Informasi yang dikumpulkan melalui saluran ini tidak memerlukan kata-kata tetapi ditandai oleh gerakan, dengan tambahan ritmis, taktil, dan sensual (Hinz, 2015). Maju ke atas hirarki perkembangan, pemrosesan informasi dan pembentukan citra pada tingkat Perseptual / Afektif mungkin terjadi dengan kata-kata atau bentuk, mungkin juga tidak. Selanjutnya fungsi yang lebih kompleks dan rumit direpresentasikan pada tingkat Kognitif / Simbolik yang membutuhkan fungsi kognitif dengan tingkat yang lebih tinggi dan rumit (Hinz, 2009a; Kagin & Lusebrink, 1978; Lusebrink, 1990). Seorang individu dengan fungsi dengan baik mampu mengumpulkan dan

memproses informasi di semua tingkatan dan dengan semua komponen *ETC* dalam keseimbangan dinamis (Hinz, 2015). Tujuan terapi seni dengan panduan *ETC* adalah membantu subjek mendapatkan akses pemrosesan informasi dengan semua komponen. Meskipun kata hirarkis digunakan untuk menjelaskan *ETC*, tetapi tidak ada komponen atau tingkatan tertentu yang dipandang lebih atau kurang berharga; semuanya penting dan setiap komponen *ETC* memiliki fungsi penyembuhan dan fungsi yang muncul yang dapat digunakan secara terapeutik (Hinz, 2009a; Lusebrink, 1990, 2004).

Tingkat Kinestetik / Sensorik (*K/S*) dari *ETC* menyediakan pengalaman melalui gerakan dan berbagai aktivitas sensorik. Karena berfokus pada aksi atau sensasi, media seni bisa saja berfungsi sebagai fasilitator tindakan seperti merobek, mengetuk, atau menyentuh (Hinz, 2009a; Lusebrink, 1990). Di sisi tingkatan Kinestetik ini, gerakan motorik ditekankan. Beberapa penyembuhan dari fungsi gerakan adalah pelepasan energi dan ketegangan, relaksasi otot, dan menenangkan diri melalui ritme dan gerakan. Selain itu, penekanan pada gerakan dapat membantu klien menerobos fisik dan psikologis yang mati rasa (Badenoch, 2008) dan mendapatkan kembali kendali atas perilaku. Selain itu, penelitian neurologis terbaru telah menunjukkan bahwa motorik dan aspek afektif yang menyertai tindakan menggambar dan memahat dapat menghasilkan keadaan relaksasi (Hinz, 2015). Komponen Sensorik mengacu pada indra peraba dan sentuhan atau sensasi lain yang dialami

saat berinteraksi dengan media seni. Fungsi penyembuhan sensorik termasuk menemukan, menilai, dan mengekspresikan sensasi batin, serta meningkatkan toleransi terhadap sensasi internal dan eksternal (Hinz, 2009a;Lusebrink, 1990). Pengalaman sensorik dapat mengurangi ketergantungan tentang keterampilan koping yang buruk seperti penggunaan zat atau adiksi (Hinz,2009b). Sensasi mendukung proses menenangkan diri dan meningkatkan pengayaan hidup dengan membantu subjek menghargai dan merasakan sensasi (Hinz, 2015). Karena adanya hubungan terbalik antara kedua komponen, maka saat gerakan menjadi lebih aktif dan energik (K meningkat), kemampuan untuk membedakan dengan baik sensasi menjadi berkurang secara alami (S berkurang). Atau, saat keterlibatan dengan sensasi menjadi fokus pada terapi seni (S meningkat), maka gerakan melambat dan akhirnya berhenti (K berkurang). Contoh, dari kegiatan kinestetik adalah gerakan kuat pada tanah liat keras atau bahan resistif lainnya, coretan di atas kertas besar, merobek kertas dan pengalaman lain menjadi aktivitas utama. Kegiatan sensorik termasuk melukis jari dan mencampur media pastel dengan jari, bekerja pada tanah liat basah dan lembut, serta tekstil. Saat bekerja pada tingkat Kinestetik / Sensorik, proses seni seringkali lebih penting daripada produk seni (Snir & Regev, 2013) tetapi fungsi yang diharapkan muncul dari tingkat Kinestetik / Sensorik adalah persepsi bentuk dan / atau kesadaran pengalaman emosi.

Tingkat Perseptual / Afektif (*P/A*) merepresentasikan interaksi antara kesadaran dan penggunaan elemen seni formal di sisi (*P*) dan

pengalaman emosi di sisi (A). Media yang mengalir dan warna-warna cerah atau intens membangkitkan fungsi Afektif (Ichiki & Hinz, 2015; Lusebrink, 1990). Saat keterlibatan dengan emosi meningkat (A), kemampuan untuk menggunakan elemen seni formal dalam mengatungambar (P) menurun. Di sisi lain, keterlibatan dengan bentuk (P meningkat) dapat mengurangi pengalaman emosi (A menurun). Fungsi penyembuhan dari komponen Afektif berhubungan dengan pemahaman tujuan fungsi emosi. Bekerja dengan komponen Afektif dapat meningkatkan kemampuan subjek untuk mengidentifikasi dan membedakan emosi. Ini juga akan membantu klien dalam mengekspresikan dan menenangkan emosi dengan tepat melalui pembuatan seni dan upaya kreatif lainnya. Komponen Perseptual berfokus pada formal atau kualitas struktural gambar seperti pendefinisian batas, perbedaan bentuk, dan upaya untuk mencapai representasi yang tepat dari pengalaman internal atau eksternal (Lusebrink, 1990). Kualitas penyembuhan dari komponen perseptual mencakup mendukung stimulus organisasi terhadap fungsi persepsi gestal yang baik, termasuk peningkatan organisasi internal yang bersumber dari proses fokus pada elemen seni formal (garis, bentuk, dan pola). Kegiatan perseptual juga membantu dalam kejelasan melihat hubungan antara bagian-bagian permasalahan, perkembangan relasional keragaman, atau kemampuan untuk memahami perspektif orang lain, dan pengurangan stres melalui fokus pada elemen seni formal (Babouchkina & Robbins, 2015; Bell & Robbins, 2007; Curry

& Kasser, 2005; Drake, et.al., 2011). Mewarnai mandala dapat mengurangi stres dan kecemasan (Babouchkina & Robbins, 2015; Bell & Robbins, 2007; Curry & Kasser, 2005; Drake, et.al.,2011). Hasil yang dimunculkan dari kegiatan pada tingkat Perseptual /Afektif adalah kejernihan pikiran tentang emosi, pembentukan simbol, kesadaran diri yang lebih besar, pemahaman empatik diri, dan menyeimbangkan emosi yang berlebihan (Hinz, 2015). Contoh kegiatan seni afektif termasuk menggambarkan empat emosi dan melukis perasaan. Contoh kegiatan Perseptual termasuk gambar representasi dari kehidupan, gambar kontur, atau menemukan bentuk dalam coretan.

Gambaran pengalaman pada komponen Kognitif / Simbolik adalah jenis pemrosesan informasi yang paling kompleks, meliputi operasi abstrak dan antisipatif dengan gambar, formasi simbol, dan verbalisasi yang sesuai (Lusebrink, 1990). Komponen simbolik diakses saat bentuk memuat makna pribadi atau universal. Komponen ini berfokus pada pembentukan konsep intuitif dan ekspresi makna simbolik. Lukisan abstrak, lukisan spons, dan lukisan noda sering kali menghasilkan bentuk ambigu yang memungkinkan terciptanya simbol. Fungsi penyembuhan dari komponen Simbolik adalah kemampuan untuk memahami makna simbolis secara pribadi dan universal. Penguasaan simbol dapat mendukung pertumbuhan psikologis melalui konsolidasi dan pendalaman makna pribadi melalui pemahaman simbol dan tema universal. Manfaat tambahan termasuk belajar untuk hidup dengan ambiguitas dan



meningkatkan kemampuan subjek untuk menemukan makna dalam penderitaan. Fungsi penyembuhan dari komponen Kognitif sendiri adalah mendukung fungsi eksekutif yang lebih besar. Aktivitas kognitif dapat meningkatkan kemampuan perencanaan dan pemecahan masalah, mendukung keterampilan pengambilan keputusan, mempromosikan sebab dan akibat berpikir, dan meningkatkan penundaan kepuasan. Terapi seni kognitif juga melatih dan memperkuat restrukturisasi kognitif (Steele & Kuban, 2012) yang dibutuhkan untuk kemampuan perencanaan. Kolase adalah intervensi terapi seni kognitif klasik. Kolase membutuhkan seleksi, persiapan, pengaturan, dan perbaikan gambar untuk menghasilkan produk yang bermakna secara pribadi yang membutuhkan proses berpikir yang kompleks. Seringkali kata-kata disertakan dalam kolase yang mempertinggi aspek kognitif dari aktivitas. Komponen kognitif menekankan pemikiran dengan otak belahan kiri yang identik dengan lambat, disengaja, dan rajin. Pikiran simbolik lebih terfokus pada pemikiran dengan belahan otak kanan yang identik dengan cepat dan intuitif. Saat seseorang terlibat dalam upaya berpikir eksplisit (C meningkat), tidak seperti wawasan yang muncul seketika (S berkurang) dan sebaliknya (Kahneman, 2011). Pembuatan topeng dan potret diri adalah contoh intervensi seni simbolik. Fungsi yang muncul dari karya simbolik adalah penerimaan bagian bayangan atau yang sebelumnya tidak dimiliki diri yang berperan dalam ketidaknyamanan pribadi. Sementara yang muncul dari kegiatan dengan komponen kognitif adalah kemampuan

untuk menggeneralisasi dari setiap pengalaman nyata yang muncul—  
untuk mengabstraksi kondisi saat ini (Hinz, 2015).

Aktivitas kreatif menekankan sintesis dan kekuatan aktualisasi diri yang mendorong ego dan diri (Lusebrink, 1990). Pengalaman Kreatif mungkin terjadi di semua tingkatan *ETC* atau mencakup fungsi dari semua tingkatan melalui media apa pun yang digunakan secara kreatif. Fungsi penyembuhan dari level Kreatif didefinisikan sebagai interaksi inventif dan pemikiran cemerlang dengan lingkungan yang mengarah pada pengalaman aktualisasi diri yang kreatif (Lusebrink, 1990). Sering, Yang muncul dari level kreatif adalah pengalaman “*flow*” yang mengarah pada pemecahan masalah, penyesuaian tujuan, tantangan dan penguasaan (Chilton, 2013; Lee, 2013). Pengalaman “*flow*” dicirikan oleh perhatian yang terfokus, merasakan perubahan waktu, momen puncak kegembiraan, dan periode kesejahteraan jangka panjang (Csikszentmihalyi, 1998). Pekerjaan yang membangkitkan tingkat Kreatif juga bisa secara positif meningkatkan pengalaman terapi subjek dan mempromosikan pertumbuhan di area yang terkait (Lee, 2013). Subjek mengalami momen realisasi diri atau momen "aha" sebagai ekspresi sempurna saat mencapai komponen kreatif (Hinz, 2012).

Manfaat komponen *ETC* (*Expressive Therapy Continuum*) dirangkum pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 - Manfaat Pencapaian Komponen ETC (*Expressive Therapy Continuum*)

| HEMISFER KIRI  | HEMISFER KANAN  |
|--|---|
| <p><b>K – Kinestetik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelepasan tekanan dan energi, relaksasi otot, menenangkan diri, dan mendapatkan kembali kendali atas perilaku (Hinz, 2015)</li> </ul>  | <p><b>S – Sensori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menemukan, menilai, dan</li> <li>• mengekspresikan sensasi batin, serta meningkatkan toleransi terhadap sensasi internal dan eksternal (Lusebrink, 1990; Hinz, 2009a)</li> <li>• mengelola sensasi internal melalui penggunaan mediasi seni, atau untuk mengelola sensasi eksternal dengan penyaluran melalui pembuatan seni (Chapman, 2014)</li> <li>• mengurangi ketergantungan keterampilan koping yang buruk (Hinz, 2009b)</li> <li>• mendukung penenangan diri melalui sensasi, dan meningkatkan pengayaan hidup dengan membantu subjek menghargai dan merasakan sensasi (Hinz, 2015).</li> <li>• Membantu integrasi sensoris (Chapman, 2014; Hinz, 2009a)</li> </ul> |
| <p><b>P – Perseptual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pembentukan persepsi gestal yang baik</li> <li>• mampu membedakan masalah dan hubungannya dengan jelas.</li> <li>• kemampuan untuk memahami perspektif orang lain, dan pengurangan stres (Hinz, 2015).</li> </ul>  | <p><b>A – Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan kemampuan mengidentifikasi dan membedakan emosi.</li> <li>• membantu subjek mengekspresikan dan menenangkan emosi dengan tepat melalui pembuatan seni dan upaya kreatif lainnya. (Hinz, 2015)</li> </ul>  |
| <p><b>C – Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendukung eksekusi &amp; restrukturisasi fungsi kognitif.</li> <li>• meningkatkan kemampuan perencanaan dan pemecahan masalah, mendukung keterampilan pengambilan keputusan,</li> <li>• mendukung pemikiran sebab akibat (Steele &amp; Kuban, 2012) dan meningkatkan penundaan kepuasan (Hinz, 2015).</li> </ul> | <p><b>Sy – Simbolik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kemampuan memahami makna simbolis</li> <li>• mendukung pertumbuhan psikologis melalui konsolidasi dan pendalaman makna pribadi &amp; pemahaman simbol</li> <li>• meningkatkan kemampuan menemukan makna dalam penderitaan (Hinz, 2015).</li> </ul>   |
| <p><b>Cr – Kreatif</b><br/> <i>Flow</i> (Csikszentmihalyi, 1998)<br/>                     Aktualisasi diri<br/>                     (Lusebrink, 1990; Hinz, 2012)</p>  |   |

Penggunaan panduan *ETC* dapat mengekspos bagian komponen yang terlalu banyak digunakan, kurang digunakan, diblokir, atau terputus. (Hinz, 2009a). Konsep *ETC* dapat dijadikan unsur dalam

program kegiatan terhadap seni bebas untuk mendapatkan informasi tentang arah terapeutik dalam mencapai hasil yang optimal (Hinz, 2015). Karena itu, komponen dalam konsep *ETC* dipandang sebagai elemen formal ekspresi visual (Lusebrink, 2004).

Penelitian ini menerapkan terapi ekspresif yang dinyatakan sebagai pendekatan melalui pengembangan hubungan atas dasar menghargai manusia sebagai makhluk yang unik dan holistik melalui pengalaman kreatif dengan berbagai media seni sebagai upaya integrasi tubuh, perasaan/emosi dan pemikiran menuju eksplorasi dan penemuan diri yang mendorong pertumbuhan dan penyembuhan dalam keseimbangan sehingga terjadi perubahan dan pengembangan sikap baru. Modalitas yang dipilih adalah terapi seni (seni visual) yang diiringi musik. Indikator yang diungkap merujuk pada konsep *ETC* (Lusebrink, 1978, 1990) : (1) Kinestetik/Sensory (*K/S*); (2) Perseptual/Afektif (*P/A*); (3) Kognitif/Symbol (*C/Sy*) sebagai unsur pemahaman seni yang menekankan pada kesadaran dan pengalaman batin subjek, yaitu perasaan, impuls, konsep, ide atau persepsi (Lusebrink, et.al., 2013).

Skema rencana program intervensi dalam penelitian ini disajikan sbb:

Tabel 2 - Skema Rencana Program Intervensi

| No. | Judul  | Tujuan  | Modalitas ekspresif                 | Komponen ETC   |
|-----|--|---|-------------------------------------|--|
| 1   | <i>Feelings Lanscape</i> (Mardie Howe Rossi & Karen L.Mackie) : Degges-White & Davis (2018)              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikasi dan ekspresi perasaan.</li> <li>• Menyelami pengalamansec ara mendalam</li> <li>• Penyembuhan dan pemahaman diri.</li> <li>• Kesadaran diri (Deggez-White &amp; Davis, 2018)</li> </ul> | Seni ( <i>Fingerpaint</i> )         | <p><b>K/S</b><br/>K : Gerakan tangan &amp; tubuh; penggunaan pensil, crayon, markers</p> <p>S : Sentuhan dan perabaan pada media, penggunaan cat air, <i>fingerpaint</i></p> <p><b>P/A</b><br/>P: fokus pada kualitas formal dan struktural gambar seperti pendefinisian batas, membedakan garis, bentuk, dan pola ; upaya mencapai representasi bentuk yang tepat dan menemukan bentuk dalam coretan.</p> <p>A: fokus pada penggunaan media cair serta warna intens &amp; cerah, dll yang merangsang proses afeksi.</p> |
| 2   | <i>Domain Family Drawing</i> (Mary Amanda Graham & Dale-Elizabeth Pehrsson : Deggez-White & Davis, 2018) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikasi diri</li> <li>• Wawasan (<i>Insight</i>) : Penemuan diri dan kesadaran diri &amp; keluarga; (Deggez-White &amp; Davis, 2018)</li> </ul>   | Seni (Gambar)                       | <p><b>C/Sy</b><br/>C: hasil dari fokus yang membutuhkan seleksi, persiapan, pengaturan, dan memperbaiki gambar untuk menghasilkan produk yang bermakna secara pribadi, seperti kolase</p> <p>Sy : hasil dari fokus pada pembentukan konsep intuitif ; pemaknaan ekspresi simbolik secara pribadi &amp; universal seperti Lukisan abstrak, lukisan spons, dan lukisan noda, pembuatan potret diri.</p>  |
| 3   | <i>Paint your Important One</i> (Snyder, 1997)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyembuhkan anak dengan masalah perilaku dan neurosis (Arlow &amp; Kadis, 1993)</li> <li>• Observasi diri &amp; keterampilan (Snyder, 1997)</li> </ul>  | Seni ( <i>Finger Paint</i> )        | <p><b>Cr</b><br/>Cr: Pengalaman "Aha" kreatif (<i>flow</i>) melalui media apapun.</p>  |
| 4   | <i>A Day in Life without Disorder</i> (Abigail Nedved & Dixie Meyer : Deegez-White & Davis, 2018)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertimbangan perubahan hidup melalui pikiran, perilaku dan emosi (Deggez-White &amp; Davis, 2018)</li> </ul>   | Seni (Gambar, lukisan, kolase, dll) |  |
| 5   | <i>My Metaphor</i> (Allison L.Smith & K.Hridaya Hall : Deegez-White & Davis, 2018)                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan harga diri (menemukan keberadaan diri)</li> <li>• Memfasilitasi perubahan koping</li> </ul>   | Seni (Visual dan metafora)          |  |



|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  | terhadap stres, kecemasan atau depresi (Deggez-White & Davis, 2018)  |  |
| 6   | <i>Life Map Accordion Book</i> (Katrina Cook : Deegez-White & Davis, 2018) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengalaman eksplorasi diri</li> <li>• Meningkatkan harga diri, mood, pengambilan keputusan, koping atau <i>transitional reinforcement</i> (Deggez-White &amp; Davis, 2018)</li> </ul> |  |
| Semua kegiatan diiringi dengan musik. Detail modul intervensi terapi ekspresif terlampir. |  |  |  |

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya :

Penelitian Chung (2008) yang berjudul *Effects of integrative arts therapy on internet use control and self-control of internet addictive high school students* yang menggunakan terapi yang mengintegrasikan seni ekspresif terhadap remaja SMA dengan perilaku adiksi internet di Korea dan dipublikasikan dalam jurnal *Korean J Art Ther* 15(3):555–570

Penelitian Park (2009) yang berjudul *A meta-analysis on the effects of adolescent internet addiction group counseling program in Korea* yang menggunakan terapi ekspresif terhadap remaja berperilaku adiksi internet di Korea dan dipublikasikan dalam jurnal *Korean J Couns Psychother* 21:607–623 (Montag & Reuter, 2017).

Penelitian Eum, et.al.(2016) yang berjudul *Teenager’s Addiction to Smart Phones and Its Integrated Therapy Method* yang menggunakan metode terapi integrasi yang melibatkan aktivitas kreatif biblioterapi,

terapi literasi dan terapi musik dengan seni dan dipublikasikan dalam jurnal *Advanced Science and Technology Letters*.Vol.132 (*Healthcare and Nursing* 2016): 116-122.

Penelitian Leung, et.al. (2018) yang berjudul *Evaluation of "Colorful Life": A Multi-Addiction Expressive Arts Intervention Program for Adolescents of Addicted Parents and Parents with Addiction* yang mengevaluasi program intervensi dengan terapi ekspresif terhadap remaja dan orang tua dengan perilaku adiksi di Hongkong dan dipublikasikan dalam jurnal *Int J Ment Health Addiction* (2018) 16:1343–1356.

Di Indonesia sendiri masih jarang ditemukan penelitian dengan intervensi terapi ekspresif terhadap perilaku adiksi, di antaranya ditemukan penelitian oleh Dewi (2020) dengan judul *The Effectiveness of Play Therapy and Positive Reinforcement to Reduce Gadgets Addiction in Children: Efektivitas Terapi Bermain Dan Positive Reinforcement Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak* yang menggunakan intervensi terapi ekspresif dengan modalitas terapi bermain pada anak dengan adiksi gadget di kota Surabaya dan dipublikasikan dalam artikel jurnal *Proceeding of The ICECRS Vol 8 (2020): Educational and Psychological Conference in the 4.0 era*. Selain itu, penelitian skripsi yang tidak dipublikasikan dalam artikel jurnal oleh Nurcahyanti (2017) dengan judul *Pendekatan Art Therapy pada Mahasiswa yang mengalami Academic Burnout* juga melakukan penelitian terapi seni dengan modalitas

menggambar yang diperkaya dengan deskripsi pemahaman dengan konsep *ETC* terhadap mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar di Malang.

Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Situmorang (2021) dengan judul *Expressive art therapies for treating online games addiction in Covid-19 outbreak: Why are they important?* yang mengimplikasikan terapi ekspresif pada perilaku adiksi game *online* di Jakarta.

## 2.2. Kerangka Konsep

Fenomena proses pematangan neural pada perkembangan otak remaja dan pertimbangan karakteristik masa pubertas remaja yang rentan terhadap permasalahan perilaku dengan pengaruh berbagai faktor, salah satu diantaranya faktor situasional Belajar dari Rumah (BDR) selama pandemi covid 19 yang kerap menimbulkan kejenuhan belajar yang ditandai dengan kelelahan, sinisme terhadap aktivitas pembelajaran dan sekolah, serta menurunnya keyakinan akademik.

Sementara mekanisme tubuh dan pikiran manusia selalu mencari cara untuk menghindari rasa sakit, stres, kebosanan, dan kejenuhan. Upaya mencari kesenangan atau hal-hal baru yang bertujuan mendistraksi diri dari diri yang tidak ingin dihadapi yang paling aman, menyenangkan, dan dirasakan efektif untuk pelupaan diri adalah dengan mengakses media sosial dan fitur-fitur *smartphone* untuk mencari pelupaan diri dan upaya mengisi kekosongan dalam diri dari luar. Kebiasaan ini secara tidak disadari membangun kebiasaan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan berulang yang menyebabkan perilaku adiksi hingga berdampak pada gangguan dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk gangguan kesehatan fisik dan mental, serta hubungan sosial dan keluarga

diantaranya; orientasi dunia maya yang menimbulkan kekurangpekaan pada hubungan kehidupan nyata dan lebih mementingkan hubungan pertemanan sesama dalam dunia maya; gangguan kesehatan seperti menurunnya daya penglihatan dan terjadinya perubahan kontur tulang leher; merasa resah dan marah bila sedang tidak menggunakan *smartphone* sebagai efek dari terpankasnya secara bertahap sistem *lobus frontal* yang berperan untuk regulasi diri karena penggunaan *smartphone* yang dominan; perilaku obsesif kompulsif yang gagal dikendalikan; dan durasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan walaupun sedang tidak ada tujuan penggunaan, sekedar memeriksa *chat* dan informasi pada media sosial atau sekedar merasakan kenyamanan menyentuh layar pada *smartphone*. Kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* yang saling mempengaruhi ini seakan menjadi lingkaran yang menghasilkan pola perilaku yang berefek pada kehidupan yang tidak seimbang. Hal ini secara keseluruhan mempengaruhi perkembangan dan kesehatan mental pada remaja.

Untuk itu dibutuhkan sarana dan media bagi eksplorasi dan penemuan diri yang hilang dan cara aman mengekspresikan perasaan hingga bentuk penerimaan sebagai upaya penyembuhan dari akarnya. Terapi ekspresif sebagai intervensi yang menyediakan wadah eksplorasi, menemukan dan menyeimbangkan kembali tubuh, perasaan/emosi dan pemikiran secara aman melalui modalitas seni visual yang disusun dengan memperhatikan komponen konsep *ETC* yang terarah diharapkan dapat mengurangi perilaku adiksi *smartphone* dan mengendalikan kejenuhan belajar pada remaja. Terapi ekspresif mengintegrasikan ekspresi emosi melalui pengalaman somatik dan wawasan kognitif yang saling mempengaruhi

yang mendukung tujuan eksplorasi diri, penemuan diri, pemahaman diri, kesadaran diri, dan penerimaan diri. Proses ini membangun fungsi adaptif melalui kesadaran penuh akan emosi yang secara katarsis mengurangi konflik internal secara permisif dan menyeimbangkan kembali tubuh, pikiran, dan perasaan.

Berdasarkan kerangka konsep di atas, penelitian ini mendeskripsikan variabel bebas yaitu terapi ekspresif, dengan pilihan modalitas seni dan iringan musik yang diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap variabel terikat dalam penelitian ini, yaitu kejenuhan belajar dengan indikator (1) Kelelahan (*Exhaustion*), (2) Sinisme (*Cynicism*), (3) Menurunnya keyakinan akademik (*Reduced Efficacy*) dan pengurangan perilaku adiksi *smartphone* dengan indikator (1) gangguan masalah dalam kehidupan sehari-hari (*daily-life disturbance*); (2) orientasi dunia maya (*cyberspaced-oriented*) ; (3) penarikan diri (*withdrawal*), (4) penggunaan berlebihan (*overuse*); dan (5) kegagalan untuk mengontrol (*tolerance*).

### 2.3. Hipotesis

Hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut ;

1. H<sub>01</sub> : Tidak ada pengaruh terapi ekspresif terhadap kejenuhan belajar pada remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang.

H<sub>a1</sub> : Ada pengaruh terapi ekspresif terhadap kejenuhan belajar pada remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang.

2. H<sub>02</sub> : Tidak ada pengaruh terapi ekspresif terhadap perilaku adiksi *smartphone* pada remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang.

H<sub>a2</sub> : Ada pengaruh terapi ekspresif terhadap perilaku adiksi *smartphone* pada remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang.



## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2019). Desain penelitiannya adalah *Preexperimental* dengan *one grup pretest posttest* menentukan ada tidaknya pengaruh hasil dari satu kelompok sampel yang diteliti setelah melakukan eksperimen dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh terapi ekspresif terhadap kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone*.

Rancangan bagi penelitian ini menggunakan rancangan *design one group pretest posttest* dengan gambaran berikut:



**O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>**

**Gambar 3 - Rancangan Penelitian**

O<sub>1</sub> = Nilai *Pretest*

O<sub>2</sub> = Nilai *Posttest*

X = Perlakuan Terapi Ekspresif

Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap kejenuhan belajar dan perilaku adiksi

*smartphone* = ( O<sub>2</sub> - O<sub>1</sub> ) pada masing-masing variabel

## 3.2. Identifikasi Variabel

### 3.2.1. Variabel Eksperimen

#### a. Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi ekspresif, yang dinyatakan sebagai X. Variabel X Terapi ekspresif dengan pilihan modalitas terapi seni yang memperhatikan indikator (1) Kinestetik/Sensory (K/S); (2) Perseptual/Afektif (P/A); (3) Kognitif / Simbol (C/Sy).

#### b. Variabel terikat

Ada dua variabel terikat dalam penelitian ini yang dinyatakan sebagai Y1 adalah kejenuhan belajar yang terdiri dari (1) Kelelahan (*Exhaustion*), (2) Sinisme (*Cynicism*), (3) Menurunnya keyakinan akademik (*Reduced Efficacy*) dan Y2 adalah perilaku adiksi *smartphone* yang terdiri dari (1) gangguan masalah dalam kehidupan sehari-hari (*daily-life disturbance*); (2) orientasi dunia maya (*cyberspaced-oriented*) ; (3) penarikan diri (*withdrawal*), (4) penggunaan berlebihan (*overuse*); dan (5) kegagalan untuk mengontrol (*tolerance*).

Berikut definisi operasional dari variabel yang akan diteliti :

- a) Terapi ekspresif adalah pendekatan melalui pengembangan hubungan atas dasar menghargai manusia sebagai makhluk yang unik dan holistik melalui pengalaman kreatif dengan berbagai media seni sebagai upaya integrasi tubuh, perasaan/emosi dan pemikiran menuju eksplorasi dan penemuan diri yang mendorong

pertumbuhan dan penyembuhan dalam keseimbangan sehingga terjadi perubahan dan pengembangan sikap baru. Hal ini dapat diungkap melalui indikator (1) Kinestetik/Sensory (*K/S*); (2) Perseptual/Afektif (*P/A*); (3) Kognitif/ Simbol (*C/Sy*).

- b) Kejenuhan belajar adalah kejenuhan siswa yang berhubungan dengan belajar. Hal ini akan diukur dari indikator: (1) Kelelahan (*Exhaustion*), (2) Sinisme (*Cynicism*), (3) Menurunnya keyakinan akademik (*Reduced Efficacy*).
- c) Perilaku adiksi *smartphone* adalah perilaku keterikatan atau penggunaan yang berlebihan terhadap *smartphone* yang memungkinkan timbulnya masalah sosial. Hal ini dapat diungkap melalui indikator, (1) gangguan masalah dalam kehidupan sehari-hari (*daily-life disturbance*); (2) orientasi dunia maya (*cyberspaced-oriented*); (3) penarikan diri (*withdrawal*), (4) penggunaan berlebihan (*overuse*); dan (5) kegagalan untuk mengontrol (*tolerance*).

### 3.2.2. Variabel Non Eksperimen (Variabel tak terkontrol)

Variabel tak terkontrol adalah variabel yang munculnya tidak dapat diduga yang mempengaruhi jalannya penelitian, yang mana hal tersebut tidak dapat dikontrol peneliti yang berpotensi berdampak negatif terhadap hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam sebuah eksperimen (Kelly, 2018); (Frey, 2018).

Variabel tak terkontrol dalam penelitian ini adalah :

- 1) *Experimental Maturation Effect* yaitu proses perubahan biologis dan fisiologis yang terjadi pada subyek selama waktu eksperimen : kelelahan, emosi yang dialami subjek selama mengikuti eksperimen, lapar, ngantuk, rasa bosan, efek penambahan kematangan usia (Triono, 2021)
- 2) *Selection Effect* yaitu karakteristik subjek pada kelompok eksperimen yang ternyata masih memenuhi kategori pada saat pelaksanaan berjalan misalnya kesalahan-kesalahan dalam seleksi misalkan pemilihan sampel yang sudah diseleksi sesuai pertimbangan khusus tetapi ternyata masih kurang saat penyaringan awal peserta uji coba, pengurangan subjek/tes uji coba yang tidak berjalan sesuai rencana atau hingga selesai dan bias migrasi dengan mengecualikan subjek yang pindah atau keluar dari daerah lingkup penelitian (Frey, 2018). Menurut Dowsett (2020) *Selection effect* dapat menyusup pada tahap yang berbeda dalam proses analisis sehingga penting untuk siap siaga mewaspadai di setiap bagian .
- 3) *Testing Effect* yaitu pengalaman dengan *treatment* itu sendiri sehingga mungkin dapat meningkatkan motivasi belajar, atau merangsang persaingan terhadap diri sendiri atau rentang waktu *pretest* dan *post-test* yang terlalu dekat dengan efek pemanggilan

memori yang mempengaruhi jawaban subjek saat melakukan post-test (Triona, 2021).

- 4) *Mortality* yaitu perbedaan skor *pre* dan *post test* akibat adanya subjek kelompok eksperimen atau pengendali yang tidak terus ikut dalam eksperimen (Triono, 2021).

### 3.3. Tempat & Waktu Penelitian

#### 3.3.1. Tempat Penelitian

Penelitian ini awalnya direncanakan dilakukan secara fisik di sekolah SMP Maitreyawira, Deli Serdang. Namun, karena tidak mendapatkan persetujuan para orang tua atas ijin anak melakukan kegiatan di sekolah, maka penelitian ini dilakukan di rumah subjek masing-masing dengan intervensi yang dilakukan secara daring melalui media aplikasi ZOOM.

#### 3.3.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan jadwal waktu sebagai berikut :

Tabel 3 - Jadwal Waktu Penelitian

| Deskripsi Kegiatan                | Waktu  |
|-----------------------------------|--|
| Observasi awal sebelum penelitian | Maret 2020- Februari 2021  |
| Pengumpulan literasi dan bahan    | Februari 2021- Maret 2021  |
| Seminar Proposal                  | 11 Juli 2021   |
| Pretest dan Penentuan Sampel      | Akhir Juli – Awal Agustus 2021   |
| Waktu penelitian                  | 4 September – 9 Oktober 2021<br>(1 sesi 90 menit dilakukan sebanyak 6 sesi setiap hari dalam seminggu) |
| Waktu penulisan laporan           | Mid Oktober – Mid November 2021  |



### 3.4. Subjek Penelitian

#### 3.4.1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMP Maitreyawira, yang berjumlah 336 orang sebagai populasi dalam penelitian ini.

Tabel 4 - Tabel Populasi

| POPULASI = Peserta didik SMP Maitreyawira | Laki-laki | Perempuan | Total |
|---|-----------|-----------|-------|
| Kelas VII                                 | 67        | 67        | 134   |
| Kelas VIII                                | 54        | 52        | 106   |
| Kelas IX                                  | 46        | 50        | 96    |
|   | 167       | 169       | 336   |

#### 3.4.2. Sampel

Sampel untuk penelitian eksperimen adalah bagian dari populasi dipilih untuk dijadikan subjek bagi penelitian eksperimen (Sugiyono, 2016). Subjek untuk penelitian ini adalah peserta didik SMP Maitreyawira, Deli Serdang yang berusia antara 12-15 tahun.

### 3.5. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah suatu cara pengambilan sampel (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*. Teknik *sampling purposive* menggunakan teknik pemilihan sampel dengan pertimbangan khusus (Sugiyono, 2016). Langkah penentuan subjek penelitian dalam penelitian ini dilakukan dengan cara : 1). Peneliti pada awalnya melakukan pretes kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* terhadap seluruh populasi dengan menyebarkan angket *online*; 2) Kemudian, dengan hasil data pretes yang terkumpul, dipilih calon subjek penelitian secara *sampling purposive* untuk

identifikasi sampel sesuai perencanaan kriteria untuk menemukan subjek penelitian kelas anak SMP yang berusia 12-15 tahun yang memiliki nilai rata-rata pretes kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* yang tinggi di antara nilai rata-rata pretes dari seluruh populasi dan yang bersedia mengikuti intervensi sebagai subjek dalam penelitian atas keinginan sendiri.



Gambar 4 - Teknik Sampling

Data dikumpul dengan menyebarkan link angket penelitian kepada populasi yaitu seluruh peserta didik SMP Maitreyawira yang terdiri peserta didik dari 10 kelas SMP (kelas VII: 4 kelas; kelas VIII: 3 kelas; kelas IX:3 kelas) untuk mengisi angket yang disebarkan secara *online* dengan *Google form* yang bertujuan untuk mengukur kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* pada siswa SMP Maitreyawira melalui kepala sekolah SMP Maitreyawira yang diteruskan kepada siswa melalui wali kelas masing-masing menggunakan media group kelas dengan aplikasi Telegram. Para guru wali kelas mengirimkan pesan *link* angket yang diikuti dengan anjuran dan arahan pengisian angket kepada siswa kelasnya masing-masing. Sebanyak 30 siswa di luar sampel diambil datanya untuk melakukan uji validitas dan reabilitas instrumen. Sementara untuk pemilihan sampel penelitian dipertimbangkan dan dipilah secara purposif berdasarkan ciri

dan kriteria yang mendukung, yaitu nilai kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* yang memenuhi tingkat sedang - tinggi dan juga bersedia secara sadar dan sukarela mengikuti intervensi dalam penelitian ini secara jujur sebagai subjek untuk penelitian ini. Hasil nilai dari angket sekaligus menjadi nilai *baseline* pretes bagi peserta yang terpilih dan bersedia menjadi subjek penelitian .

Data subjek penelitian yang terpilih dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 5 - Tabel Sampel**

| SAMPEL              | LAKI-LAKI | PEREMPUAN |
|---------------------|-----------|-----------|
| SMP Kelas VII       | -         | 1         |
| SMP Kelas VIII      | 3         | 2         |
| SMP Kelas IX        | 2         | 2         |
| <b>Jumlah Total</b> | 10 orang  |           |

### 3.6. Metode Pengumpulan Data

Metode Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka dalam bentuk tertulis kepada responden yang dikirim melalui pos atau internet untuk dijawab (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan angket yang dikirim melalui internet untuk kemudahan menjangkau siswa yang sedang belajar dari rumah dengan sistem daring di masa pandemi ini, selain itu variabel yang akan diukur juga sudah pasti karena menggunakan alat ukur terstandar yang telah baku dan lulus uji validitas dan reabilitas secara konstruk oleh ahlinya. Hal ini juga sesuai dengan Lenz, et.al (2017) yang menyatakan bahwa pembuatan instrumen membutuhkan pemahaman psikometrik yang luas, substansi teori yang mendalam, dan seorang yang ahli dalam teori yang digunakan. Selain mengandalkan validitas dan reabilitas oleh ahli dan peneliti sebelumnya,

instrumen yang digunakan dalam penelitian ini juga dilakukan pengujian validitas dan reabilitas untuk meningkatkan kekuatan data. Selain data angket berupa alat ukur, penelitian ini juga mengumpulkan data awal berupa nama, *gender*, tanggal lahir, durasi menggunakan *smartphone*, tujuan penggunaan *smartphone*, dan media sosial yang paling sering digunakan untuk pengayaan data. Penelitian ini juga melengkapi pengumpulan data dengan cara melakukan observasi (observasi partisipatif), wawancara, dan dokumentasi dari sumber data yang sama untuk meningkatkan pemahaman peneliti terhadap apa yang telah ditemukan dan triangulasi data (Sugiyono, 2020).

### 3.7. Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen yang telah baku dalam bentuk skala adiksi *smartphone* dan skala kejenuhan belajar dan telah diadaptasi dan divalidasi sebelumnya oleh peneliti ahli sesuai dengan teori yang digunakan sekaligus oleh peneliti sebelumnya dalam bidang sejenis di negara Indonesia sendiri.

#### 3.7.1. Instrumen kejenuhan belajar

Instrumen baku yang digunakan untuk mengukur kejenuhan belajar sebagai variabel Y1 adalah alat ukur *Maslach Burnout Inventory- Student Survey (MBI-SS)* yang dikembangkan oleh Schaufeli, et al (2002) yang terdiri dari lima belas item dalam bentuk pernyataan untuk mengukur tiga aspek, yaitu (1) Kelelahan (*Exhaustion*), (2) Sinisme (*Cynicism*), (3) Menurunnya keyakinan akademik (*Reduced Efficacy*) dengan skala likert 1-5 (1= sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = kurang setuju, 4 = setuju, 5 = sangat setuju). Peneliti sebelumnya (Felaza, et.al., 2020) juga telah mengadaptasi instrumen *Maslach Burnout*

*Inventory Student Survey (MBI-SS)* ke dalam bahasa Indonesia untuk mengukur kecenderungan kejenuhan belajar dan menyatakan bahwa alat ukur tersebut terbukti valid dan reliabel dengan konsistensi internal yang baik; 0.913 untuk *MBI-SS*.

**Tabel 6 - Tabel *Blue Print* Skala Kejenuhan Belajar (*MBI-SS*)**

| No | Aspek                              | Indikator  | No Item          |                    | Jumlah Item |
|----|------------------------------------|--|------------------|--------------------|-------------|
|    |                                    |  | <i>favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |             |
| 1  | Kelelahan<br>( <i>Exhaustion</i> ) | • Jenuh dengan kegiatan belajar                            | 1                |                    | 5           |
|    |                                    | • Lelah saat jam terakhir sekolah                          | 4                |                    |             |
|    |                                    | • Merasa beban pelajaran di sekolah terlalu berat          | 7                |                    |             |
|    |                                    | • Merasa kelelahan saat harus bangun pagi untuk bersekolah | 10               |                    |             |
|    |                                    | • Belajar sangat menjadi beban                             | 13               |                    |             |
| 2  | Sinisme<br>( <i>Cynicism</i> )     | • menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar          | 2                |                    | 4           |
|    |                                    | • kurang antusias untuk memulai kegiatan belajar           | 5                |                    |             |
|    |                                    | • merasa pelajaran di sekolah tidak ada gunanya            | 11               |                    |             |
|    |                                    | • Meragukan pentingnya belajar                             | 14               |                    |             |
| 3  | Menurunnya keyakinan               | • Rasa ketidakmampuan                                      |                  | 3                  | 6           |



|   |   |           |
|---|---|-----------|
| akademik<br>( <i>Reduced Efficacy</i> ) | menyelesaikan masalah secara efektif                      |           |
|   | • Kurang yakin bisa berprestasi di kelas                  | 6         |
|   | • Pesimis dalam menghadapi tugas belajar                  | 8         |
|   | • Merasa tidak mempelajari hal yang menarik di sekolah    | 9         |
|   | • Kurang semangat dengan hasil belajar yang dicapai       | 12        |
|   | • Tidak yakin bisa memusatkan perhatian pada saat belajar | 15        |
| <b>Jumlah</b>                           |   | <b>15</b> |

### 3.7.2. Instrumen perilaku adiksi *smartphone*

Instrumen baku yang digunakan untuk mengukur perilaku adiksi *smartphone* sebagai variabel Y2 dalam penelitian ini adalah alat ukur *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* yang dikembangkan khusus untuk remaja oleh Kwon, et.al. (2013b) dan telah dilakukan uji validasi oleh peneliti ahlinya dengan skor konsistensi internal 0,911 yang ditunjukkan oleh skor *cronbach's alpha* pada Kwon, et.al. (2013a), terdiri dari 10 item yang mengukur 5 aspek, yaitu (1) gangguan masalah dalam kehidupan sehari-hari (*daily-life disturbance*); (2) orientasi dunia maya (*cyberspaced-oriented*); (3) penarikan diri (*withdrawal*), (4) penggunaan berlebihan (*overuse*); dan (5) kegagalan untuk mengontrol (*tolerance*)

dengan menggunakan skala Likert dari 1-6 ( 1= sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3= agak tidak setuju, 4 = agak setuju, 5= setuju, 6 = sangat setuju). Alat ukur ini telah diadaptasi dan diukur validitas dan reabilitasnya oleh peneliti sebelumnya dari negara Indonesia dalam penelitian yang berjudul *Indonesian Version of Addiction Rating Scale of Smartphone Usage Adapted from Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) In Junior High School* oleh Arthy, et.al., 2019 dan dinyatakan bahwa instrument SAS-SV versi Bahasa Indonesia memberikan hasil validasi dan reabilitas yang dapat diterima dan versi ini bisa digunakan untuk mengevaluasi perilaku adiksi *smartphone* di Indonesia, khususnya untuk mengidentifikasi perilaku adiksi *smartphone* untuk remaja berusia antara 12 sampai 15 tahun.

Tabel 7 - Tabel *Blue Print* Skala Adiksi *Smartphone* (SAS\_SV)

| No | Aspek  | Indikator   | No.Item | Jumlah Item |
|----|--|---|---------|-------------|
| 1  | Gangguan kehidupan sehari-hari ( <i>Daily-life disturbance</i> ) | • Tidak melakukan pekerjaan yang sudah direncanakan                                   | 1       | 3           |
|    |  | • Sulit konsentrasi ketika di kelas atau sedang bekerja                               | 2       |             |
|    |  | • Nyeri di pergelangan tangan atau di belakang leher.                                 | 3       |             |
| 2  | orientasi dunia maya ( <i>cyberspaced-oriented</i> )             | Merasa berteman dengan <i>smartphone</i> lebih dekat daripada teman dalam dunia nyata | 8       | 1           |
| 3  | Penarikan diri ( <i>withdrawal</i> )                             | • Tidak sabar dan resah jika tidak memegang   | 4,5     | 4           |

|               |   |   |    |           |
|---------------|---|---|----|-----------|
|               |   | <i>smartphone</i>   |    |           |
|               |   | • Terus menerus memikirkan  | 6  |           |
|               |   | <i>smartphone</i> meskipun sedang tidak menggunakannya              |    |           |
|               |   | • Terus menerus mencari cara agar bisa menggunakan                  | 7  |           |
|               |   | <i>smartphone</i>   |    |           |
| 4             | penggunaan berlebihan ( <i>overuse</i> )        | Penggunaan <i>smartphone</i> yang terlalu sering                    | 10 | 1         |
| 5             | kegagalan untuk mengontrol ( <i>tolerance</i> ) | Menggunakan <i>smartphone</i> lebih lama dari waktu yang diinginkan | 9  | 1         |
| <b>Jumlah</b> |   |   |    | <b>10</b> |

**Tabel 8 - Tabel Ketentuan Penskoran Instrumen MBI-SS**

| Kategori | Jawaban             | Skor Butir |             |
|----------|---------------------|------------|-------------|
|          |                     | Favorable  | Unfavorable |
| 1        | Sangat tidak setuju | 1          | 5           |
| 2        | Tidak setuju        | 2          | 4           |
| 3        | Kurang setuju       | 3          | 3           |
| 4        | Setuju              | 4          | 2           |
| 5        | Sangat setuju       | 5          | 1           |

**Tabel 9 - Tabel Ketentuan Penskoran Instrumen SAS-SV**

| Kategori | Jawaban             | Skor Butir |
|----------|---------------------|------------|
|          |                     | Favorable  |
| 1        | Sangat tidak setuju | 1          |
| 2        | Tidak setuju        | 2          |
| 3        | Agak tidak setuju   | 3          |
| 4        | Agak setuju         | 4          |
| 5        | Setuju              | 5          |
| 6        | Sangat setuju       | 6          |

Tabel 10 - Tabel Kategori Jawaban dan Penskoran Instrumen Penelitian

| No | Instrumen Penelitian                                     | Kategori Jawaban | Skor            | Jumlah Item | Rentang Nilai |
|----|--|------------------|-----------------|-------------|---------------|
| 1  | <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)</i> | 5                | 1-5             | 15          | 15-75         |
|    |  | <b>Nilai</b>     | <b>Kategori</b> |             |               |
|    |  | 15-34            | Rendah          |             |               |
|    |  | 35-54            | Sedang          |             |               |
| 2  | <i>Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)</i> | 6                | 1-6             | 10          | 10-60         |
|    |  | <b>Nilai</b>     | <b>Kategori</b> |             |               |
|    |  | 10-26            | Rendah          |             |               |
|    |  | 27-42            | Sedang          |             |               |
|    |  | 43-60            | Tinggi          |             |               |

### 3.7.3. Pengujian Instrumen

Kedua instrumen ini kembali dilakukan pengujian terhadap validitas dan reabilitasnya untuk digunakan dalam penelitian ini. Instrumen *Maslach Burnout Inventory-Student Survey*, selanjutnya disingkat dan disebut sebagai *MBI-SS* dan instrumen *Smartphone Addiction Scale-Short Version*, selanjutnya disingkat dan disebut sebagai *SAS-SV* merupakan instrumen yang akan digunakan dalam pretest dan post test. Instrumen penelitian ini diuji dengan metode Korelasi Pearson melalui uji validitas program SPSS 20, yaitu dengan mengkorelasikan masing-masing nilai butir soal dengan nilai total butir soal. Nilai total butir soal merupakan penjumlahan dari keseluruhan butir soal. Bila nilai korelasi ( $r$  hitung)  $>$   $r$  tabel, maka butir soal pada instrumen tes maka dinyatakan valid, sebaliknya jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel atau nilai korelasi negatif maka butir soal tidak valid.

Hasil uji validitas dengan membandingkan nilai korelasi dengan r tabel yang dicari pada signifikansi 0.05 dengan uji 2 sisi dan jumlah data (n) = 30, maka di dapat r tabel sebesar 0.361 menurut lampiran Tabel r (Korelasi Pearson) (Priyatno, 2016). Kemudian dilakukan uji reabilitas instrumen dari item yang telah teruji valid melalui program SPSS 20 dengan metode uji reabilitas Cronbach's Alpha. Menurut Indrawan dan Yaniawati (2014), untuk mengetahui data tersebut *reliable* atau tidak dapat dilihat dari nilai alpha. Data dinyatakan memiliki reliabilitas jika nilai alpha > nilai pada tabel r (untuk n=30 ; uji 2 sisi ; r tabel = 0.361). Sementara menurut Sekaran (dalam Priyatno 2016:60), untuk penentuan apakah instrumen *reliable* atau tidak, bisa digunakan batasan 0.6 yang artinya reabilitas kurang dari 0.6 adalah kurang baik.

### 3.8. Teknik Analisis Data

#### 3.8.1. Uji Hipotesis

Menurut Priyatno (2016) uji hipotesis merupakan tes. Uji perbedaan dua kelompok data (pretes-postes) dengan menggunakan program SPSS 20 *Wilcoxon* pada nilai pre test – post test sampel eksperimen dengan signifikansi 0.05. Uji Wilcoxon dipilih dengan pertimbangan statistik non parametrik terkait jumlah sampel sehingga juga tidak perlu lagi melakukan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai uji persyaratan analisis dalam statistik non parametrik. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata kelompok sebelum intervensi (*pre-test*) dengan nilai rata-rata kelompok setelah intervensi (*post-test*)



dengan terapi ekspresif. Berdasarkan probabilitas :  $H_0$  diterima jika signifikan  $> 0,05$ .  $H_0$  ditolak jika signifikan  $< 0,05$ .



## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

- 1) Ada pengaruh terapi ekspresif terhadap kejenuhan belajar pada remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang. Pengaruh penurunan kejenuhan belajar yang terjadi realisasi sebesar 13% dengan penurunan pada aspek kelelahan (*exhaustion*) sebesar 13,3%; aspek sinisme (*cynicism*) sebesar 12,8%; dan aspek menurunnya keyakinan akademik (*reduced efficacy*) sebesar 12,1% yang berarti bahwa terapi ekspresif lebih berpengaruh pada penurunan aspek kelelahan, diikuti oleh aspek sinisme dan aspek menurunnya keyakinan akademik pada kejenuhan belajar.
- 2) Ada pengaruh terapi ekspresif terhadap perilaku adiksi *smartphone* pada remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang. Kontribusi pengaruh penurunan terjadi pada perilaku adiksi *smartphone* sebesar 12%. Penurunan pada aspek gangguan kehidupan sehari-hari (*daily life disturbance*) sebesar 12,5%; penurunan pada aspek orientasi dunia maya (*cyberspaced oriented*) sebesar 34,4% ; penurunan pada aspek penarikan diri (*withdrawal*) sebesar 12,9%; penurunan pada aspek penggunaan berlebihan sebesar (*overuse*) sebesar 10,6%; dan penurunan pada aspek kegagalan untuk mengontrol (*tolerance*) sebesar 2,28% yang artinya terapi ekspresif lebih banyak memberikan pengaruh pada perilaku adiksi *smartphone* melalui penurunan pada aspek orientasi dunia maya diikuti oleh aspek penarikan diri,

kemudian aspek gangguan kehidupan sehari-hari, penggunaan yang berlebihan dan yang terakhir aspek kegagalan untuk mengontrol.

## 5.2. Saran

- 1) Orang tua disarankan untuk mempertimbangkan membekali diri dengan pengalaman terapi ekspresif untuk dapat menerapkannya di rumah bersama anak-anak sebagai program pembiasaan dalam keluarga untuk membawa anak kembali terhubung menikmati kehidupan nyata, Pembiasaan seni ekspresif remaja bersama orangtua melalui pengalaman eksplorasi, pemahaman diri, dan menemukan makna dan keindahan hidup secara kreatif diharapkan dapat membantu anak mengurangi kejenuhan belajar dan perilaku kecanduan *smartphone* pada remaja terutama di waktu akhir pekan dimana ada tendensi kenaikan durasi penggunaan *smartphone* pada waktu luang tidak diisi secara positif.
- 2) Kepala SMP Maitreyawira disarankan mempertimbangkan informasi penelitian ini untuk menerapkan terapi ekspresif sebagai program pilihan ekstra kurikuler yang positif dan efektif dalam membantu peserta didik mengurangi kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* secara katarsis.
- 3) Guru SMP Maitreyawira agar dapat mempertimbangkan kegiatan ekspresif dalam lingkungan kelas yang aman dan nyaman saat kegiatan belajar mengajar seperti kegiatan jurnal, biblioterapi, menemukan makna pembelajaran melalui puisi atau lagu, belajar sambil diiringi musik, dll atau dalam bentuk tugas kreatif sebagai upaya untuk mengurangi

kejenuhan belajar peserta didik dan menjalin *rapport* yang baik dengan peserta didik.

- 4) Peneliti lain di bidang ini disarankan untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi ekspresif terhadap kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* dengan jumlah sampel yang lebih besar menggunakan kuasi eksperimen dengan desain *Time Series* dimana durasi dan sesi yang lebih lama untuk melihat apakah ada kemungkinan perbedaan hasil berdasarkan kualitas waktu dan efek yang lebih bertahan lama dalam jumlah subjek yang lebih besar.
- 5) Untuk peneliti selanjutnya juga disarankan agar terpisah antara terapis dan peneliti serta memberikan perhatian bagi pengendalian variabel – variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian kuasi eksperimen seperti tingkat keikutsertaan subjek dalam penelitian, kondisi stres subjek yang mungkin ditimbulkan oleh keluarga maupun lingkungan belajar sebab dalam penelitian ini ditemukan bahwa terapi ekspresif kurang efektif terhadap kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* ketika diperlakukan pada subjek dengan catatan tingkat kehadiran / keikutsertaan yang kurang dan mengalami stres karena keluarga selama intervensi yang mempengaruhi hasil penelitian sehingga dirasa perlu untuk dikendalikan bila peneliti ingin melakukan penelitian serupa di masa yang akan datang. Untuk meningkatkan tingkat keikutsertaan yang konsisten dapat diupayakan dengan meningkatkan ikatan emosional dengan subjek misalnya dengan pemberian *rewards*.

- 6) Untuk pengayaan ide penelitian disarankan untuk turut meneliti keterhubungan variabel *attachment*, *autonomy* dan trauma pada munculnya perilaku adiksi *smartphone* atau perilaku adiksi lainnya untuk menemukan pengaruh *innerchild* pada perilaku adiksi.





## DAFTAR PUSTAKA

- Abi-Jaoude, Elia. , Naylor, Karline Treurnicht., Pignatiello, Antonio. 2020. Smartphones, social media use and youth mental health . CMAJ. 6;192:E136-E141. doi: 10.1503/cmaj.190434
- Aditya, R.C. 2019. *Pengaruh Parenting Style, Loneliness, Selfregulation, Fear Of Missing Out Dan Konformitas Terhadap Smartphone Addiction Pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Jakarta. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah .
- Adiyatma, R., Mudjiran, Afdal. 2020. The Contribution of Self-Control towards Student Smartphone Addiction. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* (Year), 5(1), 45-49. DOI: <https://doi.org/10.23916/08620011>
- Akın, A., Arslan, S. ,Arslan, N. , Uysal, R. , Sahraç, Ü. 2015. Self-control Management and Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2015, 7 (3), 95-100. <http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2015.03.016>
- Al-Barashdi, H. S., Bouazza, A. & H.Jabur, N. 2014. Smartphone Addiction among University Undergraduates: A Literature Review. *Journal of Scientific Research & Reports*. 4. 10.9734/JSRR/2015/12245.
- Alexander, B.K, Beyerstein, B.L, Hadaway, P.F, Coombs,R.B. 1981.Effect of early and later colony housing on oral ingestion of morphine in rats. *Pharmacol Biochem Behav.* ;15(4):571-6. doi: 10.1016/0091-3057(81)90211-2. PMID: 7291261.
- Alfitri, R. & Widiatrilupi, R.M.V. 2020. Dampak Penggunaan Internet terhadap Perkembangan Fisik Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Malang. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*. Vol. 5, No. 2, pp. 173-184
- Alijomaa SS, Qudah MFF, Albursan IS, et al. (2016) Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior* 61: 155–164.
- Amalia,R.F., Hamid, H.Y.S. 2020. Adiksi Smartphone, Kesehatan Mental Anak, dan Peranan Pola Asuh. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* Volume 3 No 2, Hal 221 – 240.
- Amster, F. 1943. *Psychotherapy with children*. New York: Norton.
- Anderson, N. T., Zuehlke, T. E., & Zuehlke, J. S. 2000. *Christ centered therapy*. Grand Rapids, MI: Zondervan
- Anderson, C.A., & Berkowitz, L., Donnerstein, E., Huesmann, L.R., Johnson, J.D., Linz, D., Malamuth, N.M. 2003. The Influence of Media Violence on Youth. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(3), 81.

- Anggreani. 2018. Hubungan Stres Akademik dan Self-Regulated Learning Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Psikoborneo*, Vol 6, No 2, :158-1 64
- Ariesta, I.M.J. 2017. Analisis Bentuk Dan Struktur Komposisi Morning Happiness Karya Agus Teja Sentosa. *Karya Ilmiah ISI. Institut Seni Indonesia* Denpasar Jalan Nusa Indah.
- Arlow, J. A., & Kadis, A. 1993. Finger painting. In C. E. Schaefer & D. M. Cangelosi (Eds.), *Play Therapy Techniques* (161-175). Northvale. NJ: Aronson
- Arthy, C.C., Effendy, E., Amin, M.M., Loebis, B., Camellia, V., Husada, M.S. 2019. Indonesian Version of Addiction Rating Scale of Smartphone Usage Adapted from Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) In Junior High School. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*. 2019 Oct 15; 7(19):3235-3239. doi: 10.3889/oamjms.2019.691. eCollection 2019 Oct 15.
- Azwar. 2012. Penyusunan Skala Psikologi edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Babouchkina, A., & Robbins, S. J. 2015. Reducing negative mood through mandala creation: A randomized controlled trial. *Art Therapy*, 32(1), 34–39. doi:10.1080/07421656.2015.994428
- Badenoch, B. 2008. *Being a brain-wise therapist: A practical guide to interpersonal neurobiology*. New York, NY: Norton
- Bae, S. M. 2015. The relationships between perceived parenting style, learning motivation, friendship satisfaction, and the addictive use of smartphones with elementary school students of South Korea: Using multivariate latent growth modeling. *School Psychology International*, 36(5), 513–531. doi:10.1177/0143034315604017
- Bell, C. E., & Robbins, S. J. 2007. Effect of art production on negative mood: A randomized, controlled trial. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 24(2), 71–75. doi:10.1080/07421656.2007.10129589
- Benson, H. 1996. *Timeless healing: The power and biology of belief*. New York: Scribner's.
- Boyd-Webb, N. (Ed.). 1999. *Play therapy with children in crisis (2nd ed.)*. New York: Guilford Press
- Bian, M., & Leung, L. 2015. Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. doi:10.1177/0894439314528779
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. 2005. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51. doi:10.1089/cpb.2005.8.39
- Brand, M., Young KS, Laier C, Wölfling K, Potenza MN .2016. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the

- development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 71:252–266. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.08.033
- Brand, M. 2017. Theoretical Models of the Development and Maintenance of Internet Addiction. In ©Springer International Publishing Switzerland. C. Montag and M. Reuter (eds.), *Internet Addiction, Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics*, Pg. 19-34. DOI 10.1007/978-3-319-46276-9\_2
- Brenner, V. 1997. Parameters of Internet Use, Abuse, and Addiction. The First 90 Days of the Internet Usage Survey. *Psychol Rep*; 80: 879-882.
- Bums, R. C.. & Kaufman, S. H. 1972. *Actions, styles and symbols in kinetic family drawings (K-F-D): An interpretive manual*. New York. Bruner/Mazel.
- Cane, F. 1951. *à e artist in each of us*. New York: Pantheon Books
- Carter, K. & Seifert, C.M. 2018. *Psikologi Umum*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Cha, Seong-Soo. & Seo, Bo-Kyung. 2018. Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open* January-June:1–15. <https://doi.org/10.1177/2055102918755>.
- Chan, E. M. L., Dowling, N. A., Jackson, A. C., & Shek, D. T. L. 2016. Gambling related family coping and the impact of problem gambling on families in Hong Kong. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40405-016-0009-9>.
- Chapman, L. 2014. *Neurobiologically informed trauma therapy with children and adolescents: Understanding the mechanisms of change*. New York, NY: Norton.
- Chen. Baifeng , Fei Liu, Shushu Ding, Xia Ying, Lele Wang and Yufeng Wen. 2017. Gender differences in factors associated with smartphone addiction: a crosssectional study among medical college students. *BMC Psychiatry* (2017) 17:341 DOI 10.1186/s12888-017-1503-z
- Chilton, G. 2013. Art therapy and flow: A review of the literature and applications. *Art Therapy*, 30(2), 64–70. doi:10.1080/07421656.2013.787211
- Chiu, S.-I. 2014. The Relationship between Life Stress and Smartphone Addiction on Taiwanese University Students: A Mediation Model of Learning Self-Efficacy and Social Self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Cho, H. J., Savitz, J., Dantzer, R., Teague, T. K., Drevets, W. C., & Irwin, M. R. 2017. Sleep disturbance and kynurenine metabolism in depression.



- Journal of Psychosomatic Research*, 99, 1–7. doi:10.1016/j.jpsychores.2017.05.016
- Christenson, J.D., Merritts, A.N. 2017. *Family Therapy with Adolescents in Residential Treatment: Intervention and Research*. Switzerland. Springer International Publishing AG.
- Chung Y.J .2008.Effects of integrative arts therapy on internet use control and self-control of internet addictive high school students.*Korean J Art Ther* 15(3):555–570
- Corey, G. 2017. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Tenth Edition*. USA. Cengage Learning.
- Csikszentmihalyi, M. 1998.*Flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York, NY: Basic Books.
- Curry, N. A., & Kasser, T. 2005. Can coloring mandalas reduce anxiety? *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 22(2), 81–85. doi:10.1080/07421656.2005.10129441
- Davis, R.A. 2001. A cognitive behavioral model of pathological internet use. *Comput Hum Behavior* 17:187–195
- Drake, J. E., Coleman, K., & Winner, E. 2011. Short-term mood repair through art: Effects of medium and strategy.*Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 28(1), 26–30 doi:10.1080/07421656.2011.557032
- Degges-White, S. & Davis, N.L. 2018. *Integrating the expressive arts into counseling practice : theory-based interventions*. New York. Springer Publishing Company, LLC.
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. 2011. Taking Stock of Self-Control. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. doi:10.1177/1088868311418749
- De-Sola Gutiérrez, J., Fernando,R.deF, Gabriel Rubio, 2016. Cell-Phone Addiction: A Review.*Psychiatry*, 24 October 2016 Vol.7: article 175 | <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175>
- Dewi, G.A.N.T. 2020. The Effectiveness of Play Therapy and Positive Reinforcement to Reduce Gadgets Addiction in Children: Efektivitas Terapi Bermain Dan Positive Reinforcement Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak. *Proceeding of The ICECRS Vol 8 (2020): Educational and Psychological Conference in the 4.0 era. Articles*.
- DiClemente, Carlo C., 2018. *Addiction and change : how addictions develop and addicted people*. Second edition. New York : The Guilford Press.
- Duke, E. & Montag, C. 2017. Smartphone Addiction and Beyond: Initial Insights on an Emerging Research Topic and Its Relationship to Internet Addiction. In ©Springer International Publishing Switzerland .C. Montag and M. Reuter (eds.),*Internet Addiction, Studies in Neuroscience*, 359-372.

*Psychology and Behavioral Economics*, DOI 10.1007/978-3-319-46276-9\_21

- Eaton, L. G., Doherty, K. L. and Widrick, R. M. 2007. A review of research and methods used to establish art therapy as an effective treatment method for traumatized children. *Arts in Psychotherapy* 34, 3, 256–262
- Eum, Y., Park., J., Yim., J. 2016. Teenager’s Addiction to Smart Phones and Its Integrated Therapy Method. *Advanced Science and Technology Letters*. Vol.132 (Healthcare and Nursing 2016): 116-122.
- Fatmawati. 2018. Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*, Vol 6, No 4, 2018:462- 467.
- Feen-Calligan, H. (1995). The use of art therapy in treatment programs to promote spiritual recovery from addiction. *Art Therapy*, 12, 46–50.
- Felaza, Estivana & Findyartini, Ardi & Setyo Rini, Daniar & Mustika, Rita. 2020. How Motivation Correlates with Academic Burnout: Study Conducted in Undergraduate Medical Students. *Education in Medicine Journal*. 12. 43-52. 10.21315/eimj2020.12.1.5.
- Feuerstein, R., Feuerstein, R.S., Falik, L.H. 2010. *Beyond Smarter : mediated learning and the brain’s capacity for change*. Avenue, New York. Teachers College Press.
- Fombonne, E., Wostear, G., Cooper, V., Harrington, R., & Rutter, M. (2001). The Maudsley long-term follow-up of child and adolescent depression: 2. Suicidality, criminality and social dysfunction in adulthood. *British Journal of Psychiatry*, 179(3), 218-223. doi:10.1192/bjp.179.3.218
- Frankl, Victor E. 2020. *The Will to Meaning*. Edisi terjemahan Bahasa Indonesia. Jakarta Selatan : Noura Books.
- Freudenberger, N. J. 1974. Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165
- Frey, B. (2018). *The SAGE encyclopedia of educational research, measurement, and evaluation* (Vols. 1-4). Thousand Oaks,, CA: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781506326139
- Gary, B.S., Thomas, J. C, & Misty E, 2007. *Discovering computer: Fundamentals, 3rdEd (terjemahan)*. Jakarta: Salmemba Infotek
- Gilroy, A. 2006. *Art Therapy. Research and Evidence-based Practice*. London: Sage
- Gladding, S. 1992. *Counseling as an art: The creative arts in counseling*. Alexandria, VA: American Counseling Association
- Gokcearslan, S., Mumcu, F. K., Haslamam, T., & Cevik, Y. D. 2016. Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649



- Goodman, M. D. 1990. Addiction: Definition and Implications. *British Journal of Addictions*, 85(11), 1403–1408. doi:10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x
- Goodyer, I.M. 1995. *The Depressed Child And Adolescent: Development And Clinical Perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Griffiths, M.D. 1996. Gambling on the internet: a brief note. *J Gambl Stud* 12:471–473
- Griffiths, M.D. 2005. A ‘Components’ Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework, *Journal of Substance Use*, 10:4, 191-197, DOI: 10.1080/14659890500114359
- Griffiths, M.D. 2018. Diagnosis and Management of Video Game Addiction. *Directions in Addiction Treatment & Prevention. United Kingdom*. Volume 12. Lesson 3:27-41.
- Haider AS, Al-Salman S. 2020. Dataset of Jordanian University students’ psychological health impacted by using e-learning tools during COVID-19. *Data Brief*. 2020:106104. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106104>
- Hakim, T. 2004. *Belajar secara efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Hall, J. C. 2008. The impact of kin and fictive kin relationships on the mental health of black adult children of alcoholics. *Health & Social Work*, 33(4), 259–266
- Hapsari. I.I. 2016. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta. Indeks.
- Haug, S., Paz Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. 2015. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Haverlag. 2013. Compulsief Gebruik Van Sociale Media Op De Smartphone. Menyelidiki hubungan antara penggunaan media sosial yang kompulsif pada smartphone, impulsif, gejala depresi dan prestasi sekolah Anak muda belanda. *D.Haverlag – 334093 Tesis Master Studi Fakultas Ilmu Sosial. Belanda*. Universitas Utrecht.
- Herdiyanti, Y. 2014. Assertive training untuk mereduksi peserta didik yang mengalami gejala adiksi handphone. *Skripsi: Universitas Pendidikan Indonesia* <http://repository.upi.edu/11506/>
- Hinz, L.D. 2009a. *Expressive Therapies Continuum a framework for using art in therapy*. New York, USA. Routledge Taylor & Francis Group.
- Hinz, L. D. 2009b. Order out of chaos: Using the expressive therapies continuum as a framework for art therapy in substance abuse treatment. In S. L. Brooke (Ed.), *The use of creative therapies with chemical dependency issues* (pp. 51–68). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

- Hinz, L. D. 2009c. Uniting the next generation of art therapists: The Expressive Therapies Continuum. *Paper presented at the American Art Therapy Association Conference, Dallas, TX*
- Hinz, L. D. 2012. Introduction to the Expressive Therapies Continuum. *Paper presented at the L'Association des art-thérapeutes du Québec, Montreal, Canada*
- Hinz, L.D. 2015. Expressive Therapies Continuum: Use and Value Demonstrated With Case Study (Le continuum des thérapies par l'expression : étude de cas démontrant leur utilité et valeur). *Canadian Art Therapy Association Journal*. 28. 43-50. 10.1080/08322473.2015.1100581.
- Hong, F.-Y., Chiu, S.-I., & Huang, D.-H. 2012. A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152–2159. doi:10.1016/j.chb.2012.06.020
- Horvath J, Mundinger C, Schmitgen MM, Wolf ND, Sambataro F, Hirjak D, Kubera KM, Koenig J, Christian Wolf R. 2020. Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive Behaviors*. Vol.105:106334. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106334. Epub 2020 Feb 1. PMID: 32062336.
- Hoyt, M. F. 2015. Brief therapy. In E. Neukrug (Ed.), *The Sage encyclopedia of theory in counseling and psychotherapy*, (Vol. 1, pp. 144–147). Thousand Oaks, CA: Sage
- Huppert, F.A., Nick Baylis, Barry Keverne. 2006. *The Science of Well-being*. Great Britain. Oxford University Press.
- Ichiki, Y., & Hinz, L. D. 2015. Exploring media properties and the Expressive Therapies Continuum: Survey of art therapists. *Paper presented at the American Art Therapy Association conference, Minneapolis, MN*
- Iranda, A.O., Neviyarni, N. 2020. Self Control Improvement to Reduce The Addiction of Using Smartphone with Content Powering Services in The Students of SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Neo Konseling*. Vol.2.No.4. <http://dx.doi.org/10.24036/00259kons2020>
- Irwin, A.R. & Gross, A.M. 1995. Cognitive Tempo, violent video games and aggressive behavior in young boys. *Journal of Family Violence*. 10(3), 337-350.
- Junco, R., & Cotten, S. R. 2012. The relationship between multitasking and academic performance. *Computers dan Education*, 59, No A 4 U: 505-514. doi:10.1016/j.compedu.2011.12.023
- Jung, I., & Kim, J. 2017. Effects of Academic Stress and Academic Burnout on Smartphone Addiction in Junior High School Students. ISSN 1229-8565 (print) *한국지역사회생활과학회지 Korean J Community Living Sci* ISSN 2287-5190 (on-line) 28(2): 289~300, 2017 28(2): 289~300, 2017 <http://doi.org/10.7856/kjcls.2017.28.2.289>

- Jung, C.G. 1997. *Jung on Active Imagination. Edited and with an introduction by Joan Chodorow*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kabat-Zinn, J. 2013. *Full Catastrophe Living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York. Bantam Books ebook edition. United Buddhist Church, Inc
- Kagin, S. L., & Lusebrink, V. B. 1978. The expressive therapies continuum. *Art Psychotherapy*, 5(4), 171–180
- Kahneman, D. 2011. *Thinking, fast and slow*. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux
- Kibona, L. & Mgaya, G. 2015. Smartphones' effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology (JMEST)*, 2(2), 777-784.
- Kim D. I, Chung YJ, Lee EA, Kim DM, Cho YM. 2008. Development of internet addiction proneness scale-short form (KS scale). *The Korea Journal of Counseling* 9(4):1703–1722.
- Kim, H. 2013. Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9(6), 500-505.
- Kim D, Lee Y, Lee J, Nam JK, Chung Y. 2014. Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *PloS one*; 9(5):e97920. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097920> PMID:24848006 PMCID:PMC4029762
- Kim. EunYoung,, Inhyo Cho, Eun Joo Kim. 2017. Structural Equation Model of Smartphone Addiction Based on Adult Attachment Theory: Mediating Effects of Loneliness and Depression. *Korean Society of Nursing Science. Asian Nursing Research* 11: 92-97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anr.2017.05.002>
- Kim, H. J., Yi, S. W., Oh, H. J., Lee, J. S., Park, J. S., & Park, K.-H. .2018. Transfection of gene regulation nanoparticles complexed with pDNA and shRNA controls multilineage differentiation of hMSCs. *Biomaterials*, 177, 1–13. doi:10.1016/j.biomaterials.2018.05.035
- Kimiaee, S. A., & Karimi, F. (2015). Problem solving training and its effect on reducing conflicts and improving emotional literacy of teenage girls with addicted parents. *Paper presented at the IRES 7th international conference, Kuala Lumpur, Malaysia*
- Knill, P., Barba, H., & Fuchs, M. 1995. *Minstrels of the soul*. Toronto: Palmerston Press.
- Knill, P., Levine, E.G., Levine, S.K. 2005. *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy Toward a Therapeutic Aesthetics*. London & Philadelphia. Jessica Kingsley Publishers



- Kuo, T.-M., & Hirshman, E. (1996). Investigations of the Testing Effect. *The American Journal of Psychology*, 109(3), 451–464. <https://doi.org/10.2307/1423016>
- Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, et al. 2013a. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLOS ONE* 8(2): 1-7 e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S .2013b. The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLOS ONE* 8(12): 1-4 e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Landreth, G. 1991. *Play therapy: The art of relationship*. Muncie, IN: Accelerated Development.
- Lee, S. 2013. “Flow” in art therapy: Empowering immigrant children with adjustment difficulties. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 30(2), 56–63. doi:10.1080/07421656.2013.786978
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S. & Choi, W. 2014. The SAMS: smartphoneadiksi management system and verification. *J Med Syst*, 38(1), 1-10
- Lenz, A.S., Inmaculada Gómez Soler and Julia Dell'Aquilla and Patricia Martinez Uribe. 2017. Translation and Cross-Cult Adaptation of Assessments for Use in Counseling Research. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. *Routledge* 50 (4), 224-231. <https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1320947>
- Leo, Jacqueline. 2011. *TUJUH, Angka untuk Kebahagiaan, Kasih Sayang, dan Keberhasilan*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Lercher P., Canna Michaelidou ST., Prokakis K., Stavrou A., Carlo G.L., Mosgoeller W. 2020. What can we do about Smartphone-addiction – or the dream of a wireless-free digital detox Island?. doi. 10.13140/RG.2.2.25840.48645.
- Leung, H., Shek, D.T.L., Yu, L., Wu, F.K.Y., Law, M.Y.M., Chan, E.M.L., Lo, C.K.M. 2018. Evaluation of “Colorful Life”: A Multi-Addiction Expressive Arts Intervention Program for Adolescents of Addicted Parents and Parents with Addiction *Int J Ment Health Addiction* (2018) 16:1343–1356 <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9899-3>
- Levine, S.K., & Levine, E.G. 1999. *Foundations of Expressive Arts Therapy Theoretical and Clinical Perspectives*. London & Philadelphia. Jessica Kingsley Publishers
- Levine, E.G., & Levine, S.K. 2017. *New Developments In Expressive Arts Therapy The Play of Poiesis*. London & Philadelphia. Jessica Kingsley Publishers.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. & Chen, S. H. 2014. Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS One*, 9(6), e98312.

- Lin, Y. H., Lin, Y. C., Lee, Y. H., Lin, P. H., Lin, S. H., Chang, L. R., Tseng, H. W., Yen, L. Y., Yang, C. C. & Kuo, T. B. 2015. Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139–145.
- Liu,S., Xiao,T., Yang, Lin., Loprinzi, P.D. 2019. Exercise as an Alternative Approach for Treating Smartphone Addiction: A Systematic Review and Meta-Analysis of Random Controlled Trials.*International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16, 3912; doi:10.3390/ijerph16203912
- Lusebrink, V. B., & McGuigan , F. J. 1989. Psychophysiological components of imagery. *The Pavlovian Journal of Mental Science*, 24(2), 58-62
- Lusebrink, V. B. 1990. *Imagery and visual expression in therapy*. New York, NY: Plenum Press.
- Lusebrink, V. B. 2004. Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy.*Art Therapy*, 21(3), 125–135. doi:10.1080/07421656.2004.10129496
- Lusebrink, V.B., Martinsone, K. & Dzilna-Silova, I. 2013. The Expressive Therapies Continuum (ETC): Interdisciplinary bases of the ETC.*Rouledge Taylor & Francis Group. International Journal of Art Therapy*,Vol.18,No.2,75-8
- Malchiodi, C. A. (Ed.). 2003. *Handbook of art therapy*. New York: Guilford Press
- Malchiodi, C.A. 2005. *Expressive Therapies*. NewYork. Guilford Press.
- McNiff, S. 1998. *Art-based Research*. London & Philadelphia. Jessica Kingsley Publishers.
- Maslach, C., Jackson, S.E. and Leiter, M.P. 1996. MBI:The Maslach Burnout Inventory: Manual. *Consulting Psychologists Press*, Palo Alto, CA.
- Maslach, C. & Leiter,M.P. 1997. *The truth about burnout*. San Fransisco, CA: Lossey-Bass.
- Maslach C. & Leiter MP. 2017. New insights into burnout and health care: strategies for improving civility and alleviating burnout.*Med Teach*. 39:160–3. doi: 10.1080/0142159X.2016.1248918
- Mate, Gabor. 2009. *In The Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. Canada. Vintage Canada.
- Mawarpury,M., Maulina, S., Faradina,S. , Afriani. 2020. Kecenderungan Adiksi Smartphone Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*:Vol.05 No.01,2020, hal. 30.
- McMurray, M. 1988. *Illuminations: The healing image*. Berkeley, CA: Wingbow Press
- McNiff, S. 1981. *The arts and psychotherapy*. Springfield, IL: Thomas.



- McNiff, S. 1992. *Art and medicine*. Boston: Shambhala
- McNiff, S. 1998. *Art-based Research*. London and Philadelphia. Jessica Kingsley Publishers
- Moeller, S.J., Goldstein, R.Z. 2014. Impaired self awareness in human addiction: deficient attribution of personal relevance. *Trens Cogn Sci*. Dec; 18(12):635-41.
- Montag, C. & Reuter, M. 2017. *Internet Addiction. Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction*. 2<sup>nd</sup> ed. Switzerland. Springer International Publishing.
- Nurchayanti, D. 2017. Pendekatan Art Therapy Pada Mahasiswa Yang Mengalami Academic Burnout. Skripsi. Fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Unpublished.
- Nurdin. 2005. *Sistem-Sistem Komunikasi di Indonesia*. Bandung. Raja Grafindo Persada.
- Ningsih, L.K. 2020. Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMTA di Kedungwungu Indramayu. Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Orford, J. 1985. *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. New York: Wiley
- Panova, Tayana & Xavier Carbonell. 2018. Is Smartphone Addiction Really an Addiction?. *Journal of Behavioral Addictions* 7(2), pp. 252–259. DOI: 10.1556/2006.7.2018.49
- Park SM (2009) A meta-analysis on the effects of adolescent internet addiction group counseling program in Korea. *Korean J Couns Psychother* 21:607–623
- Pearson & Wilson, 2009. *Using Expressive Arts to Work with Mind, Body and Emotions Theory and Practice*. London & Philadelphia. Jessica Kingsley Publishers
- Pearson, M. R., D’Lima, G. M., & Kelley, M. L. 2011. Self-regulation as a buffer of the relationship between parental alcohol misuse and alcohol-related outcomes in first-year college students. *Addictive Behaviors*, 36(12), 1309–1312
- Pennebaker, J. W. 1997. *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press
- Pines, A.M., & Aronson, E. 1981. *Burnout: From tedium to personal growth*. New York: Free Press.
- Priyatno, Duwi. 2016. *SPSS Handbook: Analisis Data, Olah Data, & Penyelesaian Kasus-Kasus Statistik*. Yogyakarta: Mediakom.
- Purnomo, A.W.A. & Loekmono, J.T.L. 2020. The relationship of cigarette addiction, smartphone addiction and self-control of men's dormitory

- students. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.7 No.2.  
<https://doi.org/10.24042/kons.v7i2.6690>
- Rahmania, T., & Haryanto, H. C. 2017. Persepsi Pornografi pada Anak (Studi Pendahuluan pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Islam “X”). *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 55–74.
- Ramadhani, R.F., Iswinarti, Zulfiana, U., 2019. Pelatihan Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 07, No.01. hal.81-100.
- Retalia. 2020. Dampak Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Interaksi Sosial. *EduPsyCouns Journal* ISSN Online : 2716-4446. Vol.2.No.2:45-55.
- Riley, S. 2001. *Group process made visible*. New York: Brunner-Routledge
- Rizal, A., Purwoko, B. Hariastuti, R.T. 2020. Peningkatan Self Compassion Untuk Mereduksi Perilaku Adiktif Pengguna Sosial Media Bagi Siswa. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*: Vol 3, No 1, 2020, pp 1-7 p-ISSN:2622-8068 dan e-ISSN: 2622-8076  
<https://journal.ilinstitute.com/index.php/IJoLEC>
- Rogers, N. 2019. The Path to Wholeness: Person Centered Expressive Arts Therapy. Diunduh dari <https://www.instituto8.org/wp-content/uploads/2019/03/The-Path-to-Wholeness-2.pdf>
- Ronel, N., & Levy-Cahana, M. 2011. Growing-up with a substance-dependent parent: development of subjective risk and protective factors. *Substance Use & Misuse*, 46(5), 608–619
- Salmela-Aro, Katariina & Read, Sanna. 2017. Study Engagement and Burnout profiles among Finnish Higher Education Students. *Burnout Research*. 7. 10.1016/j.burn.2017.11.001.
- Sary, Y.N.E. 2015. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta. Parama Publishing.
- Schaufeli W.B., Martínez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB. 2002. Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*.; 33(5):464-481.  
doi:10.1177/0022022102033005003
- Schaufeli, W.B. & Taris, T.W. 2005. The Conceptualization and Measurement of Burnout: Common Ground and Worlds Apart. *Work and Stress*, 19(3):256-262.
- Schaufeli, W.B., Leiter, M.P., Maslach, C. 2009. Burnout : 35 years of research and practice. *Career Development International* Vol.14. No.3. pp.204-22- Emerald Grup Publishing Limited. 1362-0436. Doi. 10.1108/13620430910966406
- Schmidt, S. 2004. Mindfulness and healing intention: Concepts, practice, and research evaluation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10 (Suppl. 1), S-7–S-14

- Shin,C. & Dey, A.K. 2013. Automatically detecting problematic use of smartphones. *In Proceedings of the 2013 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing, Zurich, Switzerland, ; pp. 335–344*
- Shin, Myounghee. , Lee, Kangwoo. 2017. Measuring smartphone usage time is not sufficient to predict smartphone addiction. *Journal of Theoretical and Applied Information Technology*. Vol.95 No.19: 5296-5303.
- Simangunsong. Simon, Sawitri, D.R. 2017. Hubungan Stres Dan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, Oktober 2017 Volume 6 Nomor 4 , hal. 52-66
- Sitompul, Harun., Ardansyah, Muhammad. 2017. *Statistika Pendidikan. Teori dan cara Perhitungan*. Medan: Perdana Publishing.
- Situmorang, D.D.B. 2021. Expressive art therapies for treating online games addiction in Covid-19 outbreak: Why are they important?. *Elsevier Masson France. Ethics, Medicine and Public Health* 18:100691. <https://doi.org/10.1016/j.jemep.2021.100691>
- Slivar, B. 2001. The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety with Grammar School Students. *Horizons of Psychology*, 10, 2, 21-32.
- Smetaniuk, P. 2014. A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 41–53.
- Snir, S. & Regev, D. 2013. A dialog with five art materials: Creators share their art making experiences. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 94–100.
- Snyder, B. A. 1997. Expressive art therapy techniques: healing the soul through creativity. *Journal of Humanistic Education and Development* 36, 2, 74–83
- Soshenky, Rick. 2001. Music Therapy and Addiction. *Music Therapy Perspectives*, Volume 19, Issue 1, 2001, Pages 45–52, <https://doi.org/10.1093/mtp/19.1.45>
- Steele,W. & Kuban, C. 2012. Using drawings in short-term traumaresolution. In C.A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of art therapy* (2nd ed., pp. 162–174). New York, NY: Guilford Press.
- Sund, A.M., Larrson, Bo. , Wichstrom, Lars. 2003. Psychosocial correlates of depressive symptoms among 12–14-year-old Norwegian adolescents. *The Journal of Child Psychology & Psychiatry*. Vol.44/4. P:588-597.**
- Sugiyono, 2016. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung. Alfabeta.
- Syah, Muhibbin, 2010. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya



- Torrecillas L (2007) Mobile phone addiction in teenagers may cause severe psychological disorder. *Medical Studies* 14: 11–13
- Ting, C.H. & Chen, Y. 2020. *Smartphone addiction*. In book: *Adolescent Addiction* (pp.215-240) Chapter: 8 Publisher: Academic Press DOI: 10.1016/B978-0-12-818626-8.00008-6.
- Tinnin, L. 1994. Transforming the placebo effect in art therapy. *American Journal of Art Therapy*, 32(3), 75–78
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. 2015. Modeling habitual and addictive smartphone behavior. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. doi:10.1016/j.chb.2014.12.039.
- Volkow, N. D., Koob, G. G., & McLellan, A. T. 2016. Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *New England Journal of Medicine*, 374, 363–371.
- Wadson, H. 1995. *The Dynamics of Art Therapy*. New York: John Wiley and Sons
- Wang, Huaxin, 2021. Applying Expressive Arts Therapy Interventions with Chinese Adolescents with Academic Maladjustment". Expressive Therapies Capstone Theses. 463. [https://digitalcommons.lesley.edu/expressive\\_theses/463](https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/463)
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Lei, L. I. 2017. Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions* 6(4):708-717. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.079>
- Waty, L.P., Fourianalistyawati, E. 2018. Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (Smartphone) Pada Remaja Dan Trait Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi. *Jurnal Psikologi UNSYIAH*. Vol.1.No.2. Doi: <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11573>
- West, R. & Brown. J. 2013. *Theory of Addiction*. University College London, UK. Wiley Blackwell Addiction Press.
- Young K. S. 1998. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychol Behav* 1:237–244
- Young, K.S., Pistner M, O'Mara J., Buchanan, J. 1999. Cyber Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *Cyberpsychol Behavior*, 2: 475-479.
- Young, K.S. & de Abreu, C.N. 2011. *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Yun, I., Kim, S., & Kwon, S. 2015. Low self-control among South Korean adolescents: A test of Gottfredson and Hirschi's generality hypothesis.

*International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 60(10), 1185-1208. doi: 10.1177/0306624X15574683

Yuwanto, L. 2010. *Mobile Phone Addict*. Surabaya . Putra Media Nusantara

American Art Therapy Association. 2004. About art therapy. Diakses melalui [www.arttherapy.org](http://www.arttherapy.org). Pada hari Sabtu. Tanggal 8 Mei 2021. Pukul 14:30 WIB.

American Music Therapy Association. 2004. Definition of music therapy. Diakses melalui [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org). Pada hari Sabtu. Tanggal 8 Mei 2021. Pukul 15:30 WIB.

APA Dictionary of Psychology . Uncontrolled Variable. Diakses melalui <https://dictionary.apa.org/uncontrolled-variable> . Pada hari Rabu. Tanggal 17 November 2021. Pukul 15:40 WIB.

BBC News Indonesia. 2021. Covid-19: 'Stres, mudah marah, hingga dugaan bunuh diri', persoalan mental murid selama sekolah dari rumah diakses melalui <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502> pada hari Kamis, tanggal 11 Maret 2021. Pukul 21:57 WIB.

Barron, Carrie. 2015. How Technical Devices Influence Children's Brains. *Psychology Today*. Diakses melalui <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-creativity-cure/201505/how-technical-devices-influence-childrens-brains> pada hari Kamis, tanggal 08 April 2021. Pukul 19:00 WIB

Baskoro, Danang Setyo Budi. 2012. Metode Pencatatan Data Observasi. Diunggah dari <https://danangsetyobudibaskoro.files.wordpress.com/2012/10/pertemuan-4-pencatatan-data.pdf> . Pada tanggal 17 November 2021. Pukul 19:45 WIB.

Clopton, Jennifer. 2019. Parents' Desperate Fight Vs. Teen Screen Addiction. *WEBMD Health News*. Diakses melalui <https://www.webmd.com/mental-health/news/20190410/parents-desperate-fight-vs-teen-screen-addiction> pada hari Kamis, 18 Februari 2021. Pukul 16:40 WIB

CNN Indonesia. 2020. Berita Peristiwa 30 Oktober 2020. KPAI Sebut Siswa Bunuh Diri Diduga Banyak Tugas Selama PJJ diakses melalui <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20201031194605-20-564467/kpai-sebut-siswa-bunuh-diri-diduga-banyak-tugas-selama-pjj> pada hari Rabu, tanggal 10 Maret 2021. Pukul 14:30 WIB.

Daon001. 2018. Kecanduan Gawai Ancam Anak-Anak. *Sorotan Media* 23 Juli 2018. Diakses melalui [https://kominfo.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan\\_media](https://kominfo.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan_media). Pada hari Jumat, tanggal 26 Maret 2021. Pukul 18:40 WIB.

Dashevskaja, J. 2017. What are the success strategies for changing behaviour? An explorative intervention study of an application based and a non-



- application based approach for reducing smartphone overuse with focus on persuasive design. Uppsala Universitet. Department of Informatics and Media diunduh melalui <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1141722/FULLTEXT01.pdf> pada hari Kamis, 08 April 2021. Pukul 17:40 WIB.
- Demerouti, E. et al. 2002. From Mental Strain to Burnout. Diakses dari <https://www.researchgate.net/profile/FriedhelmNachreiner/publication/46629458Frommentalstraintoburnout/links/0fcfd5062e0a0145b0c000000.pdf> pada hari Selasa. Tanggal 16 Februari 2021. Pukul 13:30 WIB
- Dikdok.2018. Berapa Lama Waktu yang Ideal untuk Menggunakan Gadget? Diakses melalui <https://jurnalapps.co.id/berapa-lama-waktu-yang-ideal-untuk-menggunakan-gadget-13046> pada hari Kamis, tanggal 11 Maret 2021. Pukul 11:45 WIB.
- Dowsett, Chris. 2020. Selection Effect-What It is and Why It's Important diakses melalui <https://towardsdatascience.com/selection-effect-what-it-is-and-why-it-is-important-33e9a6b05d55> pada hari Rabu, tanggal 17 November 2021. Pukul 16:50 WIB.
- Dwiyani. B. 2020. New Normal dan Penggunaan Gawai pada Anak. Diakses melalui <https://arunikawaldorf.blogspot.com/2020/06/new-normal-dan-penggunaan-gawai-pada.html> pada hari Kamis, tanggal 08 April 2021. Pukul 19:45 WIB
- Efendi, Ahmad. 2020. Mengenal Teori Need to Belong, Kebutuhan untuk Dimiliki & Memiliki, artikel 7 September 2020. Diakses melalui <https://tirto.id/f3W9> pada hari Jumat, tanggal 26 Maret 2021, Pukul 17:34 WIB.
- Fadli. Rizal. 2021. Artikel Halodoc.Kecanduan Smartphone, Ratusan Anak Masuk RSJ Cisarua diakses melalui <https://www.halodoc.com/artikel/kecanduan-smartphone-ratusan-anak-masuk-rsj-cisarua>, pada hari Jumat, tanggal 26 Februari 2021. Pukul 20:30 WIB.
- Ginting,R.L., Siagian, S.C. 2017. Pengaruh Layanan Konseling Individual Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Adiksi Game Online Pada Siswa Smp Swasta Puteri Sion Medan. Prosiding Seminar Hilirisasi Penelitian Untuk Kesejahteraan Masyarakat Lembaga Penelitian Universitas Negeri Medan. <http://semnaslit.unimed.ac.id/proceeding-semnaslit2017/semnaslit2017/Makalah%20Perorang/RAFAEL%20LISINUS%20GINTING.pdf>
- Goldberg, I. 1996. Internet addiction disorder. Diakses melalui <http://www.cog.brown.edu/brochures/people/duchon/humor/Internet.addiction.html>. Pada hari Senin. Tanggal 01 Februari 2021. Pukul 13:15 WIB.
- Gunawan. Depi. 2021. Artikel Media Indonesia tanggal 16 Maret 2021. Diakses melalui <https://mediaindonesia.com/nusantara/390937/kecanduan-gadget>

- [belasan-abg-dirawat-di-rs-jiwa-cisarua](#) pada hari Jumat, tanggal 26 Maret 2021. Pukul 18:13 WIB.
- Heid, Markham. 2019. Experts Say 'How Much' Is the Wrong Way to Assess Screen Time. TIME-Health.Wellness. Article diakses dari <https://time.com/5592329/experts-say-how-much-is-the-wrong-way-to-assess-screen-time/> pada hari Minggu. Tanggal 21 November 2021. Pukul 15:40 WIB.
- Intveen, 2007. A. Musical Instruments in Anthroposophical Music Therapy with Reference to Rudolf Steiner's Model of the Threefold Human Being. Diakses melalui <https://voices.no/index.php/voices/article/view/1736/1496> pada hari Rabu. Tanggal 21 April 2021. Pukul 17:00 WIB.
- Jockers.3 Ways Music Therapy Improves Brain Function. Diakses melalui <https://drjockers.com/music-therapy/> pada hari Jumat. Tanggal 21 Mei 2020. Pukul 20:35 WIB.
- Kemp.Simon. 2019. Data Reportal . Digital 2019: Indonesia. Diakses melalui <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia> pada hari Senin. Tanggal 01 Maret 2021. Pukul 17:00 WIB.
- Kemp.Simon. 2021. Data Reportal . Digital 2021: Indonesia. Diakses melalui <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia?rq=indonesi> pada hari Senin. Tanggal 01 Maret 2021. Pukul 17:45 WIB.
- Kelly, Megan .2018. The Definition of an Uncontrolled Variable. Diakses melalui <https://sciencing.com/definition-uncontrolled-variable-8519368.html> pada hari Rabu. Tanggal 17 November 2021. Pukul 17:45 WIB.
- Margalit, Liraz. 2016. What Screen Time Can Really Do to Kids' Brain. Psychology Today. Diakses dari <https://www.psychologytoday.com/us/blog/behind-online-behavior/201604/what-screen-time-can-really-do-kids-brains> pada hari Kamis, tanggal 08 April 2021. Pukul 20:00 WIB
- National Coalition of Creative Arts Therapies Associations. 2004a. National Coalition of Creative Arts Therapies Associations diakses melalui [www.nccata.org/](http://www.nccata.org/). Pada hari Senin. Tanggal 01 Februari 2021. Pukul 15:15 WIB.
- National Coalition of Creative Arts Therapies Associations National Coalition of Creative Arts Therapies Associations. 2004b. *Dance /movement therapy* diakses melalui [www.nccata.org/dance.html](http://www.nccata.org/dance.html). Pada hari Senin. Tanggal 01 Februari 2021. Pukul 13:25 WIB.
- National Coalition of Creative Arts Therapies Associations. 2004c. *Poetry therapy* diakses melalui [www.nccata.org/poetry.html](http://www.nccata.org/poetry.html). Pada hari Senin. Tanggal 01 Februari 2021. Pukul 14:15 WIB.

- National Drama Therapy Association. 2004. General questions about drama Therapy diakses melalui [www.nadt.org](http://www.nadt.org) Pada hari Senin. Tanggal 01 Februari 2021. Pukul 14:30 WIB.
- Nelliani. 2020. Aceh Journal National Network yang diunduh dari <https://www.ajnn.net/news/pandemi-dan-kejenuhan-belajar-daring/index.html>. pada hari Kamis, tanggal 11 Maret, pukul 06:30 WIB.
- Shanker, S. 2016. Self-Regulation vs. Self-Control The reason for the profound differences lies deep inside the brain. The MEHRIT Center. Psychology Today diakses melalui <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/self-reg/201607/self-regulation-vs-self-control> pada hari Rabu. Tanggal 12 Mei 2021. Pukul 21:15 WIB
- Sederer, Llyod. I. 2019. What Does “Rat Park” Teach Us About Addiction?. Psychiatric Times. Diakses melalui <https://www.psychiatristimes.com/view/what-does-rat-park-teach-us-about-addiction>. Pada Hari Selasa. Tanggal 11 Mei 2021. Pukul 21:20 WIB.
- Susilo, J. 2018. Moeldoko: Pemikiran Bung Karno mendasari pembinaan bakat Antara News. Diakses melalui <https://www.antaranews.com/berita/729972/moeldoko-pemikiran-bung-karno-mendasari-pembinaan-bakat>. Pada Hari Senin. Tanggal 10 Mei 2021. Pukul 17:30 WIB.
- Triono, Rachmadi Agus. 2021. Business Research Method. Topik 9. Design Eksperimen. Bahan ajar materi Universitas Indonesia Program Studi Management. Diakses melalui <https://spada.kemdikbud.go.id/course/view.php?id=3145&k=1> dan <https://ocw.ui.ac.id/mod/resource/view.php?id=13390> pada hari Rabu, tanggal 17 November 2021. Pukul 17:55 WIB.
- UNAIR News. Edisi 12 Juli 2020. Intensitas Kecanduan Smartphone di Kalangan Remaja. Diunggah melalui <http://news.unair.ac.id/2020/07/12/intensitas-kecanduan-smartphone-di-kalangan-remaja/> pada hari Rabu, tanggal 24 Maret. pukul 17:35 WIB

Lampiran

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
Program Magister : Ilmu Administrasi Publik - Agrifisnis - Insanifikan - Psikologi  
Program Doktor : Ilmu Perikanan  
Jl. Setia Budi No. 79-8 Tj. Raja Medan Sunggal Kota Medan Sumatera Utara 20112 Indonesia  
Telp.(061) 8260994 Fax. (061) 8226331

---

**PERMOHONAN PENGESAHAN JUDUL OLEH KOMISI PEMBIMBING TESIS**

Mohon agar:

|                                   | Tanda Kevedliaan  | Tanggal | T. Tangan |
|-----------------------------------|---|---------|-----------|
| 1. Prof. Dr. Sri Wilfayetty, M.Si |  | _____   | _____     |
| 2. Dr. Nelli Damayanti, M.Si      |  | _____   | _____     |

DitahkarnabagiasanggotaKomisiPembimbingTesisdari :

Nama : Jenny  
NomorPekokMahasiswa : 191804056  
Judul yang diajukan : 1. Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Partisipasi Sosial dengan Kebahagiaan Pada Relawan Komunitas Eco Enzyme Nusantara.  
2. Pengaruh Positive Art Therapy dan Self Compassion pada SWB Remaja  
3. Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi Smartphone pada Remaja SMP Maitreyawati Deli Serdang

Judul yang diteliti : Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi Smartphone pada Remaja SMP Maitreyawati Deli Serdang

Demikian disampaikan atas kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Medan, 18 Maret 2021

Dibetuju Oleh  
: Ketua Program  
Studi Magister  
Psikologi  
  
(Prof. Dr. Sri Wilfayetty, M.Si, Komisi)

---

Kampus Utama (Jalan Kualanaram No. 1 Medan Estate Telp. (061) 7166878 Fax. (061) 7166990 Medan 20121





## UNIVERSITAS MEDAN AREA PROGRAM PASCASARJANA

Program Magister : Ilmu Administrasi Publik - Agribisnis - Ilmu Hukum - Psikologi  
Program Doktor : Ilmu Pertanian

Jl. Setia Budi No. 79-B Tj. Rejo Medan Sunggal Kota Medan Sumatera Utara 20112 Indonesia  
Telp. (061) 8201994 Fax. (061) 8226331

Nomor : 790 /PPS-UMA/WDA/01/VII/2021  
Hal : Izin Penelitian

14 Juli 2021

Kepada Yth. :  
Sekolah SMP Mairreyawira  
Jl. Cemara Boulevard Utara, No. 8, Komplek Cemara Asri, Deli Serdang  
Di -  
Tempat

Dengan hormat,


Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : JENNY  
NPM : 191804056  
Program Studi : Magister Psikologi  
Konsentrasi : Pendidikan

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.


Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul "Terapi Ekspresif Dan Kejenuhan Belajar Terhadap Pengurangan Perilaku Adiksi Smartphone Pada Remaja".

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya yang baik diucapkan terimakasih.

An. Direktur,  
Wakil Bidang Akademik  
  
Dr. Ezzani, SH, M.Hum

Tembusan :  
1. Ketua Program Studi – M.Psi  
2. Perunggu



 **UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
*Program Magister : Ilmu Administrasi Publik - Agribisnis - Ilmu Hukum - Psikologi*  
*Program Doktor : Ilmu Pertanian*  
Jl. Setia Budi No. 79-B Tj. Raja Medan Sunggal Kota Medan Sumatera Utara 20112 Indonesia  
Telp. (061) 8201994 Fax. (061) 8226331

---

Nomor : 791 /PPS-UMA/WDI/01/VII/2021 22 Juli 2021  
Lampiran : -  
Hal : Pengambilan Data

Kepada Yth :  
Sekolah SMP Maitreyawira  
Jl. Cemara Boulevard Utara, No. 8, Komplek Cemara Acri, Deli Serdang  
Di -  
Tempat

Dengan hormat,

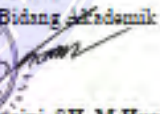
Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : JENNY  
NPM : 191804036  
Program Studi : Magister Psikologi  
Konsentrasi : Pendidikan

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul "Terapi Ekspresif Dan Kejenuhan Belajar Terhadap Pengurangan Perilaku Adiksi Smartphone Pada Remaja".

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

An. Direktur,  
Wakil Bidang Akademik  
  
De. Zaaini, SH, M.Hum

Tembusan :  
1. Ketua Program Studi – M.Psi  
2. Peringgal



**YAYASAN PENDIDIKAN BUDDHIS CAHAYA KASIH MAITREYA  
SMP SWASTA MAITREYAWIRA**

Jl. Cemara Boulevard Utara No. 8 Komplek Cemara Asri - Deli Serdang - Sumatera Utara  
Telp.061-6637111, 082166637111. email : smps.maitreyawira.ds@gmail.com

Deli Serdang, 14 Oktober 2021

No : 014/SMPS/SMW-DS/VIII/2021  
Lamp. : -  
Hal : Balasan Surat Izin Penelitian

Yth. Universitas Medan Area  
Program Pasca Sarjana  
Jl. Setia Budi No.79-B. Tj. Tejo, Medan Sunggal  
Medan – Sumatera Utara

Dengan Hormat,

Merindukanjuti surat pengantar dengan nomor 790/PPS-UMA/WDI/01/VII/2021, maka dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : Jenny  
NIM : 191804056  
Program Studi : Magister Psikologi  
Konsentrasi : Pendidikan

dijinkan untuk melakukan penelitian di SMP Swasta Maitreyawira Deli Serdang dan telah menyelesaikan tugas riset penelitiannya dengan judul Tesis "Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi Smartphone pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang".

Demikian surat balasan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.





## UNIVERSITAS MEDAN AREA PASCASARJANA

Program Magister : Ilmu Administrasi Publik - Agribisnis - Ilmu Hukum - Psikologi  
Program Doktor : Ilmu Perikanan

Jalan Setia Budi No. 79-B Telp. (061) 8201994 Fax. (061) 8226331 Medan 20120

Nomor : 190 /PPS.UMA/WADIR-1003/07/2021

10 Juli 2021

Lamp. : 1 Soft File Tesis

H a l : Undangan Seminar Proposal

Yth. Bapak/Ibu : Dosen Penguji  
di-

Tempat:

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat Keputusan Rektor Universitas Medan Area Nomor : 329/UMA.09.1/IV/2020 tanggal 10 April 2020, tentang Pelaksanaan Seminar Proposal dan Seminar Hasil bagi Program, maka dengan ini kami mengundang Saudara untuk dapat hadir dalam rangka pelaksanaan Seminar Proposal Tesis secara Daring pada :

Hari/Tanggal : Senin / 12 Juli 2021  
Jam : 14.00 wib s/d selesai  
Media : Cloud/Zoom Meeting

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Seminar Proposal Tesis adalah :

N a m a : Jenny  
NPM : 191304056  
Program Studi : Magister Psikologi  
Judul Tesis : Terapi Ekspresif Dan Kejenuhan Belajar Terhadap Pengurangan Perilaku Adiksi Smartphone Pada Remaja

Dengan susunan Panitia :

Ketua : Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog  
Pembimbing I : Prof. Dr. Sri Mulyawaty, MS, Kons  
Pembimbing II : Dr. Nefi Dermayanti, M.Si

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terimakasih.

  
Bidang Akademik  
Dr. Rizki Rizki, SH, M.Hum

Cc. File

Help Desk : 081260511828





**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

Kampus I Jalan Wolani Nomor 1 Medan Utara ☎ (061) 7301160, 7308878, 7304348 ✉ (061) 7308072 Medan 20223  
Kampus II Jalan Sebelah Nomor 79 / Jalan Sei Senaga Nomor 73 A ☎ (061) 8225862 ✉ (061) 8225321 Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id ✉-Mail: umc@medanarea@uma.ac.id

**KEPUTUSAN**  
**REKTOR UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**NOMOR : 5342/UMA/A/01.4/XII/2021**

**TENTANG**  
**PANITIA SEMINAR HASIL PASCASARJANA**  
**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI T.A. 2021/2022**

**REKTOR UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEMBACA :** Surat Decree Pascasarjana Nomor : 1114/PPS-UMA/D/00 (XII)2021 tanggal 13 Desember 2021.

**MEMBANGKIT :** 1. Bahwa Mahasiswa yang telah menyelesaikan kuliah dan ujian akhir semesta serta telah yang diprogram dalam Program Studi Magister pada Pascasarjana, dianggap telah memenuhinya persyaratan untuk mengikuti Seminar Hasil.  
2. Bahwa untuk menyelenggarakan Seminar Hasil tersebut pada dikatan 1 perlu di bentuk Panitia Seminar Hasil Pascasarjana Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area.

**MENGINGAT :** 1. Undang-undang Republik Indonesia No. 62 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.  
2. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi Dan Pengelolaan Perguruan Tinggi.  
3. Peraturan Presiden Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kejurangan Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI).  
4. Peraturan Menteri Riset, Teknologi Dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2016 Tentang Sistem Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi.  
5. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.  
6. Surat Edaran Mendikbud Nomor 11062/MPK.A/HK/2020 Tentang Pembatasan Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19).  
7. Surat Keputusan Yayasan Pendidikan Hayu Agta Salim Nomor 273 B/YP/MS/2014 tanggal 03 April 2014 Tentang Perubahan Pendistribusian Biaya Pendidikan Mahasiswa Strata-I (S1) di Lingkungan Universitas Medan Area.  
8. Surat Keputusan Rektor Universitas Medan Area Nomor 901/R.0/11/2015 Tanggal 11 Februari 2015 Tentang Penetapan Akademik Universitas Medan Area.  
9. Mula berlaku SK Seminar Hasil ini hanya 1 bulan setelah tanggal penerbihan.  
10. Statuta Universitas Medan Area Tahun 2020.  
11. Rencana Strategis Universitas Medan Area Tahun 2020-2025.

**MEMUTUSKAN**

**MENETAPKAN :**  
Pertama : Menetapkan Panitia Seminar Hasil Pascasarjana Program Studi Magister Psikologi sebagaimana terdapat dalam lampiran keputusan ini.  
Kedua : Ujian sebagaimana dimaksud dalam dikatan pertama akan diselenggarakan pada tanggal yang ditentukan oleh Pascasarjana Prodi.  
Ketiga : Rektor bertindak sebagai pengorganisa Seminar Hasil pada dikatan pertama di atas.  
Keempat : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan segala suratnya akan dibuat dan diperbaiki baharua/terlupa kekeliruan dalam pembuatannya.

Ditetapkan di : Medan  
Tanggal : 16 Desember 2021  
Am. Rektoc  
Wakil Rektor Bidang Akademik.  
  
Dr. Ir. Siti Mardiana, M.Si

Terdapat  
1. Tanda Ujian  
2. Sasangka  
3. BARKI




LAMPIRAN SURAT KEPUTUSAN REKTOR  
NOMOR : 5342/UMA/A/01.4/XII/2021  
TANGGAL : 16 DESEMBER 2021

DAFTAR PESERTA DAN PANITIA SEMINAR HASIL  
PASCASARJANA PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA.

| NO | NAMA                     | NPM       | KETUA-PEMBIMBING I               | SEKRETARIS                                  | PEMBIMBING II                          |
|----|--------------------------|-----------|----------------------------------|---|--|
| 1  | Nakaria Bisyi            | 191804007 | Dr. Nur'ani, S.Psi, MS           | Dr. M. Abrar Fariduri, MA                   | Dr. Nofi Damayanti, M.Si               |
| 2  | Abdul Malik              | 191804029 | Dr. Nur'ani, S.Psi, MS           | Dr. Saaidah Lubis, S.Psi, MA, Psikolog      | Dr. M. Abrar Fariduri, MA              |
| 3  | Surya Nidayar            | 191804025 | Dr. Nur'ani, S.Psi, MS           | Dr. Saaidah Lubis, S.Psi, MA, Psikolog      | Dr. M. Abrar Fariduri, MA              |
| 4  | Agus Sutisno             | 191804033 | Dr. Nur'ani, S.Psi, MS           | Dr. Saaidah Lubis, S.Psi, MA, Psikolog      | Dr. M. Abrar Fariduri, MA              |
| 5  | Jahne Aquilantje Prati   | 191804040 | Hasanuddin, Ph.D                 | Dr. Abdul Hamid, S.Ag, M.Si                 | Dr. Saaidah Lubis, S.Psi, MA, Psikolog |
| 6  | Ronal Husakongari Gultom | 191804060 | Dr. Nofi Damayanti, M.Si         | Dr. M. Abrar Fariduri, MA                   | Hasanuddin, Ph.D                       |
| 7  | Jenny                    | 191804056 | Prof. Dr. Sri Mulyanti, MS, Kons | Dr. Raydah Fadhilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog | Dr. Nofi Damayanti, M.Si               |

16 Desember 2021

Am. Rektoc  
Wakil Rektor Bidang Akademik.  
  
Dr. Ir. Siti Mardiana, M.Si

## Lampiran

### Angket Online Skala MBI-SS dan SAS-SV

#### ANGKET PENGGUNAAN SMARTPHONE

Mohon kerjasama Anda untuk mengisi angket yang telah disediakan. Pengisian angket ini dimaksudkan untuk keperluan pengumpulan data tentang penggunaan smartphone Anda selama pandemi covid-19. Diharapkan Anda mengisi angket ini dengan sungguh-sungguh serta sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Pengisian angket ini tidak ada sangkut pautnya dengan prestasi belajar Anda. Jawaban dari pengisian angket ini sangat dihargai dan dirahasiakan. Atas bantuan Anda, diucapkan terima kasih.

Medan, 05 Agustus 2021

Peneliti

Nama : Jenny

Kelas : A

#### ANGKET PENGGUNAAN SMARTPHONE (SAS-SV) & KEJENUHAN BELAJAR

Pengantar

Angket ini bukanlah suatu tes, melainkan berisi sejumlah pernyataan yang mungkin berhubungan dengan diri Anda. Tujuan dari angket ini yaitu untuk mengumpulkan data penelitian penggunaan smartphone. Sehubungan dengan tujuan tersebut Anda diminta untuk mengisi angket ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Jawaban Anda bersifat pribadi dan tidak akan mempengaruhi nilai rapor Anda. Atas kerjasama dan partisipasinya yang baik disampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk Pengisian

1. Anda diminta menunjukkan kesesuaian diri saudara dengan masing-masing pernyataan tersebut dengan menjawab sesuai ketentuan skala yang diberikan
2. Tidak ada jawaban yang BENAR atau SALAH oleh karena itu jawablah dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi diri Anda yang sebenarnya, bukan yang dianggap Anda baik atau yang seharusnya dilakukan.

NAMA \*

Short answer text

NO. WA / HP \*

Short answer text

TANGGAL LAHIR \*

Short answer text

JENIS KELAMIN \*

LAKI LAKI

PEREMPUAN



KELAS

- VII
- VIII
- IX

Jumlah waktu Anda menggunakan smartphone Anda dalam 1 (satu) hari di luar jam belajar sekolah online: \*

- 1 jam
- 2 jam
- 3 jam
- 4 jam
- di atas 4 jam

jam belajar sekolah online: \*

- 1 jam
- 2 jam
- 3 jam
- 4 jam
- di atas 4 jam

Kecenderungan penggunaan smartphone \*

Fitur yang paling sering Anda gunakan :

- Media sosial (Instagram, Facebook, Line, Twitter, WhatsApp, Telegram, Tik Tok)
- Entertainment (menonton :YouTube, Netflix, Qiyi, WeTV, dll)
- Bermain game
- Internet browsing

Next

Clear form

Situs Media Sosial yang paling sering Anda gunakan \*

Instagram

Facebook

WhatsApp

Line

Twitter

Telegram

Tik Tok

---

## ANGKET PENGGUNAAN SMARTPHONE

janemerlyn2@gmail.com (not shared) [Switch account](#)

\* Required

### SAS-VS

Pilihlah skala 1-6 dengan keterangan :

1 (sangat tidak setuju)

2 (tidak setuju)

3 (agak tidak setuju)

4 (agak setuju)

5 (setuju)

6 (sangat setuju)

sesuai dengan kondisi yang benar-benar Anda rasakan.

---

Kehilangan rencana kerja disebabkan oleh penggunaan smartphone \*

1      2      3      4      5      6

sangat tidak setuju                            sangat setuju

Kesulitan Konsentrasi di kelas, saat sedang melakukan tugas atau sedang bekerja yang disebabkan oleh penggunaan smartphone. \*

|                     |                       |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     |               |
| sangat tidak setuju | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | sangat setuju |

Merasa nyeri di pergelangan tangan atau bagian belakang leher selama menggunakan smartphone. \*

|                     |                       |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     |               |
| sangat tidak setuju | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | sangat setuju |

Tidak bisa bertahan karena tidak memiliki smartphone. \*

|                     |                       |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     |               |
| sangat tidak setuju | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | sangat setuju |

Merasa tidak sabaran dan resah saat saya tidak memegang smartphone saya. \*

|                     |                       |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     |               |
| sangat tidak setuju | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | sangat setuju |

Memikirkan smartphone saya walaupun saya sedang tidak sedang menggunakannya. \*

|                     |                       |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     |               |
| sangat tidak setuju | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | sangat setuju |

Saya tidak akan berhenti menggunakan smartphone saya walapun kehidupan harian saya telah terpengaruh karenanya \*

|                     |                       |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     |               |
| sangat tidak setuju | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | sangat setuju |

Selalu mengecek smartphone saya secara terus menerus sehingga tidak ketinggalan percakapan di Twitter , Instagram atau Facebook \*

1 2 3 4 5 6

sangat tidak setuju       sangat setuju

Menggunakan smartphone lebih lama dari waktu yang saya inginkan \*

1 2 3 4 5 6

sangat tidak setuju       sangat setuju

Orang-orang di sekitar saya mengatakan bahwa saya menggunakan smartphone terlalu sering \*

1 2 3 4 5 6

sangat tidak setuju       sangat setuju

### Kejenuhan Belajar

Pilihlah skala(1-5) dengan keterangan :

- 1 (sangat tidak setuju)
- 2 (tidak setuju)
- 3 (kurang setuju)
- 4 (setuju)
- 5 (sangat setuju)

sesuai dengan kondisi yang benar-benar Anda rasakan.

Saya merasa jenuh dengan kegiatan belajar saya \*

1 2 3 4 5

sangat tidak setuju      sangat setuju

Saya menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar sejak mendaftar sekolah \*

1 2 3 4 5

sangat tidak setuju      sangat setuju



Saya bisa menyelesaikan masalah belajar saya dengan efektif \*

1 2 3 4 5

sangat tidak setuju      sangat setuju

---

Saya merasa sangat lelah saat jam terakhir sekolah \*

1 2 3 4 5

sangat tidak setuju      sangat setuju

---

Saya menjadi kurang antusias untuk memulai kegiatan belajar \*

1 2 3 4 5

sangat tidak setuju      sangat setuju

---

Saya percaya jika saya bisa berprestasi di kelas yang saya ikuti \*

1 2 3 4 5

sangat tidak setuju      sangat setuju

---

Saya merasa beban pelajaran di sekolah terlalu berat \*

1 2 3 4 5

sangat tidak setuju      sangat setuju

---

Menurut saya, saya adalah seorang siswa yang optimis dalam menghadapi tugas belajar \*

1 2 3 4 5

sangat tidak setuju      sangat setuju



Saya telah mempelajari banyak hal yang menarik pada mata pelajaran di sekolah \*

|                     |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |               |
| sangat tidak setuju | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | sangat setuju |

Saya merasa kelelahan saat harus bangun pagi untuk bersekolah \*

|                     |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |               |
| sangat tidak setuju | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | sangat setuju |

Saya merasa pelajaran di sekolah tidak ada gunanya \*

|                     |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |               |
| sangat tidak setuju | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | sangat setuju |

Saya merasa bersemangat ketika hasil belajar yang saya capai memuaskan \*

|                     |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |               |
| sangat tidak setuju | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | sangat setuju |

Belajar secara daring sangat menjadi beban bagi saya \*

|                     |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |               |
| sangat tidak setuju | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | sangat setuju |

Saya meragukan pentingnya belajar bagi diri saya \*

|                     |                       |                       |                       |                       |                       |               |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |               |
| sangat tidak setuju | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | sangat setuju |

Selama pembelajaran saya percaya jika saya bisa memusatkan perhatian waktu belajar \*

1 2 3 4 5

sangat tidak setuju      sangat setuju



[Back](#) [Next](#) [Clear form](#)

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms

## ANGKET PENGGUNAAN SMARTPHONE

 janemerlyn2@gmail.com (not shared) [Switch account](#) 

**TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI ANDA**

Kejujuran adalah mata uang yang berlaku di mana saja. Terima kasih telah mendukung penelitian ini.

[Back](#) [Submit](#) [Clear form](#)

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms

Lampiran

Hasil Uji Validitas Instrumen MBI-SS

| Correlations |                     |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |            |        |
|--------------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------|--------|
|              | item 1              | item 2 | item 3 | item 4 | item 5 | item 6 | item 7 | item 8 | item 9 | item 10 | item 11 | item 12 | item 13 | item 14 | item 15 | total skor |        |
| item_1       | Pearson Correlation | 1      | .264   | .029   | .266   | .143   | -.016  | .077   | .194   | .084    | .319    | .492**  | .047    | .041    | -.016   | .347       | .420*  |
|              | Sig. (2-tailed)     |        | .158   | .879   | .156   | .452   | .932   | .687   | .305   | .658    | .086    | .006    | .907    | .831    | .931    | .060       | .021   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_2       | Pearson Correlation | .264   | 1      | .220   | .253   | .496** | .008   | .280   | .367** | .167    | .319    | .408*   | .236    | .285    | .241    | .682**     | .647** |
|              | Sig. (2-tailed)     | .158   |        | .244   | .178   | .005   | .985   | .166   | .046   | .378    | .086    | .025    | .209    | .157    | .199    | .000       | .000   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_3       | Pearson Correlation | .029   | .220   | 1      | .379*  | .273   | .356   | .283   | .242   | .057    | .400*   | .005    | .004    | .486**  | .343    | .102       | .524** |
|              | Sig. (2-tailed)     | .879   | .244   |        | .039   | .145   | .053   | .160   | .197   | .764    | .029    | .980    | .982    | .006    | .064    | .593       | .003   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_4       | Pearson Correlation | .266   | .253   | .379*  | 1      | .470** | .180   | .179   | .032   | .145    | .506**  | -.065   | .036    | .196    | .340    | .304       | .531** |
|              | Sig. (2-tailed)     | .156   | .178   | .039   |        | .009   | .398   | .345   | .868   | .443    | .004    | .731    | .852    | .299    | .066    | .103       | .003   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_5       | Pearson Correlation | .143   | .496** | .273   | .470** | 1      | .017   | .219   | .166   | .393*   | .304    | .109    | .166    | .438*   | .239    | .482**     | .608** |
|              | Sig. (2-tailed)     | .452   | .005   | .145   | .009   |        | .929   | .245   | .382   | .032    | .102    | .567    | .379    | .015    | .203    | .007       | .000   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_6       | Pearson Correlation | -.016  | .008   | .356   | .180   | .179   | 1      | .312   | .546** | .192    | .367**  | -.093   | .134    | .385*   | .556**  | -.096      | .480** |
|              | Sig. (2-tailed)     | .932   | .985   | .053   | .398   | .329   |        | .093   | .002   | .309    | .046    | .625    | .481    | .036    | .001    | .613       | .007   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_7       | Pearson Correlation | .077   | .280   | .283   | .179   | .219   | .312   | 1      | .328   | .048    | .226    | .259    | .394*   | .505**  | .425*   | .020       | .560** |
|              | Sig. (2-tailed)     | .687   | .166   | .160   | .345   | .245   | .093   |        | .077   | .803    | .230    | .166    | .031    | .004    | .019    | .918       | .001   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_8       | Pearson Correlation | .194   | .367** | .242   | .032   | .166   | .546** | .328   | 1      | .463**  | .127    | .193    | .231    | .300    | .304    | .298       | .567** |
|              | Sig. (2-tailed)     | .305   | .046   | .197   | .868   | .382   | .002   | .077   |        | .010    | .503    | .308    | .220    | .107    | .103    | .109       | .001   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_9       | Pearson Correlation | .084   | .167   | .057   | .145   | .393*  | .192   | .048   | .463** | 1       | -.023   | .314    | .128    | .274    | .366*   | .345       | .471** |
|              | Sig. (2-tailed)     | .658   | .378   | .764   | .443   | .032   | .309   | .803   | .010   |         | .905    | .091    | .501    | .143    | .046    | .062       | .009   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_10      | Pearson Correlation | .319   | .319   | .400*  | .506** | .304   | .367** | .226   | .127   | -.023   | 1       | -.022   | .244    | .452*   | .431*   | .247       | .622** |
|              | Sig. (2-tailed)     | .086   | .086   | .029   | .004   | .102   | .046   | .230   | .503   | .905    |         | .906    | .194    | .012    | .017    | .188       | .000   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_11      | Pearson Correlation | .492** | .408*  | .005   | -.065  | .109   | -.093  | .259   | .193   | .314    | -.022   | 1       | .150    | .130    | -.179   | .172       | .401*  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .006   | .025   | .980   | .731   | .567   | .625   | .166   | .308   | .091    | .906    |         | .429    | .494    | .343    | .384       | .028   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_12      | Pearson Correlation | .047   | .236   | .004   | -.036  | .166   | .134   | .394*  | .231   | .128    | .244    | .150    | 1       | .256    | .384*   | -.054      | .366*  |
|              | Sig. (2-tailed)     | .907   | .209   | .982   | .852   | .379   | .481   | .031   | .220   | .501    | .194    | .429    |         | .172    | .036    | .775       | .047   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_13      | Pearson Correlation | .041   | .265   | .486** | .196   | .438*  | .385*  | .505** | .300   | .274    | .452*   | .130    | .256    | 1       | .430*   | .039       | .650** |
|              | Sig. (2-tailed)     | .831   | .157   | .006   | .299   | .015   | .036   | .004   | .107   | .143    | .012    | .494    | .172    |         | .018    | .837       | .000   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_14      | Pearson Correlation | -.016  | .241   | .343   | .340   | .239   | .556** | .425*  | .304   | .366*   | .431*   | .179    | .384*   | .430*   | 1       | .166       | .683** |
|              | Sig. (2-tailed)     | .931   | .199   | .064   | .066   | .203   | .001   | .019   | .103   | .046    | .017    | .343    | .036    | .018    |         | .360       | .000   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| item_15      | Pearson Correlation | .347   | .682** | .102   | .304   | .482** | -.096  | .020   | .298   | .345    | .247    | .172    | -.054   | .039    | .166    | 1          | .513** |
|              | Sig. (2-tailed)     | .060   | .000   | .593   | .103   | .007   | .613   | .918   | .109   | .052    | .186    | .364    | .775    | .837    | .380    |            | .004   |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |
| total skor   | Pearson Correlation | .420*  | .647** | .524** | .631** | .608** | .480** | .560** | .567** | .471**  | .622**  | .401*   | .366*   | .650**  | .663**  | .513**     | 1      |
|              | Sig. (2-tailed)     | .021   | .000   | .003   | .003   | .000   | .007   | .001   | .001   | .009    | .000    | .028    | .047    | .000    | .000    | .004       |        |
|              | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30      | 30         | 30     |

\*\* .Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* .Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Hasil Uji Reabilitas Instrumen MBI-SS

Scale: ALL VARIABLES

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 30 | 100,0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
|       | Total                 | 30 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,739             | 16         |

#### Item-Total Statistics

|            | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| item_1     | 79,53                      | 321,154                        | ,363                             | ,729                             |
| item_2     | 80,33                      | 311,609                        | ,607                             | ,718                             |
| item_3     | 80,43                      | 319,771                        | ,482                             | ,726                             |
| item_4     | 79,50                      | 318,052                        | ,485                             | ,725                             |
| item_5     | 79,67                      | 313,885                        | ,566                             | ,721                             |
| item_6     | 80,47                      | 319,568                        | ,430                             | ,727                             |
| item_7     | 79,60                      | 314,593                        | ,511                             | ,722                             |
| item_8     | 79,93                      | 314,823                        | ,543                             | ,722                             |
| item_9     | 80,40                      | 323,352                        | ,430                             | ,729                             |
| item_10    | 79,40                      | 310,524                        | ,576                             | ,718                             |
| item_11    | 80,63                      | 322,654                        | ,346                             | ,730                             |
| item_12    | 80,53                      | 331,913                        | ,341                             | ,736                             |
| item_13    | 79,90                      | 310,507                        | ,608                             | ,717                             |
| item_14    | 80,33                      | 309,678                        | ,622                             | ,717                             |
| item_15    | 79,93                      | 318,478                        | ,465                             | ,725                             |
| total_skor | 41,40                      | 84,662                         | 1,000                            | ,825                             |



Hasil Uji Validitas Instrumen SAS-SV

|            |                     | Correlations |        |        |        |        |        |        |        |        |         |            |
|------------|---------------------|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------------|
|            |                     | item_1       | item_2 | item_3 | item_4 | item_5 | item_6 | item_7 | item_8 | item_9 | item_10 | total_skor |
| item_1     | Pearson Correlation | 1            | ,472*  | ,215   | ,304   | ,364*  | ,349   | ,257   | -,039  | ,234   | ,238    | ,363*      |
|            | Sig. (2-tailed)     |              | ,008   | ,254   | ,102   | ,048   | ,059   | ,170   | ,840   | ,212   | ,205    | ,049       |
|            | N                   | 30           | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30         |
| item_2     | Pearson Correlation | ,472*        | 1      | ,251   | ,342   | ,505*  | ,659** | ,405   | ,107   | ,391*  | ,606**  | ,498**     |
|            | Sig. (2-tailed)     | ,008         |        | ,181   | ,084   | ,004   | ,000   | ,028   | ,574   | ,033   | ,000    | ,005       |
|            | N                   | 30           | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30         |
| item_3     | Pearson Correlation | ,215         | ,251   | 1      | ,057   | ,224   | ,493** | ,323   | ,055   | ,114   | ,401*   | ,449*      |
|            | Sig. (2-tailed)     | ,254         | ,181   |        | ,785   | ,233   | ,008   | ,082   | ,772   | ,548   | ,028    | ,013       |
|            | N                   | 30           | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30         |
| item_4     | Pearson Correlation | ,304         | ,342   | ,057   | 1      | ,675** | ,332   | ,707** | ,426*  | ,390*  | ,222    | ,582**     |
|            | Sig. (2-tailed)     | ,102         | ,084   | ,785   |        | ,000   | ,073   | ,000   | ,019   | ,033   | ,238    | ,001       |
|            | N                   | 30           | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30         |
| item_5     | Pearson Correlation | ,364*        | ,505*  | ,224   | ,675** | 1      | ,547** | ,565** | ,274   | ,343   | ,340    | ,458*      |
|            | Sig. (2-tailed)     | ,048         | ,004   | ,233   | ,000   |        | ,002   | ,001   | ,143   | ,064   | ,066    | ,011       |
|            | N                   | 30           | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30         |
| item_6     | Pearson Correlation | ,349         | ,659** | ,493** | ,332   | ,547** | 1      | ,381*  | ,223   | ,391*  | ,524**  | ,644**     |
|            | Sig. (2-tailed)     | ,059         | ,000   | ,006   | ,073   | ,002   |        | ,038   | ,236   | ,033   | ,003    | ,000       |
|            | N                   | 30           | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30         |
| item_7     | Pearson Correlation | ,257         | ,405   | ,323   | ,707** | ,565** | ,381*  | 1      | ,415*  | ,479** | ,426*   | ,606**     |
|            | Sig. (2-tailed)     | ,170         | ,028   | ,082   | ,000   | ,001   | ,038   |        | ,023   | ,007   | ,019    | ,000       |
|            | N                   | 30           | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30         |
| item_8     | Pearson Correlation | -,039        | ,107   | ,055   | ,426*  | ,274   | ,223   | ,415*  | 1      | ,132   | ,133    | ,443*      |
|            | Sig. (2-tailed)     | ,840         | ,574   | ,772   | ,019   | ,143   | ,236   | ,023   |        | ,487   | ,484    | ,014       |
|            | N                   | 30           | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30         |
| item_9     | Pearson Correlation | ,234         | ,391*  | ,114   | ,390*  | ,343   | ,391*  | ,479** | ,132   | 1      | ,393*   | ,413*      |
|            | Sig. (2-tailed)     | ,212         | ,033   | ,548   | ,033   | ,064   | ,033   | ,007   | ,487   |        | ,032    | ,023       |
|            | N                   | 30           | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30         |
| item_10    | Pearson Correlation | ,238         | ,606** | ,401*  | ,222   | ,340   | ,524** | ,426*  | ,133   | ,393*  | 1       | ,489**     |
|            | Sig. (2-tailed)     | ,205         | ,000   | ,028   | ,238   | ,066   | ,003   | ,019   | ,484   | ,032   |         | ,006       |
|            | N                   | 30           | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30         |
| total_skor | Pearson Correlation | ,363*        | ,498** | ,449*  | ,582** | ,458*  | ,644** | ,606** | ,443*  | ,413*  | ,489**  | 1          |
|            | Sig. (2-tailed)     | ,049         | ,005   | ,013   | ,001   | ,011   | ,000   | ,000   | ,014   | ,023   | ,006    |            |
|            | N                   | 30           | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30      | 30         |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



Hasil Uji Reabilitas Instrumen SAS-SV

Reabilitas

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 30 | 100,0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
|       | Total                 | 30 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,643             | 11         |

**Item-Total Statistics**

|            | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| item_1     | 77,03                      | 467,551                        | ,401                             | ,632                             |
| item_2     | 77,73                      | 450,547                        | ,591                             | ,616                             |
| item_3     | 78,30                      | 456,286                        | ,439                             | ,623                             |
| item_4     | 77,83                      | 440,971                        | ,628                             | ,607                             |
| item_5     | 78,13                      | 443,085                        | ,573                             | ,610                             |
| item_6     | 78,70                      | 439,941                        | ,701                             | ,605                             |
| item_7     | 78,17                      | 437,316                        | ,685                             | ,603                             |
| item_8     | 78,27                      | 458,409                        | ,410                             | ,625                             |
| item_9     | 77,30                      | 459,941                        | ,472                             | ,625                             |
| item_10    | 77,87                      | 443,430                        | ,548                             | ,611                             |
| total_skor | 33,33                      | 102,299                        | ,770                             | ,843                             |

Lampiran

Hasil Data Pretest-Posttest

| DATA SUBJEK PENELITIAN PRETEST |                     |               |            |       |               |   |
|--------------------------------|---------------------|---------------|------------|-------|---------------|---|
| NO.                            | NAMA                | TANGGAL LAHIR | J. KELAMIN | KELAS | Durasi Online | Kecenderungan penggunaan smartphone   |
| A                              | Sheren tania        | 27 02 2006    | PEREMPUAN  | VIII  | d atas 4 jam  | Entertainment (meronton YouTube, Netflix, Oyi, WeTV, di.)                     |
| B                              | James               | 17 07 2006    | LAKI LAKI  | IX    | d atas 4 jam  | Entertainment (meronton YouTube, Netflix, Oyi, WeTV, di.)                     |
| C                              | Kent Arthur Wiselie | 28 10 2006    | LAKI LAKI  | IX    | d atas 4 jam  | Bermain game  |
| D                              | Michelle            | 04 01 2006    | PEREMPUAN  | VII   | d atas 4 jam  | Entertainment (meronton YouTube, Netflix, Oyi, WeTV, di.)                     |
| E                              | Angeline Ternedy    | 02 10 2006    | PEREMPUAN  | IX    | d atas 4 jam  | Entertainment (meronton YouTube, Netflix, Oyi, WeTV, di.)                     |
| F                              | Caryn               | 06 10 2006    | PEREMPUAN  | IX    | d atas 4 jam  | Media sosial (Instagram, Facebook, Line, Twitter, WhatsApp, Telegram, Tk Tok) |
| G                              | RINALDY GUNAWAN     | 26 07 2007    | LAKI LAKI  | VIII  | d atas 4 jam  | Bermain game  |
| H                              | Willie Halim        | 13 06 2006    | LAKI LAKI  | VIII  | d atas 4 jam  | Media sosial (Instagram, Facebook, Line, Twitter, WhatsApp, Telegram, Tk Tok) |
| I                              | Wilbert halim       | 11 07 2007    | LAKI LAKI  | VIII  | d atas 4 jam  | Bermain game  |
| J                              | Valerie houston     | 08 08 2006    | PEREMPUAN  | VIII  | d atas 4 jam  | Media sosial (Instagram, Facebook, Line, Twitter, WhatsApp, Telegram, Tk Tok) |

| DATA SUBJEK PENELITIAN POST TEST |                          |               |               |       |               |   |
|----------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|-------|---------------|---|
| NO.                              | NAMA                     | TANGGAL LAHIR | JENIS KELAMIN | KELAS | Durasi online | Kecenderungan penggunaan smartphone   |
| A                                | Sheren tania             | 27 02 2006    | PEREMPUAN     | VIII  | d atas 4 jam  | Entertainment (meronton YouTube, Netflix, Oyi, WeTV, di.)                     |
| B                                | James Arthur Wiselie     | 17 07 2006    | LAKI LAKI     | IX    | 3 jam         | Entertainment (meronton YouTube, Netflix, Oyi, WeTV, di.)                     |
| C                                | Kent Arthur Wiselie      | 28 10 2006    | LAKI LAKI     | IX    | 4 jam         | Bermain game  |
| D                                | Michelle Janice Harianto | 04 01 2006    | PEREMPUAN     | VII   | 2 jam         | Media sosial (Instagram, Facebook, Line, Twitter, WhatsApp, Telegram, Tk Tok) |
| E                                | Angeline Ternedy         | 02 10 2006    | PEREMPUAN     | IX    | 3 jam         | Media sosial (Instagram, Facebook, Line, Twitter, WhatsApp, Telegram, Tk Tok) |
| F                                | caryn                    | 06 10 2006    | PEREMPUAN     | IX    | d atas 4 jam  | Entertainment (meronton YouTube, Netflix, Oyi, WeTV, di.)                     |
| G                                | RINALDY GUNAWAN          | 26 07 2007    | LAKI LAKI     | VIII  | d atas 4 jam  | Bermain game  |
| H                                | Willie Halim             | 13 06 2006    | LAKI LAKI     | VIII  | 3 jam         | Bermain game  |
| I                                | Wilbert Halim            | 11 07 2007    | LAKI LAKI     | VIII  | d atas 4 jam  | Media sosial (Instagram, Facebook, Line, Twitter, WhatsApp, Telegram, Tk Tok) |
| J                                | Valerie houston          | 08 08 2006    | PEREMPUAN     | VIII  | d atas 4 jam  | Media sosial (Instagram, Facebook, Line, Twitter, WhatsApp, Telegram, Tk Tok) |

| DATA HASIL PRETEST MBI-SS |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| NO.                       | Item 1 | Item 2 | Item 3 | Item 4 | Item 5 | Item 6 | Item 7 | Item 8 | Item 9 | Item 10 | Item 11 | Item 12 | Item 13 | Item 14 | Item 15 |
| A                         | 3      | 1      | 3      | 5      | 5      | 1      | 3      | 2      | 5      | 4       | 1       | 5       | 2       | 1       | 2       |
| B                         | 3      | 2      | 2      | 4      | 3      | 1      | 4      | 2      | 3      | 2       | 3       | 1       | 2       | 2       | 1       |
| C                         | 2      | 3      | 3      | 1      | 1      | 5      | 4      | 3      | 5      | 3       | 2       | 4       | 3       | 1       | 4       |
| D                         | 5      | 5      | 1      | 5      | 4      | 2      | 3      | 3      | 4      | 5       | 5       | 3       | 3       | 2       | 2       |
| E                         | 2      | 1      | 4      | 3      | 5      | 5      | 2      | 5      | 2      | 1       | 3       | 4       | 3       | 1       | 4       |
| F                         | 5      | 2      | 3      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 3      | 4       | 2       | 1       | 5       | 3       | 3       |
| G                         | 5      | 3      | 3      | 4      | 5      | 2      | 5      | 4      | 2      | 5       | 3       | 1       | 5       | 2       | 3       |
| H                         | 3      | 2      | 2      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 2      | 3       | 3       | 1       | 3       | 5       | 2       |
| I                         | 4      | 1      | 4      | 1      | 1      | 4      | 2      | 4      | 5      | 3       | 2       | 5       | 3       | 1       | 4       |
| J                         | 4      | 5      | 3      | 5      | 3      | 3      | 4      | 2      | 2      | 5       | 3       | 1       | 4       | 4       | 2       |

| DATA HASIL POSTTEST MBI-SS |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |         |
|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| NO.                        | Item 1 | Item 2 | Item 3 | Item 4 | Item 5 | Item 6 | Item 7 | Item 8 | Item 9 | Item 10 | Item 11 | Item 12 | Item 13 | Item 14 | Item 15 |
| A                          | 4      | 2      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 2      | 2       | 1       | 1       | 3       | 2       | 3       |
| B                          | 4      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 3      | 2      | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 3       |
| C                          | 4      | 3      | 2      | 1      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2      | 2       | 1       | 1       | 2       | 2       | 3       |
| D                          | 3      | 2      | 2      | 4      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 4       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       |
| E                          | 4      | 2      | 3      | 2      | 3      | 1      | 2      | 1      | 3      | 3       | 1       | 1       | 3       | 1       | 3       |
| F                          | 5      | 3      | 2      | 4      | 2      | 4      | 4      | 4      | 5      | 4       | 3       | 1       | 3       | 3       | 1       |
| G                          | 1      | 1      | 5      | 1      | 4      | 5      | 4      | 5      | 5      | 5       | 4       | 1       | 4       | 3       | 4       |
| H                          | 4      | 2      | 2      | 3      | 4      | 1      | 4      | 3      | 3      | 3       | 2       | 1       | 2       | 4       | 2       |
| I                          | 3      | 1      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 1      | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 1       |
| J                          | 4      | 4      | 3      | 5      | 4      | 4      | 3      | 3      | 3      | 4       | 1       | 1       | 3       | 3       | 3       |

| DATA HASIL PRETEST SAS-SV |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |       |      |  |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|------|--|
| NO.                       | Item 1 | Item 2 | Item 3 | Item 4 | Item 5 | Item 6 | Item 7 | Item 8 | Item 9 | Item 10 | TOTAL | MEAN |  |
| A                         | 3      | 4      | 4      | 4      | 3      | 2      | 2      | 3      | 4      | 2       | 31    | 3,1  |  |
| B                         | 2      | 5      | 4      | 2      | 5      | 2      | 3      | 2      | 2      | 4       | 31    | 3,1  |  |
| C                         | 5      | 5      | 1      | 2      | 4      | 2      | 4      | 1      | 5      | 6       | 35    | 3,5  |  |
| D                         | 4      | 3      | 1      | 3      | 4      | 5      | 4      | 5      | 1      | 6       | 36    | 3,6  |  |
| E                         | 6      | 6      | 3      | 3      | 5      | 4      | 1      | 1      | 5      | 3       | 37    | 3,7  |  |
| F                         | 2      | 5      | 5      | 6      | 6      | 2      | 5      | 2      | 5      | 6       | 44    | 4,4  |  |
| G                         | 5      | 5      | 4      | 5      | 5      | 5      | 5      | 2      | 6      | 3       | 45    | 4,5  |  |
| H                         | 2      | 5      | 4      | 5      | 5      | 3      | 6      | 6      | 4      | 5       | 45    | 4,5  |  |
| I                         | 4      | 4      | 4      | 6      | 5      | 6      | 4      | 5      | 6      | 6       | 50    | 5    |  |
| J                         | 4      | 6      | 5      | 6      | 4      | 5      | 5      | 5      | 6      | 6       | 52    | 5,2  |  |

| DATA HASIL POSTTEST SAS-SV |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |       |      |  |
|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|------|--|
| NO.                        | Item 1 | Item 2 | Item 3 | Item 4 | Item 5 | Item 6 | Item 7 | Item 8 | Item 9 | Item 10 | TOTAL | MEAN |  |
| A                          | 3      | 4      | 5      | 2      | 1      | 1      | 1      | 1      | 3      | 2       | 23    | 2,3  |  |
| B                          | 2      | 4      | 4      | 2      | 4      | 2      | 3      | 2      | 2      | 3       | 28    | 2,8  |  |
| C                          | 4      | 5      | 1      | 2      | 3      | 2      | 4      | 1      | 5      | 5       | 32    | 3,2  |  |
| D                          | 2      | 3      | 2      | 5      | 4      | 2      | 1      | 2      | 3      | 2       | 26    | 2,6  |  |
| E                          | 2      | 3      | 4      | 4      | 3      | 2      | 1      | 2      | 5      | 3       | 29    | 2,9  |  |
| F                          | 3      | 4      | 4      | 5      | 6      | 3      | 5      | 2      | 5      | 6       | 43    | 4,3  |  |
| G                          | 5      | 5      | 4      | 5      | 6      | 5      | 5      | 1      | 6      | 5       | 47    | 4,7  |  |
| H                          | 2      | 4      | 3      | 4      | 6      | 5      | 3      | 4      | 4      | 6       | 42    | 4,2  |  |
| I                          | 4      | 4      | 2      | 5      | 4      | 4      | 3      | 3      | 5      | 4       | 38    | 3,8  |  |
| J                          | 3      | 5      | 5      | 5      | 4      | 5      | 4      | 3      | 5      | 6       | 45    | 4,5  |  |

Lampiran Hasil Total Skor Pretest-Posttest

|                  |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>MBI-SS</b>    | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> | <b>D</b> | <b>E</b> | <b>F</b> | <b>G</b> | <b>H</b> | <b>I</b> | <b>J</b> |
| <b>PRETEST</b>   | 43       | 35       | 44       | 52       | 45       | 50       | 52       | 41       | 44       | 50       |
| <b>POST-TEST</b> | 41       | 34       | 33       | 38       | 33       | 48       | 52       | 40       | 31       | 48       |
| <b>SAS-SV</b>    | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> | <b>D</b> | <b>E</b> | <b>F</b> | <b>G</b> | <b>H</b> | <b>I</b> | <b>J</b> |
| <b>PRETEST</b>   | 31       | 31       | 35       | 36       | 37       | 44       | 45       | 45       | 50       | 52       |
| <b>POST-TEST</b> | 23       | 28       | 32       | 26       | 29       | 43       | 47       | 42       | 38       | 45       |

Hasil Uji Wilcoxon Variabel Kejenuhan Belajar

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

|                    |                | Ranks          |           |              |
|--------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
|                    |                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Posttest - Pretest | Negative Ranks | 9 <sup>a</sup> | 5,00      | 45,00        |
|                    | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup> | ,00       | ,00          |
|                    | Ties           | 1 <sup>c</sup> |           |              |
|                    | Total          | 10             |           |              |

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                        | Posttest - Pretest  |
|------------------------|---------------------|
| Z                      | -2,677 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,007                |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hasil Uji Wilcoxon Variabel Perilaku Adiksi *Smartphone*

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

|                 |                | Ranks          |           |              |
|-----------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
|                 |                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Postes - Pretes | Negative Ranks | 9 <sup>a</sup> | 5,89      | 53,00        |
|                 | Positive Ranks | 1 <sup>b</sup> | 2,00      | 2,00         |
|                 | Ties           | 0 <sup>c</sup> |           |              |
|                 | Total          | 10             |           |              |

a. Postes < Pretes

b. Postes > Pretes

c. Postes = Pretes

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                        | Postes - Pretes     |
|------------------------|---------------------|
| Z                      | -2,608 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,009                |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran

Deskripsi Statistik Kejenuhan Belajar (Pretest)

**Descriptive Statistics**

|                    | N         | Range     | Minimum   | Maximum   | Mean      |            | Std. Deviation | Variance  |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|-----------|
|                    | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic      | Statistic |
| Pretest            | 10        | 17        | 35        | 52        | 45,60     | 1,720      | 5,441          | 29,600    |
| Valid N (listwise) | 10        |           |           |           |           |            |                |           |

Deskripsi Statistik Kejenuhan Belajar (Posttest)

**Descriptive Statistics**

|                    | N         | Range     | Minimum   | Maximum   | Mean      |            | Std. Deviation | Variance  |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|-----------|
|                    | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic      | Statistic |
| Posttest           | 10        | 21        | 31        | 52        | 39,80     | 2,337      | 7,391          | 54,622    |
| Valid N (listwise) | 10        |           |           |           |           |            |                |           |

Deskripsi perubahan Kategori Kecenderungan Kejenuhan Belajar Pretest-Posttest

| <b>MBI-SS PRETEST</b> |                     |                       |                        |  |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|--|
| Rentangan             | Frekuensi Observasi | Frekuensi Relatif (%) | Kategori Kecenderungan |  |
| X < 35                | 0                   | 0,00                  | Rendah                 |  |
| 35 <=X < 55           | 10                  | 100,00                | Sedang                 |  |
| x >= 55               | 0                   | 0,00                  | Tinggi                 |  |
| Jumlah                | 10                  | 100,00                |                        |  |
| <b>POST-TEST</b>      |                     |                       |                        |  |
| X < 35                | 4                   | 40,00                 | Rendah                 |  |
| 35 <=X < 55           | 6                   | 60,00                 | Sedang                 |  |
| x >= 55               | 0                   | 0,00                  | Tinggi                 |  |
| Jumlah                | 10                  | 100                   |                        |  |

Lampiran

Deskripsi Statistik Perilaku Adiksi *Smartphone* (Pretest)

| Descriptive Statistics |           |           |           |           |           |            |                |           |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|-----------|
|                        | N         | Range     | Minimum   | Maximum   | Mean      |            | Std. Deviation | Variance  |
|                        | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic      | Statistic |
| Pretes                 | 10        | 21        | 31        | 52        | 40,60     | 2,400      | 7,589          | 57,600    |
| Valid N (listwise)     | 10        |           |           |           |           |            |                |           |

Deskripsi Statistik Perilaku Adiksi *Smartphone* (Posttest)

| Descriptive Statistics |           |           |           |           |           |            |                |           |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|-----------|
|                        | N         | Range     | Minimum   | Maximum   | Mean      |            | Std. Deviation | Variance  |
|                        | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic      | Statistic |
| Postes                 | 10        | 24        | 23        | 47        | 35,30     | 2,757      | 8,718          | 76,011    |
| Valid N (listwise)     | 10        |           |           |           |           |            |                |           |

Deskripsi perubahan Kategori Kecenderungan Perilaku Adiksi *Smartphone* Pretest-Posttest

| SAS-SV<br>PRETEST |                        |                          |                           |
|-------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Rentangan         | Frekuensi<br>Observasi | Frekuensi<br>Relatif (%) | Kategori<br>Kecenderungan |
| X < 27            | 0                      | 0,00                     | Rendah                    |
| 27 <=X< 43        | 5                      | 50,00                    | Sedang                    |
| x >= 43           | 5                      | 50,00                    | Tinggi                    |
| Jumlah            | 10                     | 100,00                   |                           |
| POST-TEST         |                        |                          |                           |
| X < 27            | 2                      | 20,00                    | Rendah                    |
| 27 <=X< 43        | 5                      | 50,00                    | Sedang                    |
| x >= 43           | 3                      | 30,00                    | Tinggi                    |
| Jumlah            | 10                     | 100                      |                           |



Lampiran

Catatan Durasi Waktu Penggunaan Smartphone dalam Satu Hari di Luar Jam Belajar (satuan Jam)

| Minggu ke | Tanggal                   | A     | B    | C    | D     | E    | F     | G     | H     | I     | J     |
|-----------|---------------------------|-------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| III       | Minggu, 19 September 2021 | 10,00 | 4,00 | 6,00 | 10,00 | 4,00 | 11,00 | 10,00 | 11,00 | 6,50  | 11,00 |
|           | Senin, 20 September 2021  | 6,00  | 4,00 | 4,00 | 3,00  | 6,00 | 9,50  | 11,00 | 9,00  | 4,00  | 8,00  |
|           | Selasa, 21 September 2021 | 7,00  | 3,00 | 4,00 | 3,00  | 3,00 | 9,00  | 9,00  | 9,00  | 6,50  | 6,00  |
|           | Rabu, 22 September 2021   | 7,00  | 4,00 | 4,00 | 3,00  | 4,00 | 8,00  | 10,00 | 9,00  | 2,50  | 7,00  |
|           | Kamis, 23 September 2021  | 7,00  | 4,00 | 4,00 | 3,50  | 3,50 | 9,00  | 11,00 | 9,00  | 2,00  | 7,00  |
|           | Jumat, 24 September 2021  | 9,00  | 4,00 | 4,00 | 4,00  | 5,00 | 10,00 | 10,00 | 10,00 | 3,00  | 7,00  |
| IV        | Sabtu, 25 September 2021  | 11,00 | 4,00 | 5,00 | 7,50  | 6,50 | 11,00 | 11,00 | 11,00 | 6,00  | 10,00 |
|           | Minggu, 26 September 2021 | 8,00  | 3,00 | 4,00 | 9,00  | 5,00 | 12,00 | 12,00 | 12,00 | 12,50 | 7,00  |
|           | Senin, 27 September 2021  | 6,00  | 2,50 | 3,50 | 2,00  | 4,00 | 10,00 | 11,00 | 9,00  | 4,50  | 7,00  |
|           | Selasa, 28 September 2021 | 6,00  | 5,00 | 4,00 | 3,00  | 4,00 | 9,00  | 13,00 | 9,00  | 5,50  | 7,00  |
|           | Rabu, 29 September 2021   | 6,00  | 2,00 | 4,00 | 2,50  | 3,00 | 8,00  | 10,00 | 8,00  | 4,50  | 7,00  |
|           | Kamis, 30 September 2021  | 7,00  | 2,00 | 4,00 | 2,00  | 3,50 | 8,00  | 10,00 | 8,00  | 2,00  | 7,00  |
| V         | Jumat, 01 Oktober 2021    | 8,00  | 6,00 | 5,00 | 5,00  | 3,00 | 9,00  | 13,00 | 9,00  | 3,00  | 7,00  |
|           | Sabtu, 02 Oktober 2021    | 10,00 | 2,50 | 6,50 | 8,00  | 7,00 | 10,00 | 9,00  | 10,50 | 6,50  | 10,00 |
|           | Minggu, 03 Oktober 2021   | 7,50  | 4,00 | 5,00 | 9,00  | 7,50 | 11,00 | 9,00  | 11,00 | 10,00 | 7,00  |
|           | Senin, 04 Oktober 2021    | 6,00  | 4,50 | 4,00 | 2,00  | 5,00 | 8,00  | 11,00 | 9,00  | 3,50  | 7,00  |
|           | Selasa, 05 Oktober 2021   | 6,50  | 4,00 | 4,00 | 2,00  | 4,00 | 8,50  | 10,00 | 9,00  | 2,00  | 7,00  |
|           | Rabu, 06 Oktober 2021     | 6,50  | 3,00 | 4,00 | 2,50  | 4,00 | 8,00  | 10,00 | 8,50  | 2,50  | 7,00  |
| VI        | Kamis, 07 Oktober 2021    | 7,00  | 4,00 | 4,00 | 3,00  | 3,50 | 8,00  | 9,00  | 9,00  | 5,50  | 7,00  |
|           | Jumat, 08 Oktober 2021    | 7,50  | 4,00 | 4,00 | 4,50  | 3,00 | 9,00  | 13,00 | 9,00  | 4,00  | 7,00  |
|           | Sabtu, 09 Oktober 2021    | 9,50  | 5,50 | 6,00 | 7,00  | 3,50 | 10,00 | 11,00 | 9,00  | 5,00  | 10,00 |
|           | Minggu, 10 Oktober 2021   | 7,50  | 5,00 | 3,50 | 8,00  | 6,00 | 11,00 | 12,00 | 9,00  | 10,00 | 8,00  |
|           | Senin, 11 Oktober 2021    | 6,00  | 2,50 | 4,00 | 3,00  | 5,00 | 8,50  | 10,00 | 8,00  | 4,00  | 7,00  |
|           | Selasa, 12 Oktober 2021   | 6,00  | 3,00 | 4,00 | 2,00  | 4,50 | 8,00  | 11,00 | 8,00  | 5,00  | 7,00  |
| VI        | Rabu, 13 Oktober 2021     | 6,00  | 3,00 | 4,00 | 3,50  | 5,00 | 8,00  | 9,00  | 7,50  | 6,00  | 7,00  |
|           | Kamis, 14 Oktober 2021    | 6,50  | 4,00 | 4,00 | 2,00  | 4,00 | 9,00  | 10,00 | 7,00  | 2,00  | 7,00  |
|           | Jumat, 15 Oktober 2021    | 5,00  | 2,00 | 4,00 | 5,50  | 4,00 | 8,00  | 12,00 | 8,00  | 4,00  | 7,00  |
|           | Sabtu, 16 Oktober 2021    | 8,00  | 6,00 | 6,00 | 7,00  | 4,00 | 10,00 | 10,00 | 9,00  | 5,00  | 10,00 |

Catatan Kehadiran Peserta

| Catatan Kehadiran Peserta                   |    |    |     |    |    |    |       |      |
|---|----|----|-----|----|----|----|-------|------|
| Sesi Intervensi Eksperimen Terapi Ekspresif |    |    |     |    |    |    |       |      |
| SESI  | I  | II | III | IV | V  | VI | Total | %    |
| A   | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10 | 60    | 100% |
| B   | 0  | 10 | 10  | 10 | 10 | 10 | 50    | 83%  |
| C   | 0  | 10 | 10  | 10 | 10 | 10 | 50    | 83%  |
| D   | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10 | 60    | 100% |
| E   | 10 | 10 | 10  | 5  | 10 | 10 | 55    | 92%  |
| F   | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10 | 60    | 100% |
| G   | 10 | 5  | 5   | 10 | 5  | 5  | 40    | 67%  |
| H   | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10 | 60    | 100% |
| I   | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10 | 60    | 100% |
| J   | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 5  | 55    | 92%  |
| Paraf Administrator                         |    |    |     |    |    |    |       |      |
| Paraf Observer                              |    |    |     |    |    |    |       |      |

**Ket. Nilai kehadiran**

- Hadir = 10
- Hadir tapi tidak melakukan kegiatan = 5
- Terlambat masuk = 5
- Absen = 0

Lampiran

## MODUL INTERVENSI TERAPI EKSPRESIF

### Kriteria terapis :

*More common is the view that counselors need no specific art training (McMunay, 1988) but rather, it is more important that therapists know how to respect the dreams, symbols, and images that emerge from the unconscious side of personality. Although training in the interpretation of unconscious contents is not obligatory, the therapist's task becomes one of guiding clients toward understanding, respecting, and integrating as much of themselves as possible (Synder, 1997)*

diterjemahkan : lebih umum adalah pandangan bahwa konselor tidak memerlukan pelatihan seni khusus (McMunay, 1988) tetapi lebih penting bahwa terapis tahu bagaimana menghormati mimpi, simbol, dan gambar yang muncul dari sisi kepribadian yang tidak disadari. Tugas terapis adalah untuk membimbing klien menuju pemahaman, menghormati, dan mengintegrasikan diri mereka sendiri semaksimal mungkin (Synder, 1997)

Knill et.al. (1995) menyatakan bahwa terapis ekspresif tidak perlu menguasai semua bentuk terapi ekspresif. Lebih penting untuk memiliki fokus pada tradisi artistik yang dimiliki oleh semua terapi ekspresif seperti imajinasi manusia sebagaimana tradisi penyembuhan sepanjang sejarah yang tidak membutuhkan spesialisasi drum, pembuatan seni, atau ritual namun, mereka menggunakan aspek multimodal dalam pekerjaan mereka dengan memperhatikan karakteristik terapi ekspresif : (1) ekspresi diri (*self expression*); (2) partisipasi aktif (*active participation*); (3) imajinasi (*imagination*); (4) keterhubungan pikiran dan tubuh (*mind-body connection*) (Malchiodi, 2005).

Terapis seni ekspresif tidak harus spesialis dalam segala hal disiplin seni namun, yang lebih penting adalah menguasai intermodalitas dan mampu

menangkap titik-titik di mana satu mode ekspresi artistik secara peka untuk kebutuhan ekspresif yang kreatif sehingga diungkapkan sebagai “*low skill, high sensitivity*” atau 'keterampilan rendah, sensitivitas tinggi' dengan persiapan yang tepat mencakup pengalaman diri menggabungkan kompetensi artistik serta memiliki motivasi pribadi yang menghormati integritas karya-karya yang muncul dan memberikan pengawasan yang efektif tanpa penghakiman (Levine & Levine, 1999).

Guru, terapis, pemimpin kelompok, orang tua, rekan kerja yang tulus, hangat, empatik, terbuka, jujur, kongruen, dan peduli dapat menjadi fasilitator dengan menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung sehingga memungkinkan konteks hubungan klien-terapis, guru-murid, orang tua-anak, istri-suami, atau pasangan intim memiliki kesempatan melalui pengalaman berkualitas dalam terapi ekspresif (Rogers, 2019)

**Supervisor : Prof.Dr.Milfayetty, MS.,Kons. (Pakar Ahli)**

**Terapis : Jenny**

Kualitas terapis :

- Pendidik PAUD

- Professional Counsellor Pendidikan Karakter.com (2019)

-Advanced Life Coaching Training in the specialty of Therapeutic Art Technique-Transformation Academy (2019)

-Pelatihan Art Life Therapy -Malaysia (01-08 Maret 2021)

-Pelatihan Waldorf (Thinking, Feeling, Willing 21-day Life Challenge) - Sinaran Raya, Malaysia (19 April – 9 Mei 2021)

-Peserta pelatihan workshop Anthroposophic Art Therapy – ACM Malaysia 2021-oleh Dagmar Brauer (7-14 November 2021)

**Observer : Jenny, Priscillia (asisten), Ria (asisten)**

## **Sesi Perkenalan (Praeksperimen)**

### **Sasaran tujuan :**

- Menjalin *rapport* yang baik di antara administrator dan subjek penelitian.
- Kegiatan perkenalan diri dan berbagi pengalaman yang berhubungan dengan kedua variabel (kejenuhan belajar dan perilaku adiksi smartphone) oleh masing-masing anak.
- Memberikan penjelasan tentang boundari dan bagaimana eksperimen akan dilakukan

**Modalitas :** Aplikasi ZOOM

**Subjek :** Anak remaja SMP Maitreyawira usia 12-15 tahun

### **Material :**

- Jadwal kegiatan
- Tata aturan

**Petunjuk :** Aktivitas (40 menit)

### **A. Sesi Perkenalan (25 menit)**

1. Administrator mengucapkan salam, berkenalan dan menjalin rapport dengan subjek.
2. Para subjek penelitian diminta untuk memperkenalkan diri secara bergiliran dan membagikan pengalaman diri seputar kejenuhan belajar dan perilaku adiksi smartphone yang dirasakan mereka selama ini.  
(masing masing subjek lbh kurang @ 5 menit)
3. Administrator mencatat hasil pengalaman yang dibagikan sebagai data awal.

## **B. Sesi Penjelasan (15 menit)**

1. Administrator menjelaskan tentang waktu dan jadwal kegiatan eksperimen yang terdiri dari 6 sesi dan pembagian waktunya kepada para subjek.
2. Administrator menjelaskan tentang modalitas dan persiapan bahan yang diperlukan.
3. Administrator menjelaskan tentang pentingnya kedisiplinan waktu dan kehadiran para subjek
4. Administrator mengajak para subjek untuk bekerjasama mengikuti aturan dan prosedur selama sesi eksperimen.
5. Administrator memberikan waktu untuk tanya jawab
6. Administrator menutup sesi dan mengucapkan terima kasih.



### Sesi 1. *Feelings Landscape*

(Mardie Howe Rossi & Karen L. Mackie : Degges-White & Davis (2018))

| Sasaran tujuan:                        | Indikator Kejenuhan Belajar | Indikator Perilaku adiksi smartphone  |
|--|-----------------------------|---|
| • Identifikasi dan ekspresi perasaan   | • Kelelahan                 | • Gangguan dalam kehidupan sehari-hari  |
| • Menyelami pengalaman secara mendalam | • Sinisme                   | • Orientasi dunia maya  |
| • Penyembuhan dan pemahaman diri.      |                             | • Gangguan kehidupan sehari-hari<br>• Penarikan diri  |
| • Kesadaran diri                       |                             | • Gangguan dalam kehidupan sehari-hari<br>• Orientasi dunia maya<br>• Penarikan diri<br>• Penggunaan berlebihan<br>• Kegagalan untuk mengontrol |
| (Deggez-White & Davis, 2018)           |                             |   |

**Modalitas:** Seni (*fingerpaint*)

**Subjek:** Anak remaja SMP Maitreyawira usia 12-15 tahun.

**Material:** Cat air (warna primer dan hitam), kertas ukuran besar, piring kertas untuk cat, dan handuk basah untuk menyeka cat pada jari; musik Gus Teja (*Morning Happiness*)

**Petunjuk:** Aktivitas (90 menit)

**a. Membangun hubungan (*rapport-building*) – 5 menit.**

1. Administrator mengucapkan salam, berkenalan dan menjalin rapport dengan subjek
2. Administrator menyiapkan kondisi dan memberi motivasi awal dengan tanya jawab dengan prinsip resiprositas

**b. Mengembangkan kesadaran diri (*developing self-awareness*) – 10 menit.**

Permainan awal “Menyentuh yang disebut”

1. Administrator mengajak subjek menyentuh nama indra yang disebut.  
Misalnya hidung, maka dengan subjek menyentuh hidung mereka, dst.
2. Administrator meminta subjek merasakan dan mendeskripsikan indra yang telah disentuh dan paling disukainya.

**c. Proses emosional (*process emotions*) - 5 menit.**

Administrator memasang musik dan meminta para subjek hening memeriksa dan merasakan perasaannya melalui musik selama 5 menit.

**d. Integrasi (*integration*) – 45 menit**

1. Jelaskan *Feelings Lanscape* sebagai gambaran dari semua perasaan klien dan beri tahu klien bahwa untuk menciptakan lanskap, mereka akan menggunakan warna untuk mewakili perasaan mereka. Menerangkan bahwa ukuran, bentuk, tekstur, dan desain warna dapat menggambarkan dan membedakan perasaan mereka.
2. Berikan izin kepada subjek untuk menjadikan lukisan mereka ekspresi unik dari perasaan mereka sendiri dan mengingatkan mereka bahwa lukisan mereka tidak harus artistik atau terlihat seperti bentuk aslinya.
3. Meminta agar lukisan diselesaikan dalam keheningan yang diiringi musik yang menenangkan sehingga subjek memiliki kesempatan untuk mengetahui proses mereka. Ingatkan mereka untuk memperhatikan pikiran dan perasaan mereka saat mereka bekerja.

4. Beri waktu 45 menit untuk mengecat dan ingatkan subjek bahwa mereka masih memiliki waktu 5 menit lagi setelah 40 menit.
  5. Ajak subjek untuk memproses lukisan mereka dan mengungkapkan perasaan mereka ke dalam komunikasi warna (misalnya, saya kuning dan saya merasa malu. Saya sangat besar dan selalu di sini.)
  6. Minta subjek untuk memproses pengalaman dengan pertanyaan seperti Bagaimana perasaan saya saat membuatnya mengalami terlihat? Apakah ada yang mereka pelajari tentang diri mereka sendiri?
- e. Refleksi tentang strategi (*reflection on strategies*) – 15 menit**
1. Administrator menanyakan perasaan subjek setelah melakukan kegiatan
  2. Administrator menanyakan bagian kegiatan mana yang paling mudah dan mana yang paling sulit bagi subjek.
  3. Administrator menanyakan kegiatan mana yang paling disukai atau yang paling berkesan bagi subjek
- f. Fokus masa depan, perawatan diri dan pekerjaan rumah (*future focus, self-care and homework*) – 10 menit**
1. Administrator memotivasi subjek untuk melakukan *finger paint* di rumah dan melakukan refleksi diri setiap malam sebelum tidur.
  2. Administrator menginformasikan persiapan bahan dan kegiatan untuk sesi berikutnya, kemudian membacakan se bait puisi sebagai penutup.

**Keterlibatan komponen ETC :**

|  |   |
|--|---|
| K : Gerakan tubuh, anggukan saat mendengarkan musik; perlakuan terhadap media (mengoles)   | S : fokus pada sentuhan dan rabaan ; pengalaman mencelupkan jari pada cat dan mencampur cat                               |
| P : Representasi bentuk; garis; variasi ukuran ; detail dan penggunaan ruang media gambar. | A : Mengutamakan penggunaan warna ; ekspresi warna dan bentuk; sentuhan skema; perasaan yang berkomunikasi melalui warna. |
| C : kejelasan perbedaan ukuran, bentuk, tekstur, dan desain warna.                         | Sy : Simbol bentuk gambar yang dapat diartikan oleh subjek.   |



## Sesi 2. *Domain Family Drawing*

(Mary Amanda Graham & Dale-Elizabeth Pehrsson : Deggez-White & Davis, 2018)

| Sasaran Tujuan  | Indikator Kejenuhan Belajar                    | Indikator Perilaku Adiksi Smartphone       |
|---|--|--|
| • Identifikasi diri   | • Kelelahan<br>• Menurunnya keyakinan akademik | • Gangguan kehidupan sehari-hari           |
| • Wawasan ( <i>Insight</i> ) : Penemuan diri dan kesadaran diri & keluarga;<br>(Deggez-White & Davis, 2018) | • Sinisme                                      | • Orientasi dunia maya<br>• Penarikan diri |

**Modalitas:** Seni (Gambar)

**Subjek:** Anak remaja SMP Maitreyawira usia 12-15 tahun.

**Material:** Kertas gambar, pensil, crayon, spidol, cat air, ; musik Gus Teja (*Morning Happiness*)

**Petunjuk:** Aktivitas (90 menit)

**a. Membangun hubungan (*rapport-building*) – 5 menit.**

1. Administrator mengucapkan salam dan menjalin rapport dengan subjek
2. Administrator menyiapkan kondisi dan memberi motivasi awal dengan tanya jawab dengan prinsip resiprositas.

**b. Mengembangkan kesadaran diri (*developing self-awareness*) – 10 menit.**

1. Administrator meminta para subjek menuliskan atau mendeskripsikan dengan gambar tentang 3 hal yang dirasakan pada hari ini secara singkat .



2. Jelaskan kepada subjek bahwa aktivitas hari ini akan membantu untuk lebih mengenal satu sama lain. Jelaskan bahwa mereka dapat mengkomunikasikan tentang pandangan dunia, kehidupan sehari-hari, dan keluarga mereka melalui menggambar dan berbicara.
3. Memberi tahu subjek bahwa kegiatan ini bukan tes dan bahwa tidak ada nilai atau cara yang benar atau salah dalam melakukan latihan, terutama saat kegiatan ini dilakukan bersama dengan remaja usia sekolah.

**c. Proses emosional (*process emotions*) – 5 menit.**

Administrator memasang musik dan meminta para subjek hening memeriksa dan merasakan perasaannya melalui musik selama 5 menit.

**d. Integrasi (*integration*) – 45 menit**

1. Instruksikan subjek untuk menggambar (yaitu, buatlah gambar Anda dan keluarga Anda yang sedang melakukan sesuatu, boleh gambar kejadian nyata atau imajiner).
2. Setelah subjek melengkapi gambar tersebut, minta subjek untuk mendiskusikan gambar tersebut. Pindah dari umum (apa yang dilakukan keluarga) dengan detail spesifik dari gambar (penempatan orang dan objek dan spesifikasi terkait).
3. Tanyakan kepada subjek, Apa yang akan dikatakan setiap orang dalam gambar jika mereka sedang berbicara? Mintalah subjek menggambar gelembung ucapan pada mulut setiap orang pada

gambar atau pada tangan jika orang tersebut menggunakan bahasa isyarat.

4. Tanyakan kepada klien, Apa yang kira-kira dipikirkan oleh setiap orang dalam gambar walaupun tidak pernah mereka katakan? Minta subjek untuk menambahkan gambar gelembung pikiran dan menuliskan isi pikiran tersebut.
5. Tanyakan lagi apa yang mungkin dirasakan oleh hati setiap orang dalam gambar tersebut? Gambarkan gelembung berbentuk hati pada gambar setiap orang yang ada dalam gambar dan minta subjek menuliskan perasaan pada
6. Ajukan pertanyaan terakhir ini, Apa yang akan dilakukan atau yang direncanakan untuk dilakukan oleh setiap orang ? Selanjutnya gambarkan itu dalam bentuk panah tindakan.
7. Ketika subjek menyatakan bahwa dia sudah selesai, berikan waktu jeda dan tanyakan, Apakah ada hal lain yang Anda inginkan dihapus atau ditambahkan gambarnya yang mungkin saat ini tampak kurang penting atau terlupakan? Berikan waktu tambahan untuk menambahkan informasi penting / berharga apa yang mungkin disembunyikan, dan kemungkinan untuk menghilangkan informasi yang dirasa memalukan atau sulit secara emosional.

**e. Refleksi tentang strategi (*reflection on strategies*) – 15 menit**

1. Administrator menanyakan perasaan subjek setelah melakukan kegiatan

2. Administrator menanyakan bagian kegiatan mana yang paling mudah dan mana yang paling sulit.
3. Administrator menanyakan tentang hasil refleksi yang diperoleh dari kegiatan pada hari ini.

**f. Fokus masa depan, perawatan diri dan pekerjaan rumah (*future focus, self-care and homework*) - 10 menit**

1. Administrator memotivasi subjek untuk mengulang-ulang kegiatan yang sudah dipelajari kapanpun dibutuhkan sebagai strategi koping yang positif.
2. Administrator menginformasikan persiapan bahan dan kegiatan untuk sesi berikutnya.
3. Administrator menutup kegiatan dengan membaca kutipan motivasi dan meminta subjek melakukan refleksi diri di rumah setiap malam sebelum tidur.

**Keterlibatan komponen ETC :**

|  |  |
|--|--|
| K : Gerakan tubuh, anggukan saat mendengarkan musik; perlakuan terhadap media (mencoret)                           | S : fokus pada sentuhan dan rabaan pada permukaan media.                       |
| P : Representasi , variasi, ukuran garis, bentuk, kerangka detail dan penggunaan ruang media gambar yang seimbang. | A : Mengutamakan penggunaan warna ; ekspresi warna dan bentuk; sentuhan skema. |
| C : kejelasan perbedaan strukturukuran, bentuk, tekstur, dan desain warna.   | Sy : Simbol dan bentuk gambar yang bermakna.                                   |

### Sesi 3. *Paint your Important One*

(Snyder, 1997)

| Sasaran tujuan:  | Indikator Kejenuhan Belajar     | Indikator Prilaku Adiksi Smartphone                     |
|--|---------------------------------|---|
| • Menyembuhkan anak dengan masalah perilaku dan neurosis (Arlow & Kadis, 1993) | • Sinisme                       | • Gangguan Kehidupan Sehari-hari                        |
| • Observasi diri& keterampilan   | • Menurunnya Keyakinan Akademik | • Penggunaan berlebihan<br>• Kegagalan untuk mengontrol |
| (Snyder, 1997)   |                                 |   |

**Modalitas:** Seni (Finger Paint)

**Subjek:** Anak remaja SMP Maitreyawira usia 12-15 tahun.

**Material:** Cat air (warna primer dan hitam), kertas ukuran besar, piring kertas untuk cat, dan handuk basah untuk menyeka cat pada jari ; musik Gus Teja (*Morning Happiness*)

**Petunjuk:** Aktivitas (90 menit)

**a. Membangun hubungan (*rapport-building*) – 5 menit.**

1. Administrator mengucapkan salam dan menjalin rapport dengan subjek
2. Administrator menyiapkan kondisi dan memberi motivasi awal dengan tanya jawab dengan prinsip resiprositas

**b. Mengembangkan kesadaran diri (*developing self-awareness*) – 10 menit.**

1. Administrator mengajak subjek untuk bermain “menggambar bersama sesuai instruksi.

2. Administrator yang memulai terlebih dahulu dengan memberikan instruksi bebas dan semua subjek menggambar sesuai instruksi, misalnya : gambar satu garis dengan crayon hijau dari bagian atas tengah lurus ke bagian bawah, dsb. Kemudian dilanjutkan dengan instruksi bebas oleh masing-masing subjek secara bergilir (sebelumnya telah dipilih 5 orang subjek sebagai pemberi instruksi merangkap peserta).
3. Setelah rangkaian menggambar selesai, perlihatkan pada layar zoom hasil dari gambar individu masing-masing. Diskusi singkat tentang karakteristik keunikan manusia sebagai individu.

**c. Proses emosional (*process emotions*) – 5 menit.**

Administrator memasang musik dan meminta para subjek hening memeriksa dan merasakan perasaannya melalui musik selama 5 menit. Bersiap untuk melakukan kegiatan inti.

**d. Integrasi (*integration*) – 45 menit**

1. Mintalah subjek membuat *finger painting* pada kertas dengan cat air yang tersedia tetapi tanpa menyarankan warna atau tema gambar, tetapi hanya dengan petunjuk "lukiskan sesuatu gambar yang penting bagi Anda, boleh tentang mimpi, keluarga, kebersamaan, atau apapun.
2. Setelah subjek melengkapi gambar tersebut, minta subjek untuk menceritakan sebuah cerita tentang lukisan itu.



**e. Refleksi tentang strategi (*reflection on strategies*) – 15 menit**

1. Administrator menanyakan perasaan subjek setelah melakukan kegiatan dan mendiskusikan apakah ada sesuatu dalam lukisan itu yang mengingatkannya pada sesuatu yang nyata dalam kehidupannya.
2. Administrator menanyakan bagian kegiatan mana yang paling mudah dan mana yang paling sulit.
3. Administrator menanyakan tentang hasil refleksi yang diperoleh dari kegiatan pada hari ini.

**f. Fokus masa depan, perawatan diri dan pekerjaan rumah (*future focus, self-care and homework*) – 10 menit**

1. Administrator memotivasi subjek untuk mengulang-ulang kegiatan yang sudah dipelajari kapanpun dibutuhkan sebagai strategi coping yang positif dan mengarahkan subjek pada penemuan keunikan yang ada pada diri mereka.
2. Administrator menginformasikan persiapan bahan dan kegiatan untuk sesi berikutnya.
3. Administrator menutup kegiatan dengan membaca kutipan motivasi dan meminta subjek melakukan refleksi diri di rumah setiap malam sebelum tidur.

**Keterlibatan komponen ETC :**

|  |   |
|--|---|
| K : Gerakan tubuh, anggukan saat mendengarkan musik; perlakuan terhadap media (mengoles) | S : fokus pada sentuhan dan rabaan ; pengalaman mencelupkan jari pada cat dan mencampur cat |
| P : Representasi bentuk; garis; variasi ukuran ; detail dan penggunaan ruang             | A : Mengutamakan penggunaan warna ; ekspresi warna dan bentuk; sentuhan                     |

|  |   |
|--|---|
| media gambar.  | skema; integrasi bentuk dan warna yang mengungkapkan rasa.  |
| C : kejelasan perbedaan strukturukuran, bentuk, tekstur, dan desain warna. | Sy : Simbol bentuk gambar yang dapat diartikan oleh subjek. |



#### Sesi 4. *A Day in Life without Disorder*

(Abigail Nedved & Dixie Meyer : Deegez-White & Davis, 2018)

| Sasaran tujuan:  | Indikator Kejenuhan Belajar  | Indikator Perilaku Adiksi Smartphone  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertimbangan perubahan hidup melalui pikiran, perilaku dan emosi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinisme</li> <li>• Menurunnya keyakinan akademik</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan kehidupan sehari-hari</li> <li>• Penggunaan berlebihan</li> <li>• Kegagalan untuk mengontrol</li> </ul> |
| (Deggez-White & Davis, 2018)   |  |   |

**Modalitas:** Seni (Gambar, lukisan, kolase, dll)

**Subjek:** Anak remaja SMP Maitreyawira usia 12-15 tahun.

**Material:** Kertas, cat, kuas cat, krayon, pensil warna, majalah, lem mod podge atau lem untuk seni, gunting, dll.; musik Gus Teja (*Morning Happiness*)

**Petunjuk:** Aktivitas (90 menit)

**a. Membangun hubungan (*rapport-building*) – 5 menit.**

1. Administrator mengucapkan salam dan menjalin rapport dengan subjek
2. Administrator menyiapkan kondisi dan memberi motivasi awal dengan tanya jawab dengan prinsip resiprositas

**b. Mengembangkan kesadaran diri (*developing self-awareness*) – 10 menit.**

1. Administrator mengajak subjek untuk melakukan praktik “*mindfulness*” dengan instruksi :
  - Ketikkan nama 5 jenis benda yang Anda lihat saat ini di kolom chat.

- Ketikkan nama 4 jenis benda yang Anda raba/ sentuh saat ini di kolom chat.
- Ketikkan 3 jenis suara yang Anda dengarkan saat ini di kolom chat
- Ketikkan 2 jenis aroma / bau yang Anda cium saat ini di kolom chat
- Ketikkan 1 jenis rasa yang dirasakan oleh indra pengecap Anda saat ini di kolom chat.

**c. Proses emosional (*process emotions*) – 5 menit.**

Administrator memasang musik dan meminta para subjek hening memeriksa dan merasakan perasaannya melalui musik selama 5 menit. Bersiap untuk melakukan kegiatan ini.

**d. Integrasi (*integration*) – 45 menit**

1. Selama aktivitas subjek diminta untuk menciptakan secara artistik karya seni tentang apa dan bagaimana hari tanpa gangguan menurut mereka secara bebas baik berbentuk gambar, lukisan, kolase, dll dari berbagai perlengkapan seni.
2. Setelah klien membuat gambar, lukisan, kolase, atau karyanya, administrator akan menanyakan beberapa pertanyaan:
  - Apa yang terlintas dalam pikiran Anda sebelum melakukan proyek ini?
  - Apakah Anda merasakan kecemasan sebelum memulai kegiatan ini?
  - Apa yang memotivasi Anda untuk melakukan kegiatan ini?

Untuk menerobos nilai keyakinan yang dipegang oleh subjek, contoh pertanyaan bisa berupa:

- Aspek gambaran seperti apakah yang Anda yakini dapat Anda capai ?
  - Apa yang Anda pikirkan saat sedang menyelesaikan proyek ini?
  - Apa yang menghalangi Anda mencapai hari bebas tanpa hambatan ini? Untuk masuk pada konsekuensi yang mempengaruhi subjek, contoh pertanyaannya adalah:
    - Bagaimana pengaruhnya terhadap Anda jika hari bebas tanpa hambatan ini terjadi pada diri Anda?
    - Dari mana asal kreasi artistik Anda yang sedang Anda kerjakan?
    - Bagaimana Anda bisa maju hingga hari ini?
3. Setelah itu, administrator akan meminta subjek klien untuk masuk ke dalam gambar / karya. Administrasi dapat menggunakan petunjuk berikut:
- Sekarang saya ingin Anda mencoba perilaku baru yang Anda buat dalam gambar Anda. Subjek akan diminta untuk bermain peran menggunakan bantuan konselor atau anggota kelompok lainnya jika diperlukan
4. Subjek dapat diajak untuk berimajinasi sebagai model dengan perilaku baru dan mengamati pemikiran bagaimana mereka telah berubah.



**e. Refleksi tentang strategi (*reflection on strategies*) – 15 menit**

1. Administrator menanyakan tentang hasil refleksi yang diperoleh dari kegiatan pada hari ini.
2. Administrator bertanya bagaimana perilaku mereka dalam imajinasi sebagai model dari diri mereka yang berbeda dari perilaku khas sehari-hari mereka. Administrator menanyakan apa pemikiran baru mereka tentang diri mereka yang berhasil memiliki perilaku baru?
3. Langkah terakhir adalah untuk memeriksa seperti apa perasaan yang dirasakan secara kumulatif oleh subjek akan hari tanpa gangguan. Administrator akan menanyakan bagaimana perbedaan perasaan yang dirasakan subjek dengan perilaku baru yang tanpa gangguan tersebut?
4. Administrator lalu akan menanyakan bagian apa dari kegiatan hari ini yang dapat dimulai untuk dieksekusi atau dijalankan dalam kehidupan subjek selanjutnya?

**f. Fokus masa depan, perawatan diri dan pekerjaan rumah (*future focus, self-care and homework*) – 10 menit**

1. Administrator memotivasi subjek untuk memulai eksekusi bagian dapat mereka jalankan sesuai dengan imajinasi diri mereka sebagai model dalam karya hari tanpa gangguan tersebut secara nyata.
2. Administrator menginformasikan persiapan bahan dan kegiatan untuk sesi berikutnya.

3. Administrator menutup kegiatan dengan membaca kutipan motivasi dan meminta subjek melakukan refleksi diri di rumah setiap malam sebelum tidur.

**Keterlibatan komponen ETC :**

|  |  |
|--|--|
| K : Gerakan tubuh, anggukan saat mendengarkan musik; perlakuan terhadap media (menggunting, merekat) | S : fokus pada sentuhan dan rabaan permukaan media dan material.   |
| P : Representasi bentuk; garis; variasi ukuran ; detail dan penggunaan ruang media gambar.           | A : Mengutamakan penggunaan warna ; ekspresi warna dan bentuk; sentuhan skema; integrasi bentuk dan warna. |
| C : kejelasan perbedaan ukuran, bentuk, tekstur, dan desain warna; pemecahan masalah.                | Sy : Simbol bentuk gambar yang menampilkan makna tersirat; konsep intuitif.                                |

### Sesi 5. *My Metaphor*

(Allison L. Smith 7 K. Hridaya Hall : Deegez-White & Davis, 2018)

| Sasaran tujuan:   | Indikator Kejenuhan Belajar  | Indikator Perilaku Adiksi Smartphone  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan harga diri (menemukan keberadaan diri)</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinisme</li> <li>• Menurunnya keyakinan akademik</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientasi dunia maya</li> <li>• Penarikan diri</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memfasilitasi perubahan koping terhadap stres, kecemasan atau depresi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelelahan</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>• Penggunaan berlebihan</li> <li>• Kegagalan untuk mengontrol</li> </ul> |
| (Deegez-White & Davis, 2018)  |  |   |

**Modalitas:** Seni (visual dan metafora)

**Subjek:** Anak remaja SMP Maitreyawira usia 12-15 tahun.

**Material:**

Pensil, kertas putih A4 (1 lembar), ragam potongan gambar dari majalah, internet, koran, dan lain sebagainya. Boleh berbentuk gambar benda hidup dan benda mati, seperti orang yang melakukan aktivitas, hewan, pemandangan yang ditemukan di alam, benda sederhana, atau kata-kata. Kumpul dan tempatkan gambar dalam wadah seperti topi atau mangkuk, dari mana klien akan memilih gambar secara acak. Boleh juga memasukkan foto diri ke dalamnya.; musik Gus Teja (*Morning Happiness*)

**Petunjuk:** Aktivitas (90 menit)

**a. Membangun hubungan (*rapport-building*) – 5 menit.**

1. Administrator mengucapkan salam dan menjalin rapport dengan subjek

2. Administrator menyiapkan kondisi dan memberi motivasi awal dengan tanya jawab dengan prinsip resiprositas

**b. Mengembangkan kesadaran diri (*developing self-awareness*) – 10 menit.**

1. Administrator mengajak subjek melakukan permainan seni *Squiggle drawing*. Administrator meminta subjek mencorat-coret pensil pada kertas mereka secara bebas.
2. Lalu meminta subjek mengamati dan menemukan bentuk gambar tersembunyi yang mungkin muncul dari hasil coretan tersebut dan mempertegasnya hingga membentuk sebuah gambar sederhana. Permainan ini bersifat terapeutik dan menyenangkan yang melatih kesadaran dan membangkitkan imajinasi kreatif .

**c. Proses emosional (*process emotions*) – 5 menit.**

Administrator memasang musik dan meminta para subjek hening memeriksa dan merasakan perasaannya melalui musik selama 5 menit. Bersiap untuk melakukan kegiatan inti.

**d. Integrasi (*integration*) – 30 menit**

1. Minta subjek untuk menjangkau wadah gambar dan memilih sebuah gambar tanpa melihat secara acak.
2. Setelah subjek mengambil sebuah gambar, minta subjek untuk membuat metafora yang menggambarkan pengalaman pribadi atau merepresentasikan tentang diri subjek melalui gambar tersebut.

3. Administrator menanyakan bagaimana gambar ini menggambarkan (atau berbicara tentang diri Anda atau apa yang sedang Anda alami saat ini. Bagaimana Anda memikirkan dan merasakannya? Berikan waktu kepada subjek untuk merenungkan dan memproses pertanyaannya sebelum menjawab.
4. Saat subjek mulai mengucapkan metafora secara verbal, bantu subjek untuk merefleksikan perasaan subjek tentang hubungannya dengan metafora ini. Misalnya, subjek mengambil gambar seekor anjing yang sedang mengubur tulang. Subjek dapat membuat metafora antara mengubur tulang dengan menjaga rahasia pengalaman pelecehannya yang terjadi di masa lalu, menguburkan emosi diri untuk melestarikan diri, melindungi, dan bersembunyi. Ketika subjek tampaknya menyelesaikan refleksi, subjek boleh menuliskan hubungan yang diamati antara subjek dengan gambar tersebut pada kertasnya (subjek boleh memilih tidak melakukannya).

**e. Refleksi tentang strategi (*reflection on strategies*) – 25 menit**

1. Administrator menanyakan bagaimana perasaan subjek setelah melakukan kegiatan dan mendiskusikan makna apa yang akan subjek ambil dari kegiatan hari ini.
2. Diskusikan apa yang selanjutnya ingin subjek lakukan dengan gambar yang diduplikatnya tersebut.



**f. Fokus masa depan, perawatan diri dan pekerjaan rumah (*future focus, self-care and homework*) – 10 menit**

1. Administrator dapat memfasilitasi penetapan tujuan dengan memperluas metafora dengan meminta subjek menanyakan pertanyaan pada diri sendiri terkait metafora gambar tersebut dengan kehidupannya. Contohnya metafora dari gambar anjing yang mengubur tulang dengan kerahasiaan masalah subjek dengan pertanyaan seperti : Apa yang perlu dilakukan anjing agar ia merasa cukup aman untuk menggali keluar tulangnya? Apa pro dan kontra dari mengubur tulang? Sebenarnya apa yang ingin dilakukan anjing itu dengan tulangnya?
2. Administrator memberikan gambaran cara melakukan refleksi diri secara mandiri dan aman melalui pertanyaan di atas untuk dipraktikkan pada diri subjek di rumah agar mendapatkan *insight* keberadaan diri yang sebenarnya.
3. Administrator menginformasikan persiapan bahan dan kegiatan untuk sesi berikutnya.
4. Administrator menutup kegiatan dengan membaca kutipan motivasi dan meminta subjek melakukan refleksi diri di rumah setiap malam sebelum tidur.

**Keterlibatan komponen ETC :**

|   |  |
|---|--|
| K : Gerakan tubuh, anggukan saat mendengarkan musik; perlakuan terhadap media (menggunting, cara mengambil media) | S : fokus pada sentuhan dan rabaan permukaan media dan material. |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
|  |  |
| P : integrasi persepsi metafora                  | A : ekspresi yang dinamis.                               |
| C :Integrasi fungsi kognitif; pemecahan masalah. | Sy :konsep intuitif; keterhubungan simbol dengan bentuk. |

**Sesi 6. Life Map Accordion Book**

(Katrina Cook : Deegez-White & Davis, 2018)

| Sasaran tujuan:   | Indikator Kejenuhan Belajar  | Indikator Perilaku Adiksi Smartphone  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengalaman eksplorasi diri</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelelahan</li> <li>• Menurunnya keyakinan akademik</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan Kehidupan Sehari-hari</li> <li>• Orientasi dunia maya</li> </ul>                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan harga diri, mood, pengambilan keputusan, koping atau <i>transitional reinforcement</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinisme</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penarikan diri</li> <li>• Penggunaan berlebihan</li> <li>• Kegagalan untuk mengontrol</li> </ul> |
| (Degeez-White & Davis, 2018)  |  |   |

**Modalitas:** Seni (kolase)

**Subjek:** Anak remaja SMP Maitreyawira usia 12-15 tahun.

**Material:** Kertas putih, Kertas berwarna, karton, lem, peta tua, gunting, spidol, krayon, pensil warna, majalah tua, dan pena. subjek diminta untuk menyertakan barang pribadi yang bermakna seperti foto, gambar, tiket acara khusus, dan lain sebagainya.; musik Gus Teja (*Morning Happiness*)

**Petunjuk:** Aktivitas (90 menit)

**a. Membangun hubungan (*rapport-building*) – 5 menit.**

1. Administrator mengucapkan salam, berkenalan dan menjalin rapport dengan subjek
2. Administrator menyiapkan kondisi dan memberi motivasi awal dengan tanya jawab dengan prinsip resiprositas

**b. Mengembangkan kesadaran diri (*developing self-awareness*) – 10 menit.**

1. Administrator membacakan se bait puisi singkat dan subjek diminta untuk menggambarkan secara visual atau menuliskan bagian kalimat/ kata yang menyentuh atau bermakna bagi subjek di atas selembar kertas.
2. Subjek diminta menuliskan 1 kalimat positif yang dapat membangkitkan semangat yang ditujukan pada rasa cinta terhadap dirinya.

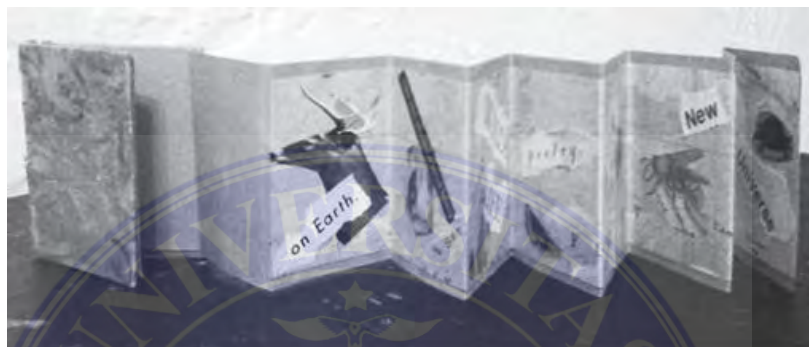
**c. Proses emosional (*process emotions*) – 5 menit.**

Administrator memasang musik dan meminta para subjek hening memeriksa dan merasakan perasaannya melalui musik selama 5 menit. Bersiap untuk melakukan kegiatan inti.

**d. Integrasi (*integration*) – 45 menit**

1. Arahkan subjek membuat buku gaya akordeon dengan ukuran buku.
2. Lipat selembar kertas menjadi setengah Kemudian lipat kembali tepi salah satu bagiannya ke lipatan tengah. Lipat lipatan itu lalu lipat ke belakang dan lipat ke arah lain. Lipat lipatan baru lagi hingga bertemu dengan lipatan tengah, lalu lipat ujungnya menuju lipatan tengah. Ulangi urutan pelipatan ini hingga membentuk buku lipat akordeon delapan halaman. Potong dua lembar karton berukuran sama dengan buku dan rekatkannya ke ujung halaman.
3. Gunting dan rekatkan bagian gambar peta sebagai latar belakang.

4. Kembangkan kolase atau gambar peristiwa penting yang mewakili kehidupan atau impian tujuan masa depan subjek dengan merekatkan cara dan kenang-kenangan bermakna mereka pada buku akordion mereka.



**Figure 1 Gambar buku akordion (sumber Deggez-White & Davis, 2018)**

**e. Refleksi tentang strategi (*reflection on strategies*) – 15 menit**

1. Administrator menanyakan perasaan subjek setelah melakukan kegiatan dan mendiskusikan apakah subjek menemukan dirinya dengan keputusan yang terbaik untuk hidupnya?
2. Administrator menanyakan bagian gambar mana yang paling menggugah perasaan Anda saat menyelesaikan kegiatan tersebut.
3. Administrator menanyakan tentang hasil refleksi yang diperoleh dari kegiatan pada hari ini.

**f. Fokus masa depan, perawatan diri dan pekerjaan rumah (*future focus, self-care and homework*) – 10 menit**

1. Administrator memotivasi subjek untuk membuat bentuk akordion yang berisi mimpi dan komitmen hidup baru yang bermakna di rumah untuk mengisi waktu dengan kegiatan yang positif.

2. Administrator membagikan ide kegiatan seni ekspresif dan memotivasi subjek agar tetap mempertahankan pola pikir dan perilaku baru sebagai remaja yang bermasa depan cemerlang dengan menjalani kehidupanyang seimbang, indah, dan berkualitas melalui jadwal ritme kegiatan seni ekspresif yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah sehari-hari.
3. Administrator menutup kegiatan dengan membaca kutipan motivasi dan meminta subjek untuk terus melakukan refleksi diri di rumah setiap malam sebelum tidur.

**Keterlibatan komponen ETC :**

|  |   |
|--|---|
| K : Gerakan tubuh, anggukan saat mendengarkan musik; perlakuan terhadap media (menggunting, merekat, menyambung media) | S : fokus pada sentuhan dan rabaan permukaan media dan material.  |
| P : Representasi bentuk; garis; variasi ukuran ; detail dan dimensi pemanfaatan ruang media.                           | A : Mengutamakan ekspresi emosi;integrasi bentuk dan warna yang dinamis   |
| C : kejelasan perbedaan ukuran, bentuk, tekstur, dan desain warna; abstraksi.  | Sy : Simbol bentuk gambar yang menampilkan makna tersirat; konsep intuitif; keterhubungan simbol dan bentuk gambar. |



Lampiran

## Diari Observasi Penelitian

**Zoom Sesi 1 (Tgl. 04 September 2021)**

**Pukul 09:00-10:30 WIB**

**Supervisor : Prof.Dr.Milfayetty, MS.,Kons.**

**Terapis : Jenny**

**Observer : Jenny, Priscillia**

Sesi pertama penelitian hari ini berjalan sesuai dan tepat waktu. Ada 2 orang peserta yaitu B dan C ijin tidak mengikuti kegiatan dengan alasan ada tugas di sekolah (sesi pengambilan foto di sekolah).

### Pertanyaan Observasi

1. Apakah tingkat ketergantungan subjek saat ini?

Tingkat ketergantungan subjek saat ini adalah sedang-tinggi.

2. Setelah berubah bagaimana tingkatnya ?

Diharapkan setelah berubah akan mencapai tingkat rendah-sedang

3. Apa tantangan yang nampak dari diri pribadi dan dari pelaksanaan intervensi?

Tantangan yang tampak adalah rapport yang dirasa masih kurang karena keterbatasan tatap muka serta masalah teknis dalam zoom

4. Apa solusi yang diambil untuk pertemuan sesi kedua?

Administrator akan lebih mengajak subjek untuk aktif berinteraksi. Untuk masalah teknis dengan zoom, administrator akan menggunakan 1

perangkat khusus untuk *share screen* dan akan diujicoba sebelum dilaksanakan.

5. Apakah kesadaran diri yang dilakukan sesuai dengan yang direncanakan ?  
Apakah dampak yang dirasakan subjek sesuai dengan yang diharapkan di dalam teori?

Kesadaran diri yang dimulai dengan menyadari perasaan subjek, akan tergali secara perlahan dan untuk sesi kedua nanti administrator akan mengarahkan subjek untuk merasakan kejenuhan dan adiksinya (misalnya gangguan kesehatan & perilaku adiksi apa yang ia rasakan) dan disesuaikan kepada aspek-aspek kejenuhan dan adiksi *smartphone*.

### **Observasi dan ceklis**

**Persiapan :** Perangkat dan jaringan internet√; Aplikasi ZOOM√; musik Gus Teja (*Morning Happiness*) √.

**Petunjuk:** Aktivitas (90 menit) √

#### **g. Membangun hubungan (*rapport-building*) – 5 menit.**

1. Administrator mengucapkan salam dan menjalin *rapport* dengan subjek √
2. Administrator menyiapkan kondisi dan memberi motivasi awal dengan tanya jawab dengan prinsip resiprositas √

#### **h. Mengembangkan kesadaran diri (*developing self-awareness*) – 10 menit.**

Permainan awal “Menyentuh yang disebut”

1. Administrator mengajak subjek menyentuh nama indra yang disebut.  
Misalnya hidung, maka dengan subjek menyentuh hidung mereka, dst.  
√
2. Administrator meminta subjek merasakan dan mendeskripsikan indra  
yang telah disentuh dan paling disukainya. √

**i. Proses emosional (*process emotions*) - 5 menit.**

Administrator memasang musik dan meminta para subjek hening memeriksa dan merasakan perasaannya melalui musik selama 5 menit. (catatan : musik tidak berhasil mengeluarkan suara saat diputar di Zoom sehingga dilanjutkan dengan integrasi, hal ini akan ditindaklanjuti secara teknis).

**j. Integrasi (*integration*) – 45 menit**

1. Jelaskan *Feelings Lanscape* sebagai gambaran dari semua perasaan klien dan beri tahu klien bahwa untuk menciptakan lanskap, mereka akan menggunakan warna untuk mewakili perasaan mereka. Menerangkan bahwa ukuran, bentuk, tekstur, dan desain warna dapat menggambarkan dan membedakan perasaan mereka.√ (telah dijelaskan tetapi *sharescreen* gambar yang telah dipersiapkan untuk visualnya tidak berhasil ditampilkan sehingga administrator menjelaskannya secara audio)
2. Berikan izin kepada subjek untuk menjadikan lukisan mereka ekspresi unik dari perasaan mereka sendiri dan mengingatkan mereka bahwa

lukisan mereka tidak harus artistik atau terlihat seperti bentuk aslinya.

√

3. Meminta agar lukisan diselesaikan dalam keheningan yang diiringi musik yang menenangkan sehingga subjek memiliki kesempatan untuk mengetahui proses mereka. Ingatkan mereka untuk memperhatikan pikiran dan perasaan mereka saat mereka bekerja. √
4. Beri waktu 45 menit untuk mengecat dan ingatkan subjek bahwa mereka masih memiliki waktu 5 menit lagi setelah 40 menit. √
5. Ajak subjek untuk memproses lukisan mereka dan mengungkapkan perasaan mereka ke dalam komunikasi warna (misalnya, saya kuning dan saya merasa malu. Saya sangat besar dan selalu di sini.) √
6. Minta subjek untuk memproses pengalaman dengan pertanyaan seperti Bagaimana perasaan saya saat membuatnya mengalami terlihat? Apakah ada yang mereka pelajari tentang diri mereka sendiri? √

**k. Refleksi tentang strategi (*reflection on strategies*) – 15 menit**

1. Administrator menanyakan perasaan subjek setelah melakukan kegiatan √
2. Administrator menanyakan bagian kegiatan mana yang paling mudah dan mana yang paling sulit bagi subjek. √
3. Administrator menanyakan kegiatan mana yang paling disukai atau yang paling berkesan bagi subjek. √

**I. Fokus masa depan, perawatan diri dan pekerjaan rumah (*future focus, self-care and homework*) – 10 menit**

1. Administrator memotivasi subjek untuk melakukan *finger paint* di rumah dan melakukan refleksi diri setiap malam sebelum tidur.√
2. Administrator menginformasikan persiapan bahan dan kegiatan untuk sesi berikutnya, kemudian membacakan se bait puisi sebagai penutup.√

**Keterlibatan komponen ETC :**

|  |   |
|--|---|
| <p>K : Gerakan tubuh, anggukan saat mendengarkan musik; perlakuan terhadap media (mengoles)<br/>Catatan : Musik dalam video mengiringi selama kegiatan berlangsung (tercapai).</p>   | <p>S : fokus pada sentuhan dan rabaan ; pengalaman mencelupkan jari pada cat dan mencampur cat<br/>Catatan : Tercapai, karena dari hasil sharing para subjek menyatakan merasakan dan menikmati momen mencelupkan jari pada cat dan mencampur cat.</p>    |
| <p>P : Representasi bentuk; garis; variasi ukuran ; detail dan penggunaan ruang media gambar.<br/>Catatan : Tercapai karena para subjek rata-rata dapat menjelaskan representasi bentuk hasil gambar mereka dengan baik.</p> | <p>A : Mengutamakan penggunaan warna ; ekspresi warna dan bentuk; sentuhan skema; perasaan yang berkomunikasi melalui warna.<br/>Catatan : Tercapai, karena subjek dapat menjelaskan mengapa ia memilih warna dan bentuk dalam gambar mereka tersebut</p> |
| <p>C : kejelasan perbedaan ukuran, bentuk, tekstur, dan desain warna.<br/>Catatan : Tercapai, karena ukuran, bentuk, tekstur dan desain warna jelas terlihat</p>   | <p>Sy : Simbol bentuk gambar yang dapat diartikan oleh subjek.<br/>Catatan : Tercapai, karena para subjek mampu mengartikan bentuk gambarnya dengan baik.</p>   |

(Struktur ETC dapat dikatakan tercapai secara seimbang dalam sesi ini).

**Catatan tambahan :**

- Dari kegiatan pada sesi 1 hari ini, hampir semua subjek mampu mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan, menyelami pengalaman secara mendalam dan memahami diri serta menyadari perasaan dirinya yang terlihat pada tahap sesi sharing (refleksi) sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan



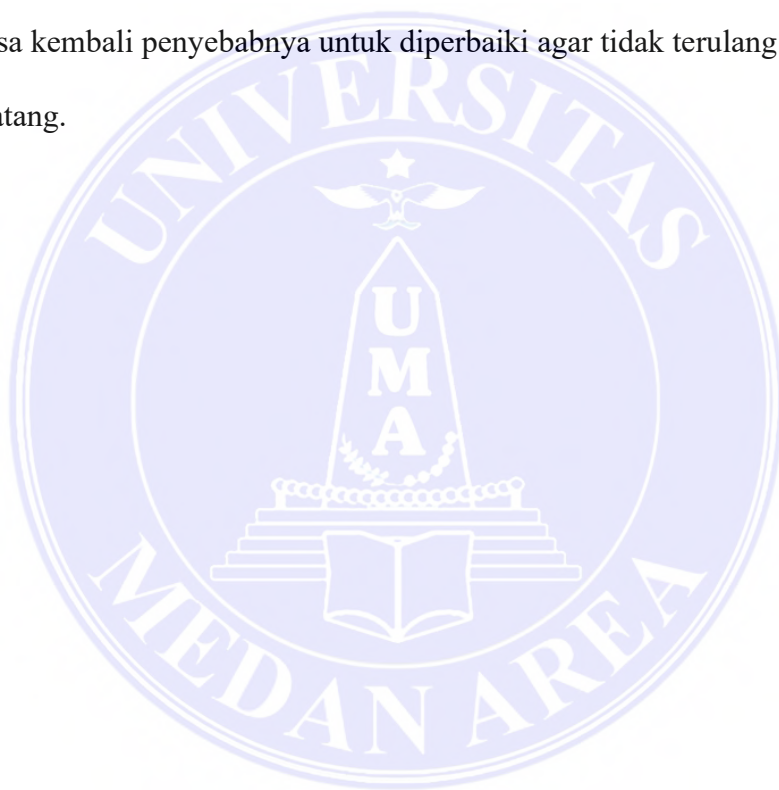
pada hari ini berjalan lancar dan mencapai sasaran tujuan. Tujuan sesi “*Feeling Landscape*” yang diterapkan hari ini menunjukkan peserta atau partisipan dapat bersemangat kembali setelah mengalami kelelahan dalam belajar ( Degges-White & Davis, 2018). Demikian juga melalui kegiatan fingerprint menunjukkan bahwa peserta mampu mengeksplorasi perasaan diri sehingga dapat menyadari gangguan yang terjadi pada dirinya ketika mengalami ketergantungan pada *smartphone* (Pearson & Wilson, 2009), Orientasi dunia maya (dengan lebih terlibat nyata dalam kegiatan dan diri internal), Penarikan diri (dapat menjalani hari dan waktu dengan lebih positif tanpa *smartphone*), Penggunaan berlebihan (waktu pada hari Sabtu yang biasanya digunakan untuk bermain *smartphone* menjadi waktu berkualitas untuk berkegiatan seni positif). Kegagalan untuk mengontrol (dengan adanya jadwal kegiatan rutin seperti ini para subjek yang menyetujui untuk ikut serta menjadi mampu mengontrol diri untuk melepaskan diri dari bermain *smartphone* dan melakukan kegiatan seni ekspresif bersama-sama). Dari hasil observasi, sejauh ini para subjek juga dapat bekerjasama untuk mengikuti sesi kegiatan dengan baik dan teratur, walaupun masih ditemukan di beberapa bagian waktu masih ada beberapa reseponden yang menutup kamera saat berkegiatan sehingga memiliki kesulitan untuk mengobservasi secara menyeluruh dan maksimal. Namun, dapat diatasi melalui observasi hasil rekaman dan dari penjelasan peserta.

### **Refleksi :**

Karena pertemuan dengan aplikasi ZOOM yang terbatas untuk mengakses subjek secara langsung, maka kurang dapat diobservasi secara mendetail gerakan tangan

dan sapuan jari peserta pada media gambarnya. Yang terlihat adalah sebagian tubuh atas subjek sehingga untuk memaksimalkan hasil, proses selama kegiatan didokumentasikan dengan rekaman video dan foto.

Sharescreen gambar dan audio masih belum berhasil serta ada suara gema saat administrator berbicara saat pemutaran video dan musik untuk mengajak subjek menyelami dan mengungkapkan perasaannya. Poin-poin ini akan diperhatikan dan diperiksa kembali penyebabnya untuk diperbaiki agar tidak terulang di masa yang akan datang.



## **Zoom Sesi 2 (Tgl. 11 September 2021)**

**Pukul 19:00-20:30 WIB**

**Supervisor : Prof.Dr.Milfayetty, MS.,Kons.**

**Terapis : Jenny**

**Observer : Jenny, Priscillia**

Sesi kedua penelitian ini digeser waktunya menjadi malam hari pukul 19:00-20:30 karena banyak anak yang izin perlu ke sekolah untuk sesi pemotretan pada pagi hari.

### **Pertanyaan Observasi**

1. Apakah tingkat ketergantungan subjek saat ini?

Tingkat ketergantungan subjek saat ini adalah sedang-tinggi.

2. Setelah berubah bagaimana tingkatnya ?

Diharapkan setelah berubah akan mencapai tingkat rendah-sedang

3. Apa tantangan yang nampak dari diri pribadi dan dari pelaksanaan intervensi?

Tantangan yang tampak adalah ada beberapa subjek yang tidak menyalakan kamera zoom pada beberapa bagian waktu selama proses intervensi berlangsung sehingga administrator kurang dapat mengobservasi dengan jelas wajah, mimik, dan kegiatan yang dilakukan oleh subjek tersebut serta masih ada sedikit masalah teknis dalam zoom

4. Apa solusi yang diambil untuk pertemuan sesi ketiga?

Administrator akan kembali mengajak subjek untuk menyalakan kamera selama proses intervensi melalui zoom. Untuk masalah teknis dengan

zoom, administrator sudah menggunakan 1 perangkat khusus untuk share screen tetapi masih kurang maksimal, maka rencana di sesi berikutnya, administrator akan memanfaatkan 2 buah laptop untuk memfasilitasi dan meminimalisir masalah teknis selama zoom.

5. Apakah kesadaran diri yang dilakukan sesuai dengan yang direncanakan ?  
Apakah dampak yang dirasakan subjek sesuai dengan yang diharapkan di dalam teori?

Kesadaran diri yang dimulai dengan menyadari perasaan subjek, mulai tergal di sesi kedua ini terlihat dari saat menceritakan hasil gambar, beberapa subjek menyatakan kesadaran mereka akan beberapa gangguan dan masalah dalam keluarga karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan diikuti dengan beberapa subjek yang menyadari perasaan bahagia saat bersama keluarga menikmati alam bersama tanpa *smartphone* serta harapan subjek mendapatkan pendampingan dari orangtuanya untuk bersama menikmati konser kesayangannya. Pemunculan kesadaran diri dari proses menggambar anggota dalam lingkungan keluarga ini mengindikasikan mulai munculnya penemuan dan kesadaran diri dari subjek terutama dari aspek gangguan dalam kehidupan sehari-hari (daily life disturbance) dan orientasi dunia maya (cyberspace oriented relationship) (Kwon, et.al., 2013b).

## Observasi dan ceklis

### Sesi 2. *Domain Family Drawing*

(Mary Amanda Graham & Dale-Elizabeth Pehrsson : Deggez-White & Davis, 2018)

| Sasaran Tujuan  | Indikator Kejenuhan Belajar  | Indikator Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i>  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikasi diri</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelelahan</li> <li>• Menurunnya keyakinan akademik</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan kehidupan sehari-hari</li> </ul>                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wawasan (<i>Insight</i>) : Penemuan diri dan kesadaran diri &amp; keluarga;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinisme</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientasi dunia maya</li> <li>• Penarikan diri</li> </ul> |
| (Deggez-White & Davis, 2018)  |  |  |

**Persiapan :** Perangkat dan jaringan internet√; Aplikasi ZOOM√; musik Gus Teja (*Morning Happiness*) √.

**Petunjuk:** Aktivitas (90 menit) √

#### g. Membangun hubungan (*rapport-building*) – 5 menit.

1. Administrator mengucapkan salam dan menjalin *rapport* dengan subjek √
2. Administrator menyiapkan kondisi dan memberi motivasi awal dengan tanya jawab dengan prinsip resiprositas √

#### h. Mengembangkan kesadaran diri (*developing self-awareness*) – 10 menit.

1. Administrator meminta para subjek menuliskan atau mendeskripsikan dengan gambar tentang 3 hal yang dirasakan pada hari ini secara singkat .√



2. Jelaskan kepada subjek bahwa aktivitas hari ini akan membantu untuk lebih mengenal satu sama lain. Jelaskan bahwa mereka dapat mengkomunikasikan tentang pandangan dunia, kehidupan sehari-hari, dan keluarga mereka melalui menggambar dan berbicara. ✓
3. Memberi tahu subjek bahwa kegiatan ini bukan tes dan bahwa tidak ada nilai atau cara yang benar atau salah dalam melakukan latihan, terutama saat kegiatan ini dilakukan bersama dengan remaja usia sekolah. ✓

**i. Proses emosional (*process emotions*) – 5 menit.**

Administrator memasang musik dan meminta para subjek hening memeriksa dan merasakan perasaannya melalui musik selama 5 menit. ✓  
(catatan : musik sudah bisa terpasang namun pemberian waktu 5 menit untuk hening memeriksa dan merasakan perasaan terlewatkan).

**j. Integrasi (*integration*) – 45 menit**

1. Instruksikan subjek untuk menggambar (yaitu, buatlah gambar Anda dan keluarga Anda yang sedang melakukan sesuatu, boleh gambar kejadian nyata atau imajiner). ✓
2. Setelah subjek melengkapi gambar tersebut, minta subjek untuk mendiskusikan gambar tersebut. Pindah dari umum (apa yang dilakukan keluarga) dengan detail spesifik dari gambar (penempatan orang dan objek dan spesifikasi terkait). ✓
3. Tanyakan kepada subjek, Apa yang akan dikatakan setiap orang dalam gambar jika mereka sedang berbicara? Mintalah subjek

menggambarkan gelembung ucapan pada mulut setiap orang pada gambar atau pada tangan jika orang tersebut menggunakan bahasa isyarat.√

4. Tanyakan kepada klien, Apa yang kira-kira dipikirkan oleh setiap orang dalam gambar walaupun tidak pernah mereka katakan? Minta subjek untuk menambahkan gambar gelembung pikiran dan menuliskan isi pikiran tersebut.
5. Tanyakan lagi apa yang mungkin dirasakan oleh hati setiap orang dalam gambar tersebut? Gambarkan gelembung berbentuk hati pada gambar setiap orang yang ada dalam gambar dan minta subjek menuliskan perasaan pada gelembung tersebut. √
6. Ajukan pertanyaan terakhir ini, Apa yang akan dilakukan atau yang direncanakan untuk dilakukan oleh setiap orang ? Selanjutnya gambarkan itu dalam bentuk panah tindakan. √
7. Ketika subjek menyatakan bahwa dia sudah selesai, berikan waktu jeda dan tanyakan, Apakah ada hal lain yang Anda inginkan dihapus atau ditambahkan gambarnya yang mungkin saat ini tampak kurang penting atau terlupakan? Berikan waktu tambahan untuk menambahkan informasi penting / berharga apa yang mungkin disembunyikan, dan kemungkinan untuk menghilangkan informasi yang dirasa memalukan atau sulit secara emosional. √

**k. Refleksi tentang strategi (*reflection on strategies*) – 15 menit**

1. Administrator menanyakan perasaan subjek setelah melakukan kegiatan √
2. Administrator menanyakan bagian kegiatan mana yang paling mudah dan mana yang paling sulit.√
3. Administrator menanyakan tentang hasil refleksi yang diperoleh dari kegiatan pada hari ini.√

**l. Fokus masa depan, perawatan diri dan pekerjaan rumah (*future focus, self-care and homework*) - 10 menit**

1. Administrator memotivasi subjek untuk mengulang-ulang kegiatan yang sudah dipelajari kapanpun dibutuhkan sebagai strategi coping yang positif.√
2. Administrator menginformasikan persiapan bahan dan kegiatan untuk sesi berikutnya.√
3. Administrator menutup kegiatan dengan membaca kutipan motivasi dan meminta subjek melakukan refleksi diri di rumah setiap malam sebelum tidur. √

**Keterlibatan komponen ETC :**

|  |  |
|--|--|
| <p>K : Gerakan tubuh, anggukan saat mendengarkan musik; perlakuan terhadap media (mencoret)<br/>Catatan : Subjek yang menyalakan kamera terlihat rileks dan melakukan perlakuan terhadap media dengan mimik wajah yang santai.</p> | <p>S : fokus pada sentuhan dan rabaan pada permukaan media.<br/>Catatan : Hal ini kurang terlihat karena hampir semua kamera subjek tidak mengarah pada media bidang gambar; ada juga yang bahkan tidak membuka kamera sehingga tidak dapat diobservasi.</p> |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <p>P : Representasi , variasi, ukuran garis, bentuk, kerangka detail dan penggunaan ruang media gambar yang seimbang.<br/>                 Catatan : Sebagian subjek mengisi variasi dan ukuran yang seimbang dengan bidang gambar. Namun, ada juga yang kurang (variasi dan gambar terlihat kecil di atas bidang gambarnya.</p> | <p>A : Mengutamakan penggunaan warna ; ekspresi warna dan bentuk; sentuhan skema.<br/>                 Catatan : Tercapai. Terlihat dari ada subjek yang menggunakan warna, bentuk dan tulisan serta sentuhan skema, ada juga subjek yang hanya membuat gambar dengan pensil tanpa ekspresi warna.</p> |
| <p>C : kejelasan perbedaan struktur ukuran, bentuk, tekstur, dan desain warna<br/>                 Catatan : Tercapai karena terlihat kejelasan dan perbedaan struktur ukuran dan bentuk dari gambar yang dihasilkan walaupun untuk tekstur</p>  | <p>Sy : Simbol dan bentuk gambar yang bermakna.<br/>                 Catatan : Tercapai karena terlihat simbol dan bentuk gambar yang bermakna dan dapat dijelaskan oleh subjek.</p>   |

(Struktur ETC dapat dikatakan tercapai secara seimbang dalam sesi ini).

**Catatan tambahan :**

- Dari kegiatan pada sesi 2 ini, hampir semua subjek yang diobservasi dianggap mampu mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan, menyelami pengalaman secara mendalam dan memahami diri serta menyadari perasaan dirinya yang terlihat pada tahap sesi sharing (refleksi) sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pada hari ini berjalan lancar dan mencapai sasaran tujuan dari sesi “*Domain Family Drawing*” terutama dalam aspek kelelahan (dapat menemukan kembali semangatnya) dan sinisme (lebih merasa terlibat dengan dirinya sendiri dan menikmati kegiatan menggambar yang melibatkan eksplorasi perasaan dan kesadaran di antara keluarga); aspek perilaku adiksi *smartphone* , terutama dalam aspek :gangguan dalam kehidupan sehari-hari (dengan lebih menyadari gangguan yang terjadi dalam hubungan keluarga karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan) , Orientasi dunia maya

(dengan lebih menyadari diri dan anggota keluarga yang kurang dalam berhubungan karena masing-masing lebih berorientasi pada *smartphone* masing-masing) (Degges-White & Davis, 2018). Pada observasi pada sesi ini terlihat para subjek juga dapat bekerjasama untuk mengikuti sesi kegiatan dengan baik dan teratur, walaupun masih ditemukan beberapa saat (durasi singkat) ada beberapa reseponden masih ada mencoba menutup kamera saat berkegiatan.

### **Refleksi :**

Karena pertemuan dengan aplikasi ZOOM yang terbatas untuk mengakses subjek secara langsung, maka kurang dapat diobservasi secara mendetail wajah, mimik, dan gerakan tangan subjek pada media gambarnya. Sebagian besar subjek juga masih terbatas kemampuannya untuk mengarahkan kamera menyoroti bidang gambar sehingga untuk memaksimalkan hasil, proses selama kegiatan didokumentasikan dengan rekaman video dan foto.

Sharescreen gambar dan audio sudah berhasil namun sesekali masih ada suara gema saat administrator berbicara saat pemutaran video dan musik untuk mengajak subjek menyelami dan mengungkapkan perasaannya. Masalah ini mungkin dapat mempengaruhi ketenangan dan fokus subjek untuk menyelami perasaannya. Namun, untuk mengatasinya untuk tetap dapat melakukan intervensi tanpa terpengaruh pada tujuan intervensi, administrator menonaktifkan mic pada perangkat yang satu dan hanya mengaktifkan mic pada satu perangkat saja sehingga mengurangi suara gema. Sementara untuk kegagalan sharescreen, administrator tindaklanjuti dengan cara mendeskripsikannya secara audio sehingga kendala hanya pada teknis saja tetapi proses intervensi tetap



berlangsung karena peserta tetap dapat melakukan prosesnya. Kendala pengamatan terbatas terhadap peserta melalui zoom dapat diatasi dengan menggunakan rekaman video dan penjelasan peserta.



### **Zoom Sesi 3 (Tgl. 18 September 2021)**

**Pukul 09:00-10:30 WIB**

**Supervisor : Prof.Dr.Milfayetty, MS.,Kons.**

**Terapis : Jenny**

**Observer : Jenny, Ria**

Sesi ketiga penelitian hari ini berjalan sesuai dan tepat waktu dan dihadiri semua peserta, walaupun ada satu orang peserta G yang terlambat masuk zoom.

#### **Pertanyaan Observasi**

1. Apakah tingkat ketergantungan subjek saat ini?

Tingkat ketergantungan subjek saat ini adalah sedang-tinggi.

2. Setelah berubah bagaimana tingkatnya ?

Diharapkan setelah berubah akan mencapai tingkat rendah-sedang

3. Apa tantangan yang nampak dari diri pribadi dan dari pelaksanaan intervensi?

Tantangan yang tampak adalah *rapport* yang dirasa masih kurang karena adanya peserta yang enggan membuka kamera saat sesi zoom berlangsung.

4. Apa solusi yang diambil untuk pertemuan sesi keempat?

Administrator akan lebih mengajak subjek untuk aktif berinteraksi melalui permainan dan sharing.

5. Apakah kesadaran diri yang dilakukan sesuai dengan yang direncanakan ?

Apakah dampak yang dirasakan subjek sesuai dengan yang diharapkan di dalam teori?

Kesadaran diri akan hal paling penting dalam hidupnya mulai disadari melalui proses menggambar hal yang paling penting bagi subjek (*paint*

*your important one*) dan juga mulai menyadari keunikan setiap manusia melalui tahap mengembangkan kesadaran diri melalui permainan menggambar bersama sesuai instruksi. Subjek mulai menyadari keunikan cara pikir dirinya dengan teman-temannya melalui hasil gambar yang berbeda walaupun sama-sama mendengarkan instruksi yang sama. Setelah menyadari keunikan diri maka subjek akan lebih menerima diri dan menyadari bahwa pemikiran manusia bisa berbeda-beda dan tidak ada yang benar, tidak ada yang salah.

### Observasi dan ceklis

#### Sesi 3. *Paint your Important One*

(Snyder, 1997)

| Sasaran tujuan:  | Indikator Kejenuhan Belajar   | Indikator Prilaku Adiksi <i>Smartphone</i>  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyembuhkan anak dengan masalah perilaku dan neurosis (Arlow &amp; Kadis, 1993)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sinisme</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gangguan Kehidupan Sehari-hari</li> </ul>                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Observasi diri&amp; keterampilan</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menurunnya Keyakinan Akademik</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Penggunaan berlebihan</li> <li>Kegagalan untuk mengontrol</li> </ul> |
| (Snyder, 1997)   |   |   |

**Persiapan :** Perangkat dan jaringan internet√; Aplikasi ZOOM√; musik Gus Teja (*Morning Happiness*) √.

**Petunjuk:** Aktivitas (90 menit) √

#### g. Membangun hubungan (*rapport-building*) – 5 menit.

1. Administrator mengucapkan salam dan menjalin *rapport* dengan subjek√

2. Administrator menyiapkan kondisi dan memberi motivasi awal dengan tanya jawab dengan prinsip resiprositas√

**h. Mengembangkan kesadaran diri (*developing self-awareness*) – 10 menit.**

1. Administrator mengajak subjek untuk bermain “menggambar bersama sesuai instruksi.”√
2. Administrator yang memulai terlebih dahulu dengan memberikan instruksi bebas dan semua subjek menggambar sesuai instruksi, misalnya : gambar satu garis dengan crayon hijau dari bagian atas tengah lurus ke bagian bawah, dsb. Kemudian dilanjutkan dengan instruksi bebas oleh masing-masing subjek secara bergilir (sebelumnya telah dipilih 5 orang subjek sebagai pemberi instruksi merangkap peserta).√
3. Setelah rangkaian menggambar selesai, perhatikan pada layar zoom hasil dari gambar individu masing-masing. Diskusi singkat tentang karakteristik keunikan manusia sebagai individu.√

**i. Proses emosional (*process emotions*) – 5 menit.**

Administrator memasang musik dan meminta para subjek hening memeriksa dan merasakan perasaannya melalui musik selama 5 menit. Bersiap untuk melakukan kegiatan inti.√

**j. Integrasi (*integration*) – 45 menit**

1. Mintalah subjek membuat *finger painting* pada kertas dengan cat air yang tersedia tetapi tanpa menyarankan warna atau tema gambar,

tetapi hanya dengan petunjuk "lukiskan sesuatu gambar yang penting bagi Anda, boleh tentang mimpi, keluarga, kebersamaan, atau apapun.√

2. Setelah subjek melengkapi gambar tersebut, minta subjek untuk menceritakan sebuah cerita tentang lukisan itu.√

**k. Refleksi tentang strategi (*reflection on strategies*) – 15 menit**

1. Administrator menanyakan perasaan subjek setelah melakukan kegiatan dan mendiskusikan apakah ada sesuatu dalam lukisan itu yang mengingatkannya pada sesuatu yang nyata dalam kehidupannya.√
2. Administrator menanyakan bagian kegiatan mana yang paling mudah dan mana yang paling sulit.√
3. Administrator menanyakan tentang hasil refleksi yang diperoleh dari kegiatan pada hari ini.√

**l. Fokus masa depan, perawatan diri dan pekerjaan rumah (*future focus, self-care and homework*) – 10 menit**

1. Administrator memotivasi subjek untuk mengulang-ulang kegiatan yang sudah dipelajari kapanpun dibutuhkan sebagai strategi coping yang positif dan mengarahkan subjek pada penemuan keunikan yang ada pada diri mereka.√
2. Administrator menginformasikan persiapan bahan dan kegiatan untuk sesi berikutnya.√



3. Administrator menutup kegiatan dengan membaca kutipan motivasi dan meminta subjek melakukan refleksi diri di rumah setiap malam sebelum tidur.√

**Keterlibatan komponen ETC :**

|  |  |
|--|--|
| <p>K : Gerakan tubuh, anggukan saat mendengarkan musik; perlakuan terhadap media (mengoles)<br/>                 Catatan : Selama kegiatan integrasi, musik mengalir lancar mengiringi para subjek melakukan kegiatannya. Peserta terlihat rileks dalam iringan musik selama kegiatan.</p> | <p>S : fokus pada sentuhan dan rabaan ; pengalaman mencelupkan jari pada cat dan mencampur cat<br/>                 Catatan : Beberapa subjek mengatakan mereka menikmati sentuhan dan proses mencelupkan jari pada cat.</p>   |
| <p>P : Representasi bentuk; garis; variasi ukuran ; detail dan penggunaan ruang media gambar.<br/>                 Catatan : Subjek mampu merepresentasi bentuk, garis, detail dalam berbagai ukuran dalam bidang gambar yang besar maupun yang kecil.</p>                                 | <p>A : Mengutamakan penggunaan warna ; ekspresi warna dan bentuk; sentuhan skema; integrasi bentuk dan warna yang mengungkapkan rasa.<br/>                 Catatan : Hampir semua subjek menggunakan warna-warna cerah dan kuat untuk mengungkapkan rasa mereka.</p> |
| <p>C : kejelasan perbedaan struktur ukuran, bentuk, tekstur, dan desain warna.<br/>                 Catatan : Perbedaan struktur bentuk, ukuran, dan warna terlihat jelas dan mampu diinterpretasi dengan baik.</p>  | <p>Sy : Simbol bentuk gambar yang dapat diartikan oleh subjek.<br/>                 Catatan : Hampir semua subjek mampu memberikan penjelasan arti dari bentuk gambarnya pada saat <i>sharing</i> setelah selesai kegiatan.</p>                                      |

(Struktur ETC dapat dikatakan tercapai secara seimbang dalam sesi ini).

**Catatan tambahan :**

- Dari kegiatan pada sesi 3 hari ini, subjek mampu mengobservasi diri mereka sebagai makhluk yang unik dan tidak pernah sama dengan yang lainnya melalui kegiatan menggambar sesuai instruksi. Subjek juga memiliki kesempatan menunjukkan otoritas diri dengan memberikan instruksi secara bergiliran melalui permainan tersebut agar menyadari dirinya sebagai manusia yang memiliki otoritas untuk berpikir mandiri dan unik tanpa justifikasi benar atau

salah yang merupakan salah satu upaya eksplorasi bagi pemahaman diri (Degges-White & Davis, 2018). Demikian juga melalui kegiatan fingerprint “*paint your important one*” melalui hasil penjelasan peserta menunjukkan bahwa peserta mampu mengeksplorasi perasaan diri sehingga dapat menyadari hal yang paling penting bagi diri subjek melalui hasil gambar peserta yang menunjukkan kesehatan, kebahagiaan, semangat hidup, kedamaian, cinta, orang tua, hubungan sosial, makanan, minuman, musik, oksigen, dan matahari serta pentingnya pemberdayaan pikiran yang positif dan gairah hidup yang bermakna yang memberikan kontribusi bagi penyeimbangan karakter yang berarti bagi peningkatan fungsi emosional, akademis dan perilaku (Hinz, 2009). Bahkan ada subjek yang sudah mulai menyadari pentingnya untuk tidak terlalu bermain game tetapi hubungan dengan keluarga lebih penting (Degges-White & Davis, 2018). Subjek juga semakin menyadari bahwa karena stres maka mereka ingin menggunakan *smartphonenya* yang berarti bahwa penggunaan *smartphone* sebagai upaya untuk membuat mereka merasa nyaman dan bisa melupakan hal-hal yang tidak mereka inginkan tanpa harus menyampaikan langsung tentang apa yang dialami dan dirasakan. (Haverlag, 2013)

## **Zoom Sesi 4 (Tgl. 25 September 2021)**

**Pukul 09:00-11:30 WIB**

**Supervisor : Prof.Dr.Milfayetty, MS.,Kons.**

**Terapis : Jenny**

**Observer : Jenny, Priscillia**

Sesi keempat penelitian hari ini dimulai tepat waktu dan dihadiri semua peserta walaupun ada satu orang peserta E yang terlambat masuk zoom. Pertemuan sesi keempat ini berlangsung lebih lama dari biasanya, yaitu selesai pada pukul 11:30 WIB (dalam modul pukul 10:30 WIB) karena menjalankan semua prosedur yang ada dalam modul dengan maksimal yaitu administrator menanyakan pada setiap subjek pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam modul dan dijawab dengan detail dan penuh makna oleh para subjek secara bergiliran.

### **Pertanyaan Observasi**

1. Apakah tingkat ketergantungan subjek saat ini?

Tingkat ketergantungan subjek saat ini adalah sedang-tinggi.

2. Setelah berubah bagaimana tingkatnya ?

Diharapkan setelah berubah akan mencapai tingkat rendah-sedang

3. Apa tantangan yang nampak dari diri pribadi dan dari pelaksanaan intervensi?

Tantangan yang tampak adalah beberapa peserta yang enggan membuka kamera saat sesi zoom berlangsung dan gangguan jaringan pada satu orang subjek karena pemadaman listrik saat hampir di akhir sesi.

4. Apa solusi yang diambil untuk pertemuan sesi kelima?

Administrator akan kembali mengajak dan menghimbau subjek untuk mau membuka kamernya selama sesi berlangsung.

5. Apakah kesadaran diri yang dilakukan sesuai dengan yang direncanakan ?  
Apakah dampak yang dirasakan subjek sesuai dengan yang diharapkan di dalam teori?

Pada sesi ini terlihat para subjek mulai dapat mempertimbangkan kemungkinan perubahan hidup melalui pikiran, perilaku dan emosi melalui imajinasi mereka akan hari bebas hambatan yang ingin mereka alami melalui hasil kolase dan pemaparan penjelasan subjek tentang hal-hal dan kegiatan yang ingin mereka lakukan (yang sebelumnya belum dapat mereka lakukan) secara antusias dan melalui kegiatan ini juga ada subjek yang juga mulai menyadari akan pentingnya meningkatkan kompetensi diri melalui pendidikan akademis dan juga kesadaran untuk tidak menyia-nyiakan masa mudanya. (Deggez-White & Davis, 2018).

**Observasi dan Ceklis.**

**Sesi 4. *A Day in Life without Disorder***

(Abigail Nedved & Dixie Meyer : Deegez-White & Davis, 2018)

| Sasaran tujuan:  | Indikator Kejenuhan Belajar  | Indikator Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i>   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertimbangan perubahan hidup melalui pikiran, perilaku dan emosi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinisme</li> <li>• Menurunnya keyakinan akademik</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan kehidupan sehari-hari</li> <li>• Penggunaan berlebihan</li> <li>• Kegagalan untuk mengontrol</li> </ul> |
| (Deggez-White & Davis, 2018)   |  |   |

**Persiapan :** Perangkat dan jaringan internet√; Aplikasi ZOOM√; musik Gus Teja (*Morning Happiness*) √.

**Petunjuk:** Aktivitas (90 menit) √ (catatan : total waktu aktivitas sesi ini =150menit)

**g. Membangun hubungan (*rapport-building*) – 5 menit.**

1. Administrator mengucapkan salam dan menjalin *rapport* dengan subjek√
2. Administrator menyiapkan kondisi dan memberi motivasi awal dengan tanya jawab dengan prinsip resiprositas√

**h. Mengembangkan kesadaran diri (*developing self-awareness*) – 10 menit.**

1. Administrator mengajak subjek untuk melakukan praktik “*mindfulness*” dengan instruksi :
  - Ketikkan nama 5 jenis benda yang Anda lihat saat ini di kolom chat.√
  - Ketikkan nama 4 jenis benda yang Anda raba/ sentuh saat ini di kolom chat.√
  - Ketikkan 3 jenis suara yang Anda dengarkan saat ini di kolom chat.√
  - Ketikkan 2 jenis aroma / bau yang Anda cium saat ini di kolom chat.√
  - Ketikkan 1 jenis rasa yang dirasakan oleh indra pengecap Anda saat ini di kolom chat. √



**i. Proses emosional (*process emotions*) – 5 menit.**

Administrator memasang musik dan meminta para subjek hening memeriksa dan merasakan perasaannya melalui musik selama 5 menit. Bersiap untuk melakukan kegiatan inti. ✓

**j. Integrasi (*integration*) – 45 menit**

1. Selama aktivitas subjek diminta untuk menciptakan secara artistik karya seni tentang apa dan bagaimana hari tanpa gangguan menurut mereka secara bebas baik berbentuk gambar, lukisan, kolase, dll dari berbagai perlengkapan seni. ✓

2. Setelah klien membuat gambar, lukisan, kolase, atau karyanya, administrator akan menanyakan beberapa pertanyaan:

- Apa yang terlintas dalam pikiran Anda sebelum melakukan proyek ini? ✓
- Apakah Anda merasakan kecemasan sebelum memulai kegiatan ini? ✓
- Apa yang memotivasi Anda untuk melakukan kegiatan ini? ✓

Untuk menerobos nilai keyakinan yang dipegang oleh subjek, contoh pertanyaan bisa berupa:

- Aspek gambaran seperti apakah yang Anda yakini dapat Anda capai? ✓
- Apa yang Anda pikirkan saat sedang menyelesaikan proyek ini? ✓

- Apa yang menghalangi Anda mencapai hari bebas tanpa hambatan ini? √ Untuk masuk pada konsekuensi yang mempengaruhi subjek, contoh pertanyaannya adalah:
  - Bagaimana pengaruhnya terhadap Anda jika hari bebas tanpa hambatan ini terjadi pada diri Anda? √
  - Dari mana asalkreasi artistik Anda yang sedang Anda kerjakan? √
  - Bagaimana Anda bisa maju hingga hari ini? √
3. Setelah itu, administrator akan meminta subjek klien untuk masuk ke dalam gambar / karya. Administrasi dapat menggunakan petunjuk berikut:
- Sekarang saya ingin Anda mencoba perilaku baru yang Anda buat dalam gambar Anda. Subjek akan diminta untuk bermain peran menggunakan bantuan konselor atau anggota kelompok lainnya jika diperlukan.√
4. Subjek dapat diajak untuk berimajinasi sebagai model dengan perilaku baru dan mengamati pemikiran bagaimana mereka telah berubah.√

**k. Refleksi tentang strategi (*reflection on strategies*) – 15 menit**

1. Administrator menanyakan tentang hasil refleksi yang diperoleh dari kegiatan pada hari ini.√
2. Administrator bertanya bagaimana perilaku mereka dalam imajinasi sebagai model dari diri mereka yang berbeda dari perilaku khas sehari-hari mereka. Administrator menanyakan apa pemikiran baru mereka tentang diri mereka yang berhasil memiliki perilaku baru?√

3. Langkah terakhir adalah untuk memeriksa seperti apa perasaan yang dirasakan secara kumulatif oleh subjek akan hari tanpa gangguan. Administrator akan menanyakan bagaimana perbedaan perasaan yang dirasakan subjek dengan perilaku baru yang tanpa gangguan tersebut?√
4. Administrator lalu akan menanyakan bagian apa dari kegiatan hari ini yang dapat dimulai untuk dieksekusi atau dijalankan dalam kehidupan subjek selanjutnya?√

**I. Fokus masa depan, perawatan diri dan pekerjaan rumah (*future focus, self-care and homework*) – 10 menit**

1. Administrator memotivasi subjek untuk memulai eksekusi bagian dapat mereka jalankan sesuai dengan imajinasi diri mereka sebagai model dalam karya hari tanpa gangguan tersebut secara nyata.√
2. Administrator menginformasikan persiapan bahan dan kegiatan untuk sesi berikutnya.√
3. Administrator menutup kegiatan dengan membaca kutipan motivasi dan meminta subjek melakukan refleksi diri di rumah setiap malam sebelum tidur.√

**Keterlibatan komponen ETC :**

|  |  |
|--|--|
| <p>K : Gerakan tubuh, anggukan saat mendengarkan musik; perlakuan terhadap media (menggunting, merekat)<br/>Catatan : Musik mengiringi selama kegiatan tanpa distraksi dan gangguan. Para subjek yang membuka kamera terlihat melakukan kegiatannya dengan santai.</p> | <p>S : fokus pada sentuhan dan rabaan permukaan media dan material.<br/>Catatan : Terlihat subjek melakukan sentuhan dan rabaan pada permukaan media dan material yang mereka gunakan.</p> |
|--|--|

|   |  |
|---|--|
| <p>P : Representasi bentuk; garis; variasi ukuran ; detail dan penggunaan ruang media gambar.<br/>Catatan : Para subjek mampu mempersepsikan proyeknya dalam representasi dalam bentuk yang dapat dipahami.</p>                               | <p>A : Mengutamakan penggunaan warna ; ekspresi warna dan bentuk; sentuhan skema; integrasi bentuk dan warna.<br/>Catatan : Beberapa subjek menggunakan ekspresi berbagai warna dan bentuk dalam kolasenya. Sebagian ada yang menggunakan satu jenis warna saja dalam satu bentuk yang dihasilkan.</p> |
| <p>C : kejelasan perbedaan ukuran, bentuk, tekstur, dan desain warna; pemecahan masalah.<br/>Catatan : Dapat terlihat kejelasan perbedaan ukuran, bentuk dan tekstur serta warna yang digunakan pada hasil akhir kolase yang ditampilkan.</p> | <p>Sy : Simbol bentuk gambar yang menampilkan makna tersirat; konsep intuitif.<br/>Catatan : Beberapa subjek menggunakan simbol dengan konsep intuitif yang dapat dijelaskannya.</p>   |

(Struktur ETC dapat dikatakan tercapai secara seimbang dalam sesi ini)

**Catatan tambahan :**

Para subjek terlihat semakin mampu mengeksplorasi dalam dirinya, terlihat dari beberapa subjek yang pada awalnya kurang mampu menjawab pertanyaan dengan lancar dan ekspresif, pada sesi keempat ini (*A Day in Your Life without Disorder*) semakin mampu mengembangkan kesadaran diri mereka baik melalui permainan mindfulness maupun pada saat proses membuat proyek bagaimana hari tanpa gangguan, *A Day in Life without Disorder* dan pada saat sharing setelah tahap integrasi. Subjek mulai lancar memaparkan imajinasinya serta mampu bermain peran singkat sebagai model dengan perilaku baru dan mengamati bagaimana perasaan dan pemikiran mereka mulai merasakan perubahan. Para subjek juga mampu mengetahui hambatan yang menghalangi mereka mencapai hari tanpa hambatan tersebut dan mampu mendeskripsikan hal apa yang dapat dimulai untuk dieksekusi atau dijalankan dalam kehidupan subjek selanjutnya (Deggez-White & Davis, 2018). Pada sesi ini mulai terlihat perbedaan perilaku dari subjek yang di

beberapa sesi awal sangat lama merespon pertanyaan dan mengungkapkan pikiran dan perasaannya, di sesi ini terlihat subjek tersebut sudah lebih interaktif dan dapat memberikan respon sesuai harapan. Subjek juga mau bekerjasama memainkan peran singkat model imajinasinya. Pencapaian ini menunjukkan adanya efek peningkatan terhadap kemampuan intra personal dan interpersonal setelah beberapa sesi eksplorasi melalui terapi ekspresif yang menghubungkan subjek pada kesadaran tubuh, emosi, perasaan, kepercayaan, sikap serta fokus pada hubungan mereka dengan orang lain (hubungan antara subjek dengan administrator) yang mendukung keaktifan subjek (Pearson & Wilson, 2009). Kemampuan subjek untuk berani mengungkapkan imajinasi dan mimpi melalui kegiatan proyek secara kreatif pada sesi keempat ini juga secara jelas mendorong emosi negatif yang tak terungkap dan tersimpan pada diri subjek, seperti merasa kesepian tidak dapat bermain dengan teman, ungkapan orang tua yang terlalu posesif, diri yang tidak nyaman dan tak pernah damai dengan gangguan tangisan adik, stres karena orang tua, dll sebagai indikator dari penyembuhan emosi dan pelepasan energi untuk pilihan dan cara yang lebih rasional dan jelas (seperti subjek bertekad untuk lebih mandiri agar orang tua dapat memberikan kepercayaan kepadanya untuk keluar bersama teman, mengurangi waktu bermain *smartphone*, dll) dalam proses terapi ekspresif ini secara katarsis (Pearson & Wilson, 2009). Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Hinz, 2009, bahwa fungsi komponen perseptual yang jelas mampu memberikan pengalaman bagi subjek untuk mengalami pengalaman perubahan pandangan saat subjek dipertanyakan



pandangannya terkait suatu kondisi khusus. Perubahan pandangan itu sendiri merupakan indikator dari perubahan suatu perilaku (Hinz, 2009).



## **Zoom Sesi 5 (Tgl. 02 Oktober 2021)**

**Pukul 19:00-20:30 WIB**

**Supervisor : Prof.Dr.Milfayetty, MS.,Kons.**

**Terapis : Jenny**

**Observer : Jenny, Ria**

Sesi kelima penelitian hari ini dimulai tepat waktu dan dihadiri semua peserta. Namun, ada satu orang peserta G yang terlambat masuk zoom dengan alasan ada masalah pada aplikasi zoomnya dan tidak melakukan sharing dengan alasan suasana di rumah ribut. Pertemuan sesi kelima ini telah menjalankan semua prosedur yang ada dalam modul dengan lengkap dan maksimal.

### **Pertanyaan Observasi**

1. Apakah tingkat ketergantungan subjek saat ini?

Tingkat ketergantungan subjek saat ini adalah sedang-tinggi.

2. Setelah berubah bagaimana tingkatnya ?

Diharapkan setelah berubah akan mencapai tingkat rendah-sedang

3. Apa tantangan yang nampak dari diri pribadi dan dari pelaksanaan intervensi?

Tantangan yang tampak masih pada kondisi peserta yang enggan membuka kamera saat sesi zoom berlangsung dan persiapan bahan untuk kegiatan yang masih minim.

4. Apa solusi yang diambil untuk pertemuan sesi keenam ?

Administrator akan kembali mengajak dan menghibau subjek untuk mau membuka kameranya selama sesi berlangsung dan memberikan apresiasi bagi yang sudah membuka kamera. Untuk persiapan bahan, administrator

akan kembali mengingatkan para subjek untuk mempersiapkan bahannya mulai H-3 dan mencoba memfasilitasi bahan apa yang dibutuhkan subjek tetapi belum tersedia dengan mengirimkannya kepada subjek.

5. Apakah kesadaran diri yang dilakukan sesuai dengan yang direncanakan? Apakah dampak yang dirasakan subjek sesuai dengan yang diharapkan di dalam teori?

Pada sesi ini terlihat ada subjek yang mulai menyadari bahwa waktu berjalan dengan cepat, dirinya seharusnya lebih menghargai waktu. Sementara dalam kehidupan sehari-hari subjek menyadari bahwa dirinya masih sering bermain games menyia-nyiakan waktu. Ada juga subjek yang merasa sudah perlu mengurangi aktivitas bermain game supaya minus matanya tidak semakin bertambah lagi. Dari observasi administrator, hasil dari kesadaran ini merupakan bentuk kesadaran diri terhadap kecenderungan kehidupan yang berorientasi terhadap dunia maya dan gangguan kehidupan sehari-hari (kesehatan mata) sebagai aspek dari perilaku adiksi *smartphone* (Kwon, et.al., 2013b).

### Observasi dan Ceklis.

#### Sesi 5. *My Metaphor*

(Allison L.Smith 7 K.Hridaya Hall : Deegez-White & Davis, 2018)

| Sasaran tujuan:   | Indikator Kejenuhan Belajar                  | Indikator Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i> |
|---|--|---|
| • Meningkatkan harga diri (menemukan keberadaan diri)                   | • Sinisme<br>• Menurunnya keyakinan akademik | • Orientasi dunia maya<br>• Penarikan diri  |
| • Memfasilitasi perubahan koping terhadap stres, kecemasan atau depresi | • Kelelahan                                  | • Gangguan dalam kehidupan sehari-hari      |

|                              |  |   |
|------------------------------|--|---|
|                              |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penggunaan berlebihan</li> <li>• Kegagalan untuk mengontrol</li> </ul> |
| (Deggez-White & Davis, 2018) |  |   |

**Persiapan :** Perangkat dan jaringan internet√; Aplikasi ZOOM√; musik Gus Teja (*Morning Happiness*) √.

**Petunjuk:** Aktivitas (90 menit) √

**g. Membangun hubungan (*rapport-building*) – 5 menit.**

1. Administrator mengucapkan salam dan menjalin *rapport* dengan subjek√
2. Administrator menyiapkan kondisi dan memberi motivasi awal dengan tanya jawab dengan prinsip resiprositas√

**h. Mengembangkan kesadaran diri (*developing self-awareness*) – 10 menit.**

1. Administrator mengajak subjek melakukan permainan seni *Squiggle drawing*. Administrator meminta subjek mencorat-coret pensil pada kertas mereka secara bebas. √
2. Lalu meminta subjek mengamati dan menemukan bentuk gambar tersembunyi yang mungkin muncul dari hasil coretan tersebut dan mempertegasnya hingga membentuk sebuah gambar sederhana. Permainan ini bersifat terapeutik dan menyenangkan yang melatih kesadaran dan membangkitkan imajinasi kreatif √

**i. Proses emosional (*process emotions*) – 5 menit.**

Administrator memasang musik dan meminta para subjek hening memeriksa dan merasakan perasaannya melalui musik selama 5 menit. Bersiap untuk melakukan kegiatan inti. ✓

**j. Integrasi (*integration*) – 30 menit**

1. Minta subjek untuk menjangkau wadah gambar dan memilih sebuah gambar tanpa melihat secara acak. ✓
2. Setelah subjek mengambil sebuah gambar, minta subjek untuk membuat metafora yang menggambarkan pengalaman pribadi atau merepresentasikan tentang diri subjek melalui gambar tersebut. ✓
3. Administrator menanyakan bagaimana gambar ini menggambarkan (atau berbicara tentang diri Anda atau apa yang sedang Anda alami saat ini. Bagaimana Anda memikirkan dan merasakannya? Berikan waktu kepada subjek untuk merenungkan dan memproses pertanyaannya sebelum menjawab. ✓
4. Saat subjek mulai mengucapkan metafora secara verbal, bantu subjek untuk merefleksikan perasaan subjek tentang hubungannya dengan metafora ini. Misalnya, subjek mengambil gambar seekor anjing yang sedang mengubur tulang. Subjek dapat membuat metafora antara mengubur tulang dengan menjaga rahasia pengalaman pelecehannya yang terjadi di masa lalu, menguburkan emosi diri untuk melestarikan diri, melindungi, dan bersembunyi. Ketika subjek tampaknya menyelesaikan refleksi, subjek boleh menuliskan hubungan yang



diamati antara subjek dengan gambar tersebut pada kertasnya (subjek boleh memilih tidak melakukannya).√

**k. Refleksi tentang strategi (*reflection on strategies*) – 25 menit**

1. Administrator menanyakan bagaimana perasaan subjek setelah melakukan kegiatan dan mendiskusikan maknaapa yang akan subjek ambil dari kegiatan hari ini.√
2. Diskusikan apa yang selanjutnya ingin subjek lakukan dengan gambar yang didapatkannya tersebut.√

**l. Fokus masa depan, perawatan diri dan pekerjaan rumah (*future focus, self-care and homework*) – 10 menit**

1. Administrator dapat memfasilitasi penetapan tujuan dengan memperluas metafora dengan meminta subjek menanyakan pertanyaan pada diri sendiri terkait metafora gambar tersebut dengan kehidupannya. Contohnya metafora dari gambar anjing yang mengubur tulang dengan kerahasiaan masalah subjek dengan pertanyaan seperti : Apa yang perlu dilakukan anjing agar ia merasa cukup aman untuk menggali keluar tulangnya? Apa pro dan kontra dari mengubur tulang? Sebenarnya apa yang ingin dilakukan anjing itu dengan tulangnya?√
2. Administrator memberikan gambaran cara melakukan refleksi diri secara mandiri dan aman melalui pertanyaan di atas untuk dipraktikkan pada diri subjek di rumah agar mendapatkan *insight* keberadaan diri yang sebenarnya.√

3. Administrator menginformasikan persiapan bahan dan kegiatan untuk sesi berikutnya.√
4. Administrator menutup kegiatan dengan membaca kutipan motivasi dan meminta subjek melakukan refleksi diri di rumah setiap malam sebelum tidur.√

**Keterlibatan komponen ETC :**

|   |  |
|---|--|
| <p>K : Gerakan tubuh, anggukan saat mendengarkan musik; perlakuan terhadap media (menggunting, cara mengambil media)<br/>                 Catatan : karena banyak subjek yang menutup kamera saat melakukan kegiatan, kecuali tahap refleksi (sesi sharing), maka kegiatan tetap diiringi musik dan administrator memberikan sugesti agar para subjek menikmati musik sambil melakukan kegiatan seperti sambil menganggukkan kepala atau menggoyangkan tubuh saat berkegiatan sesuai irama musik.</p> | <p>S : fokus pada sentuhan dan rabaan permukaan media dan material.<br/>                 Catatan : Semua subjek yang berpartisipasi pada sesi ini melakukan kegiatan dengan menggunakan tangan sendiri di atas media gambar sehingga memungkinkan sentuhan dan rabaan pada permukaan media dan material.</p> |
| <p>P : integrasi persepsi metafora<br/>                 Catatan : Para subjek mampu mengintegrasikan persepsi metaforanya dengan diri dan kehidupan mereka.</p>   | <p>A : ekspresi yang dinamis.<br/>                 Catatan : Subjek mampu mengekspresikan secara dinamis afeksi dirinya.</p>   |
| <p>C :Integrasi fungsi kognitif; pemecahan masalah.<br/>                 Catatan : Subjek mampu melihat keterkaitan metafora, diri dan masalah, dengan pemecahan masalah dengan dukungan panduan dari administrator.</p>  | <p>Sy :konsep intuitif; keterhubungan simbol dengan bentuk.<br/>                 Catatan : Subjek mampu menyimpulkan keterhubungan simbol dengan bentuk yang melambangkan diri dan kehidupannya melalui gambar metafora yang dipilih.</p>  |

(Struktur ETC dapat dikatakan tercapai secara seimbang dalam sesi ini).

Catatan Tambahan :

Subjek yang mengikuti sesi intervensi hari ini terlihat mulai menyadari sifat dan penerimaan akan gambaran dirinya serta kebermaknaan hidup yang ingin dicapai.

Subjek mulai mengenal dirinya yang masih kurang percaya diri seperti gambar cangkang yang digambarnya, ada juga yang merasa memiliki sifat seperti kucing yang digambarnya, ada juga yang merasa perlu memperhatikan jejak kehidupannya supaya bisa lebih baik lagi meninggalkan jejak kehidupan berikutnya, ada juga yang menemukan kebingungan dalam dirinya, dll. Hal ini sesuai sasaran tujuan menemukan keberadaan diri yang ingin dicapai pada sesi ini dan juga sesuai dengan teori Knill, et.al (1995) bahwa terapi ekspresif efektif dan kondusif menunjang proses individuasi (menemukan diri pribadi) dan juga meningkatkan regulasi dan kesadaran diri. (Soshenky,2001). Pengalaman kegiatan membuat *squiggle drawing* dan keterampilan metafora untuk refleksi diri juga dimotivasi untuk dilakukan dalam kegiatan sehari-hari sebagai kegiatan yang dapat memfasilitasi perubahan koping terhadap stres, kecemasan atau depresi terutama terkait kelelahan dalam kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* terutama dalam hal mengatasi kegagalan mengontrol penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Degges-White & Davis, 2018).

## **Zoom Sesi 6 (Tgl. 09 Oktober 2021)**

**Pukul 09:00- 11:50 WIB**

**Supervisor : Prof.Dr.Milfayetty, MS.,Kons.**

**Terapis : Jenny**

**Observer : Jenny, Priscillia**

Sesi keenam dalam penelitian ini dimulai tepat waktu dan dihadiri semua peserta.

Namun, peserta G hari ini masih terlambat masuk zoom (sudah hampir setengah waktu sesi baru masuk). Sesuai rencana modul, intervensi sesi keenam ini telah menjalankan semua prosedur yang ada dalam modul dengan lengkap dan maksimal.

### **Pertanyaan Observasi**

1. Apakah tingkat ketergantungan subjek saat ini?

Tingkat ketergantungan subjek saat ini adalah sedang-tinggi.

2. Setelah berubah bagaimana tingkatnya ?

Diharapkan setelah berubah akan mencapai tingkat rendah-sedang

3. Apa tantangan yang nampak dari diri pribadi dan dari pelaksanaan intervensi?

Tantangan yang tampak masih pada kondisi peserta yang masih enggan membuka kamera saat sesi zoom berlangsung tetapi pada sesi ini persiapan material sudah lengkap oleh masing-masing subjek.

4. Apakah kesadaran diri yang dilakukan sesuai dengan yang direncanakan?

Apakah dampak yang dirasakan subjek sesuai dengan yang diharapkan di dalam teori?

Kesadaran diri sudah tampak muncul sesuai dengan yang direncanakan. Terlihat dari ungkapan para subjek pada saat sesi sharing refleksi yang sudah mengutarakan kesadaran mereka akan pentingnya pengelolaan waktu yang dirasa berharga yang dinyatakan dengan harapan para subjek agar kedepannya mereka akan tidak lagi terlalu sering bermain *smartphone* dan bisa mengatur waktu dengan baik. Dalam hal kejenuhan belajar, subjek juga mengutarakan harapan mereka agar bisa lebih fokus dan tidak jenuh lagi saat belajar dengan menentukan tujuan yang lebih jelas kegiatan belajar tersebut. Hal ini sesuai dengan sasaran tujuan kegiatan yang menekankan pada pengalaman eksplorasi diri menuju pengambilan keputusan dan coping yang lebih positif (Deegez-White & Davis, 2018).

### Observasi dan Ceklis.

#### Sesi 6. *Life Map Accordion Book*

(Katrina Cook : Deegez-White & Davis, 2018)

| Sasaran tujuan:   | Indikator Kejenuhan Belajar  | Indikator Perilaku Adiksi <i>Smartphone</i>   |
|---|--|---|
| • Pengalaman eksplorasi diri  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelelahan</li> <li>• Menurunnya keyakinan akademik</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan Kehidupan Sehari-hari</li> <li>• Orientasi dunia maya</li> </ul>                        |
| • Meningkatkan harga diri, <i>mood</i> , pengambilan keputusan, coping atau <i>transitional reinforcement</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinisme</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penarikan diri</li> <li>• Penggunaan berlebihan</li> <li>• Kegagalan untuk mengontrol</li> </ul> |
| (Deegez-White & Davis, 2018)  |  |   |

**Persiapan :** Perangkat dan jaringan internet√; Aplikasi ZOOM√; musik Gus Teja

(*Morning Happiness*) √.



**Petunjuk:** Aktivitas (90 menit) ✓ - Sesi ini mengalami penambahan waktu sehingga total waktu mencapai 170 menit.

**g. Membangun hubungan (*rapport-building*) – 5 menit.**

1. Administrator mengucapkan salam, berkenalan dan menjalin *rapport* dengan subjek ✓
2. Administrator menyiapkan kondisi dan memberi motivasi awal dengan tanya jawab dengan prinsip resiprositas ✓

**h. Mengembangkan kesadaran diri (*developing self-awareness*) – 10 menit.**

1. Administrator membacakan se bait puisi singkat dan subjek diminta untuk menggambarkan secara visual atau menuliskan bagian kalimat/ kata yang menyentuh atau bermakna bagi subjek di atas selembar kertas. ✓
2. Subjek diminta menuliskan 1 kalimat positif yang dapat membangkitkan semangat yang ditujukan pada rasa cinta terhadap dirinya. ✓

**i. Proses emosional (*process emotions*) – 5 menit.**

Administrator memasang musik dan meminta para subjek hening memeriksa dan merasakan perasaannya melalui musik selama 5 menit. Bersiap untuk melakukan kegiatan inti. ✓

**j. Integrasi (*integration*) – 45 menit**

1. Arahkan subjek membuat buku gaya akordeon dengan ukuran buku. ✓
2. Lipat selebar kertas menjadi setengah Kemudian lipat kembali tepi salah satu bagiannya ke lipatan tengah. Lipat lipatan itu lalu lipatkan belakang dan lipat ke arah lain. Lipat lipatan baru lagi hingga bertemu dengan lipatan tengah, lalu lipat ujungnya menuju lipatan tengah. Ulangi urutan pelipatan ini hingga membentuk buku lipat akordeon delapan halaman. Potong dua lembar karton berukuran sama dengan buku dan merekatkannya ke ujung halaman. ✓
3. Gunting dan rekatkan bagian gambar peta sebagai latar belakang. ✓
4. Kembangkan kolase atau gambar peristiwa penting yang mewakili kehidupan atau impian tujuan masa depan subjek dengan merekatkan cara dan kenang-kenangan bermakna mereka pada buku akordion mereka. ✓

**k. Refleksi tentang strategi (*reflection on strategies*) – 15 menit**

1. Administrator menanyakan perasaan subjek setelah melakukan kegiatan dan mendiskusikan apakah subjek menemukan dirinya dengan keputusan yang terbaik untuk hidupnya? ✓
2. Administrator menanyakan bagian gambar mana yang paling menggugah perasaan Anda saat menyelesaikan kegiatan tersebut. ✓
3. Administrator menanyakan tentang hasil refleksi yang diperoleh dari kegiatan pada hari ini. ✓

**I. Fokus masa depan, perawatan diri dan pekerjaan rumah (*future focus, self-care and homework*) – 10 menit**

1. Administrator memotivasi subjek untuk membuat bentuk akordion yang berisi mimpi dan komitmen hidup baru yang bermakna di rumah untuk mengisi waktu dengan kegiatan yang positif. ✓
2. Administrator membagikan ide kegiatan seni ekspresif dan memotivasi subjek agar tetap mempertahankan pola pikir dan perilaku baru sebagai remaja yang bermasa depan cemerlang dengan menjalani kehidupanyang seimbang, indah, dan berkualitas melalui jadwal ritme kegiatan seni ekspresif yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah sehari-hari. ✓
3. Administrator menutup kegiatan dengan membaca kutipan motivasi dan meminta subjek untuk terus melakukan refleksi diri di rumah setiap malam sebelum tidur. ✓

**Keterlibatan komponen ETC :**

|   |   |
|---|---|
| <p>K : Gerakan tubuh, anggukan saat mendengarkan musik; perlakuan terhadap media (menggunting, merekat, menyambung media)<br/>Tercapai karena subjek melakukan sesuai instruksi.</p>      | <p>S : fokus pada sentuhan dan rabaan permukaan media dan material.<br/>Tercapai karena subjek menggunakan beragam media dan material yang pengerjaannya dilakukan dengan sentuhan tangan pada media.</p> |
| <p>P : Representasi bentuk; garis; variasi ukuran ; detail dan dimensi pemanfaatan ruang media.<br/>Tercapai karena subjek mampu mengurai bentuk tampilan karyanya secara terperinci.</p> | <p>A : Mengutamakan ekspresi emosi; integrasi bentuk dan warna yang dinamis<br/>Tercapai karena hasil karya yang ditampilkan terlihat terdiri dari aneka variasi bentuk dan warna yang dinamis.</p>       |
| <p>C : kejelasan perbedaan ukuran, bentuk, tekstur, dan desain warna; abstraksi.</p>  | <p>Sy : Simbol bentuk gambar yang menampilkan makna tersirat; konsep</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>Tercapai karena hasil karya para subjek yang ditunjukkan dapat dipahami dengan baik dari kejelasan bentuk, ukuran dan desain serta abstraksi gambar yang ditampilkan.</p> | <p>intuitif; keterhubungan simbol dan bentuk gambar.<br/>Tercapai karena subjek mampu mengutarakan makna dari setiap jenis simbol dan bentuk gambar yang ada pada karyanya.</p> |
|--|---|

(Struktur *ETC* dapat dikatakan tercapai secara seimbang dalam sesi ini).

Catatan tambahan :

Para subjek terlihat semakin memiliki pandangan yang lebih luas tentang masa depan dan kehidupan yang mereka inginkan dan pahami sebagai bentuk dari hasil eksplorasi diri melalui pengalaman melakukan kegiatan seni ekspresif. Dalam hal kejenuhan belajar beberapa subjek merasakan adanya perubahan positif walaupun tidak terlalu signifikan dalam arti sudah agak berkurang kejenuhan belajar yang dirasakan karena subjek dapat mengatasi kejenuhannya dengan melakukan kegiatan seni di rumah, tetapi juga ada beberapa subjek merasa tidak terlalu banyak perbedaan. Masih ada rasa jenuh untuk belajar online terutama pada saat mengikuti pelajaran yang kurang diminatinya, tetapi mulai ada kesadaran upaya untuk mengatasinya baik melalui penguatan mindset pada tujuan belajar maupun melalui alternatif koping melakukan kegiatan terapi seni ekspresif di rumah. Hal ini senada dengan Chiu (2014) yang menyatakan bahwa mekanisme tubuh dan jiwa manusia selalu mencari cara untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan dan bila tidak disadari, koping yang dilakukan melalui penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengarah pada perilaku adiksi. Namun, Greenberg (1998) menyatakan bahwa kesadaran penuh dari suatu emosi dapat mengaktifkan fungsi adaptif dimana melalui sentuhan emosi melalui pengalaman tubuh melakukan terapi ekspresif akhirnya mampu menumbuhkan wawasan baru secara kognitif

yang mengarah pada perubahan positif. Oleh sebab itu terkait dengan kesadaran perilaku adiksi *smartphone* yang dirasakan oleh hampir semua subjek perbedaan sebelum terapi ekspresif dengan saat dan setelah melakukan terapi ekspresif dalam sesi sharing refleksi sesi ini, banyak yang menyatakan bahwa bila sebelumnya setiap ada waktu mereka selalu mencari *smartphone* dan menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*, bermain games maupun mengakses tiktok yang saat ini mereka rasakan sangat menghabiskan kuota dan waktu berkualitas mereka, maka setelah terlibat dalam intervensi sesi terapi ekspresif mereka lebih menyukai melakukan kegiatan seni di saat luang (ada yang merasakan keasyikan yang sudah lama tidak pernah ia rasakan sejak kelas 6 SD karena tidak pernah ada kegiatan seni seperti ini di sekolah lagi, ada juga yang tadinya melihat orang membuat diary journal merasa bingung, buang waktu dan tak berguna tetapi saat ini ia baru merasakan betapa bermanfaat dan asyiknya kegiatan ini yang mampu memvisualisasikan perasaan, mimpi dan masa depan yang diinginkan) atau lebih memilih menghabiskan waktu bersama keluarganya dan berharap dapat mengelola waktu lebih baik lagi untuk di masa yang akan datang. Ada juga yang sudah mulai lebih jeli memilih konten dalam penggunaan *smartphonenya* untuk hal-hal yang bersifat tutorial, diary journal channel, science dan penemuan alam, hingga upaya menemukan pelajaran kehidupan dari tontonan di *smartphone*. Berbagai pandangan dan kesadaran baru yang muncul sendiri dari dalam diri tanpa adanya paksaan, bentuk sugesti maupun persuasif dari administrator sebelumnya menunjukkan bahwa remaja yang bila terintegrasi dengan baik pikiran, perasaan dan tubuhnya akan mendapatkan intuisi



dari dalam diri mereka yang terekspresikan melalui seni yang mereka hasilkan (Rogers, 2019). Sebagaimana semua manusia sebagai makhluk yang tidak sempurna juga mungkin tidak terhindari dari luka batin, trauma, ataupun perasaan negatif yang terpendam dalam diri sehingga perilaku kompulsif dalam hal ini perilaku adiksi *smartphone* sebagai upaya distraksi dan pelupaan diri dari hal-hal yang ingin dihindari tetapi tidak disadari juga tanpa sadar tersembuhkan dan terselesaikan secara katarsis melalui terapi ekspresif yang mengurangi internal konflik secara permisif (Malchiodi, 2005). Harapan para subjek setelah menyelesaikan sesi terakhir terapi ekspresif ini juga menyatakan akan tetap melanjutkan kegiatan seni yang sudah dipelajari selama sesi terapi ekspresif ini di kemudian hari dan berharap dapat lebih memiliki fokus untuk belajar. Hal ini sesuai dengan sasaran aspek dari variabel kejenuhan belajar yaitu kelelahan, sinisme dan menurunnya keyakinan akademik (Schaufeli, et.al., 2002) yang semakin disadari dan mulai mendapatkan solusi untuk mengatasinya, dapat memanfaatkan waktu untuk hal-hal yang lebih bermanfaat bagi masa depan, mengatur waktu dengan lebih baik lagi, meningkatkan kegiatan fisik seperti berolahraga bermain badminton, bermain futsal, dll dan mengurangi waktu bermain *smartphone* serta lebih banyak berkumpul dengan keluarga yang menyentuh sasaran aspek dari variabel perilaku adiksi *smartphone*, terutama dalam upaya mengurangi aspek gangguan kehidupan sehari-hari, orientasi dunia maya, penarikan diri, penggunaan berlebihan dan kegagalan untuk mengontrol (Kwon, et.al., 2013b) yang merupakan sasaran yang ingin dicapai dalam intervensi ini.

Lampiran

### Rincian Catatan Observasi / Subjek

**Subjek Penelitian : A (13 th, PR)**

Hasil Pretest :

Kejenuhan Belajar (MBI-SS) : Sedang

Perilaku Adiksi *Smartphone* (SAS-SV) : Sedang

- Sesi Perkenalan Pra eksperimen : ZOOM – 28 Agustus 2021

Menurut penuturan A saat sesi perkenalan, A lumayan jenuh saat belajar, terutama saat pelajaran berat A merasa jenuh dan A lumayan sering main *smartphone* untuk menonton tutorial tentang kreativitas.

- Sesi 1 : ZOOM – 04 September 2021

*Sharing* saat permainan awal (mengembangkan kesadaran diri) :



A menyukai indra telinganya karena bisa mendengar lagu, tetapi paling senang bisa mendengar suara mama saat ngomong.

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :

A menyatakan ia menggambar bunga yang melambangkan kesenangan dan kedamaian. Saat menggambar bunga membuat A menjadi tenang dan tidak ada bagian yang membuatnya merasakan kesulitan.

- Sesi 2 : ZOOM – 11 September 2021

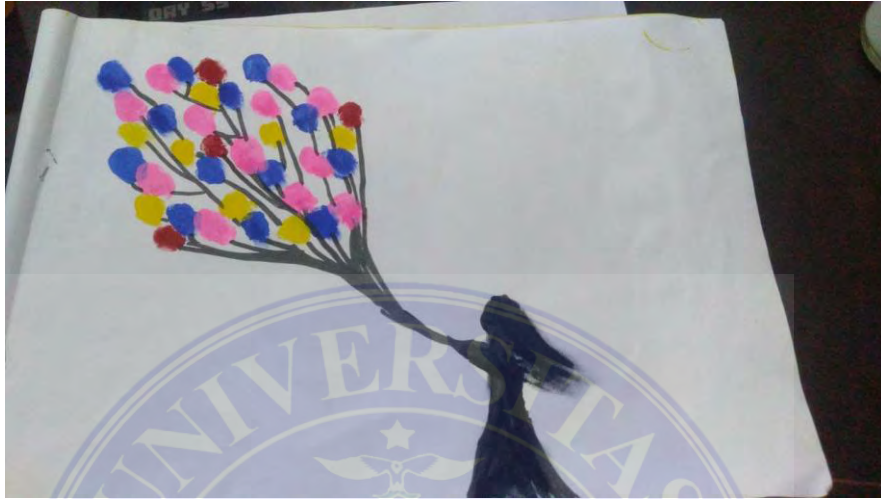
*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



A menceritakan kalau mamanya senang masak dan A sering bertanya pada mamanya, “ Ma, sudah siap belum ya?” Lalu ada gambar papa yang kadang-kadang lagi hitung uang dan lelah karena bekerja, Ada juga gambar abang A yang pertama yang sangat menyukai matematika. Dalam gambar, abang pertama A sedang berekspresi kebingungan karena sedang menghitung rumus tugas matematika yang disukainya. Kemudian ada A juga menggambar abang kedua yang suka main *game*, kalau lagi kalah abang kedua pasti bilang “aduh” sambil kesal begitu. Juga ada gambar diri A yang suka nonton yang seru-seru dan kadang-kadang kalau lucu A bilang, “Wah seru banget!”.

- Sesi 3 : ZOOM – 18 September 2021

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



A menggambarkan dirinya sedang menarik balon-balon berwarna warni. Balon kuning menggambarkan kegembiraan dan kebahagiaan, balon pink menggambarkan sukacita kesejahteraan, balon merah menggambarkan tentang kesehatan karena merah adalah warna darah, balon biru menggambarkan ketenangan dan kedamaian. Jadi gambar tersebut menggambarkan dirinya ingin menarik semua hal-hal yang dilambangkan balon itu ke dalam hidupnya. A merasa penting karena tanpa hal-hal tersebut hidupnya tidak berarti. Saat ini A merasa sudah memiliki hal-hal yang diungkapkannya dalam hidupnya. A merasa penggunaan *smartphone* tidak terlalu mempengaruhi hal-hal yang penting dalam hidupnya.



- Sesi 4 : ZOOM – 25 September 2021

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :

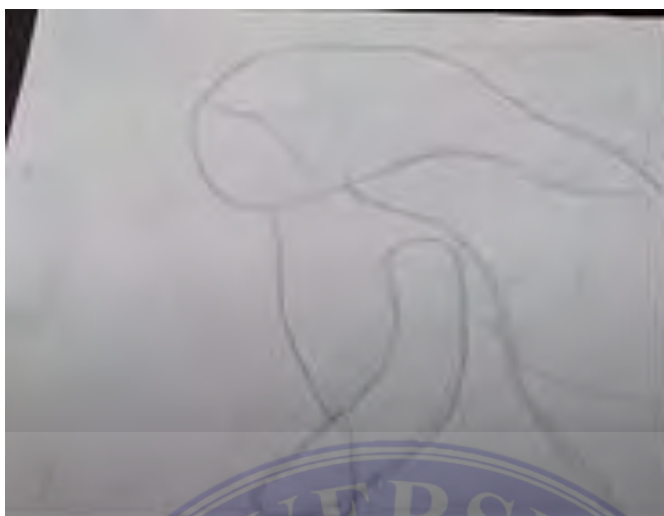


Subjek tidak melakukan *sharing* secara langsung saat pertemuan ZOOM tetapi mengirimkannya ke administrator melalui WA (Whatsapp) chat dilengkapi dengan pesan suara yang menyatakan bahwa kegiatan yang paling ingin dilakukan saat sehari tanpa gangguan adalah kegiatan kesukaan yang sering dilakukan bersama keluarga seperti jalan-jalan ke kolam renang, taman bermain, taman, naik sepeda, ke kebun binatang, ke Medan nonton bioskop, belanja-belanja. Dulu sering naik kereta dan pergi-pergi tetapi sekarang tidak bisa karena corona.

- Sesi 5 : ZOOM – 02 Oktober 2021

Sesi permainan awal , A dalam squiggle drawing menghasilkan gambar wanita yang sedang duduk atau bersujud. A mengatakan merasa tenang dan asyik bisa menemukan gambar di antara coretan.



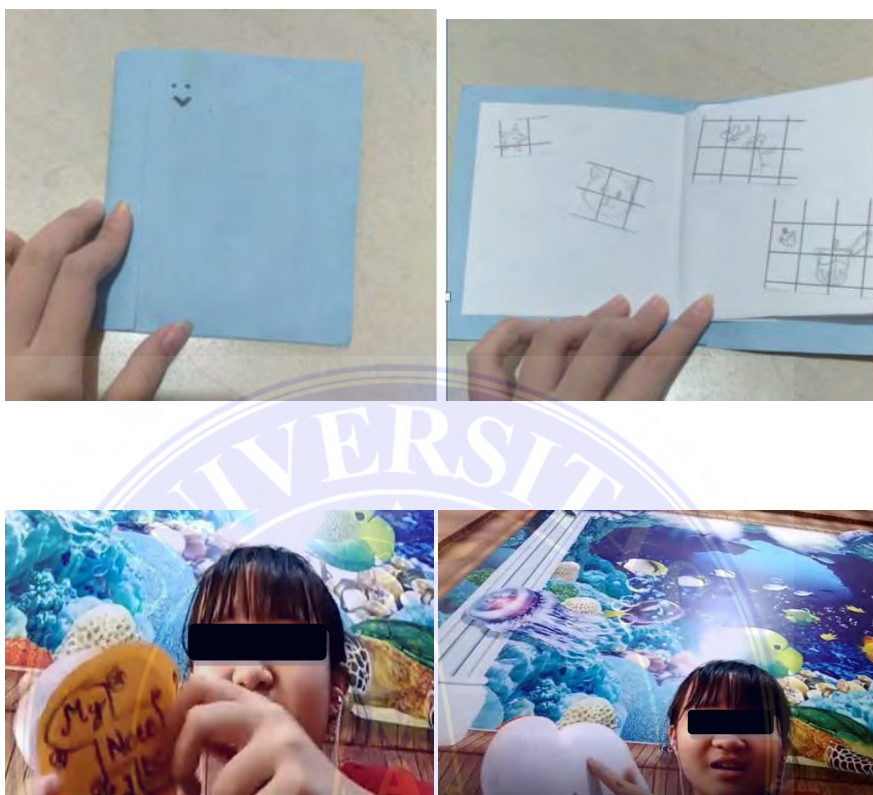


Sesi *sharing* refleksi (setelah kegiatan) :

A mengambil gambar kucing sebagai metafora. A menyatakan dirinya mirip seperti sifat kucing, ada yang menyukai kucing, ada yang tidak menyukai kucing. Seperti juga diri A, ada yang menyukai A dan ada yang tidak menyukai A. Kucing juga memiliki sifat pemalunya, lembutnya, manjanya, dan galaknya. B merasa sifat galak kucing lebih mendekati dirinya.



- Sesi 6 : ZOOM – 09 Oktober 2021



A merasa seru saat melakukan kegiatan karena sudah lama tidak melakukan kegiatan ini sejak kelas 6 SD.

A membuat accordion book sebagai tempat catatan. Administrator memberikan ide hasil karya A juga dapat digunakan sebagai journal refleksi sehari-hari. A merasakan ada perubahan setelah mengikuti sesi terapi walaupun tidak terlalu banyak tetapi lumayan. Kalau dulu A merasa tidak punya waktu untuk menggambar dan melukis tetapi main hp saja, sekarang A merasa bosan bermain *smartphone* apalagi hari Sabtu sehingga menikmati mengikuti sesi terapi ekspresif dengan melakukan kegiatan seni. Untuk kejenuhan belajar biasa saja. Harapan A ke depannya kalau sedang bosan, A akan melakukan kegiatan seni yang sudah dipelajari dari terapi

ekspresif. A juga berharap akan belajar lebih giat dan lebih konsentrasi saat belajar karena selama ini A sering kurang konsentrasi karena suara di sekeliling. A juga berharap untuk tidak terlalu sering main hp dan sudah bisa mengatur waktu.



### Subjek Penelitian : B (13 Th, LK)

Hasil Pretest :

Kejenuhan Belajar (MBI-SS) : Sedang

Perilaku Adiksi *Smartphone* (SAS-SV) : Sedang

- Sesi Perkenalan Pra eksperimen : ZOOM – 28 Agustus 2021

B menyatakan bahwa waktu belajar kadang-kadang jenuh, memakai hp untuk nonton *YouTube* dan main *games*.

- Sesi 1 : ZOOM – 04 September 2021

Ijin tidak hadir karena ada sesi foto di sekolah.

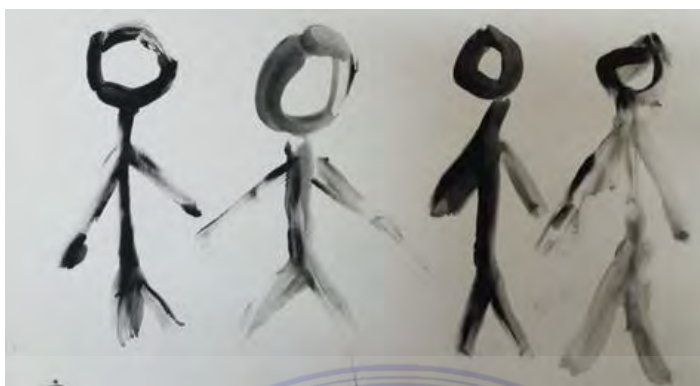
- Sesi 2 : ZOOM – 11 September 2021

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



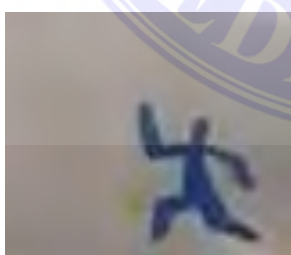
B mengatakan dirinya belum menyelesaikan gambarnya. Ia sedang menggambar dirinya dan abang sedang belajar di tempat lain. Keadaan dalam gambar menceritakan tentang ada hal yang tidak diketahui B sehingga B menanyakan ke abangnya.

- Sesi 3 : ZOOM – 18 September 2021



B menggambarkan gambar keluarga karena B merasa bisa ke mana-mana bersama keluarga adalah hal yang berharga dan bahagia sehingga merupakan hal yang penting. Saat ini B kurang bisa ke mana-mana karena sedang masa pandemi. Penggunaan *smartphone* mempengaruhi hal penting B karena akibat terlalu berlebihan main *game* sehingga mengurangi waktu bersama-sama keluarga, sehingga B ingin tidak lagi terlalu sering bermain *game* tetapi lebih sering bersama keluarganya.

- Sesi 4 : ZOOM – 25 September 2021



B menunjukkan gambar lukisan bentuk orang, B mengatakan ia tidak pandai membuatnya, Ia ingin menggambar B sedang bermain sepak bola. Bila ada satu hari tanpa hambatan B ingin bermain sepak bola futsal.



Tanya jawab :

Adm : Apa yang anda rasakan saat menyelesaikan proyek ini?

B: Belum terpikirkan mau buat apa.

Adm: Apakah anda merasakan kecemasan sebelum memulai kegiatan ini?

B: Cemas

Adm : Aspek gambaran seperti apa yang anda yakini dapat anda capai?

B : Bermain futsal bersama keluarga.

Adm : Apa yang anda pikirkan saat sedang menyelesaikan proyek ini?

B : Biasa ada pergi bermain futsal bersama keluarga

Adm : Apa yang menghalangi anda mencapai hari bebas tanpa hambatan ini?

B : Karena covid

Adm : Bagaimana pengaruhnya terhadap anda jika hari bebas tanpa hambatan ini terjadi pada diri anda?

B : Senang

Adm : Dari mana asal kreasi artistik anda yang sedang anda kerjakan?

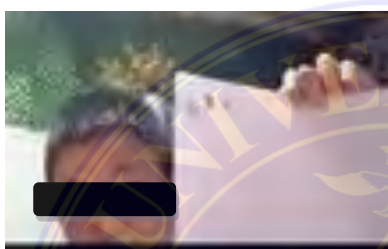
B : Awalnya tidak tahu, jadi memikirkan bila tanpa bermain hp, ingin bermain apa? Sehingga terpikirkan untuk bermain futsal.

Adm : Sekarang saya ingin anda mencoba perilaku baru yang anda buat dalam gambar anda (subjek diminta untuk bernain peran sederhana) agar subjek dapat diajak untuk berimajinasi sebagai model dengan perilaku baru.

B berimajinasi dan memerankan saat dia menendang bola dengan kakinya tanpa alas kaki. Ketika ditanyakan apakah sekali tendangan, bola langsung masuk gawang? B menjawab kadang masuk , kadang tidak.

- Sesi 5 : ZOOM – 02 Oktober 2021

Sesi permainan awal , B dalam squiggle drawing menemukan gambar musik, bintang dan bola diantara coretannya.



Sesi *sharing* refleksi (setelah kegiatan) :



B mengambil gambar mata sebagai metafora dan mengatakan bahwa dulu dirinya suka pakai kacamata tetapi matanya belum minus jadi belum memakai kacamata tetapi sekarang matanya sudah minus jadi sudah pakai kacamata, B merasa keren karena memakai kacamata. Dalam refleksinya dulu B belum menyadari matanya minus, hingga saat B salah melihat nomor polisi kendaraan. Sehingga ketika menyadari matanya minus, B menyadari dirinya perlu mengurangi bermain *game*.

- Sesi 6 : ZOOM – 09 Oktober 2021



B menunjukkan karya accordion book yang berisi kolase potongan tiket pesawat saat ia ke Singapura dulu. Selain itu ada juga foto liburan B dengan keluarganya sewaktu B masih kecil. B menuliskan dalam bukunya bahwa ia selalu pergi keluar kota untuk berlibur bersama keluarga tetapi B sudah lupa ke mana saja karena tempatnya banyak sekali. Lalu B juga menempelkan gambar lapangan futsal dan menuliskan bahwa B sekarang sudah menyadari bahwa dulunya ia sudah bermain *games* terlalu lama jadi sekarang B sudah lumayan tahu waktu bermain, dll (mengelola waktu).

### Subjek Penelitian : C (15 th, LK)

Hasil Pretest :

Kejenuhan Belajar (MBI-SS) : Sedang

Perilaku Adiksi *Smartphone* (SAS-SV) : Sedang

- Sesi Perkenalan Pra eksperimen : ZOOM – 28 Agustus 2021

C malu-malu saat diminta memperkenalkan diri. C hanya mengatakan bahwa ia menggunakan *smartphon*enya untuk zoom dan main *game*.

- Sesi 1 : ZOOM – 04 September 2021

Ijin tidak hadir karena ada sesi foto di sekolah.

- Sesi 2 : ZOOM – 11 September 2021

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



C mengatakan ia sedang menggambarkan sebuah gambar di mana ia bersama anggota keluarganya sedang melihat bintang di malam hari tetapi masih belum selesai sempurna. Semuanya senang melihat pemandangan yang indah. Yang ingin dikatakan subjek dalam gambar tersebut adalah “Ih cantik kali”. Kata C ini adalah gambaran kejadian kemarin waktu mereka ke Berastagi di green hill pas mati lampu, ada emergency lamp

tapi ga bs bertahan lama. Dalam suasana gelap, semua sudah bersiap-siap tidur. Tapi tiba-tiba adik berteriak, ”ada kunang –kunang”, lalu mereka terbangun dan keluar dari ruangan melihat ke langit banyak sekali bintang-bintang yang indah.

- Sesi 3 : ZOOM – 18 September 2021



C menggambarkan gambar hati yang melambangkan kesehatan karena kesehatan tidak dapat dibeli dengan uang, bila sakit biaya rumah sakit mahal , musik untuk menenangkan diri dan gambar gelembung udara yang melambangkan oksigen karena tanpa oksigen kita tidak dapat hidup, dan orang tua sebagai hal-hal yang paling penting dalam hidupnya. Tanpa orang tua tidak akan ada keberadaan dirinya. C merasakan gambar musik yang sering dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari karena C sehari-hari sudah sering mendengarkan musik. C merasa perlu mengurangi penggunaan msg dalam makanan untuk mencapai hidup sehat yang



menjadi hal penting baginya. Penggunaan *smartphone* yang tidak dapat dihindari selama masa pandemi ini memberikan pengaruh kepada C dalam hal gangguan kesehatan seperti mudah merasa lelah.

- Sesi 4 : ZOOM – 25 September 2021



C membuat proyek kolase dari dedaunan dan origami yang menggambarkan ada bola basket dan serangga. Jadi bila ada satu hari tanpa hambatan, C mengatakan ingin bermain bola basket dan mengamati serangga yang tidak terbang.

Tanya jawab :

Adm : Apa yang anda rasakan saat menyelesaikan proyek ini?

C: Bingung dan berpikir mau buat apa.

Adm : Apakah anda merasakan kecemasan sebelum memulai kegiatan ini?

C: Ada sedikit cemas karena tidak ada ide.

Adm : Aspek gambaran seperti apa yang anda yakini dapat anda capai?

C: Kalau waktunya panjang, semua diyakini bisa dicapai

Adm : Apa yang anda pikirkan saat sedang menyelesaikan proyek ini?

C: Biasa saja.

Adm : Apa yang menghalangi anda mencapai hari bebas tanpa hambatan ini?

C : Kalau dikota serangga dan tumbuhan sedikit, kalau main basket yang menjadi hambatan adalah tidak ada lapangan basket.

Adm : Bagaimana pengaruhnya terhadap anda jika hari bebas tanpa hambatan ini terjadi pada diri anda?

C : Ingin menjadi penemu serangga tetapi terkadang mendengar nama-nama latin serangga rasanya sudah mau menyerah.

Adm : Dari mana asal kreasi artistik anda yang sddang anda kerjakan?

C : dari gambar teman.

Adm : Sekarang saya ingin anda mencoba perilaku baru yang anda buat dalam gambar anda (subjek diminta untuk bernain peran sederhana) agar subjek dapat diajak untuk berimajinasi sebagai model dengan perilaku baru.

C berimajinasi melakukan observasi serangga untuk memeriksa dan melihat bentuk kaki, bentuk tubuh, bentuk kulit, dan matanya untuk mengetahui anatomi tubuhnya.

- Sesi 5 : ZOOM – 02 Oktober 2021



Sesi permainan awal , C dalam squiggle drawing menghasilkan gambar tetesan air.

Sesi *sharing* refleksi (setelah kegiatan) :



C mengambil gambar menara Eifel sebagai metafora dirinya yang menggambarkan dirinya yang dulu ingin tinggi, dan sekarang C merasa

tanpa sadar dirinya sudah tinggi dan merasa kagum pada dirinya. Ketika diminta menghubungkan metafora tersebut dengan refleksi kehidupan, C menyatakan bahwa ia merefleksikan bahwa waktu berjalan dengan cepat sehingga perlu menghargai waktu. Ketika ditanyakan apakah selama ini C sudah menghargai waktu dalam kehidupan sehari-hari, C menyatakan tidak terlalu menghargai waktu karena banyak waktu yang digunakan untuk main *game*.

- Sesi 6 : ZOOM – 09 Oktober 2021



C menyatakan perasaannya agak gugup saat membuat accordion book-nya, karena ini pertama kalinya C membuat accordion book.

Kalau perbedaan kejenuhan belajar dan penggunaan *smartphone* sebelum terapi dan setelah terapi itu menurut C sepertinya tidak berbeda jauh, karena sejak pandemi *smartphone* adalah benda yang paling dekat yang paling dekat dengan dirinya. Harapan C adalah dirinya dapat mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dan melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat.





### Subjek Penelitian : D (13 th, PR)

Hasil Pretest :

Kejenuhan Belajar (MBI-SS) : Sedang

Perilaku Adiksi *Smartphone* (SAS-SV) : Sedang

- Sesi Perkenalan Pra eksperimen : ZOOM – 28 Agustus 2021

D menyatakan bahwa ia jenuh belajar dan biasanya menggunakan *smartphonenya* untuk main *tik tok*, *youtube* dan menonton.

- Sesi 1 : ZOOM – 04 September 2021

*Sharing* saat permainan awal (mengembangkan kesadaran diri) :

D menyatakan bahwa ia menyukai hidungnya karena hidungnya bisa membuatnya bernafas.

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



D mengatakan perasaannya tenang saat menggambar. D paling menyukai proses saat membuat gambar. D tidak merasakan ada bagian yang sulit

baginya. D menggambar bunga untuk menyatakan bahwa D bahagia karena hari ini hari libur

- Sesi 2 : ZOOM – 11 September 2021

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



D mengatakan bahwa yang paling berkesan itu saat ia menggambar bagian ini (sambil menunjukkan gambar kursi sofa yang diduduki papa) karena merupakan bagian yang paling susah menurut D, kemudian D juga menggambar mama yang sedang menyanyi lagu kesukaannya dan ingin membagikan lagu kesukaannya. Kemudian gambar kakak yang sedang

memainkan *keyboard* lagu kesukaannya. Lalu gambar papa yang sedang duduk menonton berita. Dalam gambarnya D tidak menyertakan gambar dirinya karena dia pikir tidak perlu.

- Sesi 3 : ZOOM – 18 September 2021

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



D mengatakan bahwa menurutnya yang paling penting dalam hidupnya adalah sehat dan bahagia. D merasa kesehatan tidak dapat dibeli oleh uang. Menurut D agar bisa bahagia kita jangan terlalu memikirkan hal-hal yang membuat kita sedih atau yang membuat kita marah. D merasa saat ini dia merasa sehat dan bahagia. D akan mempertahankan pikirannya untuk positif dan sehat. D merasa perlu membatasi diri menggunakan *smartphone* karena orang tua D juga membatasi penggunaan *smartphone* D hanya 2 jam sehari.

- Sesi 4 : ZOOM – 25 September 2021



Tanya jawab :

Adm: Apa yang terlintas dalam pikiran anda sebelum melakukan proyek ini?

D: Belum tahu mau membuat apa.

Adm : Apa yang anda rasakan saat menyelesaikan proyek ini? Apakah anda merasakan kecemasan sebelum memulai kegiatan ini?

D: Tidak merasakan kecemasan.

Adm : Apa yang memotivasi anda untuk melakukan kegiatan ini?

D : *Have fun* saja, tidak usah berpikir terlalu banyak.

Adm : Aspek gambaran seperti apa yang anda yakini dapat anda capai?

D : Hasil kolase saya adalah saya ingin bermain di taman, ada olah raga di taman *outdoor*, lalu saya akan menyiram tanaman, lalu pulang mencari makanan dan makan, lalu beristirahat, mendengarkan musik dan membaca buku. Yang sudah diyakini untuk dicapai atau dilakukan adalah makan.

Adm : Apa yang anda pikirkan saat sedang menyelesaikan proyek ini?

D: Kayaknya kalau ada satu hari tanpa *handphone* kayaknya seru juga



Adm : Apa yang menghalangi anda mencapai hari bebas tanpa hambatan ini?

D: Cuaca mungkin.

Adm : Bagaimana pengaruhnya terhadap anda jika hari bebas tanpa hambatan ini terjadi pada diri anda?

D: Saya rasa hari saya akan lebih bahagia dan lebih santai, tidak usah sekolah, tidak usah mengerjakan tugas, jadi saya rasa lebih seru.

Adm : Dari mana asal kreasi artistik anda yang sddang anda kerjakan?

D: Dari buku cerita. Setelah melihat gambar dalam buku cerita tersebut saya berpikir mungkin seru juga kalau saya bisa melakukan kegiatan seperti dalam buku cerita ini.

Adm : Apakah Anda sudah pernah melalui hari-hari seperti ini?

D: Sudah.

Adm : Sekarang saya ingin anda mencoba perilaku baru yang anda buat dalam gambar anda (subjek diminta untuk bernain peran sederhana) agar subjek dapat diajak untuk berimajinasi sebagai model dengan perilaku baru.

D memerankan duduk santai sambil membaca buku dan menikmati udara segar.

Adm : Apakah subjek dapat merasakan dan mengamati pemikiran bagaimana memiliki perilaku baru tersebut?

D: Bisa.



Adm : Bagian apa dari kegiatan hari ini yang dapat dimulai untuk dieksekusi atau dijalankan dalam kehidupan subjek selanjutnya?

D: Menyiram tanaman.

- Sesi 5 : ZOOM – 02 Oktober 2021

Sesi permainan awal , D dalam squiggle drawing menghasilkan gambar bunga, matahari, dan daun.



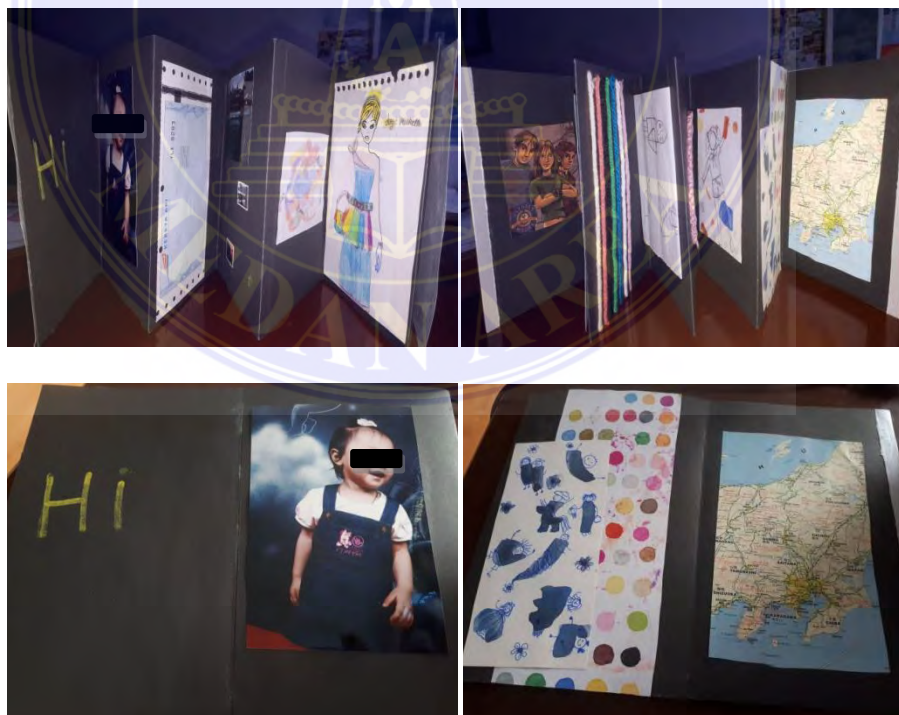
Sesi *sharing* refleksi (setelah kegiatan) :

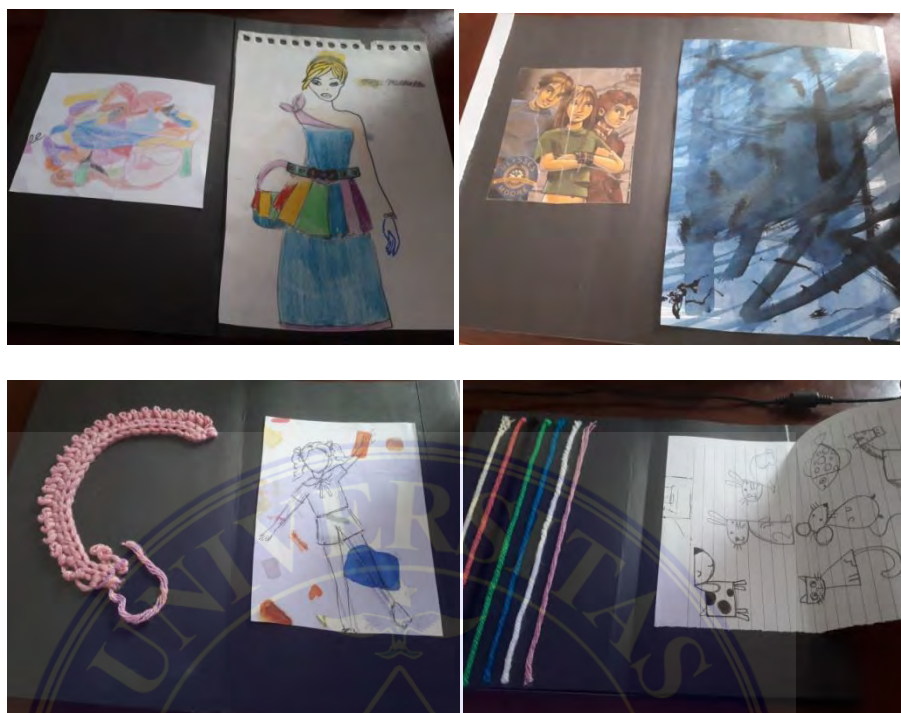


B mengambil gambar bunglon sebagai metafora karena bunglon dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan keadaannya. Seperti diri B yang bila melihat orang marah, maka ia akan lebih sabar, diam, dengar dan jangan dilawan atau diganggu lagi karena orangnya akan tambah marah, Ketika ditanya apakah B merasa bahagia menyesuaikan diri seperti bunglon, B menjawab bahagia. Ketika ditanyakan apakah B merasa lelah saat menyesuaikan diri seperti bunglon, B mengatakan kadang melelahkan tetapi keuntungannya pada dirinya tetap lebih banyak. B merasa lebih aman dan lebih menguntungkan dirinya.

- Sesi 6 : ZOOM – 09 Oktober 2021

Sesi *sharing* refleksi (setelah kegiatan) :





Perasaan D saat melakukan kegiatan ini awalnya agak bingung tetapi setelah membuatnya D merasa seru dan mengenang banyak hasil karya dan barang yang pernah dibuat. D menunjukkan ada tiket kereta api (pertama sekali naik kereta api), foto D saat di danau toba, karya gambar yang pertama sekali dia gambar, potongan sampul novel kesukaan, rangkaian benang rajut karena D senang merajut, hasil karya rajut yang sudah rusak tapi diklipingkan, hasil karya gambar saat D masih di SD, dan ada gambar peta.

Perbedaan tingkat kejenuhan dan adiksi *smartphone* sebelum, selama dan sesudah sesi terapi ekspresif.

D mengatakan bahwa dulu sebelum mengikuti sesi terapi saat belajar gampang jenuh , bosan mendengarkan guru, tidak tahu mau melakukan apa, lumayan sering pegang hp dan sedikit-sedikit mau melihat hp dan

jenuh belajar , setelah ikut sesi ini waktu mengikuti zoom sekolah, D merasa ada perubahan, D bisa menggambar atau mewarnai jadi tidak begitu jenuh lagi. Untuk penggunaan smartphone juga sudah dikurangi sedikit. Dulu D merasa adiksi sedikit suka pegang hp tetapi sekarang sudah dikurangi dua jam. Harapan D semoga untuk kedepannya D bisa lebih membagi waktu untuk hal yang dilakukan dan waktu belajar, tidak begitu jenuh lagi dan bisa lebih memperhatikan waktu memakai *smartphone*.





## Subjek Penelitian : E (15 th, PR)

Hasil Pretest :

Kejenuhan Belajar (MBI-SS) : Sedang

Perilaku Adiksi *Smartphone* (SAS-SV) : Sedang

- Sesi Perkenalan Pra eksperimen : ZOOM – 28 Agustus 2021

E mengatakan bahwa ia merasa jenuh belajar terutama kalau guru yang membawakan kurang menarik dan pastinya sering menggunakan *smartphone* apalagi di masa pandemi begitu, *smartphone* adalah teman mereka.

- Sesi 1 : ZOOM – 04 September 2021

*Sharing* saat permainan awal (mengembangkan kesadaran diri) :

E menyatakan bahwa ia menyukai kulit karena bisa merasakan keberadaan orang lain (melalui sentuhan)

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :





E menyatakan bahwa ia paling menyukai saat tangannya sedang menyentuh cat. Tidak ada bagian yang tidak disukai. Karena E menyukai laut, E menggambar bentuk laut dengan warna biru yang semakin ke dalam warnanya semakin hitam yang melambangkan sebuah misteri kehidupan. E menyatakan warna biru melambangkan perasaannya yang damai melalui gambar bentuk laut yang luas dan damai.

- Sesi 2 : ZOOM – 11 September 2021

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



Yang paling berkesan menurut E adalah saat mengisi bagian isi yang ingin dikatakan subjek. E menggambar *family dinner* karena menurut E saat paling happy itu adalah saat makan bersama keluarga. Ada kakek, nenek, mama dan papa. Saat ditanya bagaimana kondisi saat makan malam bersama keluarga, E menjawab bahwa saat dinner, keluarga E lebih banyak menggunakan smartphone makanya E menggambarkan nenek

dalam gambar tersebut dalam posisi seperti ada gap antara generasi nenek dengan generasi mereka karena kaum muda menggunakan hp sementara nenek tidak menggunakan hp. E menggambarkan dalam gelembung kata yang ingin dikatakan nenek :”very happy we can be togehter”, sementara yang dipikirkan nenek adalah ” Bisa ngomong tanpa hp?”

- Sesi 3 : ZOOM – 18 September 2021

*Sharing* saat fase mengembangkan kesadaran diri :

E atas inisiatif sendiri memberikan respon pengalaman dan intuisinya tentang bermain “menggambar bersama sesuai instruksi” menyatakan bahwa melalui pengalaman menggambar ini E melihat bahwa pemikiran setiap orang berbeda-beda, tidak ada yang benar dan salah.

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



E menunjukkan hasil gambarnya dan menjelaskan bahwa gambar lambang hati warna merah yang ditimpa dengan simbol + warna hitam merupakan

lambang dari kesehatan. Menurut E kesehatan itu inti dari semua hal. Kesehatan memberitahu kita realitas hidup bahwa waktu kita tidak banyak, yang artinya suatu hari kita pasti akan mati yang digambarkan E dengan lambang lingkaran berwarna hitam dengan satu titik putih di tengahnya. Lalu ada gambar logo hitam besar yang lebih tebal itu melambangkan tentang memberikan makna semangat hidup agar lebih berarti, jadi tidak hanya makan tidur, ada hal lain yang membuat kita lebih bergairah dalam kehidupan untuk memiliki semangat saat bangun jadi tidak hanya hidup untuk sekedar memenuhi kebutuhan primer saja. Menurut E gairah kehidupan dapat ditemukan dari ketertarikan masing-masing. Menurut E, ia memilih warna hitam untuk menggambarkan lambang gairah kehidupan karena warna hitam adalah warna yang kuat yang tidak mudah dipengaruhi. Dengan demikian kesehatan memberikan kita kesempatan untuk dapat melihat keindahan dunia yang diciptakan Tuhan. Sementara menurut E penggunaan smartphone tidak terlalu mempengaruhi kesehatannya karena E lebih banyak menggunakan smartphone ke arah hal yang positif, 80% menonton netflix terutama saluran dokumentary scientific yang memberikan pemahaman ilmu baru dan bermain *game* yang meningkatkan kreativitas.

- Sesi 4 : ZOOM – 25 September 2021

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



E mengatakan bahwa hal pertama yang akan dia lakukan adalah bangun pagi-pagi jam 5.00 (lebih cepat dari biasanya) supaya bisa melakukan apa yang semua ia rencanakan hari itu tanpa ada yang tertinggal, mulai dari exercise atau meditasi, bermain musik lalu ke massage untuk relax, memperlakukan diri sendiri seperti raja, karena senang dengan makanan manis, jadi E akan menikmati dessert kesenangannya, lalu mengekspresikan diri melalui painting, setelah itu satu hal yang paling ingin dicobanya adalah surfing, kemudian menikmati tidur di tenda kemping di pantai, dan menikmati waktu dengan membaca buku.

Tanya jawab :

Adm : Apa yang anda rasakan saat menyelesaikan proyek ini? Apakah anda merasakan kecemasan sebelum memulai kegiatan ini?

E : Cemas karena takut kurang waktu untuk menyelesaikan proyek ini



Adm : Apa yang memotivasi anda untuk melakukan kegiatan ini?

E : Untuk memvisualisasikan apa yang ingin dilakukan selama ini.

Adm : Aspek gambaran seperti apa yang anda yakini dapat anda capai?

E : Bangun pagi

Adm : Apa yang anda pikirkan saat sedang menyelesaikan proyek ini?

E : Saya berpikir ternyata keinginan saya itu banyak saat sedang menyelesaikan proyek ini.

Adm : Apa yang menghalangi anda mencapai hari bebas tanpa hambatan ini?

E : Yang pertama adalah financial karena semua gaya hidup yang diinginkan termasuk gaya hidup high cost life style dan yang kedua adalah karena masih terikat rutinitas sehingga belum ada waktu.

Adm : Bagaimana pengaruhnya terhadap anda jika hari bebas tanpa hambatan ini terjadi pada diri anda?

E : Merasa diri menjadi lebih bebas dan lebih mengetahui tujuan hidup, karena setiap ada satu keinginan kita ada yang tercapai, pemikiran kita akan lebih luas lagi, apa lagi *next stepnya*.

Adm : Dari mana asal kreasi artistik anda yang sedang anda kerjakan?

E : Dari pencarian di internet

Adm : Bagaimana agar anda bisa maju hingga hari ini?

E : Yang pertama pasti mau belajar dengan sungguh-sungguh agar bisa mendapatkan uang agar dapat memiliki hidup yang nyaman.



Adm : Sekarang saya ingin anda mencoba perilaku baru yang anda buat dalam gambar anda (subjek diminta untuk bernain peran sederhana) agar subjek dapat diajak untuk berimajinasi sebagai model dengan perilaku baru.

E berimajinasi dan bermain peran sedang surfing di pantai dengan papan surfingnya di antara ombak sambil menyeimbangkan diri dan merasakan sedikit takut karena ada ombaknya, tetapi juga merasa damai. Tapi E tetap ingin melakukan semua pengalamannya ini sendiri tanpa pendampingan orang lain.

Adm : Bagian apa dari kegiatan hari ini yang dapat dimulai untuk dieksekusi atau dijalankan dalam kehidupan subjek selanjutnya?

E : Pertama pasti rutinitas bangun pagi dan olah raga ringan terlebih dahulu.

- Sesi 5 : ZOOM – 02 Oktober 2021

Sesi permainan awal , I dalam squiggle drawing menghasilkan gambar robot



Sesi *sharing* refleksi (setelah kegiatan) :



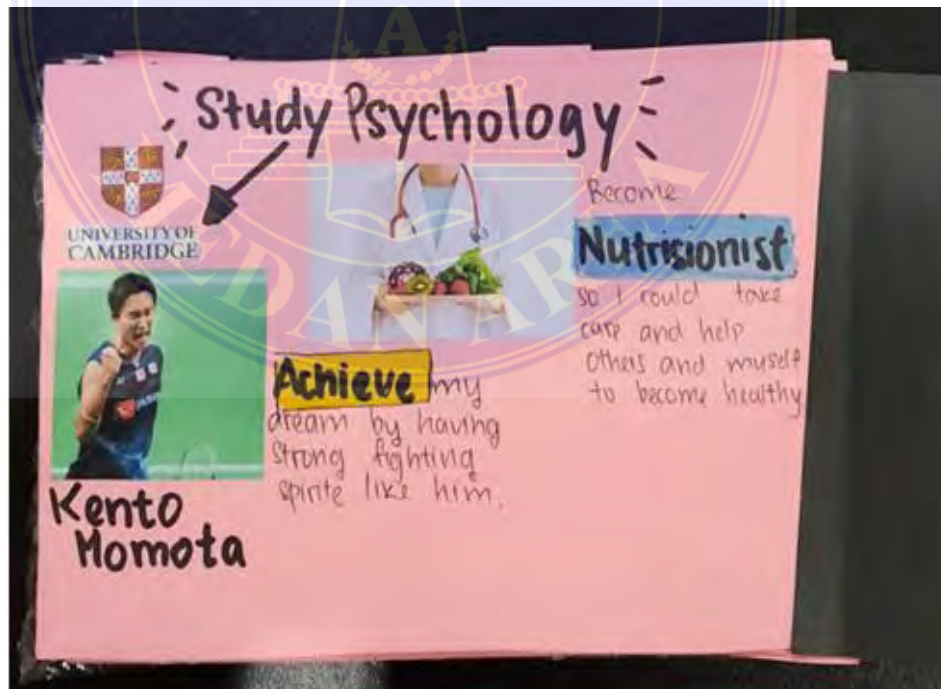
E mengambil gambar anjing yang sedang takut atau bingung sebagai metafora sebagai gambaran kehilangan arah. E merasa dirinya ibarat anjing yang bingung dan kehilangan arah. Karena E mempunyai cita-cita yang pemikirannya jauh banget dan kesannya E takut pada impact negatifnya. Sehingga E takut dan bingung dengan tujuan hidupnya. Contohnya dulunya E ingin jadi musisi tetapi melihat banyak musisi yang gagal dan susah memenuhi kebutuhan mereka sehingga E ingin pikir-pikir lagi. Selain itu E memikirkan untuk menjadi dokter saja karena lebih aman dan pasti tetapi E juga takut menyesal kenapa dulu tidak menjadi penyanyi karena passionnya ada di bidang musisi tetapi melihat banyak musisi yang banyak gagalnya. Ketika ditanyakan, bila dipastikan bisa berhasil menjadi musisi, apakah E akan memilih menjadi musisi atau menjadi dokter? E menjawab menjadi dokter saja karena bisa bermanfaat untuk orang lain. Lalu ketika ditanya apakah nantinya saat menjadi dokter, bila gagal dalam tugas E merasa takut? E menjawab tidak karena itu sudah kodratnya. Pada akhirnya ketika ditanyakan lalu setelah refleksi diri ini apakah ia masih merasa bingung dan takut? E menjawab tidak bingung lagi tetapi takut. Yang E takutkan adalah karena takut menyesal karena E ingin mencari yang sempurna.

- Sesi 6 : ZOOM – 09 Oktober 2021

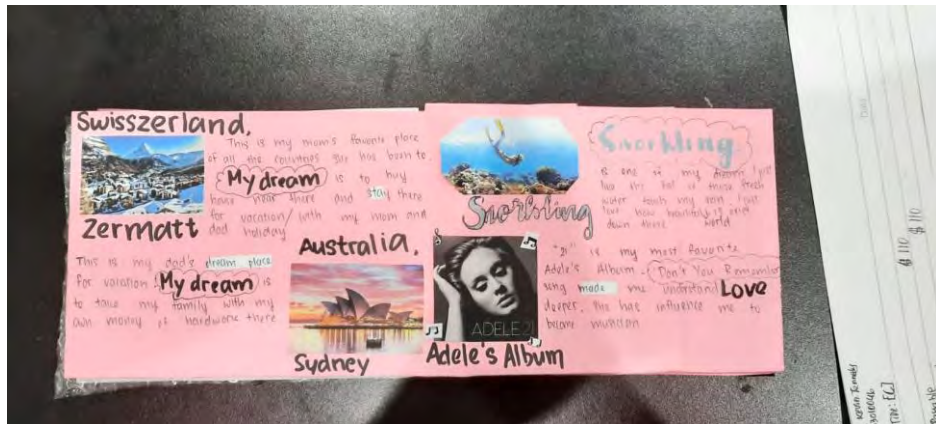
*Sharing* sesi puisi : Kata yang menyentuh E adalah kehilangan dan bangun.

Menurut E muncul di pikirannya sebuah kesadaran bahwa kita harus benar-benar *aware* dan *exist* di dunia ini untuk melakukan yang terbaik.

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :







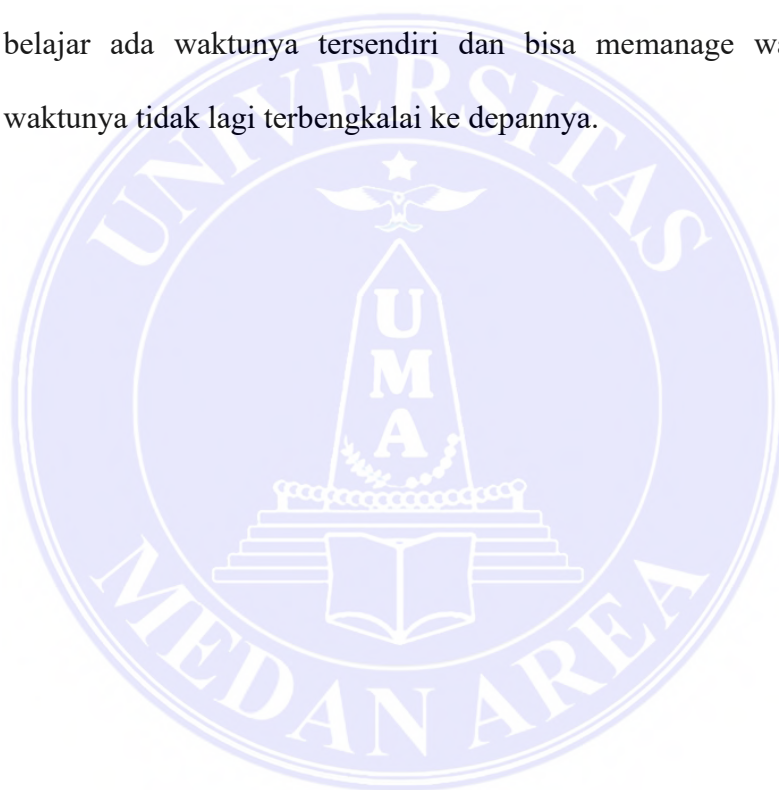
E merasa sangat menikmati saat melakukan kegiatan karena bisa memvisualisasi secara artistik melihat mimpi-mimpinya. E membuat tulisan *explore* dengan bubble wrap yang di dalamnya ada sebuah peta

yang artinya bubble wrap itu ibarat tirai yang membuka jalan bagi eksplorasi, lalu juga ada foto the most favorable vacation on 2019, Tempat terfavorit mama yaitu Zermatt, Switzerland,, dimana E berharap dapat membangun sebuah rumah untuk dapat membawa mama liburan dan tinggal di sana. Ada tempat terfavorit papa yaitu Sidney, Australia dimana E berharap dapat membawa keluarganya berlibur dengan uangnya sendiri, lalu gambar mimpi snorkling dan album terfavorit E yaitu album “21” Adele dan album Mandarin dengan judul wu liao ren, yang dinyanyikan oleh idola E dengan tulisan berbagai harapan E agar dapat berjumpa dengan E. Lalu ada tempelan gambar mata hasil gambar pertama yang dirasa sebagai masterpiece E pada masa lalu karena itu hasil karya gambar pertama E. Di halaman yang sudah disempurnakan, E juga menampilkan gambar Kento Momota, potongan logo University Cambridge, tulisan “Study Psychology” dengan tulisan *Achive my dream by having strong fighting spirit like him.* Juga ada tulisan *Become nutrisionist so I could take care and help others and myself to become healthy.*

E mengatakan merasakan perbedaan sebelum dan sesudah terapi ekspresif. Dalam hal kejenuhan belajar sebelumnya hanya memikirkan hasil belajar harus bagus, tetapi setelah mengikuti sesi E lebih memikirkan prosesnya karena hasil dipengaruhi oleh proses. Kalau jangka waktu penggunaan smartphone tidak ada perbedaan tetapi lebih pada pilihan konten yang dilihat. Sekarang E lebih suka memilih konten yang bermanfaat seperti melihat tiktok journaling *cardbook* karena sebelum mengikuti terapi E



belum memahami mengapa mereka mau melakukan hal seperti itu, tetapi setelah mengikuti sesi terapi E jadi memahami ternyata ini adalah salah satu cara untuk mengekspresikan diri. Harapan E akan tetap melanjutkan kegiatan terapi ekspresif ke depannya terutama untuk melakukan finger painting dan kolase yang merupakan bagian kegiatan yang paling E sukai dari semua sesi. E juga mengharapkan dapat mengekspresikan waktu dan belajar ada waktunya tersendiri dan bisa memanage waktu sehingga waktunya tidak lagi terbengkalai ke depannya.



## Subjek Penelitian : F (15 th, PR)

Hasil Pretest :

Kejenuhan Belajar (MBI-SS) : Sedang

Perilaku Adiksi *Smartphone* (SAS-SV) : Tinggi

- Sesi Perkenalan Pra eksperimen : ZOOM – 28 Agustus 2021

F menyatakan bahwa ia jenuh karena di rumah terus berinteraksi dengan teman. Sering menggunakan *smartphone* untuk menonton drakor.

- Sesi 1 : ZOOM – 04 September 2021

*Sharing* saat permainan awal (mengembangkan kesadaran diri) :

F menyukai telinganya karena membuatnya bisa mendengarkan suara. F mengatakan saat itu ia mendengarkan suara miss Jenny dan suara rintik hujan.

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



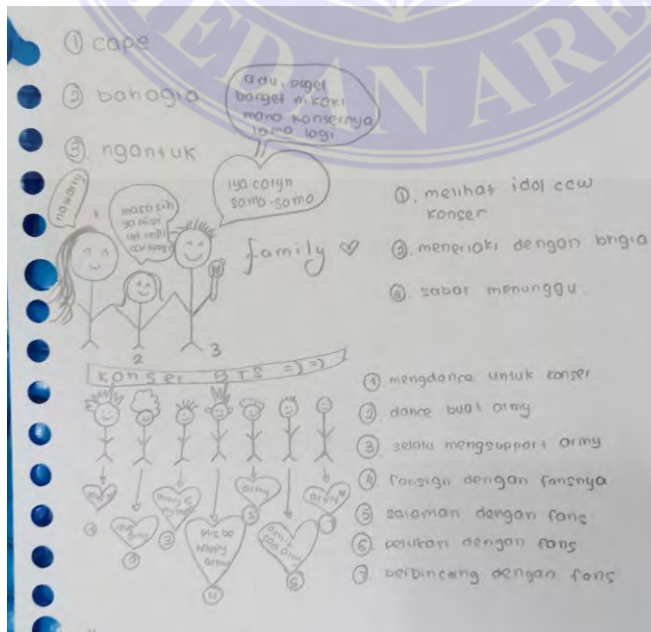
F menggambar group band Korea yang dia sukai (BTS) lalu ada juga gambar keluarga yang terdiri dari 3 orang, lalu ada gambar warna hijau

rumpuk karena F menyukai warna hijau. Dari tiga gambar tersebut F paling menyukai gambar BTS. F tidak merasa ada bagian yang sulit karena F menikmati sekali proses menggambar dengan jari, terutama saat menggambar group band kesukaannya.

- Sesi 2 : ZOOM – 11 September 2021

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :

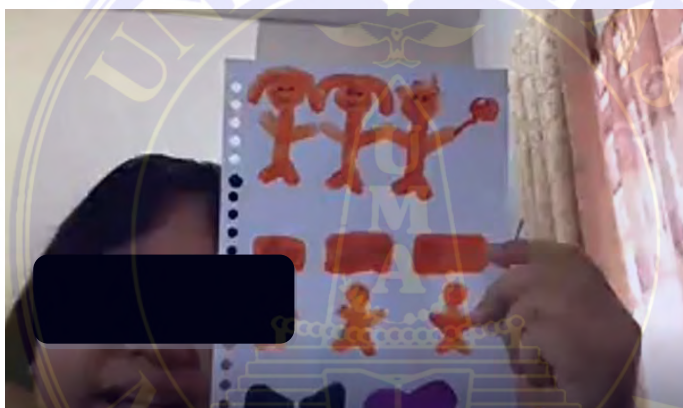
F menggambarkan harapannya menghadiri konser BTS ditemani mama papanya di Korea. Mama digambarkan senang menemani F menonton konser ke Korea. Keadaan sebenarnya adalah karena biasanya mama papa kurang punya waktu menemani F karena mama bekerja dari pagi hingga sore sehingga dalam keseharian, F sebagai anak tunggal hanya bermain smartphone di rumah. Menurut F, F keseringan main hp jadi merasa bosan. F mengatakan saat menggambar, F menyatakan bahwa F akan sangat bahagia jika apa yang digambarkannya ini dapat menjadi kenyataan.



- Sesi 3 : ZOOM – 18 September 2021

Ketika ditanyakan tentang bagaimana pemikiran kita untuk menerima aneka perbedaan pemikiran pada masing-masing manusia pada saat sesi *sharing* setelah permainan “menggambar bersama sesuai instruksi”, F mengatakan bahwa kita harus bisa menerima dan memaklumi perbedaan pemikiran masing-masing manusia serta mengurangi ego karena kita dengan orang tua atau sesama saudara saja bisa berbeda pemikirannya.

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



F mengatakan bahwa hal yang paling penting dalam hidupnya adalah keluarga, bisa jalan-jalan keluar negeri bersama keluarga adalah hal yang paling membahagiakannya, kemudian juga ada gambar lambang band BTS yang merupakan grup band idolanya. Lalu ada gambar lambang hati berwarna ungu yang melambangkan cinta atau kasih sayang untuk semuanya. F sudah pernah merasakan hal penting ini sebelumnya yaitu pergi jalan-jalan keluar negeri bersama keluarga, tetapi karena saat ini sedang dalam kondisi pandemi F tidak bisa jalan-jalan keluar negeri



bersama keluarganya. Menurut F , penggunaan smartphone tidak berpengaruh pada hal penting dalam hidupnya.

- Sesi 4 : ZOOM – 25 September 2021



F menceritakan bahwa karyanya adalah tentang F dan temannya bisa ke mall bertiga tanpa adanya gadget dan larangan. Karena orang tua F adalah strict parents sehingga tidak pernah mengizinkan F untuk keluar bersama teman.

Tanya Jawab :

Adm : Apa yang anda rasakan saat menyelesaikan proyek ini?

F : Sudah kepikiran mau membuat proyek ini dengan isi seperti ini.

Adm : Apakah anda merasakan kecemasan sebelum memulai kegiatan ini?

F : Tidak, bawa santai saja.

Adm : Apa yang memotivasi anda untuk melakukan kegiatan ini?

F : Karena saya ingin saja. Saat ditanya lagi ingin karena apa? F menjawab ingin apa yang dia gambarkan dapat terwujud.



Adm : Aspek gambaran seperti apa yang anda harapkan dapat anda capai?

F : Maunya F dari malam sudah menginap di rumah teman, lalu besok paginya bisa pergi bareng teman seharian tanpa larangan.

Adm : Apa yang Anda pikirkan saat sedang menyelesaikan proyek ini?

F : Sudah dibayangin saja sudah senang, apalagi kalau terwujud.

Adm : Apa yang menghalangi anda mencapai hari bebas tanpa hambatan ini?

F : Larangan orang tua

Adm : Bagaimana pengaruhnya terhadap anda jika hari bebas tanpa hambatan ini terjadi pada diri anda?

F : Gak bakalan melupakan momen tersebut.

Adm : Dari mana asal kreasi artistik anda yang sddang anda kerjakan?

F: Dari hasil imajinasi seperti kalau gambar-gambar makanan, itu dari gambar *flyers supermarket* yang menggambarkan kalau lagi jalan-jalan ke supermarket itu

Adm : Apakah Anda sudah pernah melalui hari-hari seperti ini?

F : Sabar sambil membujuk orang tua. F mengatakan orangtuanya terlalu posesif pada dirinya karena dia satu-satunya anak tunggal.

Adm : Sekarang saya ingin anda mencoba perilaku baru yang anda buat dalam gambar anda (subjek diminta untuk bernain peran sederhana) agar subjek dapat diajak untuk berimajinasi sebagai model dengan perilaku baru.

F memperagakan bertiga bersama temannya habis makan, lalu ke amazon bermain bon bon car di sana seru tabrak-tabrakan

Adm : Apakah subjek dapat merasakan dan mengamati pemikiran bagaimana memiliki perilaku baru tersebut?

F : Sudah lebih agak senang.

Adm : Bagian apa dari kegiatan hari ini yang dapat dimulai untuk dieksekusi atau dijalankan dalam kehidupan subjek selanjutnya?

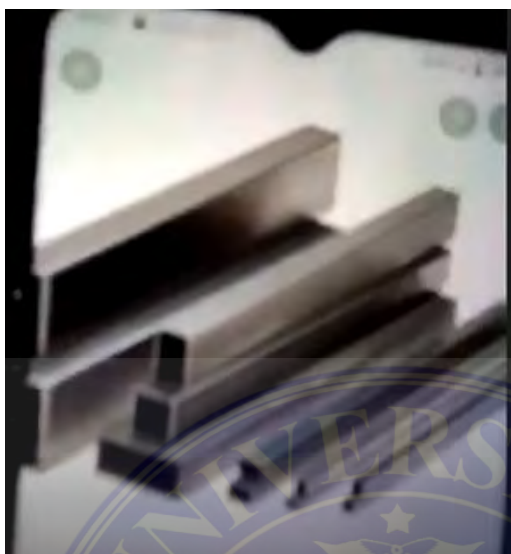
F : Pada saat di rumah harus lebih mandiri supaya orang tua mengizinkan F keluar dengan teman karena melihat F sudah mandiri.

- Sesi 5 : ZOOM – 02 Oktober 2021

Sesi permainan awal , F dalam squiggle drawing menghasilkan gambar love (bentuk hati) di antara coretan.



Sesi *sharing* refleksi (setelah kegiatan) :



F mengambil gambar besi (logam) sebagai metafora dirinya karena berhubungan dengan sifat keras dirinya. F menyadari sifat keras dirinya memiliki pengaruh positif dan negatif seperti positifnya adalah ketika diajak teman ke diskotik misalnya, F bisa berkeras tidak ikut, tetapi negatifnya adalah ketika dinasihati mama, ia juga selalu kukuh pada pendirian lamanya sehingga susah untuk berubah.

- Sesi 6 : ZOOM – 09 Oktober 2021

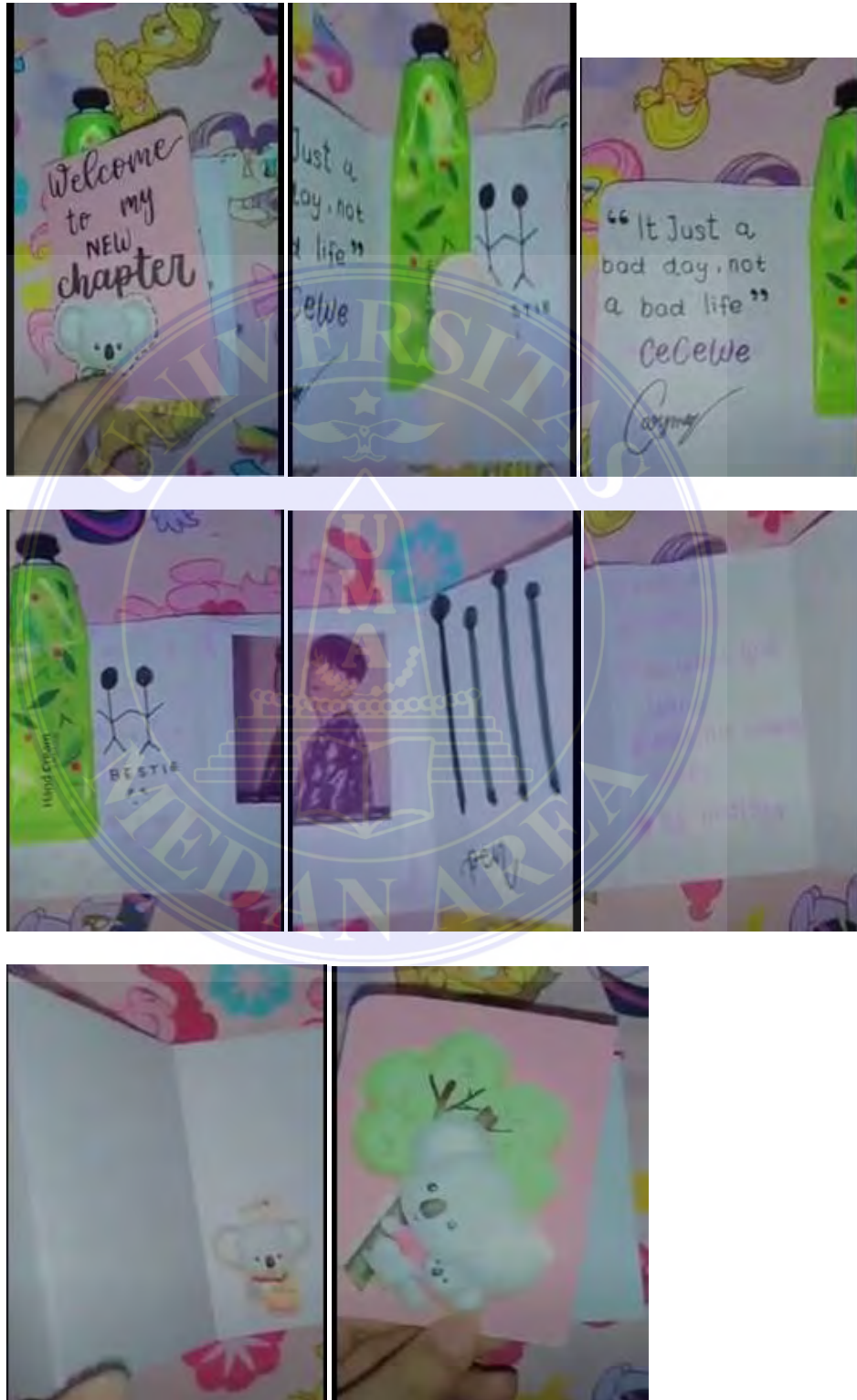
Perasaan F saat melakukan kegiatan adalah deg-degan karena takut jelek akan hasil karyanya.

Ada kutipan tulisan “ *It’s just a bad day, not a bad life*” pada karya F, lalu juga ada tempelan tube bekas lotion yang sangat memiliki kenangan karena didapat bersama temannya saat *open house* sekolah karena menang permainan sehingga satu set *lotionnya* dibagi 2, lalu ada foto polaroidnya Sugar (idola F) karena sempat membujuk orangtuanya membeli foto itu

agak lama sehingga memiliki kenangan bagi F, lalu ada gambar pena yang mengingatkan F akan kenangan saat masuk sekolah pertama, duduk bersama temannya dan sering rebutan pena dan merasa kesal, tetapi pada akhirnya mereka menjadi dekat dan bersahabat sampai saat ini. Lalu ada tulisan wish-wish untuk di halaman selanjutnya (mau ke konser BTS, mau meminta fans sign, menjadi orang yang kamu mau, jangan ikut kata-kata orang lain, buat keluarga bahagia, selalu sehat terus). F mengatakan dulu dia selalu mendengarkan kata-kata orang dan mengikuti orang lain tetapi sekarang setelah mengikuti sesi terapi ekspresif, F mulai membuka pikiran untuk menjadi orang yang dia inginkan. F mengatakan untuk kejenuhan belajar masih tetap sama merasa membosankan saat zoom sekolah, tetapi kalau penggunaan hp, dulu F lebih sering chat dan melihat tik tok hanya untuk menghabiskan kuota tetapi sekarang lebih beralih ke menonton drakor karena banyak unsur tentang kehidupan yang dapat dipelajari F di sana. Harapan F ke depannya tidak terlalu bosan saat belajar zoom dan gurunya tidak marah-marah terus, untuk penggunaan smartphone, harapannya F tidak terlalu sering main hp biar ada interaksi dengan keluarga. Administrator memotivasi F agar bisa memulai dari mengubah diri sendiri dari internal diri dan tidak menuntut orang lain atau kondisi eksternal, lalu F ditanya apa upayanya agar bisa mengatasi kejenuhan belajarnya tanpa menuntut kondisi zoom dan guru, F menjawab dengan satu cara yaitu bahwa kita harus mempunyai goal (tujuan), misalkan kalau pengen ke konser kan harus punya uang jadi kita harus bekerja. Untuk



kejenuhan belajar, goal F adalah bisa mendapat nilai 100 terus dan bisa naik kelas.





## Subjek Penelitian : G (14th, LK)

Hasil Pretest :

Kejenuhan Belajar (MBI-SS) : Sedang

Perilaku Adiksi *Smartphone* (SAS-SV) : Tinggi

- Sesi Perkenalan Pra eksperimen : ZOOM – 28 Agustus 2021

G mengatakan bahwa ia tidak terlalu jenuh belajar tetapi sering stres dengan keluarga dan sering menggunakan *smartphone* untuk main *games* seperti *game fighting*, *game pod*, dan animasi.

- Sesi 1 : ZOOM – 04 September 2021

*Sharing* saat permainan awal (mengembangkan kesadaran diri) :

G merespon dalam waktu yang lama. G akhirnya mengatakan ia menyukai telinganya karena bisa mendengar lagu dan mendengar sesuatu yang menarik. Saat ditanyakan sesuatu yang menarik itu seperti suara apa, G lama berpikir dan tidak menjawabnya sehingga disarankan untuk diselami kembali perasaannya.

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :

Ternyata G tidak mempersiapkan bahannya dan tidak melakukan kegiatan sesuai yang diinstruksikan.

- Sesi 2 : ZOOM – 11 September 2021

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :

Ketika diminta untuk *sharing*, G mengetikkan di *chat room* bahwa dia tidak tahu cara jelasannya. Ketika diminta memperlihatkan gambarnya, G menulis kembali di chat menanyakan apakah dia boleh mengirimkan

gambaranya secara jipri di WA administrator saja. Administrator memperbolehkan. Tetapi G tidak mengirimkannya.

- Sesi 3 : ZOOM – 18 September 2021



G menggambarkan gambar musik, makanan, minuman dan teman sebagai hal yang penting dalam hidupnya karena tanpa musik G tidak bisa mendamaikan diri sendiri. G merasa tidak damai di rumah karena orang tua. Tanpa makanan G merasa akan kelaparan. Demikian halnya dengan minuman. Teman untuk mendampingi G, kebanyakan teman G adalah teman bermain online *game* dari luar negeri. G merasa lebih bahagia berteman dengan teman online daripada teman live dalam kehidupan nyata karena menurut G, teman live agak membosankan. G merasa sudah memiliki hal penting ini dalam kehidupannya. Penggunaan smartphone kadang-kadang mempengaruhi hal-hal penting ini dalam hidupnya. Contohnya menjadi tidak fokus pada pelajaran walaupun G merasa belajar itu tidak terlalu penting, tapi musik dan teman lebih penting.

- Sesi 4 : ZOOM – 25 September 2021



G menggambarkan tentang bila tanpa gangguan, G ingin menggambar dan bersepeda keliling komplek. Lalu ketika ditanyakan lagi untuk satu hari yang termasuk panjang waktunya apa lagi kegiatan yang ingin dilakukan? G menjawab ingin jalan-jalan ke rumah teman. Sebelum ini G juga tidak diperbolehkan ke rumah teman

Tanya jawab :

Adm : Apa yang anda rasakan saat menyelesaikan proyek ini?

G : Pusing

Adm : Apakah anda merasakan kecemasan sebelum memulai kegiatan ini?

G : Tidak

Adm : Apa yang memotivasi anda untuk melakukan kegiatan ini?

G : Suka menggambar

Adm : Aspek gambaran seperti apa yang anda yakini dapat anda capai?

G : Menggambar dan naik sepeda. Yang ke rumah teman belum bisa karena harus tunggu dewasa dulu setelah umur 16 tahun.

Adm : Apa yang anda pikirkan saat sedang menyelesaikan proyek ini?

G mengatakan dia lupa apa yang dipikirkan tadi. Lalu administrator memotivasi untuk memikirkan lagi. G menjawab sambil menggambar ia berpikir setelah selesai ingin bermain *game*.

Adm : Apa yang menghalangi anda mencapai hari bebas tanpa hambatan ini?

G : Malas

Adm : Bagaimana pengaruhnya terhadap anda jika hari bebas tanpa hambatan ini terjadi pada diri anda?

G : Bakalan *happy*

Adm : Dari mana asal kreasi artistik anda yang sddang anda kerjakan?

G : Karena musik yang mendamaikan hati.

Adm : Sekarang saya ingin anda mencoba perilaku baru yang anda buat dalam gambar anda (subjek diminta untuk bernain peran sederhana) agar subjek dapat diajak untuk berimajinasi sebagai model dengan perilaku baru.

G memperagakan gowes sepeda dengan santai, kadang cepat kadang santai sambil tersenyum malu-malu.

Apakah subjek dapat merasakan dan mengamati pemikiran bagaimana memiliki perilaku baru tersebut?

G menyatakan ada merasakan kebahagiaan saat bersepeda saat memerankannya tadi.

Adm : Bagian apa dari kegiatan hari ini yang dapat dimulai untuk dieksekusi atau dijalankan dalam kehidupan subjek selanjutnya?

G: ingin memulai bersepeda.

- Sesi 5 : ZOOM – 02 Oktober 2021

G terlambat masuk dan tidak bersedia melakukan *sharing* pada saat refleksi dengan alasan lingkungannya ribut.

- Sesi 6 : ZOOM – 09 Oktober 2021

G terlambat masuk sesi dan tidak menyelesaikan proyek sesuai instruksi.



## Subjek Penelitian : H ( 15 th , LK)

Hasil Pretest :

Kejenuhan Belajar (MBI-SS) : Sedang

Perilaku Adiksi *Smartphone* (SAS-SV) : Tinggi

- Sesi Perkenalan Pra eksperimen : ZOOM – 28 Agustus 2021

H menyatakan bahwa ia merasa jenuh saat belajar dan sering bermain *games PUBG* dengan *smartphonenya*.

- Sesi 1 : ZOOM – 04 September 2021

*Sharing* saat permainan awal (mengembangkan kesadaran diri) :

H memerlukan waktu cukup lama untuk merespon pertanyaan (tidak spontan). H menyatakan bahwa ia menyukai indra mulut karena bisa makan. Saat ditanya apa makanan kesukaannya, setelah lama berpikir, H merespon dengan jawaban nasi.

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :

H masih tetap membutuhkan waktu yang lama untuk berpikir dan merespon administrator. Administrator berusaha memotivasi dan mencoba memberikan pertanyaan yang lebih terinci hingga H baru mengatakan bahwa ia menggambar rumput sama..... (terputus), lalu disambung oleh administrator tentang bagian yang terlihat, H mengatakan itu bunga tapi belum selesai. Lalu ketika ditanya apakah ada lagi yang ingin dibagikan? H mengatakan tidak.



- Sesi 2 : ZOOM – 11 September 2021

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :

H menunjukkan gambar yang digambar dengan ukuran kecil-kecil, H mengatakan dengan terbata-bata bahwa gambarnya menceritakan tentang nonton film. Setelah itu H terdiam. Saat ditanyakan film apa, H menjawab lupa. Saat ditanya di gambar itu ada siapa saja, kata H ada papa, mama, dia dan adik. Lalu H terdiam. Sehingga administrator kembali menanyakan jadi papa sedang ngapain? H menjawab papa lagi minum kopi. Apa yang dilakukan mama? H menjawab mama lihat hp sama nonton. H menjawab, ” nonton sih Miss”. Apakah ada yang dirasakan? H menjawab tidak. Lalu administrator menanyakan dari gambar itu ada suasana akrab atau hubungan yang jarang? H menjawab akrab sih Miss. Administrator menanyakan lagi , lalu rasanya bagaimana? H menjawab senang.



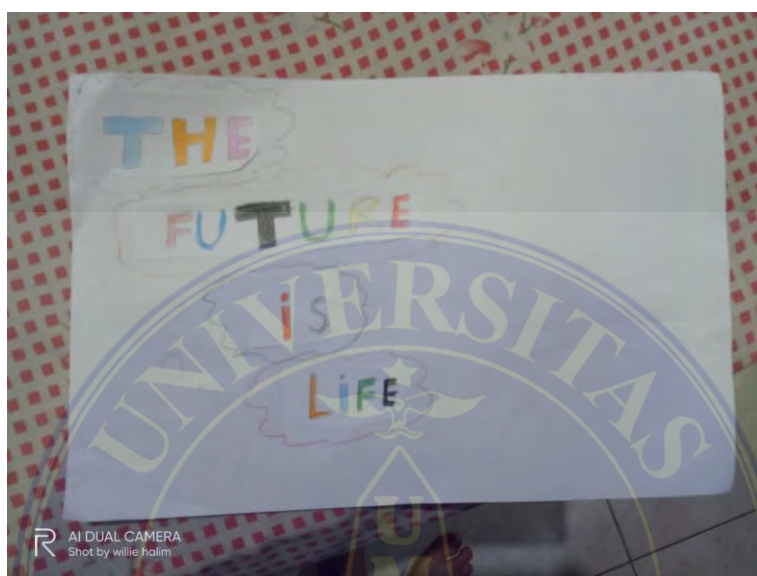
- Sesi 3 : ZOOM – 18 September 2021



H menggambarkan gambar matahari sebagai hal yang penting dalam hidupnya agar hidupnya terang. H merasa hidupnya sudah terang saat ini. Belajar online tidak mempengaruhi hal penting H tetapi penggunaan smartphone mempengaruhi H dalam bentuk stres. Karena stres H menjadi

bermain smartphone, dan setelah bermain smartphone H merasa stresnya berkurang.

- Sesi 4 : ZOOM – 25 September 2021



H menggambarkan proyeknya dengan kolase tulisan “The Future is Life”. H mengatakan bahwa bila ada satu hari tanpa hambatan, ia ingin mencari uang. Ketika ditanyakan bagaimana caranya, H mengatakan dengan membantu mama menjaga toko saat ada hari tanpa hambatan demi masa depan.

Tanya jawab :

Adm : Apa yang anda rasakan saat menyelesaikan proyek ini?

H : Tidak ada yang dirasakan.

Adm : Apakah anda merasakan kecemasan sebelum memulai kegiatan ini?

H : Tidak

Adm : Apa yang memotivasi anda untuk melakukan kegiatan ini?

H : Demi masa depan

Adm : Aspek gambaran seperti apa yang anda yakini dapat anda capai?

H : Bermain *game* untuk mencari uang juga. Caranya jadi *role player*, bermain turnamen dan kalau menang kita mendapatkan uang.

Adm : Apa yang anda pikirkan saat sedang menyelesaikan proyek ini?

H : Senang

Adm : Apa yang menghalangi anda mencapai hari bebas tanpa hambatan ini?

H : Tidak ada waktu karena sekolah

Adm : Bagaimana pengaruhnya terhadap anda jika hari bebas tanpa hambatan ini terjadi pada diri anda?

H : Gembira

Adm : Dari mana asal kreasi artistik anda yang sedang anda kerjakan?

H : Untuk membanggakan orang tua

Adm : Sekarang saya ingin anda mencoba perilaku baru yang anda buat dalam gambar anda (subjek diminta untuk bernain peran sederhana) agar subjek dapat diajak untuk berimajinasi sebagai model dengan perilaku baru.

H berimajinasi dan bermain peran bersama adminstrator sebagai penjual dan pembeli. H sebagai penjual dupa dan administrator sebagai pembeli yang ingin membeli dupa, lilin dan menanyakan harga. H mengatakan harganya ditentukan oleh papa. Lalu pembeli menawar harga pada H, dan H mengatakan kalau mengambil banyak baru bisa mendapatkan diskon.



Administrator mengobservasi H lebih luwes dan lebih lancar dan terlihat lebih cepat dalam memberikan jawaban dan mengekspresikan pikiran dan perasaannya melalui respon *sharing* kali ini

- Sesi 5 : ZOOM – 02 Oktober 2021

Sesi permainan awal , H dalam *squiggle drawing* menghasilkan gambar cangkang keong.



Sesi *sharing* refleksi (setelah kegiatan) :

H mengambil gambar cangkang keong sebagai metafora dirinya yang takut melihat banyak orang sehingga seakan bersembunyi dalam cangkangnya. Ketika diajak untuk merasakan apakah diri H pernah merasa kejadian yang buruk atau mengerikan menimpa dirinya atau merasa baik-baik saja ketika melihat banyak orang atau di tempat keramaian, H mengatakan tidak, ia merasa baik-baik saja. Tetapi H masih merasa lebih senang berada di rumah dengan jumlah orang yang sedikit walaupun menurut H, H akan berusaha keluar dari cangkang ketidakpercayaan dirinya. Administrator mensugesti dan memotivasi H untuk terus merefleksi apa yang membuat diri H kurang percaya diri dan meminta H berpikir apa yang tidak dapat diterima oleh diri H yang dijawab dengan H merasa dirinya jelek. H dimotivasi dan diajak untuk menerima dirinya dan selalu mengucapkan I

love you, thank you pada dirinya sendiri supaya H bisa harmonis dengan dirinya sendiri dan merasa lebih percaya diri. Dari observasi yang dilakukan, H mengalami banyak perkembangan dan semakin lancar mengekspresikan dirinya. H juga sudah mulai dapat memberikan respon verbal lebih cepat dari waktu sebelumnya.

- Sesi 6 : ZOOM – 09 Oktober 2021



Perasaan H saat melaksanakan kegiatan adalah cemas karena takut salah. H membuat buku yang berisi tentang gambar sebuah buku, gambar segitiga, dan gambar persegi pada masing-masing halaman yang menunjukkan bahwa kita bisa belajar.

H mengatakan bahwa H merasakan perbedaan sebelum dan sesudah sesi terapi ekspresif. H merasakan ternyata kita bisa berubah. Ketika ditanya berubah dalam bidang apa? H mengatakan merasakan perubahan dalam hal fokus belajar. Tetapi dalam penggunaan smartphone H mengatakan masih sama. Harapan H kedepannya H bisa belajar dan tetap menggunakan smartphone seperti biasanya selama 1-2 jam di luar jam belajar.

### Subjek Penelitian : I (14 th, LK)

Hasil Pretest :

Kejenuhan Belajar (MBI-SS) : Sedang

Perilaku Adiksi *Smartphone* (SAS-SV) : Tinggi

- Sesi Perkenalan Pra eksperimen : ZOOM – 28 Agustus 2021

I mengatakan bahwa ia jenuh karena di rumah terus dan setiap ada kesempatan pegang *smartphone* dia akan menggunakan *smartphon*nya. I lebih sering menggunakan *smartphone* untuk bermain *game online (PUBJ)* dan memanfaatkan *game* sebagai tempat ngobrol dan jahilin teman di *game*.

- Sesi 1 : ZOOM – 04 September 2021

*Sharing* saat permainan awal (mengembangkan kesadaran diri) :

I mengatakan bahwa ia paling menyukai indra matanya karena matanyalah yang membuatnya dapat melihat dunia.

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



I mengatakan bahwa ia merasa bahagia saat menggambar. Yang paling ia senangi adalah saat menggunakan cat warna hijau yang banyak untuk menggambar dengan jarinya. Bagian yang tersulit bagi I adalah saat mencampur warna karena I mengambil warnanya kebanyakan. I mengatakan awalnya ia akan menggambar matahari dan padang rumput. Tetapi karena cat menetes-netes di atas kertas, maka tetesan itu dibuat menjadi gambar orang yang seperti peri (ada 5 orang sebanyak jumlah anggota keluarganya).

- Sesi 2 : ZOOM – 11 September 2021

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



I menunjukkan gambar anggota keluarga sedang bermain badminton di sebuah lapangan badminton. Katanya mama bilang, jangan main *handphone* melulu. Kalau papa biasa berkata, ”smash! Smash! Gitu”, kalau koko habis dismash bilang” Wew” gitu. I sendiri serius main, dan

memikirkan “harus menang”. Mama dan papa berpikir,” pintar”, tetapi kata I yang dimaksud papa pintar kalau pintar main badminton. Sementara kalau yang dimaksud mama pintar karena tidak main *handphone*.

- Sesi 3 : ZOOM – 18 September 2021



I menggambar bunga berwarna hijau, bunga melambangkan keceriaan, hijau adalah warna favorit I. Gambar ini berhubungan dengan keluarga sebagai sumber keceriaan I. Belajar online menimbulkan kebosanan sementara penggunaan *smartphone* membuat diri I stres.

- Sesi 4 : ZOOM – 25 September 2021

I membuat proyeknya dengan kata-kata: *The Life Game Love* yang diwarnai dengan variasi warna. I menyatakan kehidupan yang ingin I jalani adalah kehidupan yang penuh petualangan seperti dalam *game* dan penuh kasih sayang.





Tanya jawab :

Adm : Apakah anda merasakan kecemasan sebelum memulai kegiatan ini?

I : Cemas karena mengejar waktu.

Adm : Apa yang memotivasi anda untuk melakukan kegiatan ini?

I : Seru dan prioritas I untuk mengikuti penelitian yang bagi I juga penting dan semoga dapat bermanfaat untuk generasi-generasi muda yang akan datang.

Adm : Aspek gambaran seperti apa yang anda yakini dapat anda capai?

I : Aspek berpetualangan tapi tertunda karena corona.

Adm : Apa yang anda pikirkan saat sedang menyelesaikan proyek ini?

I : Bakalan seru.

Adm : Apa yang menghalangi anda mencapai hari bebas tanpa hambatan ini?

I : Corona

Adm : Bagaimana pengaruhnya terhadap anda jika hari bebas tanpa hambatan ini terjadi pada diri anda?

I : Bakalan seru tapi juga bosan karena kalau setiap hari berpetualang seperti memancing ikan, akan membosankan bila setiap hari hanya memancing dan melihat ikan saja, jadi untuk yang petualangan harus dibatasi tapi untuk yang kasih sayang itu yang harus lebih dapat terpenuhi.

Adm : Bagaimana anda bisa maju hingga hari ini?

I : Karena dukungan dan kasih sayang teman-teman dan orang-orang di sekitar

Adm : Apakah Anda sudah pernah melalui hari-hari seperti ini?

I : Sebenarnya sudah pernah dilalui tapi karena corona kemarin sempat tertunda karena satu lingkungan I semua isoman sehingga tidak bisa keluar bersama teman yang sudah janjian ingin membeli hewan bersama-sama. Dalam hal kasih sayang, I menyatakan karena ia belum sampai pada usia tua sehingga I belum merasakan fase kasih sayang bagaimana dia bisa merawat pasangan dan anaknya hingga bagaimana dia juga dirawat oleh anak-anaknya nanti.

Adm : Sekarang saya ingin anda mencoba perilaku baru yang anda buat dalam gambar anda (subjek diminta untuk bernain peran sederhana) agar subjek dapat diajak untuk berimajinasi sebagai model dengan perilaku

baru. I bermain peran mengatakan kepada anaknya,” Nak, jangan buang masa mudamu. Carilah petualangan baru, jangan di situ-situ terus. Biar pengalamanmu makin bertambah. Jangan menyia-nyiakan kehidupan karena kehidupan kita hanya sekali walaupun ada pendapat tentang reinkarnasi tetapi itu bukan menjadi alasan untuk menyia-nyiakan kehidupan saat ini karena walaupun reinkarnasi, kehidupan yang direinkarnasi selanjutnya belum tentu sebegus kehidupan saat ini”.

Untuk pasangan : “ Kita itu bersatu bukan hanya karena kita itu saling suka tapi karena kita sudah ditakdirkan jadi jangan karena hanya karena keluarga kita menjadi lupa pada teman dan lingkungan sekitar. Keluarga memang tetap nomor satu tetapi tetap juga memperhatikan aspek teman dan lingkungan”.

Apakah subjek dapat merasakan dan mengamati pemikiran bagaimana memiliki perilaku baru tersebut?

Subjek menjawab dapat.

- Sesi 5 : ZOOM – 02 Oktober 2021

Sesi permainan awal , I dalam *squiggle drawing* menghasilkan gambar kumbang terbang.



Sesi *sharing* refleksi (setelah kegiatan) :

I mengambil gambar jejak kumbang terbang (dari gambar sesi permainan awal) sebagai metafora yang menggambarkan apa yang kita lakukan di dunia ini semua ada jejaknya. Dan yang diharapkan I adalah ia bisa memberikan jejak yang memberikan efek positif.

- Sesi 6 : ZOOM – 09 Oktober 2021



Perasaan I kebingungan untuk menentukan mau membuat konsep apa dan mengisi apa saat melakukan kegiatan. I menunjukkan tempelan gambar aneka model hp. I mengatakan merasakan perbedaan sebelum dan sesudah terapi. I dulu sebelum mengikuti sesi terapi I lebih senang memegang hp selama mungkin asalkan hp msh ditangannya sebelum di sita mama, tetapi sekarang entah mengapa I merasa lebih bosan memegang hp, tetapi lebih mending membuat kegiatan bermain badminton, futsal, dan kumpul-kumpul keluarga. Perkembangan untuk kejenuhan belajar juga saat ini juga sudah tidak jenuh lagi karena sudah terbiasa dengan online. Harapan I setelah sesi terapi ekspresif I tetap ingin untuk melakukan kegiatan yang sudah dipelajari saat sesi terapi ekspresif selanjutnya.

### Subjek Penelitian : J (13 th, PR)

Hasil Pretest :

Kejenuhan Belajar (MBI-SS) : Sedang

Perilaku Adiksi *Smartphone* (SAS-SV) : Tinggi

- Sesi Perkenalan Pra eksperimen : ZOOM – 28 Agustus 2021

J menyatakan bahwa ia jenuh belajar dan sangat sering bermain *smartphone*, bisa lebih dari 5 jam di luar jam sekolah. Lebih sering main *Tik Tok* dan *Instagram*.

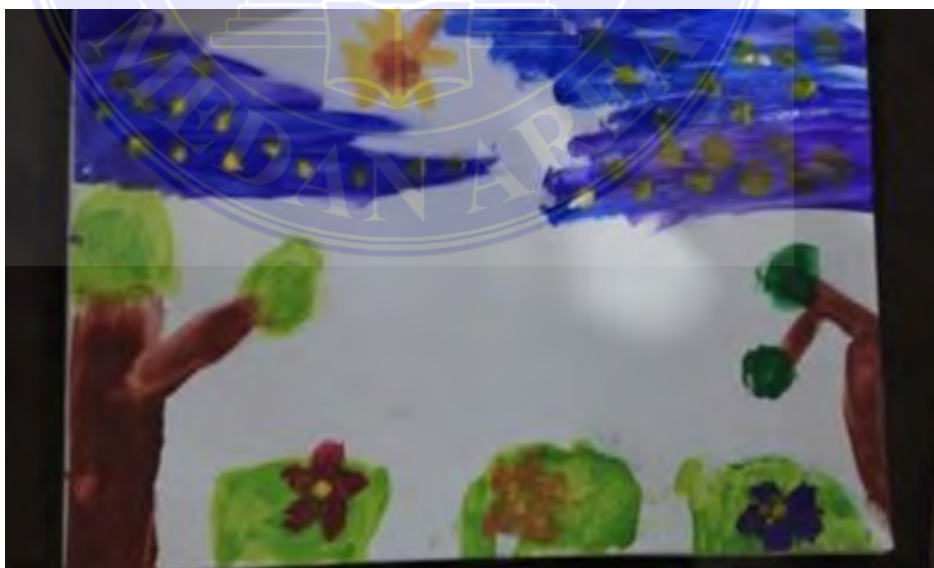
- Sesi 1 : ZOOM – 04 September 2021

*Sharing* saat permainan awal (mengembangkan kesadaran diri) :

J menyukai indra matanya karena mata dapat membantunya untuk melihat.

J suka melihat taman dengan matanya.

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :



J menyatakan bahwa ia seharusnya menggambar taman pada malam hari, hanya ia merasa gagal (*failed*) menggambar langitnya, tetapi ada

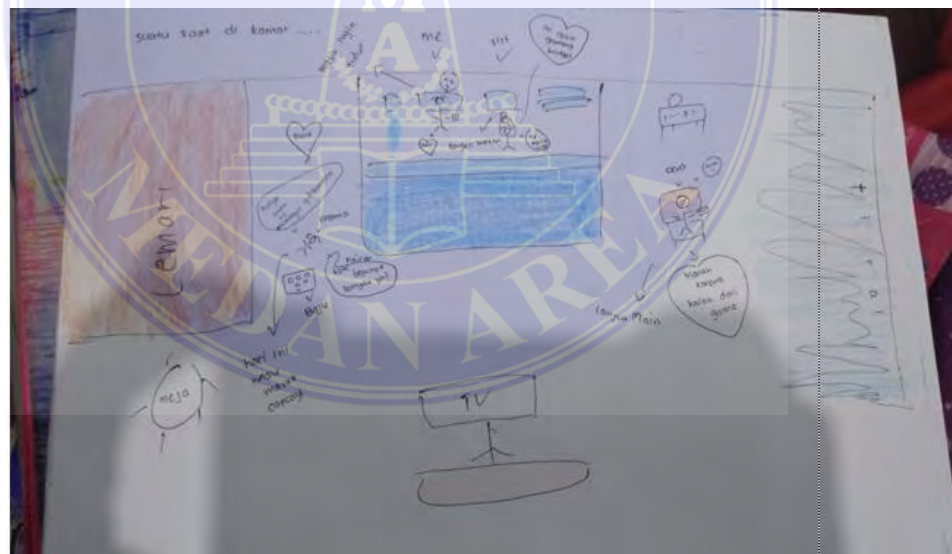


bagian yang bagus. Saat menggambar J merasakan sedikit perasaan cemas saat menggambar pohonnya agak retak begitu.

- Sesi 2 : ZOOM – 11 September 2021

*Sharing* saat refleksi (setelah kegiatan) :

J mengatakan yang mengesankan karena ada gambar J yang sedang tidur sambil pegang hp (pegang hp sampai ketiduran). Lalu J menggambarkan dirinya sedang tiduran, adik bermain Tik Tok, ayah marah-marah karena kalah main *games* , sementara mama sambil susun baju sambil ngomel karena tidak dibantuin sebab masing-masing sedang sibuk dengan perangkat *smartphonenya*. J mengatakan ada sedikit rasa kurang bersosialisasi dalam keluarga karena pengaruh *smartphone*.



- Sesi 3 : ZOOM – 18 September 2021



J menggambarkan dua buah gambar hati berwarna merah yang berarti bahwa hidup paling membutuhkan cinta kasih. Menurut J cinta yang paling penting berasal dari orang tuanya. J sudah memiliki hal penting ini dalam hidupnya. Penggunaan *smartphone* tidak dirasakan pengaruhnya terhadap hal yang penting dalam hidupnya.

- Sesi 4 : ZOOM – 25 September 2021
- J menunjukkan gambar kolase dari origami warna warni membentuk gambar orang dikelilingi warna biru yang artistik. J mengatakan bahwa bila ada satu hari tanpa hambatan J maunya tidur seharian tanpa diganggu. Tadinya mau membuat gambar duduk di taman sambil membaca buku tetapi kekecilan sehingga diubah menjadi gambar orang saja.



Tanya jawab :

Adm : Apa yang anda rasakan saat menyelesaikan proyek ini?

J : Pikirannya hasil proyeknya harus bagus saja

Adm : Apakah anda merasakan kecemasan sebelum memulai kegiatan ini?

J : Iya karena J berpikir tadi ini bakalan sudah failed (gagal).

Adm : Apa yang memotivasi anda untuk melakukan kegiatan ini?

J : ingin membuat gambarnya menjadi bagus.

Adm : Aspek gambaran seperti apa yang anda yakini dapat anda capai?

J : Tidur. Karena kalau ke taman, di sini agak susah kalau mau ke taman.

Adm : Apa yang anda pikirkan saat sedang menyelesaikan proyek ini?

J : Inginnya bagus saja.

Adm : Apa yang menghalangi anda mencapai hari bebas tanpa hambatan ini?

J : Adiknya yang berisik karena menangis.

Adm : Bagaimana pengaruhnya terhadap anda jika hari bebas tanpa hambatan ini terjadi pada diri anda?

J : Kalau bisa duduk di taman membaca buku bisa merasa lebih santai dan lebih menenangkan pikiran. Kalau bisa tidur seharian lebih bisa melepaskan kelelahan.

Adm : Dari dua kegiatan ini mana yang lebih anda pilih?

J : ke taman.

Adm : Apakah Anda bisa maju hingga hari ini?

J : Mendengarkan musik menenangkan pikiran.

Adm : Sekarang saya ingin anda mencoba perilaku baru yang anda buat dalam gambar anda (subjek diminta untuk bernain peran sederhana) agar subjek dapat diajak untuk berimajinasi sebagai model dengan perilaku baru.

J diajak berimajinasi duduk di taman di bawah sebatang pohon, memakai baju yang agak santai, duduk dilipat kakinya sambil membaca novel tanpa gangguan dari pagi sampai senja hari melihat matahari terbenam.

Adm : Apakah subjek dapat merasakan dan mengamati pemikiran bagaimana memiliki perilaku baru tersebut?

J : Ada merasakan sedikit.

Adm : Bagian apa dari kegiatan hari ini yang dapat dimulai untuk dieksekusi atau dijalankan dalam kehidupan subjek selanjutnya?

J : ingin melakukan kegiatan membaca novel.

- Sesi 5 : ZOOM – 02 Oktober 2021

Sesi permainan awal , J dalam squiggle drawing menghasilkan gambar pohon kelapa.



Sesi *sharing* refleksi (setelah kegiatan) : J mengambil gambar pohon kelapa sebagai metafora. Karena pohon kelapa banyak gunanya dan bermanfaat, sehingga J ingin seperti pohon kelapa menjadi bermanfaat bagi orang lain dan dapat diandalkan. Ketika ditanyakan apakah saat ini J



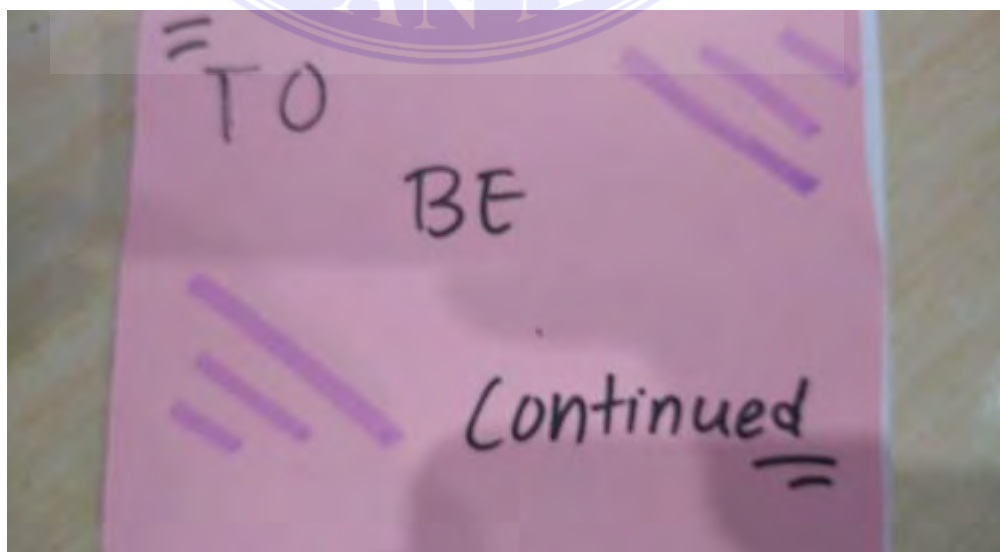
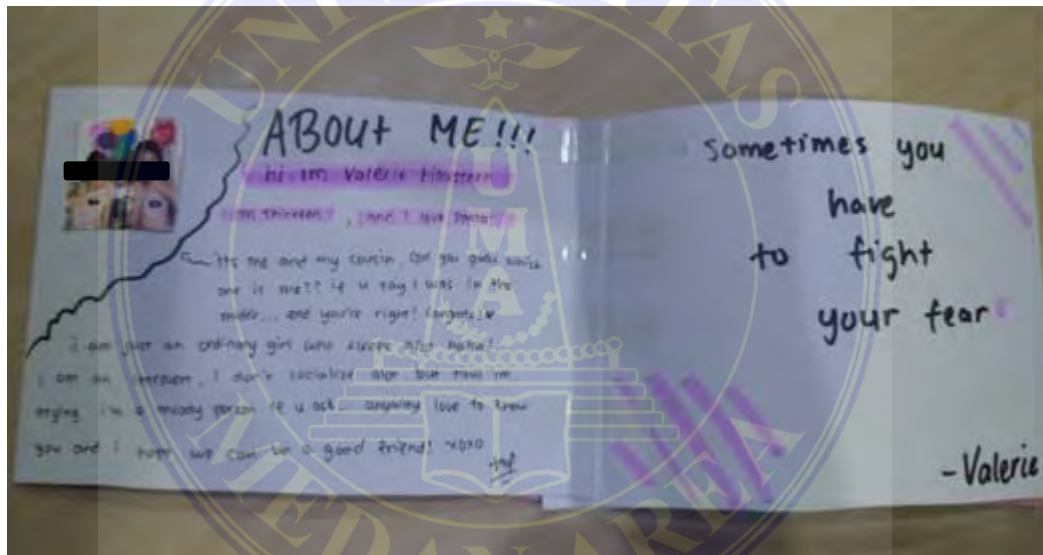
merasa dirinya sudah bermanfaat bagi orang lain, J mengatakan sedikit saja. J mengatakan ada memikirkan untuk bermanfaat bagi orang lain tetapi belum terpikirkan bagaimana caranya agar ia bisa menjadi bermanfaat secara maksimal.

- Sesi 6 : ZOOM – 09 Oktober 2021

J ijin tidak mengikuti kegiatan pada sesi keenam karena ada urusan sekolah. J melakukan sesi ini sendiri dari rumah dengan panduan rekaman zoom walaupun sudah meminta ijin tidak bisa mengikuti sesi ke-6 karena berhalangan. J membagikan hasil karya dan *sharing* refleksinya melalui *voice note WA* kepada administrator.

J menyatakan dalam pesan suara bahwa saat J selesai menggunting kertasnya J merasa cukup aneh saat menemukan bentuk guntingannya kurang rapi tetapi J juga merasa cukup puas karena hasil karya yang dihasilkannya menurutnya cukup bagus. Tentang kejenuhan belajar, J mengatakan bahwa walaupun dari dulu sampai sekarang J masih tetap merasa jenuh seperti dulu terutama J merasa mudah jenuh pada pelajaran yang kurang diminatinya tetapi sekarang rasanya sudah agak berkurang. Tentang penggunaan *smartphone* J mengatakan sekarang juga sudah agak berkurang menggunakan *smartphone* karena orang tua juga sudah membatasi waktu penggunaan *smartphone* J.

Berikut gambar hasil karya J :



Lampiran

Puisi untuk sesi ke-6

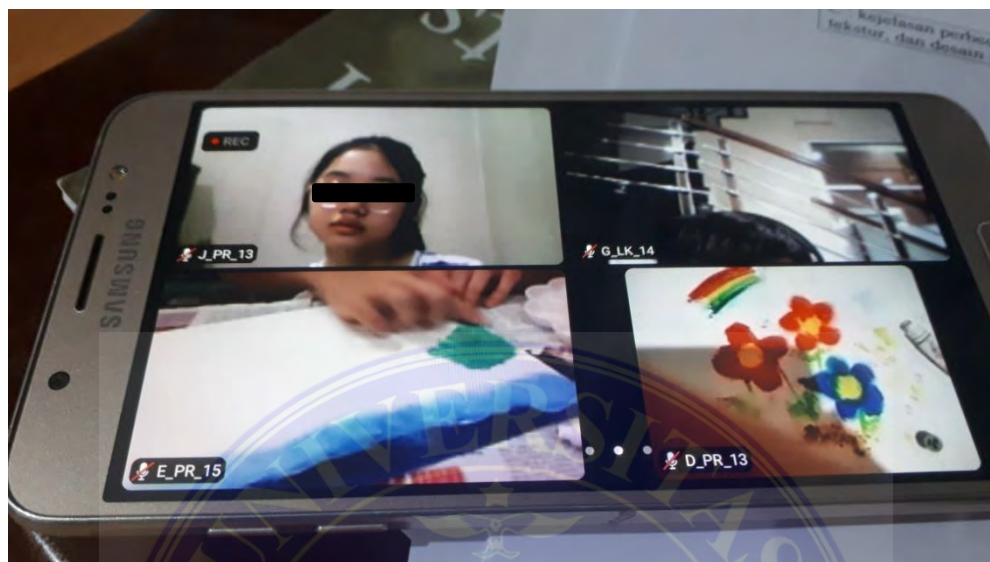
## Bangun

oleh : Rudolf Steiner

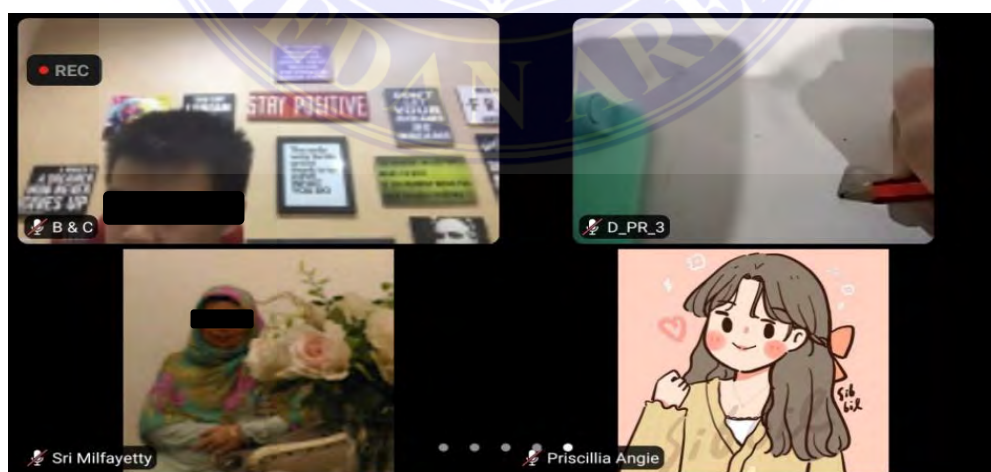
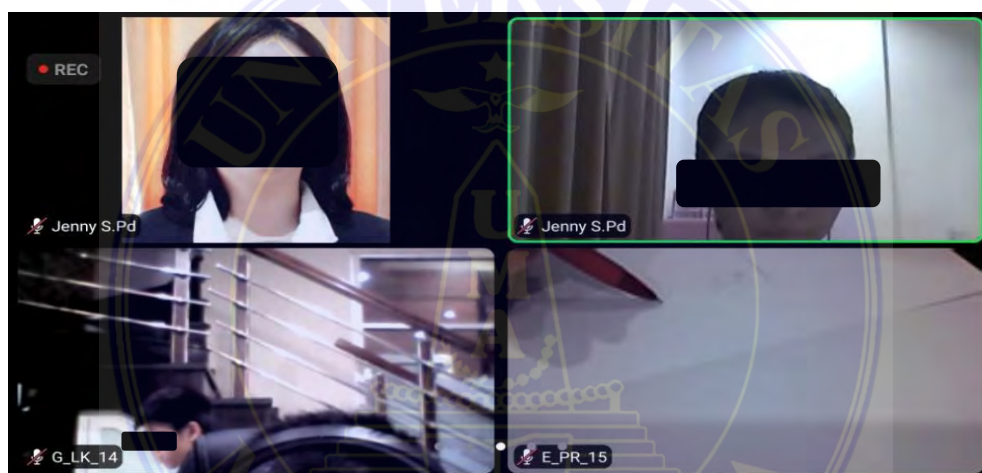
(Terjemahan dalam bahasa Indonesia)

Jika cinta tidak dapat membangunkan Anda,  
Maka hidup akan membangunkan Anda dengan rasa sakit.  
Jika rasa sakit tidak dapat membangunkan Anda,  
Maka hidup akan membangunkan Anda dengan rasa sakit yang lebih  
besar.  
Jika rasa sakit yang lebih besar tidak dapat membangunkan Anda,  
Maka hidup akan membangunkan Anda dengan kehilangan.  
Jika kehilangan tidak dapat membangunkan Anda,  
Maka hidup akan membangunkan anda dengan kehilangan yang lebih  
besar termasuk kehidupan itu sendiri.  
Hidup akan menggunakan cara hidup dalam ruang dan waktu yang tak  
terbatas untuk membangunkan Anda.  
Hidup akan menggunakan pengalaman hidup dalam reinkarnasi  
kehidupan dan kematian tanpa akhir tanpa henti untuk membangunkan  
Anda

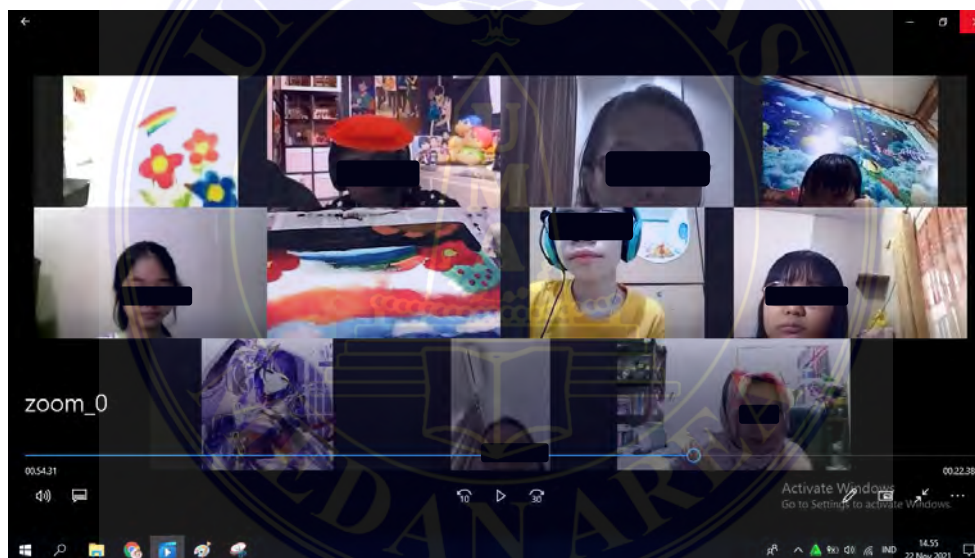
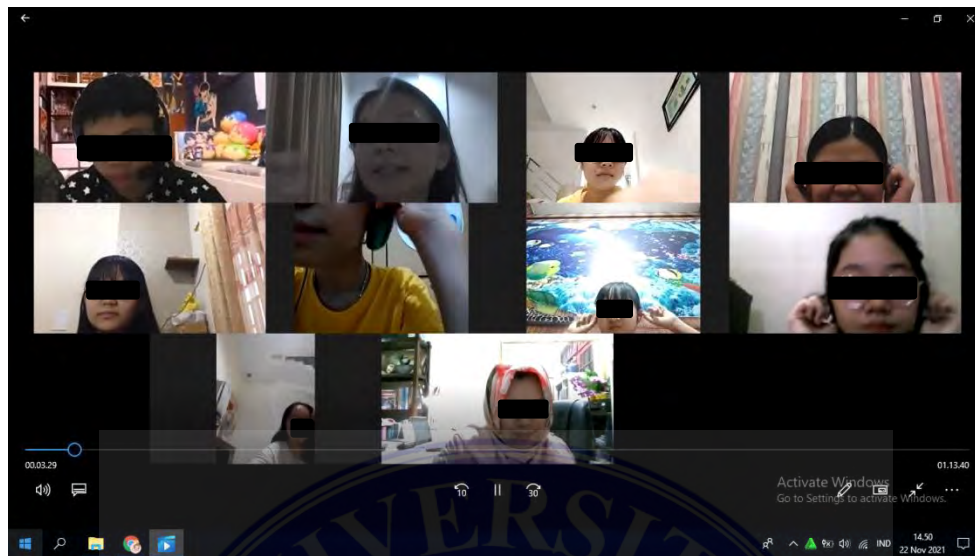
## Lampiran Foto Kegiatan













## INFORMED CONSENT

### Lembar Persetujuan Keikutsertaan Penelitian

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk secara sukarela menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh Jenny dan bersedia mengikuti kegiatan terapi yang dilakukan secara konsisten tanpa paksaan.

Nama : Sheren Tania

Usia : 13 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Perbatasan no.117/155 , Lubuk Pakam, Deli Serdang

Setelah mendapatkan penjelasan tentang penelitian ini maka saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi Subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh saudara JENNY (191804056) mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area mengenai “Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang”.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini sangat bermanfaat untuk kepentingan ilmiah dan upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* sehingga membentuk perilaku baru yang sesuai dengan harapan. Identitas responden digunakan hanya untuk keperluan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sesuai keperluan.

Peneliti



Jenny

Subjek Penelitian



Sheren Tania

## ***INFORMED CONSENT***

### **Lembar Persetujuan Keikutsertaan Penelitian**

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk secara sukarela menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh Jenny dan bersedia mengikuti kegiatan terapi yang dilakukan secara konsisten tanpa paksaan.

Nama : James Arthur

Usia : 13 tahun

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Alamat : Jl. Tilak No.22 A, Medan

Setelah mendapatkan penjelasan tentang penelitian ini maka saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi Subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh saudara JENNY (191804056) mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area mengenai “Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang”.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini sangat bermanfaat untuk kepentingan ilmiah dan upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* sehingga membentuk perilaku baru yang sesuai dengan harapan. Identitas responden digunakan hanya untuk keperluan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sesuai keperluan.

Peneliti



Jenny

Subjek Penelitian



James Arthur



## ***INFORMED CONSENT***

### **Lembar Persetujuan Keikutsertaan Penelitian**

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk secara sukarela menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh Jenny dan bersedia mengikuti kegiatan terapi yang dilakukan secara konsisten tanpa paksaan.

Nama : Kent Arthur Wiselie

Usia : 15 tahun

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Alamat : Jl. Tilak no.22 A, Medan

Setelah mendapatkan penjelasan tentang penelitian ini maka saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi Subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh saudara JENNY (191804056) mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area mengenai “Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang”.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini sangat bermanfaat untuk kepentingan ilmiah dan upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* sehingga membentuk perilaku baru yang sesuai dengan harapan. Identitas responden digunakan hanya untuk keperluan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sesuai keperluan.

Peneliti



Jenny

Subjek Penelitian



Kent Arthur Wisely



## ***INFORMED CONSENT***

### **Lembar Persetujuan Keikutsertaan Penelitian**

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk secara sukarela menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh Jenny dan bersedia mengikuti kegiatan terapi yang dilakukan secara konsisten tanpa paksaan.

Nama : Michelle Janice Harianto

Usia : 13 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Sidomulyo No.50F, Medan

Setelah mendapatkan penjelasan tentang penelitian ini maka saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi Subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh saudara JENNY (191804056) mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area mengenai “Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang”.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini sangat bermanfaat untuk kepentingan ilmiah dan upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* sehingga membentuk perilaku baru yang sesuai dengan harapan. Identitas responden digunakan hanya untuk keperluan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sesuai keperluan.

Peneliti

Subjek Penelitian



Jenny



Michelle Janice Harianto

## ***INFORMED CONSENT***

### **Lembar Persetujuan Keikutsertaan Penelitian**

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk secara sukarela menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh Jenny dan bersedia mengikuti kegiatan terapi yang dilakukan secara konsisten tanpa paksaan.

Nama : Angeline Tenedy

Usia : 15 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Komplek Cemara Kuta, Jl.Sanur no.88S, Deli Serdang

Setelah mendapatkan penjelasan tentang penelitian ini maka saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi Subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh saudara JENNY (191804056) mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area mengenai “Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang”.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini sangat bermanfaat untuk kepentingan ilmiah dan upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* sehingga membentuk perilaku baru yang sesuai dengan harapan. Identitas responden digunakan hanya untuk keperluan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sesuai keperluan.

Peneliti



Jenny

Subjek Penelitian



Angeline Tenedy

## ***INFORMED CONSENT***

### **Lembar Persetujuan Keikutsertaan Penelitian**

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk secara sukarela menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh Jenny dan bersedia mengikuti kegiatan terapi yang dilakukan secara konsisten tanpa paksaan.

Nama : Caryn

Usia : 15 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Bhayangkara, Komp.Krakatau Point No.88C, Medan

Setelah mendapatkan penjelasan tentang penelitian ini maka saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi Subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh saudara JENNY (191804056) mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area mengenai “Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang”.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini sangat bermanfaat untuk kepentingan ilmiah dan upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* sehingga membentuk perilaku baru yang sesuai dengan harapan. Identitas responden digunakan hanya untuk keperluan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sesuai keperluan.

Peneliti



Jenny

Subjek Penelitian



Caryn

## ***INFORMED CONSENT***

### **Lembar Persetujuan Keikutsertaan Penelitian**

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk secara sukarela menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh Jenny dan bersedia mengikuti kegiatan terapi yang dilakukan secara konsisten tanpa paksaan.

Nama : Rinaldy Gunawan

Usia : 14 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Komp.Mutiara Residence Blok H No.17, Deli Serdang

Setelah mendapatkan penjelasan tentang penelitian ini maka saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi Subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh saudara JENNY (191804056) mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area mengenai “Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang”.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini sangat bermanfaat untuk kepentingan ilmiah dan upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* sehingga membentuk perilaku baru yang sesuai dengan harapan. Identitas responden digunakan hanya untuk keperluan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sesuai keperluan.

Peneliti



Jenny

Subjek Penelitian



Rinaldy Gunawan

## ***INFORMED CONSENT***

### **Lembar Persetujuan Keikutsertaan Penelitian**

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk secara sukarela menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh Jenny dan bersedia mengikuti kegiatan terapi yang dilakukan secara konsisten tanpa paksaan.

Nama : Willie Halim

Usia : 15 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Jl. Berlian Sari No.51, Medan

Setelah mendapatkan penjelasan tentang penelitian ini maka saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi Subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh saudara JENNY (191804056) mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area mengenai “Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang”.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini sangat bermanfaat untuk kepentingan ilmiah dan upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* sehingga membentuk perilaku baru yang sesuai dengan harapan. Identitas responden digunakan hanya untuk keperluan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sesuai keperluan.

Peneliti



Jenny

Subjek Penelitian



Willie Halim



## ***INFORMED CONSENT***

### **Lembar Persetujuan Keikutsertaan Penelitian**

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk secara sukarela menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh Jenny dan bersedia mengikuti kegiatan terapi yang dilakukan secara konsisten tanpa paksaan.

Nama : Wilbert Halim

Usia : 14 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Jl. Berlian Sari No. 51, Medan

Setelah mendapatkan penjelasan tentang penelitian ini maka saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi Subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh saudara JENNY (191804056) mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area mengenai “Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang”.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini sangat bermanfaat untuk kepentingan ilmiah dan upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* sehingga membentuk perilaku baru yang sesuai dengan harapan. Identitas responden digunakan hanya untuk keperluan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sesuai keperluan.

Peneliti



Jenny

Subjek Penelitian



Wilbert Halim

## ***INFORMED CONSENT***

### **Lembar Persetujuan Keikutsertaan Penelitian**

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk secara sukarela menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh Jenny dan bersedia mengikuti kegiatan terapi yang dilakukan secara konsisten tanpa paksaan.

Nama : Valerie Housteen

Usia : 13 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Bilal Gg. Duku No.83/a3, Medan

Setelah mendapatkan penjelasan tentang penelitian ini maka saya menyatakan bersedia berpartisipasi menjadi Subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh saudara JENNY (191804056) mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area mengenai “Pengaruh Terapi Ekspresif terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang”.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini sangat bermanfaat untuk kepentingan ilmiah dan upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar dan perilaku adiksi *smartphone* sehingga membentuk perilaku baru yang sesuai dengan harapan. Identitas responden digunakan hanya untuk keperluan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sesuai keperluan.

Peneliti



Jenny

Subjek Penelitian









Valerie Houston

Lampiran

Lembar Supervisi

Lembar Formulir Pengisian Sesi Therapy

Nama : Jeanny  
Kegiatan : Supervisi

| NO | Tanggal | Kode | Waktu/<br>durasi | Nomor<br>sesi | Pemofukasan Sesi  | Observasi                   | Paraf Tuter<br>& Tanggal  |
|----|---------|------|------------------|---------------|---|-----------------------------|---|
| 1  | 4-9-21  | jn   | 90 Menit         | 1             | Membangun hubungan Kesadarn dari Proses emosl Integrasi | Hasil sesuai dengan rencana |    |
| 2  | 11-9-21 | jn   | 90 Menit         | 2             | Membangun hubungan Kesadarn dari Proses emosl Integrasi | Hasil sesuai dengan rencana |    |
| 3  | 18-9-21 | jn   | 90 Menit         | 3             | Membangun hubungan Kesadarn dari Proses emosl Integrasi | Hasil sesuai dengan rencana |    |
| 4  | 25-9-21 | jn   | 90 Menit         | 4             | Membangun hubungan Kesadarn dari Proses emosl Integrasi | Hasil sesuai dengan rencana |   |
| 5  | 2-10-21 | jn   | 90 Menit         | 5             | Membangun hubungan Kesadarn dari Proses emosl Integrasi | Hasil sesuai dengan rencana |  |
| 6  | 9-10-21 | jn   | 90 Menit         | 6             | Membangun hubungan Kesadarn dari Proses emosl Integrasi | Hasil sesuai dengan rencana |  |