

**PENDEKATAN PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL DALAM  
MENGATASI FENOMENA *PHUBBING* PADA GENERASI Z  
(*NET GENERATION*) DI SMA NEGERI 4 BANGKO PUSAKO**

**TESIS**

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan  
mencapai derajat Magister Psikologi  
Program Studi Magister Psikologi  
Peminatan Psikologi Sosial**



**Oleh**

**MUTIA DWI HASANAH  
NIM 22060221926**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM  
RIAU  
2022**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PENDEKATAN PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL DALAM MENGATASI FENOMENA *PHUBBING* PADA GENERASI Z (*NET GENERATION*) DI SMA NEGERI 4 BANGKO PUSAKO**

Oleh

**MUTIA DWI HASANAH**

**NIM. 22060221926**

Pembimbing I

**Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag**

NIP. 19720828 200604 1 002

Tanggal 27 Juli 2022

Pembimbing II

**Dr. Khairil Anwar, M.A**

NIP. 19740713 200801 1 011

Tanggal 28 Juli 2022

**Telah dinyatakan memenuhi syarat untuk diujikan pada**

**Seminar Munakasyah Tesis**

**Pada tanggal 01 Agustus 2022**

Kepala Program Studi Magister Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

**Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi, Psikolog**

NIP. 19780720 200710 2 003

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGESAHAN PENGUJI**

Tesis yang ditulis oleh  
Nama : MUTIA DWI HASANAH  
NIM : 22060221926  
Judul Tesis : Pendekatan Psikoterapi Transpersonal dalam Mengatasi Fenomena *Phubbing* pada Generasi Z (*Net Generation*) di SMA Negeri 4 Bangko Pusako

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian Tesis Program Studi Psikologi Progam Magister Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi) dengan Peminatan Psikologi Sosial.

Diuji pada  
Hari/Tanggal : 02 Agustus 2022  
Bertepatan dengan : 03 Muharram 1444

**TIM PENGUJI**

Ketua,

Dr. Masyhuri, M.Si  
NIP. 19771102 200801 1 010

Sekretaris,

Dr. Khairil Anwar, M.A  
NIP. 19740713 200801 1 011

Penguji I

Dr. Harmaini, M.Si  
NIP. 19720724 200701 1 019

Penguji II

Dr. Ahmadin Ahmad Tohar, Lc., M.A  
NIP. 19660605 200312 1 002

Penguji III

Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag  
NIP. 19720828 200604 1 002



## SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Berdasarkan hasil checker Plagiasi dengan menggunakan turnitin maka tesis mahasiswa,

Nama : Mutia Dwi Hasanah

NIM : 22060221926

Judul : Pendekatan Psikoterapi Transpersonal Dalam Mengatasi Fenomena Phubbing Pada Generasi Z ( Net generation) di SMA Negeri 4 Bangko Pusako

dinyatakan bebas dari plagiasi dengan nilai kesamaan maksimal 25% yaitu sebesar 22%.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipedomani.

Pekanbaru, 30 Juli 2022

Ketua Prodi Magister Psikologi



Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi Psikolog.  
NIP.197807202007102003

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PERNYATAAN KEASLIAN PERSYARATAN PUBLIKASI



Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tesis yang berjudul:

**“Pendekatan Psikoterapi Transpersonal dalam Mengatasi Fenomena Phubbing pada Generasi Z (Net Generation)”**

1. Adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik, serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang ditulis dengan acuan tersebut subernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata didalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi, baik tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim pembimbing sebagai *author* dan Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau sebagai institusinya.

Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan 1 dan 2, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Pekanbaru, Juli 2022



METERAI  
TEMPEL  
R57AJX246840707

**MUTIA DWI HASANAH**  
NIM. 22060221926

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## MOTTO

“Dan Tuhanmu berfirman,  
“Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan  
Aku perkenankan bagimu.  
Sesungguhnya orang-orang yang  
sombong tidak mau menyembah-Ku,  
akan masuk neraka Jahanam dalam  
keadaan hina dina”.

(Q.S. Gafir: 60)

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan  
terkhusus untuk orangtua tercinta  
Ayah Supardi dan Ibu Swanti, serta  
ketiga pangeran terbaik, Abang  
Mustafa Hamdila, Adik Muhammad  
Haris, dan Adik Maksum Hakiki.

*“You are the best in my life”*

Selain itu untuk semua orang yang  
memberikan kasih sayang yang tulus  
serta dukungan baik moril maupun  
materil.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillahirobbil 'aalamin*, puji dan syukur yang tiada terhitung kepada Allah SWT, Allah Yang Maha Baik, Allah Yang Maha Memiliki Segala Ilmu Pengetahuan, Allah Yang Maha Pemurah, Allah Yang Maha Pengasih, Allah Yang Maha Berkehendak, Allah Yang Maha Segala-segalanya. Hanya atas izin-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan tesis ini. Tanpa-Nya peneliti hanyalah makhluk yang tak berdaya lagi tak berilmu. Ibarat kata, andaikan seluruh air di lautan, dijadikan tinta untuk menggambarkan nikmat-Nya, itupun tidak akan pernah cukup untuk menggambarkan segala syukur atas nikmat yang telah diberikan.

Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah pada junjungan alam, qudwah hasanah nabi besar Muhammad SAW. Manusia mulia utusan Allah yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan dalam segala hal. Rasul yang telah memberikan keteladan yang mulia dalam seluruh aspek kehidupan, termasuk di dalamnya kerja keras, sabar, do'a, tawakkal, dan kegigihan dalam meraih cita-cita. Rasul pilihan yang senantiasa mengajarkan kesabaran dan tawakal dalam segala urusan bagi umatnya sepanjang zaman.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu peneliti sangat membutuhkan masukan, arahan, dan perbaikan dari berbagai pihak, demi kemajuan ilmu pengetahuan. Atas bantuan, bimbingan dan dukungan yang telah diberikan, pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag selaku Rektor UIN SUSKA Riau.



2. Ibu Dr. Hj. Helmiati, M.Ag, selaku Wakil Rektor I. Bapak Dr. H. Mas'ud Zein, M.Pd, selaku Wakil Rektor II. Bapak Edi Erwan, S.Pt., M.Sc., Ph.D, selaku Wakil Rektor III UIN SUSKA Riau.
3. Bapak Prof. Dr. H. Kusnadi, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.
4. Bapak Wakil Dekan I Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si; Ibu Wakil Dekan II Dr. Vivik Shofiah, M,Si; dan Ibu Dr. Yuslenita Muda, S.Si., M.Sc, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.
5. Ibu Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi, sebagai Ketua Program Studi Magister Psikologi UIN SUSKA Riau.
6. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag, selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Dr. Khairil Anwar, M.A sebagai Dosen Pembimbing II, terimakasih yang tidak terhingga peneliti ucapkan kepada Bapak yang telah memberikan waktu, bimbingan dan pengarahannya dalam penyusunan tesis ini. Semoga Allah memberkahi kehidupan Bapak dan keluarga serta mencatat semua amal baik yang telah dilakukan sebagai amal ibadah di sisi-Nya.
7. Bapak Dr. Harmaini, M.Si selaku Narasumber I, terimakasih atas bimbingan dan arahan tesis serta semangat yang diberikan kepada peneliti. Sehingga peneliti bersemangat dalam menyelesaikan tesis ini.
8. Ibu Dr. Vivik Shofiah, M,Si selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada peneliti dalam menjalankan perkuliahan. Semoga Ibu sehat selalu dan dijauhkan dari penyakit serta hal buruk lainnya.

© Hak cipta. milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Terimakasih kepada seluruh Dosen Magister Psikologi Fakultas Psikologi yang telah banyak memberikan ilmu pada saat perkuliahan. Meskipun perjalanan kuliah selama tiga semester harus dilalui dengan pembelajaran daring.
10. Terimakasih kepada Staf Pegawai Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang membantu peneliti dalam menyelesaikan tesis tepat pada waktunya.
11. Terimakasih tidak terhingga kepada ayahanda Supardi, S.Pd.I dan ibunda Swanti, S.Pd.AUD karena selalu memberikan kasih sayang, doa, semangat, motivasi dan dukungan kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan perkuliahan dengan tepat waktu; serta kepada ketiga pangeran (Abang Mustafa Hamdila, S.T, Adik Muhammad Haris yang sebentar lagi juga akan mendapat gelar akademiknya, dan Adik Maksum Hakiki yang sedang berjuang mencapai mimpinya berkuliah di Madinah) yang selalu membuatku tertawa dan memotivasiku dalam menyelesaikan perkuliahan dengan tepat waktu dan hasil yang baik.
12. Sahabat Jannahku Pou yang sekarang sudah mendapatkan gelar sebagai seorang Ibu dari putranya yang soleh dan diberi nama Bilal, lalu Fetty yang sedang berjuang dengan kehamilan dan tesisnya namun tidak pernah lupa membahagiakan orang-orang yang ada di sekitarnya. Sahabat ciwi-ciwiki yang tau bagaimana suka dukaku bekerja sembari kuliah, sahabat-sahabatku yang lain yang selalu memberi semangat ketika aku mulai lelah. Terimakasih untuk cinta, kasih sayang, semangat, dukungan, motivasi, pelajaran serta kebahagiaan yang kalian torehkan kepada peneliti selama menjalani proses perkuliahan serta penyelesaian tesis ini.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



13. Terimakasih kepada kepada teman-teman magister Psikologi Angkatan ke III tahun 2020, terkhusus teman-teman sosial yang selalu mewarnai proses perkuliahan peneliti. Meskipun jarang bertemu dan jumlah kita tidak banyak, tapi kehangatan itu ada dan saya merasakannya. Semoga gelar yang akan kita pikul nantinya dapat kita aktualisasikan dalam kehidupan nyata dengan sebaik-baiknya.

14. Terimakasih juga kepada semua pihak yang banyak membantu dan memberikan dukungan kepada peneliti baik moril maupun materil yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Hanya Allah yang dapat membalas kebaikan kalian.

Tiada makhluk yang sempurna di dunia ini termasuk peneliti yang pastinya tak luput dari salah dan khilaf. Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyelesaian tesis ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan saran dan perbaikan dari berbagai pihak untuk kesempurnaan tesis ini.

Pekanbaru, Juli 2022

Peneliti

**MUTIA DWI HASANAH**  
NIM.22060221926

UIN SUSKA RIAU

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## PEDOMAN TRANSLITERASI

Di dalam naskah Tesis ini banyak dijumpai nama dan istilah yang berasal dari bahasa Arab yang ditulis dengan huruf Latin. Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan tersebut adalah sebagai berikut:

ARAB	LATIN		VOKAL
	Konsonan	Nama Huruf	
ا	Alif	A	<b>Vokal Pendek</b> — / — = a — / — = i — ۞ — = u  <b>Vokal Panjang (Bunyi Madd)</b> آ = aa ئي = ii
ب	Ba	B	
ت	Ta	T	
ث	Tsa	Ts	
ج	Jim	J	
ح	Ha	H	
خ	Kha	Kh	
د	Dal	D	
ذ	Dzal	Dz	
ر	Ra	R	
ز	Za	Z	
س	Sin	S	
ش	Syin	Sy	
ص	Shad	Sh	
ض	Dhad	Dh	
ط	Tha	Th	
ظ	Dzha	Zh	
ع	‘Ain	‘	<b>Tanda Vokal Rangkap</b> آي = ai أو = au
غ	Ghain	Gh	
ف	Fa	F	
ق	Qaf	Q	
ك	Kaf	K	
ل	Lam	L	
م	Mim	M	
ن	Nun	N	
و	Waw	W	
ه	Ha	H	
ح	Hamzah	’	
ي	Ya	Y	

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

Mutia Dwi Hasanah

### PENDEKATAN PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL DALAM MENGATASI FENOMENA *PHUBBING* PADA GENERASI Z (*NET GENERATION*) DI SMA NEGERI 4 BANGKO PUSAKO

Program Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
2022

*Phubbing* merupakan perilaku yang umum dijumpai di era modern saat ini. *Phubbing* disebabkan karena adanya ketergantungan individu terhadap *smartphone* dan internet yang dimiliki. Apabila tidak diatasi dengan baik, maka hal ini akan berdampak buruk pada diri individu. *Phubbing* dapat diatasi dengan memberikan intervensi psikoterapi transpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas dari intervensi psikoterapi transpersonal terhadap penurunan *phubbing* pada generasi Z (*net generation*).

Penelitian ini dilakukan pada siswa dan siswi SMA Negeri 4 Bangko Pusako yang memiliki perilaku *phubbing* setelah melalui *screening*. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 10 orang yang dibagi dengan random *assignment* ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Alat ukur yang digunakan adalah skala *phubbing*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *Pretest Posttest Control Group Design*. Analisis data digunakan dengan teknik statistik parametrik *Independent Sample T Test* untuk mengetahui perubahan skor *pretest* dan *posttest* pada subjek dilanjutkan dengan uji *N Gain Score* untuk melihat efektifitas dari intervensi psikoterapi transpersonal dengan menggunakan program SPSS 25.0 *for windows*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa secara kuantitatif terjadi penurunan *phubbing* pada subjek penelitian dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada nilai *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya nilai *N Gain Score* yang diperoleh pada kelompok eksperimen sebesar 82,60 sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi psikoterapi transpersonal efektif dalam menurunkan *phubbing*.

**Kata Kunci:** *Phubbing*, Psikoterapi Transpersonal

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

Mutia Dwi Hasanah

### **TRANSPERSONAL PSYCHOTHERAPY APPROACH TO OVERCOMING PHUBBING PHENOMENON IN Z GENERATION (NET GENERATION) IN SMA NEGERI 4 BANGKO PUSAKO**

**Program Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim  
Riau  
2022**

*Phubbing is a common behavior in today's modern era. Phubbing is caused by an individual's dependence on their smartphone and internet. If not handled properly, then this will have a negative impact on the individual. Phubbing can be overcome by providing transpersonal psychotherapy interventions. This study aims to determine the effectiveness of transpersonal psychotherapy intervention on reducing phubbing in Z generation (net generation).*

*This research was conducted on students of SMA Negeri 4 Bangko Pusako who had phubbing behavior after going through screening. The number of subject in this study were 10 people who were divided by random assignment into the control group and the experimental group. The measuring instrument used is the phubbing scale. This study used the experimental method of Pretest Posttest Control Group Design. Data analysis was used with parametric statistical techniques Paired Sample T Test to determine changes in the pretest and posttest scores on the subject followed by the N Gain Score test to see the effectiveness of the transpersonal psychotherapy intervention using the SPSS 25.0 for windows program.*

*The result of the analysis showed that quantitatively there was a decrease in phubbing in the research subjects with a significance value of 0,000, meaning that there was a very significant difference in the posttest scores of the experimental group and the control group. Furthermore, the N Gain Score obtained in the experimental group was 82,60 so it can be concluded that the transpersonal psychotherapy intervention was effective in reducing phubbing.*

**Keywords: Phubbing, Transpersonal Psychotherapy**



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### نبذة مختصرة

#### مطبوعة دوي حسنة

نهج العلاج النفسي الخطي في التجميع ظاهرة PHUBBING في الجيل ز (الجيل الصافي)

برنامج الماجستير في علم النفس بجامعة السلطان شريف قاصم الإسلامية رياو

٢٠٢٢

**Phubbing** هو سلوك شائع في العصر الحديث اليوم. يحدث استخدام الهاتف باستخدام الهاتف بسبب اعتماد الفرد على هاتفه الذكي والإنترنت. إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح، فسيكون لذلك تأثير سلبي على الفرد. يمكن التغلب على التعلق باستخدام الهاتف من خلال توفير تدخلات العلاج النفسي عبر الشخصية. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة فعالية تدخل العلاج النفسي عبر الأشخاص في تقليل استخدام **phubbing** في الجيل (الجيل الصافي).

تم إجراء هذا البحث على طلاب الثناوين نغري ٤ بانكو فوساكو الذين تعرضوا لسلوك التعلق باستخدام **phubbing** بعد الخضوع للفحص. كان عدد الأشخاص في هذه الدراسة ١٠ أشخاص تم تقسيمهم حسب التعيين العشوائي إلى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية. أداة القياس المستخدمة هي مقياس **phubbing**.

تستخدم هذه الدراسة الطريقة التجريبية لتصميم مجموعة التحكم في الاختبار القبلي. استخدم تحليل البيانات تقنيات إحصائية بارامترية لاختبار العينة المقترنة لتحديد التغييرات في درجات الاختبار القبلي والبعدي حول الموضوع متبوعًا باختبار **N Gain Score** لمعرفة فعالية تدخل العلاج النفسي عبر الأشخاص باستخدام سفسس ٢٥،٠ لبرنامج **windows**.

أظهرت نتائج التحليل أن هناك انخفاضًا كميًا في استخدام **phubbing** في موضوعات البحث بقيمة معنوية قدرها ٠،٠٠٠٠، مما يعني أن هناك فرقًا معنويًا جدًا في درجات الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. القيمة التالية كانت درجة **N Gain** التي تم الحصول عليها في المجموعة التجريبية 82.60 لذا يمكن استنتاج أن تدخل العلاج النفسي عبر الشخصية كان فعالًا في تقليل استخدام **phubbing**.

الكلمات المفتاحية: **Phubbing**، العلاج النفسي عبر الأشخاص

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>PEDOMAN TRANSILITERASI .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Masalah Penelitian .....	14
C. Tujuan Penelitian .....	14
D. Manfaat Penelitian .....	14
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	16
1. Pengertian <i>Phubbing</i> .....	16
2. Dimensi <i>Phubbing</i> .....	17
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Phubbing</i> .....	18
4. Gejala <i>Phubbing</i> .....	21
5. Psikoterapi Transpersonal .....	21
6. Konsep Utama Psikoterapi Transpersonal .....	24
7. Proses Psikoterapi Transpersonal .....	25
8. Metode Psikoterapi Transpersonal .....	26
9. Psikoterapi Transpersonal dalam Islam .....	30



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10. Genarasi Z ( <i>Net Generation</i> ) .....	38
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	40
C. Kerangka Berpikir.....	42
D. Hipotesis Penelitian.....	45

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
C. Desain Penelitian.....	47
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	47
1. Populasi Penelitian .....	47
2. Sampel Penelitian .....	48
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	52
E. Variabel Penelitian .....	53
F. Definisi Operasional Variabel.....	53
G. Prosedur Penelitian.....	53
H. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	57
I. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	58
J. Teknik Analisis Data.....	60

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Pelaksanaan Penelitian .....	62
B. Profil Tempat Penelitian .....	67
C. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	69
D. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	70
E. Diagram Perkembangan <i>Phubbing</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	71
F. Uji Asumsi .....	73
G. Pembahasan .....	80



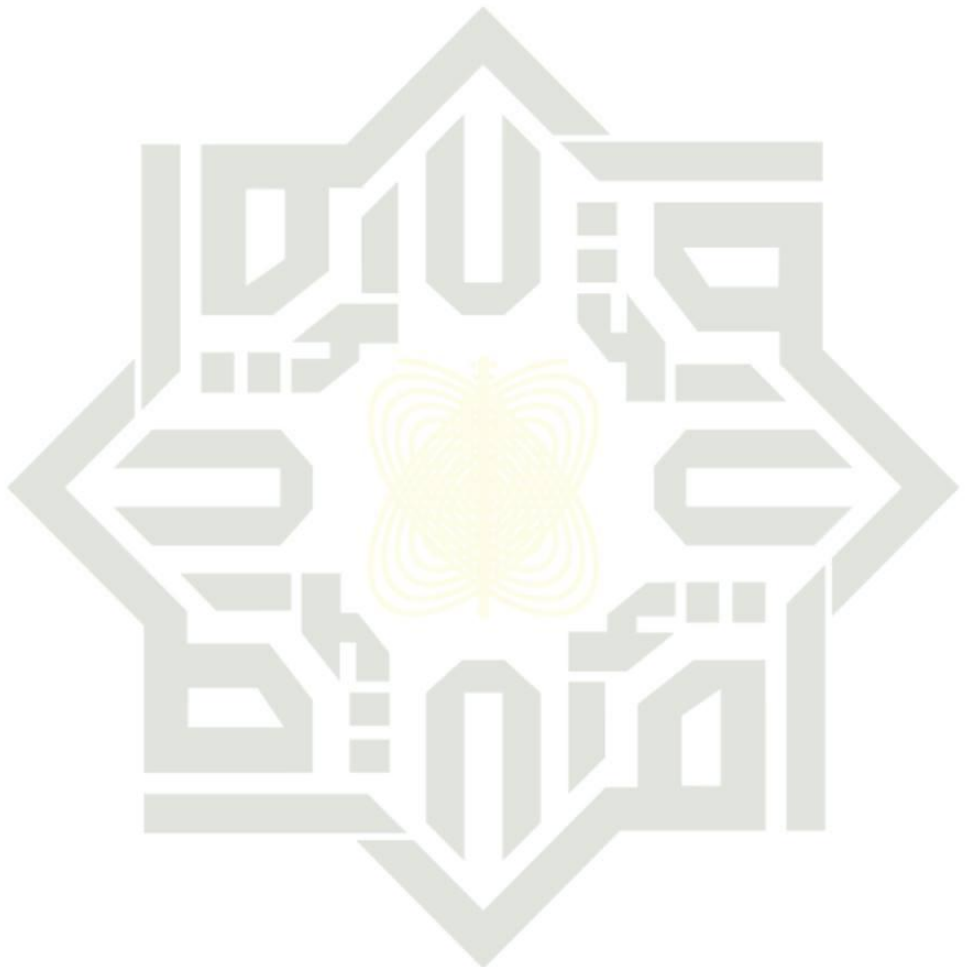
**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	102
B. Saran .....	102

**DAFTAR PUSTAKA**



UIN SUSKA RIAU

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Perbedaan Generasi.....	4
Tabel 3.1 Estimasi Waktu Penelitian .....	46
Tabel 3.2 Desain <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> Psikoterapi Transpersonal dalam mengatasi <i>Phubbing</i> pada remaja.....	47
Tabel 3.3 Gambaran Sampel Penelitian .....	49
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Phubbing</i> .....	57
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas .....	58
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas .....	59
Tabel 3.7 Kategorisasi Tafsiran <i>N Gain Skor</i> .....	60
Tabel 3.8 Kategorisasi Tafsiran Skor <i>N Gain</i> dalam Persen .....	61
Tabel 4.1 Ringkasan Catatan Kasus Siswa pada Tahun Ajaran 2021/2022 ....	63
Tabel 4.2 Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	64
Tabel 4.3 Jadwal Kegiatan Intervensi Psikoterapi Transpersonal .....	64
Tabel 4.4. Profil Tempat Penelitian .....	68
Tabel 4.5 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	70
Tabel 4.6 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	71
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	73
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas .....	74
Tabel 4.9 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	75
Tabel 4.10 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	76
Tabel 4.11 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	76
Tabel 4.12 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ....	77
Tabel 4.13 Hasil Uji <i>N Gain Score</i> .....	78

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Tahapan Intervensi Psikoterapi Transpersonal .....	56
Gambar 4.1 Diagram perkembangan <i>phubbing</i> kelompok eksperimen.....	71
Gambar 4.1 Diagram perkembangan <i>phubbing</i> kelompok kontrol.....	72



UIN SUSKA RIAU

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Validasi Instrumen .....	107
Lampiran 2 Modul Pelaksanaan Psikoterapi Transpersonal .....	109
Lampiran 3 Skala Penelitian .....	135
Lampiran 4 <i>Output</i> SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Item</i> .....	138
Lampiran 5 <i>Output</i> SPSS Hasil Uji Efektivitas dan Perbedaan Rerata Kelompok Eskperimen dan Kelompok Kontrol .....	140
Lampiran 6 Data Mentah Penelitian .....	148
Lampiran 7 Catatan Kasus Siswa .....	150
Lampiran 7 <i>Informed Conccent</i> .....	152
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan Intervensi .....	153
Lampiran 8 Surat Bebas Plagiasi .....	155
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	156
Lampiran 10 Biografi Peneliti.....	157

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### A Latar Belakang Masalah

Fenomena menarik dalam kehidupan masyarakat dewasa ini adalah maraknya budaya global (*global culture*) dan gaya hidup (*life style*). Fenomena ini terjadi sebagai dampak dari arus globalisasi yang sudah tidak bisa dibendung lagi. Globalisasi yang sering dimaknai sebagai proses mendunianya sistem social-ekonomi-politik dan budaya sehingga dunia seperti menjadi tanpa tapal batas (*the borderless world*) yang sering dipahami pula sebagai suatu bentuk penyeragaman, dominasi, dan bahkan hegemoni negara-negara maju (Barat) terhadap negara-negara terbelakang atau bangsa yang sedang berkembang.

Internet juga merupakan salah satu bentuk evolusi perkembangan komunikasi dan teknologi yang berpengaruh pada umat manusia. Salah satu akibat adanya internet adalah perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial primer antar individu. Percakapan konvensional seperti tatap muka telah digantikan peranannya dengan *internet message*, *video call* dan *social media*. Hal ini dimungkinkan karena kekurangan-kekurangan yang dimiliki komunikasi konvensional seperti jarak dan waktu dapat ditutupi oleh internet (Hampton, Lauren, & Eun, 2011).

Survei yang dilakukan Marketeers (2013) juga menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia didominasi usia 15-22 tahun berkisar 42,4%, dan 84,7% -nya menggunakan internet melalui *smartphone*. Hampir 70% pengguna internet remaja menghabiskan lebih dari 3 jam sehari menggunakan

internet. Tiga hal utama yang dilakukan netizen (masyarakat pengguna internet) adalah mengakses media social (94%), mencari info (64%), dan membuka email (60,2%).

Selanjutnya survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa sebanyak 272,68 juta jiwa orang Indonesia telah terhubung ke internet (APJII, 2022). Data ini menunjukkan bahwa lebih dari 77,02 % penduduk Indonesia sudah terkoneksi dengan internet baik melalui komputer maupun menggunakan *smartphone*.

Kini banyak dijumpai orang-orang yang lebih disibukkan dengan *smartphone* dan dunia maya dibandingkan harus berinteraksi atau membangun hubungan dengan lingkungan di sekitarnya, data juga menunjukkan pengguna internet sebanyak 175,4 juta jiwa, sedangkan jumlah *smartphone* yang terkoneksi internet mencapai 338, 2 juta unit (Hootsuite dalam Cyberthreat). Kehadiran *smartphone* mengambil alih posisi komputer dan laptop sebagai perangkat umum yang digunakan orang untuk mengakses Internet (Buckle, 2016).

Kemudian berdasarkan hasil survey tentang Penggunaan TIK pada tahun 2017, menunjukkan bahwa lebih dari setengah masyarakat Indonesia sudah memiliki *smartphone* dengan persentase sebanyak 66,3 persen. Pengguna *smartphone* laki-laki sebanyak 67, 41 persen dan perempuan sebanyak 65,09 persen. Selain itu berdasarkan usia, pengguna *smartphone* terbanyak adalah usia 20-29 tahun dengan persentase sebesar 75,95 persen disusul oleh usia 9-19 tahun dengan persentase sebesar 65,34 persen. Berdasarkan pekerjaan,

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



pelajar/mahasiswa memiliki persentase sebesar 70,98 persen sebagai pengguna *smartphone*. Kemudian dilihat dari frekuensi menggunakan *smartphone* dalam satu hari, sebanyak 34,51 persen individu menggunakan *smartphone* selama 1 sampai 3 jam (Kominfo, 2017).

Kemudahan-kemudahan yang diberikan oleh internet secara tidak langsung menyebabkan individu memiliki tingkat kecanduan terhadap internet yang tinggi dan cenderung menunjukkan gejala kecanduan atau *addict* (Young & de Abreu, 2011). Tetapi hampir semua sepakat bahwa inti dari permasalahan kecanduan internet adalah terganggunya kehidupan personal individu dan peningkatan toleransi terhadap internet, yaitu bertambahnya durasi berinternet untuk memenuhi kepuasan diri (Morahan-martin dalam Göritz, Sigh, & Voggeser, 2012).

Indikasi kecanduan internet telah terjadi di Indonesia, terutama ditemukan pada golongan remaja yang merupakan generasi Z. Generasi Z dikenal sebagai generasi *mobile*, sebagian besar lahir setelah tahun 2000 (Kapil & Roy, 2014). Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh bersama kemajuan teknologi, sehingga memandang teknologi adalah bagian dari mereka. Generasi ini disebut juga *Net Generation* (Tapscott, 2013). Generasi Z lebih sering menggunakan IT, media sosial dan *smartphone* secara aktif (Torocsik, Szucs, & Kehl, 2014). Penggunaan *smartphone* secara aktif menjadikan generasi Z berbeda dengan generasi lainnya.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 1.1**  
**Perbedaan Generasi**

Tahun Kelahiran	Nama Generasi
1925 – 1946	<i>Traditional generation</i>
1946 – 1960	<i>Baby boom generation</i>
1960 – 1980	<i>X generation</i>
1980 – 1995	<i>Y generation</i>
1995 – 2010	<i>Z generation</i>
2010 +	<i>Alfa generation</i>

Tabel 1.1 menunjukkan berbagai macam perbedaan generasi. Penjelasan masing-masing generasi sebagai berikut (Putra, 2016):

1. *Traditional generation* atau sering juga disebut sebagai *silent generation* adalah generasi yang konservatif dan disiplin.
2. *Baby boom generation* adalah generasi yang materialistis dan berorientasi waktu.
3. Generasi X adalah generasi yang lahir pada tahun-tahun awal dari perkembangan teknologi dan informasi seperti penggunaan PC (*personal computer*), *video games*, tv kabel, dan internet. Ciri-ciri dari generasi ini mampu beradaptasi, mampu menerima perubahan dengan baik dan disebut sebagai generasi yang tangguh, memiliki karakter mandiri dan loyal, sangat mengutamakan citra, ketenaran, dan uang, tipe pekerja keras, menghitung kontribusi yang telah diberikan perusahaan terhadap hasil kerjanya.
4. Generasi Y dikenal dengan sebutan generasi *millenial* atau milenium. Ungkapan generasi Y mulai dipakai pada editorial koran besar Amerika Serikat pada Agustus 1993. Generasi ini banyak menggunakan teknologi komunikasi instan seperti e-mail, SMS, instant messaging dan media sosial seperti *facebook* dan *twitter*,

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan kata lain generasi Y adalah generasi yang tumbuh pada era *internet booming*. Ciri-ciri dari generasi Y masing-masing individu berbeda, tergantung lingkungan dibesarkan, strata ekonomi, dan sosial keluarga, pola komunikasi sangat terbuka dibanding generasi-generasi sebelumnya, pemakai media sosial yang fanatik dan kehidupannya sangat terpengaruh dengan perkembangan teknologi, lebih terbuka dengan pandangan politik dan ekonomi, sehingga terlihat sangat reaktif terhadap perubahan lingkungan yang terjadi di sekelilingnya.

5. Menurut Noordiono (2016), generasi Z adalah generasi yang sedini mungkin telah mengenal teknologi dan internet, generasi yang haus akan teknologi. Teknologi yang baru merupakan air segar yang harus segera diteguk agar bisa merasakan manfaatnya. Generasi Z atau yang lebih dikenal sebagai generasi digital tumbuh dan berkembang dengan ketergantungan terhadap teknologi dan berbagai macam alat teknologi.

Salah satu faktor utama yang membedakan generasi Z dengan generasi sebelumnya adalah penguasaan informasi dan teknologi. Bagi generasi Z, informasi dan teknologi adalah hal yang sudah menjadi bagian dari kehidupan, karena generasi Z lahir dimana akses terhadap informasi, khususnya internet sudah menjadi budaya global, sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap nilai-nilai, pandangan dan tujuan hidup.

Penggunaan yang didominasi oleh generasi Z terutama pada masa remaja. Hal ini dianggap wajar karena faktor perkembangan sosial remaja



dipengaruhi oleh faktor di luar keluarga, seperti halnya teman sebaya yang memegang peranan penting dalam pertumbuhan remaja. Remaja lebih tertarik terhadap hal-hal yang dapat membantunya untuk memperoleh penerimaan dalam kelompok serta penghargaan diri oleh teman sebaya dan kelompok sehingga sering kali remaja melakukan konformitas kelompok dalam memutuskan suatu tindakan perilaku (Santrock, Marsden, Campbell, & Haythornthwaite dalam Mesch, 2010).

Penggunaan *Smartphone* dengan dilengkapi berbagai fitur menambah kemudahan para penggunanya, seperti berkomunikasi melalui dunia maya (*virtual*), mencari hiburan atau informasi, dan berbagai aktivitas sehari-hari melalui jejaring sosial. Namun, terlepas dari keuntungannya dalam menyatukan orang, *smartphone* terkadang dapat memisahkan orang (Turkle, 2012). Tak jarang dijumpai, seseorang tidak hanya menggunakan *smartphone* yang dimiliki untuk mengisi kekosongan, namun berlanjut ketika melakukan dua percakapan secara bersamaan, yaitu komunikasi secara langsung dan dalam dunia maya, ketika sedang makan malam bersama atau kegiatan lain seseorang menempatkan *smartphone* didekatnya untuk berjaga-jaga, dan tidak bisa melewati pertemuan tanpa memeriksa *smartphone* terlebih dahulu (Timothy, 2018).

Ducharme (2018) juga menunjukkan bahwa seseorang yang memotong pembicaraan lawan bicara untuk melihat *smartphone*-nya membuat komunikasi dua arah merasa kurang terhubung, dapat merusak kesehatan mental, tidak baik untuk siapapun karena lawan bicara merasa sakit hati, dan dapat merusak reputasi karena dianggap kurang sopan bila dilakukan.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Fenomena ini dikenal dengan *phubbing*.

*Phubbing* merupakan akronim dari *phone* dan *snubbing*. Kata ini diciptakan oleh sejumlah ahli bahasa, komunikasi, dan teknologi di Australia bersama organisasi bernama Macquaire Dictionary untuk merumuskan sebuah istilah yang menggambarkan perilaku atau sikap tidak memedulikan lawan bicara akibat fokus mengoperasikan *smartphone*. Nazir dan Pişkin (2016) menjelaskan bahwa *phubbing* adalah tindakan mengabaikan orang lain saat berkomunikasi dengan menggunakan *smartphone*, apakah itu memeriksa *Facebook*, menggunakan aplikasi *whatsapp* atau menggunakan aplikasi lainnya untuk mengobrol. Saat ini *phubbing* dapat dilihat di mana saja selama aktivitas manusia sehari-hari, yaitu selama makan, rapat, kuliah, atau pertemuan sosial dengan teman dan keluarga. Tampaknya perilaku ini telah menjadi *normative* dalam komunikasi sehari-hari (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

*Phubbing* terjadi karena adanya ketergantungan seseorang terhadap *smartphone* dan menimbulkan kecemasan berlebihan jika tidak menggunakan perangkat tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Lee (2013) menunjukkan bahwa kehadiran fenomena *phubbing* terjadi karena besarnya ketergantungan individu terhadap *smartphone* dan internet. Dapat diketahui dari sebuah penelitian yang dilakukan Young (1995) menggunakan kriteria (diagnosis judi patologis *pathological gambling*) dari DSM IV guna membedakan pengguna internet yang mengalami ketergantungan dan ketidaktergantungan, dimana Young menemukan bahwa pengguna internet yang kecanduan mengalami gangguan pada kehidupan akademis, relasi dengan keluarga, serta

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pekerjaannya. Kecenderungan tersebut mengakibatkan pengguna *smartphone* tidak bisa lepas dari kehidupan sosial mereka.

Hasil penelitian dari Ugur dan Koc (2015) juga menjelaskan bahwa 349 mahasiswa di Turki, sekitar 95% mengakui mereka menggunakan *smartphone* dan melakukan *phubbing* di kelas setidaknya sekali atau dua kali, dan 32% melakukannya setiap hari. Mereka juga memperhatikan temannya yang melakukan *phubbing* di kelas, 98% responden mengatakan mereka memperhatikan temannya melakukan *phubbing* setidaknya sekali atau dua kali dan 41% mengatakan mereka memperhatikannya setiap hari. Hanika (2015) menambahkan dengan melakukan survey pada mahasiswa/i MIKOM UNDIP berjumlah 60 orang ditemukan bahwa 82% dari keseluruhan responden pernah melakukan *phubbing* ketika sedang makan atau berkumpul bersama dan 64% atau 40 orang dari jumlah responden merasa terganggu jika lawan bicara menggunakan *smartphone*.

Biasanya orang yang mengalami kecenderungan *Phubbing* menurut Ivan Goldberg (dalam Nurmandia, 2013) memiliki gejala-gejala seperti sering lupa waktu, menarik diri dari lingkungan sosial, munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan, kebutuhan akan peralatan *smartphone* yang lebih baik dan aplikasi yang lebih banyak untuk dimiliki, sering berkomentar, berbohong, rendahnya prestasi, menutup diri secara sosial, dan kelelahan. Generasi Z adalah generasi yang memang paling berpotensi melakukan *phubbing* biasanya mereka menggunakan *smartphone* untuk memeriksa pesan, menonton *youtube* atau bahkan mengunggah foto di instagram yang hanya untuk sekedar menunjukkan eksistensi belaka. Kondisi

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



tersebut merupakan kebiasaan yang sulit dilepaskan dan dapat menghambat seseorang untuk melakukan kegiatan yang lebih positif.

Dampak sosial dari *phubbing* ini menunjukkan tingkat *relationship satisfaction* dan kepercayaan lawan bicara menjadi kurang bermakna dan empati akan berkurang ketika salah satu individu menggunakan *smartphone* (Przybylski & Weinstein, 2013; Roberts & David, 2016). Timothy (2018) juga menunjukkan bahwa seseorang yang fokus dengan *smartphone* yang dimiliki saat bersama orang lain menjadi ancaman empat kebutuhan dasar yang berdampak pada kesehatan mental, yaitu *belongingness*, *self-esteem*, *meaningful existence*, dan *control* karena lawan bicara merasa ditolak, diasingkan, dan dianggap tidak penting.

Hasil penelitian Wang et al (2017) pada orang dewasa China yang sudah menikah menunjukkan bahwa *partner phubbing (p-phubbing)* memiliki hubungan yang negatif dengan *relationship satisfaction* dan memiliki hubungan yang positif dengan depresi. Artinya, jika *p-phubbing* memiliki tingkat rasa terabaikan yang tinggi oleh pasangannya maka akan berdampak pada menurunnya kepuasan terhadap hubungan mereka yang mengakibatkan *p-phubbing* mengalami depresi.

Fenomena *phubbing* ini dapat ditemui di berbagai tempat, yakni di tempat umum seperti rumah makan, kemudian di lingkungan pekerjaan, maupun di lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat yang banyak ditemukan fenomena *phubbing*, salah satunya adalah SMA Negeri 4 Bangko Pusako.

SMA Negeri 4 Bangko Pusako merupakan salah satu sekolah yang

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menerapkan peraturan dilarang membawa gawai ke sekolah jika tidak ada pembelajaran yang mewajibkan siswa membawa *smartphone*. Perihal aturan tersebut, pihak sekolah telah memberikan sosialisasi kepada seluruh siswa begitu pula kepada orangtua melalui surat pemberitahuan tentang pelarangan penggunaan *smartphone* ke sekolah. Namun pada kenyataannya, masih banyak terdapat kasus terkait dengan *phubbing* yang dilakukan oleh siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan catatan kasus yang diperoleh guru Bimbingan Konseling yang ada di sekolah berdasarkan laporan dari wali kelas.

Berbagai permasalahan yang terjadi di SMA Negeri 4 Bangko Pusako terkait dengan *phubbing* adalah berkurangnya moral siswa (melawan guru karena dilarang bermain *smartphone*), berantam dengan sesama teman sekelas maupun kakak kelas atau adik kelas, meninggalkan lingkungan sekolah untuk bermain game *online*, dan lain sebagainya. Hal tersebut berdampak pada penurunan prestasi akademik siswa yang dibuktikan melalui hasil belajar (*raport*) yang diperoleh siswa di akhir semester.

Penyelesaian masalah yang dilakukan oleh pihak sekolah adalah dengan memberi peringatan kepada siswa oleh Wali Kelas yang bersangkutan, dilanjutkan dengan bimbingan individu atau kelompok oleh guru Bimbingan Konseling, dan yang terakhir adalah pemanggilan orangtua atau dilakukan kunjungan ke rumah siswa (*home visit*). Namun pada kenyataannya, setelah berbagai upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk mengatasi fenomena tersebut, masih banyak dijumpai peserta didik yang melakukan *phubbing* di lingkungan sekolah.

Fenomena *phubbing* yang dialami siswa tidak hanya ditemukan peneliti

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

di lingkungan sekolah. Namun fenomena ini juga terjadi di lingkungan tempat tinggal peserta didik. Salah satu peserta didik yang mengalami dampak *phubbing* adalah SN yang merupakan siswa kelas XI. Wali Kelas dari SN mengatakan bahwa ia tidak datang ke sekolah selama dua minggu, dan alasannya adalah karena sakit. Namun setelah dicari tau penyebabnya, ternyata SN mengalami gangguan kecemasan yang cukup parah. Maka dari itu perlu dilakukan kunjungan rumah untuk siswi tersebut.

Pada saat pelaksanaan kunjungan ke rumah siswa (*home visit*), guru Bimbingan Konseling (BK) bertemu dengan pihak keluarga dari SN. Pertemuan tersebut membahas tentang permasalahan SN dan dilanjutkan dengan mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut bersama-sama. Hasil dari kunjungan rumah tersebut adalah, bahwa SN mengalami ciri-ciri gangguan kecemasan (gugup, takut, panik, fobia sosial, dan sering menggigit jari jemarinya sendiri) disebabkan adanya permasalahan antara dirinya dengan orang terdekat (pacar) yang bermula dari sosial media. Orangtua SN menuturkan bahwa ketika SN berada di rumah, ia lebih sering disibukkan dengan aktifitas bersama dengan *smartphone*, sehingga orangtua SN sering mengeluh karena hal tersebut.

Salah satu cara yang dapat digunakan dalam mengatasi fenomena *phubbing* adalah dengan pendekatan transpersonal. Pemahaman mengenai psikoterapi transpersonal tidak terlepas dari penjelasan awal mengenai psikologi transpersonal itu sendiri. Menurut Daniel (dalam Prabowo, 2008), psikologi transpersonal merupakan cabang psikologi yang memberi perhatian pada studi terhadap keadaan dan proses pengalaman manusia yang lebih dalam

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dan luas, atau suatu sensasi yang lebih besar dari koneksitas terhadap orang lain dan alam semesta, atau merupakan dimensi spiritual. Friedman dan Pappas (2006) menambahkan bahwa psikologi transpersonal bukan merupakan seperangkat kepercayaan, dogma, atau agama, namun merupakan upaya untuk membawa tingkatan pengalaman manusia sepenuhnya menuju wacana dalam psikologi.

Konsep Psikologi transpersonal mengarahkan pada pengalaman-pengalaman mendalam pada individu, menitik beratkan pada aspek-aspek spiritual atau transendental diri manusia. Psikologi transpersonal melakukan pembahasan mengenai potensialitas tertinggi dari manusia, dengan pengakuan, pemahaman dan perealisasi keadaan-keadaan kesadaran yang mempersatukan, spiritual, dan transenden. Gagasan dasar psikologi transpersonal mencoba melihat manusia selaras dengan pandangan religius, yaitu sebagai makhluk yang memiliki potensi spiritual, yang bersifat ketuhanan. Teknik yang digunakan dalam psikologi transpersonal berhubungan dengan ritual-ritual yang dijalankan dalam tradisitradi keagamaan, dengan cara pandang holistik, yang pada akhirnya akan membawa pengaruh yang kuat antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Psikoterapi transpersonal muncul sebagai pelebur antara tradisi-tradisi spiritual dan kajian psikologi moderen (Cortright, 1997). Fokus psikoterapi transpersonal, yang membedakannya dari psikoterapi yang lain, yaitu pada pengembangan diri menuju sesuatu yang berhubungan dengan spiritualitas (Rowan, 2003). Transpersonal meningkatkan kesadaran yang dapat melepaskan kekuatan dalam dan memiliki kekuatan yang akan membantu

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



mencapai harmoni dalam diri (Effendy, 2006). Harmoni dalam diri memberikan keselarasan pada diri seseorang sehingga akan nyaman dengan dirinya, orang lain, maupun lingkungan, dan merasakan dunia sekitar lebih indah dan harmonis karena dalam diri menjadi lebih utuh (Wilber, 2002 & Rowan, 2003). Hal tersebut merupakan kelebihan psikoterapi transpersonal dibandingkan terapi yang lain.

Pelaksanaan psikoterapi transpersonal sangat terkait dengan studi mengenai potensialitas tertinggi manusia dan pengalaman spiritual, serta adanya keyakinan terhadap zat tertinggi (Sundberg, Winebarger & Taplin, 2007). Dalam terapinya, psikologi transpersonal menggunakan banyak metode, antara lain visualisasi, afirmasi, *release*, *guided imagery*, psikosintesis, *inner speech*, dan lain-lain.

Psikoterapi Transpersonal dengan penggabungan Teknik visualisasi, afirmasi, dan *release* terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental korban gempa (Fourianalistyawati, 2010). Secara umum, klien yang diberikan penanganan menggunakan psikoterapi transpersonal lebih menyadari kondisi dirinya, sehingga dapat bersikap dengan tepat untuk mencapai kesembuhan. Maka dari itu Psikoterapi Transpersonal dapat diasumsikan sebagai intervensi yang tepat dalam menurunkan fenomena *phubbing* yang dialami oleh Generasi Z.

Dengan demikian, fenomena tersebut cukup menarik untuk diteliti secara komprehensif dan mendalam melalui penelitian yang ilmiah guna mengungkap pendekatan psikoterapi transpersonal dalam mengatasi fenomena *phubbing* pada generasi Z.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## B. Masalah Penelitian

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

## C. Tujuan Penelitian

## D. Manfaat Penelitian

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 1. Pembatasan Masalah

Dengan demikian, agar penelitian ini tidak memiliki cakupan yang terlalu luas, maka permasalahan dalam penelitian dibatasi hanya pada pendekatan psikoterapi transpersonal dalam menurunkan *phubbing* pada remaja.

### 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan untuk memperoleh jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara objektif maka perlu dilakukan pengkajian melalui penelitian secara seksama. Oleh karena itu, dalam penelitian ini mengajukan rumusan masalah yaitu “Apakah psikoterapi transpersonal efektif dalam menurunkan *phubbing* pada Generasi Z?”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas psikoterapi transpersonal dalam menurunkan tingkat *phubbing* pada Generasi Z.

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi mengenai Pendekatan Psikoterapi Transpersonal yang dapat digunakan dalam menurunkan fenomena *phubbing* pada Generasi Z.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan dengan adanya penelitian psikoterapi transpersonal ini



memberikan tabahan informasi dan bahan masukan bagi Dinas Pendidikan sebagai cara yang efektif dalam pencegahan dan penurunan tingkat *phubbing* pada Generasi Z.

- b. Dapat menjadi salah satu referensi bagi konselor dalam menangani fenomena *phubbing* pada remaja.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengatasi perilaku *phubbing* yang dialami remaja dengan pendekatan Psikoterapi Transpersonal.



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A Kajian Teori

##### 1. Pengertian *Phubbing*

Karadag (2015) menjelaskan bahwa *phubbing* adalah perilaku seseorang yang melihat teleponnya saat percakapan dengan orang lain, berurusan dengan teleponnya, dan menghindari komunikasi antar pribadi. *Phubbing* juga dapat diartikan sebagai perilaku seseorang yang mengabaikan orang lain dengan memusatkan perhatiannya pada telepon atau *smartphone* (Haigh, 2015; Chotpitayasunondh, 2016).

Menurut Chotpitayasunondh (2016), *phubbing* melibatkan penggunaan *smartphone* dalam pengaturan sosial dari dua orang atau lebih, dan lebih memilih berinteraksi dengan *smartphone* dari pada seseorang yang hadir disekitarnya. Carvajal (2012) menegaskan bahwa *phubbing* merupakan perilaku yang perlu dihentikan untuk menyelamatkan hubungan interpersonal karena seharusnya teknologi membantu seseorang untuk berkomunikasi, namun kini berdampak sebaliknya.

Dampak dari *phubbing* ini menunjukkan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia untuk memiliki kontrol dan keterikatan ketika seseorang merasakan bahwa pasangannya tidak ada, mungkin secara fisik bersama, namun tidak sepenuhnya hadir untuk satu sama lain (Roberts & David, 2016). Przybylski *et al* dalam Roberts & David (2016) menunjukkan bahwa tingkat *relationship satisfaction* dan kepercayaan

lawan bicara menjadi kurang bermakna dan empati akan berkurang ketika salah satu individu menggunakan *smartphone*.

Hasil penelitian Wang et al (2017) pada orang dewasa China yang sudah menikah menunjukkan *partner phubbing* (*p-phubbing*) memiliki hubungan yang negatif dengan *relationship satisfaction* dan memiliki hubungan yang positif dengan depresi. Artinya, semakin tinggi *p-phubbing* merasa terabaikan oleh pasangannya maka akan berdampak pada menurunnya kepuasan terhadap hubungan mereka yang mengakibatkan *p-phubbing* mengalami depresi.

Dari beberapa pengertian yang telah dipaparkan di atas, maka penulis menggunakan teori *phubbing* dari Karadag (2015), yang menjelaskan bahwa *phubbing* adalah perilaku seseorang yang melihat teleponnya saat percakapan dengan orang lain, berurusan dengan teleponnya, dan menghindari komunikasi antar pribadi.

Hal ini tampak seperti bagian dari kehidupan modern yang relatif tidak berbahaya, namun nyatanya penelitian-penelitian terdahulu menemukan bahwa perilaku ini memungkinkan dapat merusak hubungan dengan lawan bicara yang berada disekitarnya dengan menghubungkan seseorang pada orang lain yang ada di dalam dunia maya (*virtual*). Perilaku ini ditandai dengan dua dimensi, yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel.

## 2. Dimensi *Phubbing*

Dimensi-dimensi *phubbing* menurut Karadag (2015) dibagi menjadi dua yaitu :

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Gangguan komunikasi

Gangguan komunikasi yang disebabkan oleh individu yang menggunakan *smartphone*-nya sebagai faktor yang mengganggu dalam komunikasi tatap muka.

b. Obsesi terhadap ponsel

Obsesi terhadap ponsel disebabkan karena dorongan akan kebutuhan menggunakan ponsel yang tinggi secara terus-menerus di lingkungan yang sedang melakukan komunikasi tatap muka.

**3. Faktor yang Mempengaruhi *Phubbing***

Menurut Karadag (2015), *phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

a. Adiksi terhadap *smartphone*

Teknologi yang kini memfasilitasi kehidupan manusia menyebabkan masalah dalam kehidupan manusia sebagai penggunaannya. Di dunia industri, manusia membutuhkan akses yang lebih cepat ke berbagai jenis data, interaksi dan komunikasi, yang menyebabkan waktu, persepsi kebutuhan, dan rasa senang dapat berubah.

Ketidakpuasan manusia untuk lebih banyak teknologi memiliki konsekuensi seperti penggunaan teknologi yang berlebihan, tingkat keterlibatan yang tinggi dalam teknologi, dan akhirnya kecanduan teknologi. *Smartphone* yang telah dilengkapi dengan fitur komputer memiliki efek signifikan di antara faktor lain sebagai objek kecanduan.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### b. Adiksi terhadap internet

Selain menawarkan banyak kemudahan yang ditawarkan untuk kehidupan sehari-hari, komputer menyebabkan efek negatif pada manusia dengan menawarkan variasi dan kenyamanan melakukan berbagai hal di internet dan bermain *game*. Perilaku individu yang berlebihan terhadap penggunaan komputer telah mengarahkan para peneliti untuk menyelidiki konsep kecanduan komputer.

Berbagai macam penelitian yang telah dilakukan para peneliti menunjukkan bahwa komputer saja tidak masalah, tetapi itu menyebabkan masalah karena berbagai macam aplikasi di dalamnya. Bermain *game* dan tetap *online* dalam jangka waktu yang lama menjadi contoh dari kasus ini.

#### c. Adiksi terhadap media sosial

Media sosial, yang hampir menjadi kecanduan, adalah saluran komunikasi di mana memiliki keterkaitan interaksi yang sangat kompleks, yang dapat memiliki dampak besar pada orang-orang. Media sosial, yang mencakup banyak elemen seperti *game*, komunikasi, pertukaran informasi, dan berbagi multimedia, yang mendorong seseorang untuk tetap *online*, membawa pengikutnya dari komputer beralih ke *smartphone*. Media sosial di komputer membutuhkan pengguna tetap berada di meja, tetapi dengan *smartphone*, setiap saat dapat dibawa kemana-mana.

Aplikasi yang paling sering digunakan adalah aplikasi *game* dan situs media sosial.

Dengan kata lain, media sosial memiliki tempat yang signifikan di antara objek kecanduan *smartphone*. Terlepas dari kenyataan bahwa orang mengakses media sosial melalui ponsel mereka, tetapi media sosial hanyalah salah satu objek kecanduan dalam ponsel dan bahwa kecanduan ponsel akan tetap bertahan walaupun media sosial tidak ada.

d. Adiksi terhadap *game*

Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi *phubbing*, kecanduan *game* adalah sumber kecanduan lain yang sama pentingnya dengan kecanduan ponsel. Individu yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu, menggunakan ponsel untuk melarikan diri dari masalah, dan sebagai alat relaksasi mental.

Kecanduan *game* yang mengacu pada *game online*, *video game*, dan *computer game*, ternyata semuanya memiliki asal-usul yang sama, mengacu pada bermain *computer game*, sejauh itu telah memengaruhi kehidupan sehari-hari maka dianggap sebagai perilaku adiktif. Terlibat dengan *game* untuk jangka waktu yang lama, diberi penghargaan bahkan untuk kemajuan terkecil dalam *game*, level bervariasi sesuai dengan kinerja seseorang, merupakan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kecanduan *game*.

e. Selain faktor-faktor di atas, *fear of missing out* (FoMO) menjadi salah satu faktor dari dalam diri individu yang memengaruhi *phubbing*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2013) mengatakan bahwa variabel-variabel seperti *fear of missing*

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



out (FoMO), *internet addiction*, *self-control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *phubbing*.

- f. Faktor lain yang berasal dari luar diri individu ialah konformitas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khang et al. (Zhang et al, 2014) menunjukkan bahwa seseorang menggunakan *smartphone*-nya untuk mendapatkan identitas dan menghindari celaan dari teman-teman mereka.

#### 4. Gejala *Phubbing*

*Phubbing* menurut Ivan Goldberg dalam Nurmandia (2013) memiliki gejala – gejala seperti:

- a. sering lupa waktu,
- b. menarik diri dari lingkungan sosial,
- c. munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan,
- d. kebutuhan akan peralatan *smartphone* yang lebih baik dan aplikasi yang lebih banyak untuk dimiliki,
- e. sering berkomentar dan berbohong,
- f. rendahnya prestasi,
- g. menutup diri secara sosial,
- h. mudah kelelahan.

#### 5. Psikoterapi Transpersonal

Transpersonal merupakan cabang ilmu psikologi yang membahas keadaan dan proses pengalaman manusia secara lebih mendalam dan luas, serta memiliki dimensi spiritual. Daniel (Prabowo, 2008) mengungkapkan bahwa psikologi transpersonal merupakan cabang psikologi yang memberi

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perhatian pada studi terhadap keadaan dan proses pengalaman manusia yang lebih dalam dan luas, atau suatu sensasi yang lebih besar dari koneksitas terhadap orang lain di alam semesta, atau merupakan diensi spiritual.

Psikologi transpersonal juga dapat didefinisikan dari konteksnya, sebagai suatu metateori atau paradigma. *Self-Transcendence & disindification* (Maslow, dkk). Menurut Maslow transendensi diri adalah kebutuhan tertinggi dalam hierarkinya dan tampaknya pada beberapa individu yang berhasil mengaktualisasikan diri memiliki kebutuhan untuk menemukan komuni dan berhubungan dengan kosmos. Kebutuhan itu dimotivasi oleh *peal experiences* dan pengalaman lain dari keterkaitan menyeluruh dan transendensi diri.

Miles Vich dalam Puji dan Hendriwiyana (2015) mengemukakan bahwa transendensi diri merupakan karakteristik sentral yang mendefinisikan psikologi transpersonal. Transendensi diri adalah suatu keberadaan/rasa diri yang tidak didasarkan atau diidentifikasi pada individu sebagai suatu entitas terpisah, tidak terhubung dari bagian bagian lainnya. Transendensi diri adalah kondisi menyadari diri sebagai bagian dari keseluruhan yang lebih besar, melampaui identifikasi riwayat personal, tubuh dan citra diri, dan relasi objek dengan identifikasi yang lebih dalam, yang lebih terintegrasi dan mencakup dimensi spiritual.

Konsep Psikologi transpersonal mengarahkan pada pengalaman-pengalaman mendalam pada individu, menitik beratkan pada aspek-aspek spiritual atau transendental diri manusia. Psikologi transpersonal

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



melakukan pembahasan mengenai potensialitas tertinggi dari manusia, dengan pengakuan, pemahaman dan perealisasi keadaan-keadaan kesadaran yang mempersatukan, spiritual, dan transenden. Gagasan dasar psikologi transpersonal mencoba melihat manusia selaras dengan pandangan religius, yaitu sebagai makhluk yang memiliki potensi spiritual, yang bersifat ketuhanan. Teknik yang digunakan dalam psikologi transpersonal berhubungan dengan ritual-ritual yang dijalankan dalam tradisi-tradisi keagamaan, dengan cara pandang holistik, yang pada akhirnya akan membawa pengaruh yang kuat antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Asumsi umum dalam psikologi transpersonal adalah pengalaman transpersonal melibatkan kesadaran yang lebih tinggi pada diri individu, yang mengungkap potensialitas tertinggi individu, dan menggunakan metode yang terlibat dalam pencapaian inspirasi (Sundberg, Winebarger, & Taplin, 2007).

Psikoterapi transpersonal bekerja dengan membangun bagaimana cara individu mencapai kesadaran tertinggi. Individu diarahkan untuk mencapai tahap kesadaran tertinggi (*altered state of consciousness*) terhadap kondisi dirinya sehingga individu dapat menyadari penyebab dari permasalahannya, yang selanjutnya dapat diketahui solusi yang tepat untuk penanganannya (Vaughan, 1979).

Fokus psikoterapi transpersonal adalah pengembangan diri menuju sesuatu yang berhubungan dengan transpersonal berupa kesadaran, pengembangan diri, pengarahan diri sebagai navigator, kognisi, moral dan

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





integral psikologi. Transpersonal tidak terbatas pada fisiologis, dan mind seperti fokus pada ilmu *psikoneuroimmunologi*, namun juga berupa transformasi kesadaran, mengintegrasikan pikiran, tubuh dan jiwa (*mind, body, soul*) sehingga terjadi keharmonisan atau keselarasan dalam diri individu (Davis, 1997; Rueffler, 1995; Tart, 1990; Vich, 1988).

## 6. Konsep Utama dala Psikoterapi Transpersonal

Dalam memahami psikologi transpersonal dibutuhkan suatu dasar dari pengalaman personal untuk menghubungkan secara langsung terhadap konsep-konsep ini. Berikut adalah uraian John Davis dari konsep beberapa ahli untuk membantu memahami psikologi transpersonal; (1) *Context, Content, & Process* (Vaughan, 1979).

- a. *Context* adalah asumsi filosofi dari suatu bidang, orientasinya, sikap dan pendekatan yang mengarahkan penelitian dan praktik. Karakteristik dari konteks transpersonal mencakup transdendasi diri, *nonduality*, kesehatan mental yang optimal, dan kesehatan intrinsik, serta kebijaksanaan dari masing-masing individu dan masing-masing bagian secara keseluruhan.
- b. *Content* adalah isi materi yang dibahas dalam suatu bidang, topik penelitian, teori dan praktiknya. Mencakup *mystical, shamanic* dan kondisi serupa lainnya, transdendasi diri, kesadaran, kesulitan dalam perjalanan spiritual seperti *spiritual emergency*, hubungan antara kondisi transpersonal dan psikopatologi, dll.
- c. *Process* diartikan berbagai praktik yang digunakan dalam suatu bidang. Proses transpersonal meliputi praktik dari tradisi sipiritual (contoh: meditasi) dan metode psikologi yang dapat berguna dalam

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



perjalanan spiritual (seperti saat menghadapi kecemasan atau patologi diri).

## 7. Proses Psikoterapi Transpersonal

Terapi transpersonal mempunyai sasaran untuk menyambungkan kembali (*re-connect*) klien dengan sumber kebijaksanaan yang ada di dalamnya, menggabungkan *conscious ego* dengan *subconscious* yang ada di dalam dengan maksud untuk mengaktifkan dan mengembangkan kemampuan individu untuk menyembuhkan diri (*self healing*) (Puji dan Henriwiyan, 2015).

Hasil yang ingin dicapai oleh terapi transpersonal adalah:

- a. Pemahaman bahwa ide, kepercayaan, dan ekspektasi, ketiganya memainkan peran dalam perwujudan pengalaman pribadi. Klien dilatih untuk memahami bahwa energi psikis mereka, yaitu perasaan, pikiran, dan emosi, berperan dalam setiap pengalaman. Contoh: seseorang yang percaya bahwa dirinya tidak mampu, maka hal itu akan menghalanginya dalam menggunakan kemampuannya (yang sesungguhnya ada).
- b. Menyadari dan kemudian menelaah ide, kepercayaan, dan ekspektasi yang dipunyai. Setelah klien paham bahwa ide, kepercayaan dan ekspektasi berperan dalam perwujudan pengalaman, maka langkah kedua adalah mengidentifikasi dan menelaah hal-hal tersebut.
- c. Memahami dan mengapresiasi kekuatan pikiran *conscious*. Hal ini sangat penting. Klien harus menyadari bahwa ia memiliki kontrol sepenuhnya akan pikiran-pikiran sadarnya.
- d. Memilah-milah dan berdamai dengan kepercayaan-kepercayaan yang

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bertentangan. Contoh: seseorang ingin kaya, terkenal, dan punya pengaruh di masyarakat. Namun di sisi lain ia juga percaya bahwa harta dan tahta dapat menimbulkan ketidakbahagiaan. Di sini seorang terapis transpersonal membantu klien untuk memilah-milah dan sedikit demi sedikit menghilangkan pertentangan-pertentangan kepercayaan tersebut, karena hal itu menimbulkan energi negatif dalam diri klien.

- e. Meminta bantuan dan bimbingan dari hati nurani. Ego dan hati nurani klien haruslah selaras. Bila tidak maka hati nurani tidak dapat memberi masukan pada ego.

#### 8. Metode Psikoterapi Transpersonal

Metode-metode yang biasa dilakukan dalam terapi transpersonal, diantaranya:

- a. Rowan (1993) menggunakan metode spiritualitas berupa terapi-terapi transpersonal, *image work*, meditasi, dan doa.
- b. Metzner (dalam Clark, 2004) menggunakan teknik mendengarkan klien dalam hal mimpi, mitologi, ide-ide, dan pengalaman yang mengandung suatu hubungan dengan alam semesta.
- c. R D. Laing (dalam Clark, 2004) menyarankan perlunya penggunaan intuisi dan *insight* bagi terapis sebagai respons bagi klien untuk mengembangkan pertumbuhan personal, interpersonal, dan spiritual,
- d. Boorstein (2000) menggunakan teknik meditasi, *psychedelics*, biblioterapi spiritual, LSD (jika dilegalkan), hipnosis terhadap kehidupan di masa lalu, yoga, visualisasi, psikodrama, dan *Holotropic*

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Breathing,*

- e. Davis (2011) menggunakan modifikasi perilaku, restrukturisasi kognitif, praktik Gestalt, psikodinamika, *dream work*, terapi musik dan seni, serta meditasi,
- f. *Psychosynthesis* menggunakan visualisasi, menggambar bebas, *training will*, ekspresi fisik, menulis, disidentifikasi, meditasi, kerja interpersonal, dan kerja kelompok (Firman, 2011).

Dalam penelitian ini, peneliti menggabungkan beberapa metode psikoterapi transpersonal yang diraiakan sebagai berikut.

**a. Teknik Visualisasi**

Teknik visualisasi menggunakan imajinasi tentang tempat kedamaian (Gregor, 2005 & Sugiarto, 2004). Terlebih dahulu individu menemukan tempat kedamaiannya, tempat yang membuatnya merasa nyaman, menggambarkan materi dalam bentuk rangkaian gambar yang berkaitan satu sama lain. Teknik visualisasi menggunakan imajinasi untuk mengarahkan kondisi individu pada suasana perasaan yang damai, tenang dan nyaman. Individu diarahkan untuk berada pada suatu tempat yang membuatnya merasa damai sampai benar-benar terasa seolah-olah tubuhnya berada di sana. Kemudian individu melihat, merasakan, mendengarkan serta membayangkan keseluruhan keadaan di tempat kedamaiannya tersebut. Visualisasi yang dilakukan secara teratur akan masuk ke dalam alam bawah sadar individu, sehingga setiap individu melakukan visualisasi, imajinasi tentang keadaan di tempat kedamaian tersebut segera muncul ke alam sadarnya (Effendi, 2006).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**b. Teknik Afirmasi**

Teknik afirmasi menurut Efendi (2006) dan Gregor (2005), merupakan daya cipta manusia dalam upaya mencapai apa yang diharapkan dalam hidup, mengarah pada perubahan sikap dan kebiasaan yang dimulai dari dalam dan akhirnya tampil ke luar. Mengacu pada pernyataan pribadi yang diucapkan dalam bentuk waktu saat ini, mengungkapkan pernyataan-pernyataan positif tentang diri secara verbal, kemudian diminta merasakan dan membayangkan kembali ketika berhasil meraih tujuan dan harapannya dengan baik. Pikiran bawah sadar tidak mengetahui perbedaan antara imajinasi dan kenyataan. Individu menciptakan zona kenyamanan yang lebih luas dalam pikirannya saat berhasil menempatkan tujuan di pikiran bawah sadar, membayangkan hasil akhir yang diinginkan dan merasakan keyakinan dalam dirinya. Individu berhasil mengatasi keraguannya dengan membayangkan hasil akhir yang dicapainya.

Individu yang berhasil melakukan teknik afirmasi, yaitu membuat pernyataan dan tujuan dalam diri secara positif, serta membayangkannya kembali secara mendalam, berdampak pada perkembangan kesehatan individu yang lebih baik. Dengan memanfaatkan pikiran bawah sadar, individu mampu mengatasi keraguan, rasa takut, dan hambatan-hambatan pribadi lainnya dengan mengafirmasikan pikiran-pikiran dan tujuan-tujuan positif dalam hidupnya (Gregor, 2005; Hawari, 2004).

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### c. Teknik *Release*

*Release* berfungsi melatih individu menyadari dan menyelami perasaan yang menekan, kemudian melepaskan perasaan yang menekan tersebut. Menurut Sheperd (2003), segala sesuatu yang terjadi, perasaan dan pikiran negatif yang selama ini dimiliki seperti takut, cemas, takut, sedih, dan marah bersumber dari dalam diri individu. Dengan menggunakan teknik *release*, individu dapat menemukan makna hidup yang lebih dalam, merasa lebih bebas dan lebih tenang, juga dapat mengatasi gangguan perasaan dan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki, serta menjadikannya optimis dalam menghadapi hidup (Wilber, 2000; Damasio, 1999).

Menurut Rueffler (1995), individu mencoba mencari makna hidup yang lebih dalam dengan cara mengenali, menerima, mentransformasi, mengintegrasikan pola pikir lama yang membatasi, dan emosi-emosi yang mengikutinya. Dengan demikian, individu mempunyai kemampuan untuk mengenali, menerima, mentransformasi dan akhirnya mengintegrasikan pola pikirnya tersebut.

Saat individu membuka dan menguraikan kembali permasalahannya dimasa lampau satu persatu, individu menyadari apa yang menyebabkan munculnya perasaan marah, takut, dan lainnya. Individu yang tidak menganggap apa yang terjadi pada dirinya berasal dari pengaruh luar, tidak akan terpengaruh hal yang merusak diri. Keberhasilan dalam melakukan *release* dapat membuka kesadaran



tertinggi pada individu, menuju kebebasan diri yang tidak ternilai harganya. Selain itu *release* juga dapat digunakan sebagai *pain management*, yaitu untuk mengurangi rasa nyeri, mual, pusing, sariawan dan gejala preokupasi simptomatik lainnya (Prabowo, 2006).

## 9. Psikoterapi Transpersonal dalam Islam

Pembahasan psikoterapi transpersonal berupa visualisasi, afirmasi dan *release*, sebagai suatu pendekatan yang integral yang dilakukan dalam penelitian yang dilakukan penulis. Penelitian tersebut menemukan bahwa pengalaman-pengalaman yang dialami tiap pasien sangat bervariasi dan unik, bahkan cukup sulit dicari padanan katanya dengan bahasa ilmiah. Oleh karena itu penulis mencoba membahas ketiga teknik tersebut dengan menggunakan tinjauan keislaman. Adapun konsep tafakkur dan tawakkal dipandang penulis memiliki penjelasan yang cukup mampu mawadahi konsep psikoterapi transpersonal berupa visualisasi, afirmasi, dan *release*. Konsep tersebut di kaji berikut ini:

### a. Tafakkur

Bertafakkur merupakan salah satu cara untuk mendalami ajaran-ajaran Islam tentang pembinaan hati, ketakwaan, kesabaran, keikhlasan, dan kepasrahan. Dengan demikian diharapkan dapat mengantarkan individu menjadi pribadi yang ulet, berani, dan tenang dalam menghadapi permasalahan hidup (Hamdani, 1989). Individu tidak hanya menggunakan kognisi saja, namun juga afeksinya dalam bertafakkur (Imam Al-Ghazali dalam Badri, 1989).

Kata tafakkur dalam Al-qur'an disebutkan dalam bentuk kata kerja secara eksplisit sebagai cara interaksi antara kaum ulul albaab

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(yang berakal) dengan ayat ciptaan Allah di alam:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ .  
 الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ  
 سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ . وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا

*“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda (ayat) bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.” (QS. Ali ‘Imran, 3:190-191).*

Tafakkur secara sederhana adalah sebuah ibadah bebas yang tidak terikat ruang dan waktu serta objek tafakkur itu sendiri. Objek kajian tafakkur cukup luas, salah satunya adalah dari sisi ilmiah, berupa alam semesta yang nampak. Tafakkur merupakan pengembaraan pikiran intuitif yang dapat menghidupkan dan menyinari mata hati ketika pikiran menerobos dinding tanda-tanda kekuasaan Allah di alam raya ini menuju Sang Maha Pencipta dan Maha Pemelihara (Badri, 1989).

Tafakkur menurut Khomeini (2004) merupakan aktifitas akal, yakni penataan kembali masalah-masalah yang sudah diketahui guna mencapai kesimpulan-kesimpulan yang belum diketahui. Selain itu juga merupakan aktifitas penglihatan batin untuk mencapai tujuan yang didambakan. Bertafakkur tentang penciptaan adalah dengan merenungkan keindahan-keindahan ciptaan, kesempurnaan, dan ketelitiannya. Individu yang berhasil tafakur seperti ini menghasilkan pengenalan akan sumber yang Maha Sempurna dan Pencipta Yang

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Maha Bijaksana. Titik tolak yang dipakai adalah makhluk ciptaan, dan kemudian dari hal tersebut diperoleh pengetahuan tentang sumber dan pembuatnya. Jadi tafakkur tentang keajaiban ciptaan berikut ketelitian serta kesempurnaan sistemnya merupakan pengetahuan yang bermanfaat. Misalnya saja dalam melihat fenomena alam seperti hujan, pergantian siang dan malam, dan pergerakan angin. Bekal potensi tafakkur yang sesuai dengan sunatullah merupakan karunia yang akan memberikan kesadaran yang hakiki untuk memposisikan diri sebagai hamba yang dikehendaki Allah swt.

Tafakkur merupakan ibadah yang sifatnya bebas. Individu bebas dan merdeka untuk melihat dan berimajinasi. Tafakkur mengarahkan tubuh pada kondisi relaks dan merubah gelombang otak pada keadaan alfa, yaitu kondisi individu menjadi sangat kreatif dan berdaya renung tinggi. Tafakkur membawa individu pada “diri sejati”, selain itu juga membawa jiwa yang tidak tenang, kehilangan makna dan rasa terasing menuju jiwa yang tenang. Tafakkur mampu memadukan komponen fisik, emosional, mental, dan spiritual pada individu. Selain itu, tafakkur dapat memperbaiki akhlak seseorang, dengan mengubah pikiran tentang diri secara bertahap (Pasiak, 2003).

Al-Ghazali (1964) menjelaskan tujuan tafakkur adalah upaya mendapatkan kebahagiaan dengan cara mendayagunakan potensi-potensi internal dan eksternal manusia. Potensi internal meliputi daya-daya batin yang terkait dengan alam ghaib, sementara potensi eksternal meliputi daya-daya lahir yang terkait dengan alam indera

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(*syahadah*).

Imam al-Ghazali dalam kitab *Ihya' 'Ulumuddin* membatasi diri manusia pada cara bertafakkur dalam hubungannya dengan masalah-masalah keagamaan yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan Tuhannya, Allah SWT., ada dua macam cara bertafakkur dalam hal ini, yaitu :

- 1) Pertama, bertafakkur dalam hubungannya dengan kebajikan dan kejahatan seorang hamba,
- 2) Kedua, bertafakkur berkenaan dengan Allah SWT, wujud-Nya, sifat-sifat-Nya, perbuatan-perbuatan-Nya, dan nama-nama-Nya yang indah serta berkenaan dengan makhluk ciptaan-Nya.

Selanjutnya objek-objek tafakkur menurut Al-Ghazali (1964), adalah sebagai berikut:

- 1) Perbuatan yang taat. Yang pertama-tama dan yang paling utama ialah hendaklah kita pikirkan amalan-amalan yang fardhu (wajib), bagaimana melaksanakannya, bagaimana cara menjaganya dari kekurangan dan keteledoran, bagaimana menyelamatkan diri dari pelaksanaan yang bolong-bolong, bagaimana cara menambalnya dan mengantikannya dengan amalan yang sunat (tambahan), pikirkan pula apakah mata, lidah dan telinga telah menjalankan menjalankan kewajibannya secara tepat dan sudah menunaikan amalan-amalan yang disukai Allah Ta'ala.
- 2) Perbuatan maksiat. Yakni perbuatan maksiat yang sering kali dilakukan anggota tubuh, seperti lidah yang suka berbohong,

memfitnah dan sebagainya, telinga yang sering mendengar gunjingan dan omong kosong misalnya, perut yang mau makan benda yang haram, uang sogokan, pikirkanlah bagaimana jalan menjauhkan dari semua perkara tersebut. Apabila nya kita pernah lakukan perkara-perkara yang disebut, ingat Allah itu maha Pengampun, tinggalkan maksiat, bertobatlah atas perbuatan itu.

- 3) Sifat-sifat yang membinasakan. Renungkalah dan pikirkanlah dengan bersungguh-sungguh kesalahan dan kejahatan yang pernah dilakukan yang mengganggu dan merusakkan amalan kita sendiri, maksudnya ialah kekejian diri sendiri, misalnya hawa nafsu, sifat marah, kikir, sombong, riya, iri, dengki, malas, gemar menunda-nunda amalan kebajikan, rakus harta, pujian, nama dan kemegahan diri. Renungkan dan pikirkanlah bagaimana untuk menghilangkan kejahatan-kejahatan tersebut dari hati dengan usaha yang bersungguh-sungguh.
- 4) Sifat-sifat yang menyelamatkan. Setelah merenung dan memikirkan tiga hal tersebut, hendaklah juga bertafakkur apakah sudah mendapat karunia sifat-sifat yang menyelamatkan, dan apakah ada kehasratan dan kemauan dalam hati masing-masing untuk mendapat sifat-sifat yang menyelamatkan, berikut ini sepuluh dasar yang mengantarkan manusia kepada keselamatan di akhirat, yaitu tobat dari segala dosa, sabar dalam musibah dan kesulitan, syukur atas segala nikmat Allah, takut kemurkaan Allah, harap keampunan Allah, zuhud dari dunia, ikhlas, benar, cinta

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Allah, dan tawadhu“, pikir dan renungkanlah bagaimana usaha untuk mendapatkan semua perkara ini.

#### b. Tawakkal

Tawakkal menurut ahli bahasa adalah mempercayakan urusan kepada yang disandarkan atau yang dipercaya (mu'tamad), tatkala melihat dirinya lemah dalam urusan tersebut. Individu menyerahkan segala urusan kepada pemiliknya dan mempercayakan pada perwakilannya. Tawakkal juga berarti inqitha' (totalitas) seorang hamba kepada Allah swt dalam segala apa yang diharapkannya dari semua makhluk. Tawakkal merupakan amalan dan ubudiyah (penghambaan) hati dengan menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah (Khomeini, 2004).

Tawakkal menurut Munawir (1984), berasal dari kata tawakala, yang memiliki arti menyerahkan, mempercayakan, dan mewakilkan. Individu yang bertawakkal adalah yang menyerahkan, mempercayakan dan mewakilkan segala urusannya hanya kepada Allah swt. Individu yang bertawakkal memiliki perasaan akan adanya pengawasan Allah swt terhadap kehidupan. Gerak dan diamnya kehidupan itu dikendalikan oleh daya dan kekuatan Allah swt (Haryono, 2005).

Berbagai kondisi dan perkara yang ingin dipenuhi dan ditata oleh manusia dalam pencapaian tujuannya tidak dapat hanya dikendalikan oleh kehendak manusia, namun juga sangat bergantung pada kehendak sang Pencipta yang Maha Besar, yang Menguasai

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

segala sesuatu:

وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ ۚ وَمَا لِلَّهِ غَيْبُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ  
رَبُّكَ بِغَفْلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ

*“Dan kepunyaan Allah-lah apa yang ghaib di langit dan di bumi dan kepada-Nya-lah dikembalikan urusan-urusan semuanya, maka sembahlah Dia, dan bertawakkallah kepada-Nya. Dan sekali-kali Tuhanmu tidak lalai dari apa yang kamu kerjakan”.* (Hud: 123).

Tawakkal merupakan refleksi dari al-isti’anah (meminta pertolongan hanya kepada Allah swt). Individu dikatakan bertawakkal kepada Allah swt apabila dirinya hanya meminta pertolongan dan perlindungan kepada Allah swt, menyandarkan dirinya hanya kepada-Nya. Dalam tawakkal, terdapat konsep tentang pemasrahan jiwa sepenuhnya hanya kepada Allah swt. Individu yang bertawakkal harus sepenuh hatinya menyerahkan segala sesuatu terhadap yang ditawakali. Tawakkal tidak akan mungkin terjadi, jika tidak dengan sepenuh hati memasrahkan hati kepada Allah swt, karena pada dasarnya hakekat tawakkal adalah menyerahkan, mewakili, mengharapkan, dan memasrahkan segala sesuatu hanya kepada Allah swt.

Al-Maliki (2017), tawakal memiliki tingkatan-tingkatan menurut kadar keimanan, tekad dan cinta orang yang bertawakal tersebut, di antaranya adalah:

- 1) Pertama, mengenal Rabb berupa sifat-sifatNya, kekuasaanNya, kekayaanNya, kemandirianNya, berakhirnya segala perkara kepada ilmuNya dan kemunculannya karena masyi’ah (kehendak) dan kodratnya. Menenal Allah ini merupakan tangga

pertama yang padanya seorang hamba meletakkan telapak kakinya dalam bertawakal.

- 2) Menetapkan sebab dan akibat.
- 3) Mengokohkan hati pada pijakan “tauhid tawakal” (mengesakan Allah dalam bertawakal).
- 4) Bersandarnya hati dan ketergantungannya serta ketentramannya kepada Allah. Tanda seseorang telah mencapai tingkatan ini ialah bahwa ia tidak peduli dengan datang atau perginya kehidupan duniawi. Hatinya tidak bergetar atau berdebar saat meninggalkan apa yang dicintainya dan menghadapi apa yang dibencinya dari kehidupan duniawi. Karena ketergantungannya kepada Allah telah membentengi dirinya dari rasa takut dan berharap pada kehidupan duniawi.
- 5) Baik sangka kepada Allah SWT. Sejauh mana kadar sangka baiknya dan pengharapannya kepada Allah, maka sejauh itu pula kadar ketawakalan kepadaNya.
- 6) Menyerahkan hati kepadaNya, membawa seluruh pengaduan kepadaNya, dan tidak menentangnya. Apabila seorang hamba bertawakal dengan tawakal tersebut, maka tawakal itu akan mewariskan kepadanya suatu pengetahuan bahwa dia tidak memiliki kemampuan sebelum melakukan usaha, dan ia akan kembali dalam keadaan tidak aman dari makar Allah.
- 7) Melimpahkan wewenang (perkara) kepada Allah (tafwidh). Ini adalah ruh dan hakikat tawakal, yaitu melimpahkan seluruh

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

urusannya kepada Allah dengan kesadaran, bukan dalam keadaan terpaksa. Orang yang melimpahkan urusannya kepada Allah, tidak lain karena ia berkeinginan agar Allah memutuskan apa yang terbaik baginya dalam kehidupannya maupun sesudah mati kelak. Apabila yang diputuskan untuknya berbeda dengan apa yang disangkanya sebagai yang terbaik, maka ia tetap ridha kepadaNya karena ia tahu bahwa ia lebih baik baginya, meskipun segi kemaslahatannya tidak tampak di hadapannya.

#### 10. Generasi Z (*Net Generation*)

Disebut juga *iGeneration*, generasi net atau generasi internet yang lahir antara tahun 1995 - 2010. Mereka mampu mengaplikasikan semua kegiatan dalam satu waktu seperti *nge-tweet* menggunakan ponsel, *browsing* dengan PC, dan mendengarkan musik menggunakan *headset*. Apapun yang dilakukan kebanyakan berhubungan dengan dunia maya. Sejak kecil mereka sudah mengenal teknologi dan akrab dengan *gadget* canggih yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kepribadian mereka (Wijoyo *et al*, 2020).

Wijoyo *et al* (2020) menjelaskan bahwa generasi Z memiliki karakteristik yang berbeda dengan generasi-genarsi sebelumnya, yakni sebagai berikut:

1. Fasih Teknologi, *tech-savvy*, *web-savvy*, *appfriendly generation*.

Mereka adalah “generasi digital” yang mahir dan gandrung akan teknologi informasi dan berbagai aplikasi komputer. Mereka dapat mengakses berbagai informasi yang mereka butuhkan secara mudah

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- dan cepat, baik untuk kepentingan pendidikan maupun kepentingan hidup kesehariannya.
2. Sosial  
Mereka sangat intens berinteraksi melalui media sosial dengan semua kalangan. Mereka sangat intens berkomunikasi dan berinteraksi dengan semua kalangan, khususnya dengan teman sebaya melalui berbagai situs jejaring, seperti: FaceBook, twitter, atau melalui SMS. Melalui media ini, mereka bisa mengekspresikan apa yang dirasakan dan dipikirkannya secara spontan.
3. Ekspresif  
Mereka cenderung toleran dengan perbedaan kultur dan sangat peduli dengan lingkungan
4. *Multitasking*  
Mereka terbiasa dengan berbagai aktivitas dalam satu waktu yang bersamaan. Mereka bisa membaca, berbicara, menonton, atau mendengarkan musik dalam waktu yang bersamaan. Mereka menginginkan segala sesuatunya dapat dilakukan dan berjalan serba cepat. Mereka tidak menginginkan hal-hal yang bertele-tele dan berbelit-belit.
5. Cepat berpindah dari satu pemikiran/pekerjaan ke pemikiran/pekerjaan lain (*fast switcher*)
6. Senang berbagi

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

Adapun kajian penelitian yang relevan untuk penelitian ini adalah:

1. Muhammad Ali Adriansyah, et al. 2017. *Pendekatan Transpersonal sebagai Tindakan Preventif “Domino Effect” dari Gejala FOMO (Fear of Missing Out) pada Generasi Z*, Psikostudia: Jurnal Psikologi Vol 6, No. 1, June 2017, hlm. 33-40, ISSN: 2302-2582. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatihan pendekatan transpersonal berhasil dilaksanakan dalam menurunkan tingkat FoMo pada diri individu dengan nilai t hitung yang diperoleh sebesar 3.555 dan nilai  $p = 0.012$  ( $p < 0.05$ ).
2. Endang Fourianalistyawati. 2011. *Peran Psikoterapi Transpersonal dalam Kajian Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental*. Psycho Idea, Tahun 9 No.1, Februari 2011, ISSN: 169-1076. Hasil dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa konsep psikoterapi transpersonal dalam kajian Islam dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif upaya dalam meningkatkan Kesehatan mental pada individu.
3. Hendro Prabowo. 2007. *Mengembangkan Model Psikoterapi Transpersonal*. Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek dan Sipil), Auditorium Kampus Gunadarma, 21-22 Agustus 2007. Vol 2. ISSN: 1858-2559. Hasil dari kajian ini adalah bahwa model psikoterapi transpersonal dapat digunakan sebagai alternatif dalam menangani beragam kasus seperti diabetes melitus, obesitas, korban KDRT, psikosomatis, korban poligami, dan korban perselingkuhan.
4. Putri Metsa Permayun. 2019. *Pengaruh Adiksi Smartphone, Fear of Missing Out (FoMo) dan Konformitas terhadap Phubbing*, UIN Syarif

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hidayatullah Jakarta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel adiksi *smartphone*, *fear of missing out* (FoMo), dan konformitas, serta faktor demografi terhadap *phubbing* dengan nilai kontribusi sebesar 0,391.

5. Maria Sindisari Parus, Apris A. Adu, dan M.K.P Abdi Keraf. 2021. *Phubbing Behavior and Quality of Friendship in Faculty of Public Health, Nusa Cendana University*. *Jurnal of Health and Behavioral Science*. Vol.3, No.1, March 2021, pp. 13-23. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan negative dan signifikan antara perilaku *phubbing* dengan kualitas pertemanan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang, artinya adalah semakin tinggi tingkat perilaku *phubbing*, maka semakin rendah kualitas pertemanan. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat perilaku *phubbing*, maka akan semakin tinggi tingkat kualitas pertemanan pada mahasiswa.

Dari berbagai kajian literatur, Psikoterapi Transpersonal dapat menjadi salah satu alternatif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis. Adapun beberapa penelitian yang menunjukkan keefektifannya dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Psikoterapi Transpersonal efektif dalam menurunkan tingkat FoMo pada diri individu.
2. Psikoterapi Transpersonal dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif upaya dalam meningkatkan kesehatan mental pada individu.

Oleh karena itu, keunikan dari penelitian ini adalah kajian tentang pendekatan Psikoterapi Transpersonal dalam menurunkan *phubbing* pada



Generasi Z.

© Hak:cipta milik UIN Suska Riau

### Kerangka Berpikir

Perkembangan zaman yang semakin modern membuat teknologi ikut terus berkembang memenuhi kebutuhan manusia. Hal ini tentu membawa perubahan pada diri seseorang khususnya cara berkomunikasi dengan orang lain. Pada era digital ini, seseorang tidak lagi harus bertemu dengan lawan bicara untuk menyampaikan pesan, karena alat komunikasi seperti *smartphone* menjadi perangkat yang mampu mengantarkan pesan tersebut dalam hitungan detik (Hanika, 2015).

Seperti yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, psikoterapi transpersonal memperbolehkan adanya gabungan teknik-teknik dalam psikologi, seperti halnya: gestalt, behavior, kognitif, dan psikodinamika. Walsh dan Vaughan (1996) juga mengatakan psikoterapi transpersonal tidak mengabaikan tujuan terapi tradisional, namun menambahkannya dengan tujuan seperti mendisidentifikasikan atau mentransendensikan proses-proses dalam psikodinamika. Menurut psikolog transpersonal Brant Cortright (1997), psikoterapi transpersonal adalah integrasi dari spiritualitas dan psikologi.

Cortright mengidentifikasi karakter pendekatan transpersonal sebagai berikut:

1. Suatu kerangka teoritis yang melihat kerja psikologis dalam konteks proses spiritual
2. Perlu adanya kesadaran (*consciousness*)
3. Multidimensi dan experiential (muncul dari pengalaman)
4. *Heart-centered*

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Sangat optimistik dan penuh harapan
6. Transformasi *psycho-spiritual* membentang jauh melampaui penyembuhan dan pertumbuhan diri

Asumsi dasar yang dimiliki oleh pendekatan transpersonal adalah bahwa manusia adalah makhluk yang kompleks, gangguan-gangguan yang dapat diderita manusia sangat multidimensional, dan perkembangan ilmu terlalu beragam, sehingga tidak mungkin hanya menggunakan satu strategi. Terapis-terapis transpersonal mencari jalan yang terbaik dari perpaduan teknik-teknik mainstream dengan perspektif transpersonal yang bertujuan untuk mencocokkan dengan kebutuhan klien. Perbedaan utama antara pendekatan transpersonal dengan pendekatan-pendekatan konvensional adalah terapi dilihat dari konteks spiritual dan transformasi, dan menggunakan praktik-praktik spiritual misalnya meditasi.

Penggunaan psikoterapi transpersonal dengan berbagai teknik dalam melakukan psikoterapi sepenuhnya bersifat eklektik, mencoba merangkum dan menyusun kembali berbagai macam teknik dan memahami sumber-sumber dari konsep-konsep psikologis dan religius dengan sudut pandang yang lebih luas. Psikoterapi ini digunakan untuk menangani berbagai macam problematika, dari bagaimana menghilangkan ketergantungan terhadap sesuatu, sampai pada penanganan terhadap kondisi traumatis.

Berikut ini merupakan berbagai pendekatan yang digunakan secara eklektik bersama dengan pendekatan transpersonal (Sollod, 1993), diantaranya adalah: penggunaan metode transpersonal dalam melakukan psikoterapi berupa *client-centered therapy* yang oleh Rogers; penggunaan metode transpersonal

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

oleh Sollod, Fodor dan Bakan dalam melakukan psikoterapi freudian yaitu mengutamakan pentingnya menuangkan analisis mimpi, atau mengutamakan analisis terhadap pikiran *subconscious*, kemudian menyadari pikiran tersebut, sehingga akhirnya dapat mengetahui penyelesaian dari permasalahan yang ada; penggunaan metode transpersonal oleh Ellis dalam menemukan *insight* pada pendekatan *rational emotive therapy*; serta Kepner yang memberikan metode transpersonal dengan menggunakan teknik pengintegrasian kerja tubuh dengan psikoterapi gestalt.

Penggunaan psikoterapi transpersonal dengan teknik visualisasi, afirmasi, dan *release* merupakan teknik yang biasa digunakan oleh psikoterapis kognitif. Penggunaan teknik tersebut dalam pendekatan kognitif bertujuan untuk memunculkan potensialitas tertinggi dari individu dengan mengarahkan dan menyadari pikiran dan perasaannya. Selain itu teknik tersebut menggunakan kemampuan pikiran untuk membentuk pengalaman dan peristiwa positif yang akhirnya mempengaruhi respon fisiologis dan psikologis (Sollod, 1993).

Metode psikoterapi transpersonal banyak digunakan untuk mengatasi gangguan fisik antara lain penyakit diabetes melitus, kanker dan jantung maupun masalah psikologis seperti stres, depresi dan cemas. Teknik yang biasa digunakan dalam psikoterapi transpersonal bervariasi dan lebih mengacu pada penggunaan teknik-teknik yang diturunkan dari berbagai metode terapi dalam psikologi. Contohnya adalah visualisasi, analisis mimpi, *release*, dan afirmasi. Masing-masing teknik digunakan untuk kebutuhan yang berbeda dalam menangani individu (B'arr, 2003; Sollod, 1993; Miller, 1981).

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teoritis dan kerangka pemikiran yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini, yaitu:

1. Tidak terdapat perbedaan hasil *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
2. Terdapat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen
3. Tidak terdapat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol
4. Terdapat perbedaan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian *true eksperimental design*. Penelitian yang akan dilakukan adalah dengan melaksanakan eksperimen Psikoterapi Transpersonal dalam mengatasi *phubbing* pada remaja. Pelaksanaan intervensi Psikoterapi Transpersonal ini dilaksanakan selama 4 sesi psikoterapi bagi siswa yang terindikasi *phubbing* kepada kelompok eksperimen.

#### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Bangko Pusako yang berada di Kabupaten Rokan Hilir. Penelitian ini dilaksanakan dengan estimasi waktu selama kurang lebih 2 bulan. Berikut ini adalah rincian pelaksanaan penelitian.

**Tabel 3.1**  
**Estimasi Waktu Penelitian**

No	Tanggal	Kegiatan
1	18 April 2022	Pelaksanaan <i>screening</i>
2	25 April 2022	Pelaksanaan <i>pretest</i>
3	2 – 23 Mei 2022	Pelaksanaan intervensi Psikoterapi Transpersonal
4	31 Mei 2022	Pelaksanaan <i>posttest</i>
5	1 – 10 Juni 2022	Analisis Data

## C Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Desain penelitian ini diawali dengan prosedur randomisasi yang dilakukan terhadap calon partisipan untuk menyetarakan kondisi kelompok pada awal eksperimen (Azwar, 2017). Sebelum melaksanakan intervensi pada kelompok eksperimen, peneliti terlebih dahulu melakukan pengukuran variabel *dependent* pada kedua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (*pretest*). Setelah dilaksanakan intervensi dengan psikoterapi transpersonal pada kelompok eksperimen selesai, maka dilaksanakan kembali pengukuran terhadap kedua kelompok tersebut (*posttest*). Desain penelitian *pretest-posttest control group design* mengukur adanya efek intervensi terhadap variabel terikat yang diuji dengan cara membandingkan perubahan skor variabel sebelum dan sesudah dilaksanakan intervensi.

**Tabel 3.2**  
**Desain *Pretest-Posttest Control Group Design* Psikoterapi Transpersonal dalam mengatasi *phubbing* pada remaja**

Kelompok	Randomisasi	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	√	O1	√	O2
Kontrol	√	O1	-	O2

O: Pengukuran terhadap *variabel dependent*

## D Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan individu atau obyek yang diteliti yang mempunyai beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, dan sebagainya. Subyek yang diteliti dapat merupakan sekelompok penduduk di suatu desa, sekolah, atau yang menempati wilayah tertentu (Latipun 2008).

Populasi dalam penelitian ini memiliki ketentuan sebagai berikut:

- a. Peserta didik SMA Negeri 4 Bangko Pusako
- b. Duduk di kelas X dan XI
- c. Mengalami perilaku *phubbing*

## 2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian merupakan bagian dari populasi (Latipun, 2008). Sementara itu, karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA N 4 Bangko Pusako yang berada pada jenjang kelas X dan kelas XI serta mengalami *phubbing* yang dibuktikan dengan hasil *screening*, observasi dan catatan kasus siswa.

Sampel berjumlah 10 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni 5 orang sebagai kelompok kontrol dan 5 orang sebagai kelompok eksperimen. Penentuan jumlah sampel berdasarkan teori yang mengatakan bahwa sampel yang kecil bila dipilih secara acak dapat mencerminkan populasi dengan akurat, meskipun sampel yang besar akan semakin baik (Hajar, 1996). Banyak penelitian eksperimen menggunakan ukuran sampel minimal yang sangat kecil, yaitu 3-5 unit observasi dalam setiap sel atau kelompok yang diperhatikan. Akan tetapi untuk kemudahan menghitung nilai rata-rata dan standar deviasinya disarankan untuk menggunakan ukuran minimal 5 (Alwi, 2015).

Peneliti melakukan komunikasi personal dengan sampel penelitian dan Wali Kelas ketika dilakukan *screening*. Sehingga dapat diketahui gambaran dari sampel penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3**  
**Gambaran Sampel Penelitian**

No	Inisial Subjek	Jenis Kelamin	Keterangan
1	WA	Perempuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WA berusia 16 tahun.</li> <li>• WA adalah anak kedua dari empat bersaudara.</li> <li>• WA saat ini berada di kelas X.</li> <li>• Berdasarkan penuturannya, WA kerap kali menggunakan <i>smartphone</i> sejak SMP bertepatan dengan peraturan pembelajaran jarak jauh (PJJ) karena pandemi covid 19.</li> <li>• WA menggunakan <i>smartphone</i> lebih dari 5 jam dalam sehari.</li> <li>• WA pernah mendapatkan peringatan dan panggilan orangtua karena menggunggah video yang tidak senonoh di sosial media.</li> </ul>
2	DDP	Laki-laki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DDP berusia 16 tahun.</li> <li>• DDP adalah anak pertama dari tiga bersaudara.</li> <li>• DDP saat ini berada di kelas XI.</li> <li>• Hobbynya adalah bermain <i>game online</i></li> <li>• Berdasarkan penuturannya, DDP menggunakan <i>smartphone</i> sejak SD karena difasilitasi oleh orangtuanya.</li> <li>• DDP menggunakan <i>smartphone</i> lebih dari 5 jam dalam sehari.</li> <li>• DDP adalah anak yang pendiam dan tidak banyak bicara.</li> </ul>
3	NAS	Perempuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NAS berusia 15 tahun.</li> <li>• NAS adalah anak kedua dari dua bersaudara.</li> <li>• NAS saat ini berada di kelas X.</li> <li>• Hobbynya adalah bermain <i>social media</i></li> </ul>

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### 7k UIN Suska Riau

5

PMSH

Perempuan

- Berdasarkan penuturannya, NAS menggunakan *smartphone* sejak sekolah menerapkan peraturan pembelajaran daring, sehingga NAS difasilitasi *smartphone* oleh orangtuanya.
- NAS menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam dalam sehari.
- PMSH berusia 15 tahun.
- PMSH adalah anak pertama dari dua bersaudara.
- PMSH saat ini berada di kelas XI.
- Hobbynya adalah bernyanyi dan bermain *social media*
- Berdasarkan penuturannya, PMSH menggunakan *smartphone* sejak pandemi covid dan sekolah menerapkan peraturan pembelajaran daring (PJJ), sehingga PMSH difasilitasi *smartphone* oleh orangtuanya, meskipun orangtuanya hanya bekerja sebagai buruh pabrik.
- PMSH menggunakan *smartphone* rata-rata 8 jam dalam sehari.

CS

Laki-laki

- CS berusia 15 tahun.
- CS adalah anak kedua dari dua bersaudara.
- CS saat ini berada di kelas X.
- Hobby CS adalah bermain *game online*
- Berdasarkan penuturannya, CS menggunakan *smartphone* yang dia beli dengan uangnya sendiri sejak SMP.
- CS menggunakan *smartphone* lebih dari 8 jam dalam sehari.
- CS beberapa kali mendapatkan peringatan dari Guru BK karena sering berkelahi dengan teman sekelasnya, selain itu CS juga sering dilaporkan guru bidang studi karena bermain *game* ketika guru sedang menjelaskan.

#### 19 Syarif Kasim Riau

IB

Laki-laki

- IB berusia 16 tahun.
- IB adalah anak pertama.
- IB saat ini berada di kelas X.
- Hobby IB adalah bermain *game online*



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Berdasarkan penuturannya, IB mulai sering menggunakan *smartphone* sejak belajar daring. Ketika ia merasa bosan, yang sering dilakukan adalah bermain *game*.
- IB menggunakan *smartphone* lebih dari 8 jam dalam sehari.
- IB beberapa kali mendapatkan peringatan dari Guru BK karena sering bermain HP ketika berada di lingkungan sekolah, dan keluar dari lingkungan sekolah untuk bermain *game online*.

- |   |     |           |  |
|---|-----|-----------|--|
| 7 | RAS | Perempuan | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RAS berusia 17 tahun.</li> <li>• RAS adalah anak ketiga dari lima bersaudara.</li> <li>• RAS saat ini berada di kelas XI.</li> <li>• Hobby RAS adalah bermain <i>social media</i></li> <li>• Berdasarkan penuturannya, RAS mulai sering menggunakan <i>smartphone</i> sejak belajar daring. Namun <i>smartphone</i> yang ia miliki harus berbagi dengan asiknya yang saat ini masih berada di SMP. Jadi RAS dan adiknya sering bertengkar karena <i>smartphone</i> tersebut.</li> <li>• RAS menggunakan <i>smartphone</i> lebih dari 6 jam dalam sehari.</li> </ul> |
|---|-----|-----------|--|

- |   |     |           |   |
|---|-----|-----------|---|
| 8 | SNA | Perempuan | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SNA berusia 16 tahun.</li> <li>• SNA adalah anak kedua dari empat bersaudara.</li> <li>• SNA saat ini berada di kelas X.</li> <li>• Hobby SNA adalah menari</li> <li>• Berdasarkan penuturannya, SNA mulai sering menggunakan <i>smartphone</i> sejak SMP</li> <li>• SNA menggunakan <i>smartphone</i> lebih dari 6 jam dalam sehari.</li> <li>• SNA kerap kali dipanggil oleh Wali Kelas karena sikapnya yang kurang sopan kepada guru (melawan guru).</li> </ul> |
|---|-----|-----------|---|

- |   |     |           |   |
|---|-----|-----------|---|
| 9 | NFY | Perempuan | <ul style="list-style-type: none"> <li>• NFY berusia 15 tahun.</li> <li>• NFY adalah anak kedua dari empat bersaudara.</li> </ul> |
|---|-----|-----------|---|

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- NFY saat ini berada di kelas X.
- Hobby NFY adalah olahraga dan bermain *social media*
- Berdasarkan penuturannya, NFY mulai menggunakan *smartphone* sejak SD karena semua anggota keluarganya sudah diberikan fasilitas tersebut.
- NFY menggunakan *smartphone* lebih dari 8 jam dalam sehari.
- NFY sering mendapat teguran dari guru dan Wali Kelas karena perilakunya yang kurang baik serta tutur katanya yang kasar.

10  
Riau

TW Perempuan

- TW berusia 16 tahun.
- TW adalah anak pertama dari dua bersaudara.
- TW saat ini berada di kelas XI.
- Hobby TW adalah bermain *game*
- Berdasarkan penuturannya, TW mulai sering menggunakan *smartphone* sejak SMP dan belajar daring hingga terbawa sampai ia duduk di bangku SMA.
- TW menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam dalam sehari.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan memberikan peluang yang sama pada setiap unsur dari populasi untuk dipilih menjadi sampel. Pada penelitian ini, peneliti memilih sampel secara random dengan cara undian (Latipun, 2015).

Dari sepuluh sampel yang sudah terpilih, peneliti membagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen maupun kelompok control sebanyak lima orang tiap masing-masing kelompok. Proses randomisasi adalah dengan menyediakan sepuluh buah kertas yang sudah diberi angka satu

sampai dengan sepuluh dan sudah dilipat hingga angka di dalam kertas tersebut tidak terlihat. Selanjutnya siswa diminta untuk mengambil satu persatu kertas yang sudah disediakan, setelah itu dibentuklah kelompok eksperimen dan kelompok control.

### E. Variabel Penelitian

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel *Independent* : Psikoterapi Transpersonal

Variabel *Dependent* : *Phubbing*

### F. Definisi Operasional Variabel

1. Psikoterapi Transpersonal adalah pendekatan psikologi yang penerapan terapainya diadaptasi dari praktik-praktik keagamaan tertentu, seperti sholat, berdoa, dan meditasi.
2. *Phubbing* adalah perilaku seseorang yang melihat teleponnya saat percakapan dengan orang lain, berurusan dengan teleponnya, dan menghindari komunikasi antar pribadi disebabkan karena ketergantungan individu terhadap *smartphone* yang dimiliki.

### G. Prosedur Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*. Desain ini diharapkan dapat mengetahui perubahan individu yang mengalami *phubbing* sebelum dan sesudah mendapatkan psikoterapi transpersonal. Setelah itu pengukuran dilaksanakan sebelum intervensi dan peneliti akan melakukan pengukuran kembali setelah seminggu intervensi diberikan dengan tujuan untuk mengetahui perubahan skor *phubbing*.



Prosedur penelitian ini dibagi menjadi tiga tahapan, yakni tahap pra intervensi, tahap intervensi, dan tahap pasca intervensi. Berikut ini akan dijelaskan ketiga tahapan tersebut:

### 1. Tahap Pra Intervensi

Pada tahap ini peneliti melakukan pendalaman terhadap modul Psikoterapi Transpersonal dan juga pelaksanaan uji coba dan simulasi alat ukur skala *phubbing* yang diadaptasi dari Karadag (2015). Sebelum dilaksanakan uji coba *instrument*, skala diubah ke dalam Bahasa Indonesia, setelah itu akan diuji cobakan kepada siswa kelas X dan kelas XI. Kemudian dilaksanakan *assessment* awal *phubbing* di SMA Negeri 4 Bangko Pusako.

Peneliti melakukan *assessment* dengan menyebar skala *phubbing* secara *random* untuk melihat indikasi *phubbing* pada siswa. Selain menyebarkan skala *phubbing* kepada siswa, peneliti juga mengumpulkan catatan kasus siswa yang berasal dari Wali Kelas maupun guru bidang studi. Wali Kelas melaporkan bagaimana perkembangan tiap masing-masing peserta didiknya. Sehingga data ini dapat dijadikan sebagai penguat tentang indikasi *phubbing* pada siswa.

Setelah hasil diketahui, maka langkah selanjutnya subjek dibagi menjadi dua kelompok secara acak, yaitu kelompok eksperimen yang akan diberikan intervensi Psikoterapi Transpersonal dan kelompok yang tidak diberikan intervensi Psikoterapi Transpersonal. Selanjutnya, peneliti melakukan *assessment* dengan menyebar skala *phubbing* oleh Karadag (2015) yang dimodifikasi menjadi 25 aitem kepada kelompok eksperimen

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

maupun kelompok kontrol.

## 2. Tahap Intervensi

Tahap selanjutnya adalah tahap intervensi. Pada tahap ini peneliti akan memberikan *treatment* pada kelompok eksperimen dengan psikoterapi transpersonal yang dibagi menjadi empat sesi selama satu bulan. Pada tahap ini, kelompok kontrol tetap dikumpulkan namun tidak diberikan perlakuan.

Perlakuan atau intervensi yang diberikan adalah berupa *treatment* Psikoterapi Transpersonal yang mengintegrasikan teknik-teknik konvensional seperti visualisasi, afirmasi, dan *release* dengan teknik-teknik yang ada dalam ajaran Islam yakni tafakkur dan tawakkal. Intervensi diberikan oleh guru Bimbingan Konseling dibantu dengan tenaga ahli yang memahami konsep-konsep Islam serta proses pelaksanaannya.

Pada tahap akhir akan dilaksanakan *posttest* dengan menggunakan skala *phubbing* untuk melihat penurunan *phubbing*. *Posttest* diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada waktu yang sama dan di ruangan yang sama pula. Setelah itu dilanjutkan dengan tahapan yang ketiga, yakni tahap analisis data.

## 3. Tahap Pasca Intervensi

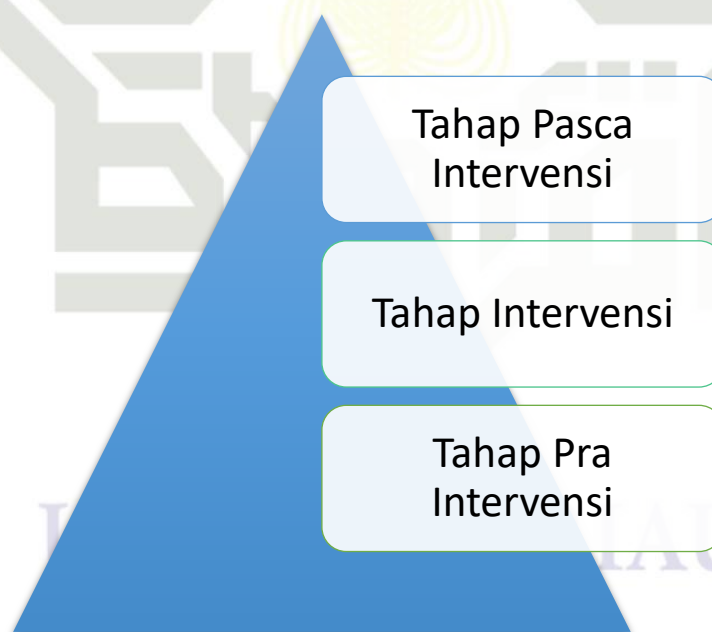
Tahapan yang ketiga adalah tahap pasca intervensi atau analisa data, peneliti akan melakukan analisa data dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh. Data tersebut akan diinput dan diolah menggunakan aplikasi *IBM SPSS 25 for windows*. Setelah itu peneliti membandingkan perbedaan

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hasil skor *pretest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok control, dilanjutkan dengan analisis uji beda *pretest* dan *posttest* pada kelompok control maupun kelompok eksperimen, lalu analisis data uji beda hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok control. Langkah terakhir adalah peneliti membuktikan apakah intervensi psikoterapi transpersonal efektif dalam menurunkan *phubbing* pada kelompok eksperimen.

Selain hasil analisis data yang diuji menggunakan SPSS 25 *for windows*, peneliti juga akan mengikutsertakan data penunjang, seperti hasil wawancara dan observasi. Kemudian pada tahap pasca intervensi ini, peneliti akan mengambil kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan.



**Gambar 3.1 Tahapan Intervensi Psikoterapi Transpersonal**



## H. Teknik dan Insrument Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *The Phubbing Scale* yang dikembangkan oleh Karadag (2015). Alat ukur terdiri dari 25 aitem yang dibagi menjadi dua dimensi, yaitu gangguan komunikasi (11 aitem) dan obsesi terhadap ponsel (14 aitem). Item-item tersebut selanjutnya diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia.

**Tabel 3.4**  
**Blueprint Skala Phubbing**

No	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	Gangguan komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menatap layar <i>smartphone</i> ketika bersama orang lain</li> <li>Sibuk menggunakan <i>smartphone</i> ketika bersama teman</li> <li>Orang lain merasa terganggu terkait penggunaan <i>smartphone</i></li> </ul>	1,4, 7,8,9, 10,11	2,3,5,6	11
2	Obsesi terhadap ponsel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memegang <i>smartphone</i> terus-menerus</li> <li>Merasa ada yang kurang tanpa <i>smartphone</i></li> <li>Aktivitas social berkurang terkait intensitas penggunaan <i>smartphone</i></li> </ul>	14,15, 16,17, 18,19, 20,22, 23,24	12,13, 21,25	14
<b>Jumlah Total</b>			<b>17</b>	<b>8</b>	<b>25</b>

Item dijawab dalam skala 4, yakni poin 1 (sangat setuju), 2 (setuju), 3 (tidak setuju), 4 (sangat tidak setuju).

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## I. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Menurut Wodyoko (2012), instrument dapat dikatakan valid jika instrument itu mampu dengan tepat terhadap apa yang diukur, sedangkan instrument dikatakan reliabel apabila mampu memperlihatkan hasil yang konsisten. Skala *phubbing* adalah alat psikometrik yang dapat diandalkan dan valid yang terdiri dari dua dimensi *phubbing*. Jenis validitas dalam penelitian ini adalah Validitas Konstruk dengan menggunakan *Pearson Correlation*. Validitas ini menunjukkan sejauh mana skala *phubbing* digunakan sesuai dengan teori.

Setelah dilakukan uji coba, skala *phubbing* mendapatkan nilai validitas dengan rentang nilai 0,282 sampai dengan 0,717, sehingga dapat diartikan bahwa aitem-aitem yang terdapat pada skala *phubbing* memiliki nilai validitas memenuhi standar yakni  $> 0,25$ .

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Validitas**  
**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PB1	73.5969	98.919	<b>.288</b>	.	.900
PB2	73.9184	98.342	<b>.282</b>	.	.900
PB3	74.1837	95.064	<b>.411</b>	.	.898
PB4	73.8418	95.344	<b>.496</b>	.	.896
PB5	73.9439	88.946	<b>.717</b>	.	.890
PB6	73.8418	95.344	<b>.496</b>	.	.896
PB7	74.0102	96.964	<b>.381</b>	.	.898
PB8	74.0102	96.964	<b>.381</b>	.	.898
PB9	74.1480	93.850	<b>.553</b>	.	.895
PB10	74.1480	93.850	<b>.553</b>	.	.895
PB11	73.7347	96.247	<b>.479</b>	.	.896
PB12	74.1378	98.642	<b>.222</b>	.	.901

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PB13	74.4949	94.313	.466	.	.897
PB14	74.0306	95.825	.397	.	.898
PB15	73.9439	88.946	.717	.	.890
PB16	73.9439	88.946	.717	.	.890
PB17	74.1939	92.475	.536	.	.895
PB18	73.7653	97.288	.370	.	.898
PB19	74.2347	90.632	.701	.	.891
PB20	73.9031	98.878	.271	.	.900
PB21	73.8418	95.344	.496	.	.896
PB22	74.1429	98.164	.314	.	.899
PB23	74.3367	92.183	.579	.	.894
PB24	74.3827	92.781	.584	.	.894
PB25	73.9643	91.276	.561	.	.894

ia u

Reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Pengukuran yang tidak reliabel tidak akan konsisten dari waktu ke waktu (Azwar 2013). Untuk pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan formulasi *alpha cronbach*, dengan menggunakan bantuan program *SPSS 25.0 for windows*.

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya dalam rentang 0-1. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya semakin rendah koefisien mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya.

**Tabel 3. 6**  
**Hasil Uji Reliabilitas**  
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.900	.895	25

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Berdasarkan table 3.4 dapat dilihat nilai reliabilitas skala *phubbing* adalah  $0.900 > 0,7$ . Dapat diartikan bahwa aitem yang terdapat pada skala *phubbing* dalam penelitian ini reliabel atau dapat dipercaya.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk mengetahui pendekatan Psikoterapi Transpersonal dalam menurunkan *phubbing* yaitu dengan menggunakan Uji *Independent Sample T Test* dan *Paired Sample T Test*. Uji T digunakan untuk mengetahui perubahan skor *phubbing* data *pretest* dan *posttest*. Skor yang dijadikan perhitungan adalah selisih antara skor *posttest* dengan *pretest*. Selanjutnya untuk melihat efektivitas dari intervensi Psikoterapi Transpersonal, peneliti menggunakan analisis tambahan yaitu *N Gain Score*.

$$N \text{ GAIN} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Kategori tafsiran *N Gain Score* dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 3. 7

#### Kategorisasi Tafsiran Skor *N Gain*

Pembagian Skor	Kategori
$G > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$G < 0,3$	Rendah

Sumber: Melzer dalam Syahfitri, 2008: 33

Hake (1999) juga menambahkan tentang kategori tafsiran efektivitas *N Gain* yang dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3. 8**  
**Kategorisasi Tafsiran Skor *N Gain* dalam Persen**

Presentase	Kategori
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
>76	EFektif

Sumber: Hake, R.R, 1999

Setelah dilakukan uji *N Gain Score*, maka peneliti akan mengetahui seberapa efektif intervensi Psikoterapi Transpersonal dalam menurunkan *phubbing* pada generasi Z (*net generation*).

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa Psikoterapi Transpersonal efektif dalam menurunkan *phubbing* pada generasi Z (*net generation*).

#### B. Saran

Berdasarkan hasil intervensi Psikoterapi Transpersonal dalam menurunkan *phubbing* pada remaja (*net generation*), terdapat beberapa saran secara umum untuk meningkatkan kualitas intervensi di masa yang akan datang.

1. Guru Bimbingan Konseling dapat melaksanakan Intervensi Psikoterapi Transpersonal dalam menurunkan *phubbing* pada siswa.
2. Perlu pelatihan Psikoterapi Transpersonal untuk Guru Bimbingan Konseling dalam mengatasi *phubbing*.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, et al. 2017. Pendekatan Transpersonal sebagai Tindakan Preventif “Domino Effect” dari Gejala FoMo (fear of missing out) pada Remaja Milenial. *Psikostudia: Jurnal Psikologi* Vol 6, No 1, June 2017, hlm. 33-40. ISSN: 2302-2582
- Amudi, Farida Syafira Nadjib Ahmad. (2019). Sosial Phubbing di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi*. Vol. 6 Edisi 3
- Al-Makki, Abu Thalib dan Abu Hamid al-Ghazali, dkk., Belajar Berjiwa Besar, Tuntas Memahami Cara Hidup Sabar, Syukur dan Tawakal. Depok: Pijar Nalar Indonesia, 2017.
- Alto, P. (2016). Phubbing explained: delv survey reveals pressure behind antisocial smartphone behavior. Diunduh dari <https://www.prnewswire.com/news-release/phubbing-explained-delvv-survey-reveals-pressures-behind-antisocial-smartphone-behavior-300301942.html>
- Anshori, M. 2011. Kepemimpinan Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah Plus Gunung Pring Muntilan. Skripsi. Surakarta: FKIP UMS. (Tidak dipublikasikan).
- APIII. 2022. Profil Internet di Indonesia. Dirilis pada bulan Juni 2022. <https://apjii.or.id/content/read/39/559/Laporan-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2022>
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian I*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badri, M. 1989. Tafakur: Perspektif Psikologi Islami (terjemahan). Bandung: Rosdakarya.
- Barr, L. 2003. A journey for your feelings and thoughts. Transpersonal psychotherapy: Searching for meaning under your pain. *Nexus, Colorado’s Holistic Journal*. <http://www.nexuspub.com/journeys/transpersonal.htm>
- Bastaman, Hanna Djumhana, Integrasi Psikologi dengan Islam, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1997, cet. Ke-2.
- Borstein, S. (2000). Transpersonal psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 54(3), 408–423.
- Buckle, C. (2016, September 14). Mobiles seen as most important device. Retrieved from <http://www.globalwebindex.net/blog/mobiles-seen-as-most-important-device>
- Chopitayasunondh, V., & Douglas, K. M. 2016. How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*. 63, 9-18. Doi: 10.1016/j.chb.2016.05.018

- Chopitayasunondh, V., & Douglas, K. M. 2018. The effects of “phubbing” on social interaction. *Computers in Human Behavior*, 48 (6). Doi: 10.1111/jasp.12506
- Clark, C. (2004). R. D. Laing: What Was Therapeutic About That? Diunduh dari: <http://psychod.com/laing2006.pdf>
- Cortright, B. 1997. *Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy*. New York: State University of New York Press.
- Damasio, A. 1999. *The Feeling Of What Happens*. Orlando : The Ecco Press .
- Davis, J. 1997. *Psychology and The Transpersonal*. <http://www.Naropa.edu/faculty/johndavis/tp/tpintro7.html>. Diunduh tanggal 13 Maret 2006.
- Endi, T. 2006. *Meraih Sukses Dengan Pencerahan Diri*. Jakarta : PT Elexmedia Komputindo.
- Firman, D. (2011). *Transpersonal psychology: An introduction to psychosynthesis*. Diunduh dari: [http:// synthesiscenter.org/PDF/Psychosynthesis-Firman.pdf](http://synthesiscenter.org/PDF/Psychosynthesis-Firman.pdf).
- Fourianalistyawati, Endang. 2011. Psikoterapi Transpersonal dalam Kajian Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental. *PSYCHO IDEA*, Tahun 9 No.1, Februari 2011 ISSN 1693-1076
- Fragar, Robert, Heart, Self & Soul. *The Sufi Psychology of Growth Balance & Harmony*, penerj. Hasmyiah Rauf, Serambi, 1999, cet. ke-1, hlm.43.
- Friedman, H, & Papas, J. 2006. Self-Expansiveness and Self-Contraction: Complementary Processes of Transcendence and Immanence. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 38, (1).
- Ghazali, Al, Misykat Al-Anwar, al-Dar al-Qoumiyah, Mesir, 1964.
- Goritz, A. S., Sigh, R. K., & Voggeser, B. J. (2012). Human Behaviour on the WWW. Dalam *Encyclopedia of Cyber Behaviour* (hal. 117-131).
- Gregor, M. S. 2005. *Piece Of Mind* . Terjemahan. Jakarta : PT Gramedia Pustaka
- High, A. (n.d.). 2015. Stop phubbing. Retrieved from <http://stopphubbing.com>.
- Hanika, I., M. (2015). Fenomena *phubbing* di era milenial (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Journal interaksi*, vol.4 no.1: 42-51.
- Hamdani. 1989. *Wihdah Asy Syuhud sebagai Esensi Ibadah*. (Kumpulan Artikel). Tidak diterbitkan.
- Hampton, K., Lauren, S., & Eun, J. H. (2011). Core Networks, Social Isolation and New Media : Internet and Mobile Phone Use, Network Size, and Diversity. *Information Communication & Society*, 130-155.
- Harwari, D. 2004. *Kanker Payudara Dimensi Religi*. Jakarta : FKUI
- Karadag, E. Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B.M., et al. (2015). Determinants of phubbing , which is the sum of many virtual

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



addictions: a structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74. doi: 10.1556/2006.4.2015.005

- Khomeini, I. 2004. *Insan Ilahiah*, Bandung: Mizan.
- Latipun. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press
- Marketeers. 2013. *MarkPlus Insight: Pengguna Internet Indonesia 74 Juta di Tahun 2013*. Jakarta: Indonesia.
- Miller, C. A. 1995. *Nursing Care of Older Adults Theory and Practice* (2nd ed.). Philadelphia : JB. Lippincott Co.
- Munawir, A. W. 1984. *Kamus Al-Munawwir*. Jakarta : Pustaka Progressif.
- Nazir, Tehseen dan Metin Piskin. "Phubbing: A Technological Invasion Which Connected The World But Disconnected Humans". *The International Journal Of Indian Psychology*, (2016), Vol. 3:44.
- Noordiono, Azis. (2016). Karakter Generasi Z dan Proses Pembelajaran Pada Program Studi Akuntansi UNAIR 2016. *Jurnal*. Surabaya: Unair.
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L. (2013). Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 107-119.
- Pasiak, T. 2003. *Revolusi IQ/EQ/SQ*. Bandung: MMU.
- Prabowo, H. 2006. *Psikoterapi Transpersonal*. Seri Latihan Kesadaran. Desember 2008.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer in Human behavior*, 29, 1841-1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Puji, Pauline PAwitri & Vigor W.H. 2015. Terapi Transpersonal. *Buletin Psikologi*, Vol 23, No. 2, Desember 2015: 92 – 102. ISSN: 0854-7108
- Roberts, J. A., David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partner. *Computer in Human behavior*, 54,134-141. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rowan, J. 2003. *Counselling Psychology Practice: A Transpersonal Perspective*. Dalam Ray Woolfe, Windy Dryden, & Sheelagh Strawbridge. (Eds.). *Handbook Counseling Psychology*. London: Sage Publications.
- Reeffler. M. 1995. *Para Pemain di dalam Diri Kita*. Sebuah Pendekatan Transpersonal dalam Terapi. Terjemahan. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Shepherd, P. 2003. *Transforming The Mind*. <http://www.trans4mind.com/transformation> Diunduh tanggal 16 Maret 2006

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





- Shihab, M. Quraish. Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Sollod, R. N. 1992. Psychotherapy with Anomalous Experiences. In R. Laibow, R. Soiled, & J. Wilson (Eds.) Current perspectives on anomalous experiences and trauma (pp. 247-260). Dobbs Ferry, New York : Treat Publications.
- Sugiarto, I. 2004. Mengoptimalkan Daya Kerja Otak dengan Berpikir Holistik dan Kreatif. Terjemahan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundberg, N. D., Winebarger, A. A., & Taplin, J. R. 2007. Psikologi Klinis. Terjemahan. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Tapscott, Don. 2013. Grown Up Digital: Yang Muda Yang Mengubah Dunia. Penerjemah: Fajarianto. 2013. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tart, C. 1990. Altered States of Consciousness, 3rd edition. San Francisco: Harper.
- Timothy, J. Legg. (2018). How to identify and manage phubbing. Diunduh dari <https://www.healthline.com/health/phubbing#effects-on-relationships>
- Töröcsik, M., Szücs, K. dan Kehl, D. 2014. How Generations Think: Research on Generation Z. Acta Universitatis Sapientiae.
- Turkle, Sherry. (2011). Alone together: Why We Expect More Than Technology and Less from Each Other. New York: Penguin Press.
- Ugur, N. G., Koc T. (2015). Time for digital detox: misuse of mobile technology and phubbing. *Social and Behavioral Science*, 195, 1022-1031
- Vaughan. 1979. Transpersonal Psychotherapy. <http://www.naropa.edu/faculty/johndavis/tp/tpintro5.html>
- Vitch, M. A. 1988. Some historical sources for the term "transpersonal.". *Journal of Transpersonal Psychology*; 20:107-110
- Walsh, R., & Vaughan. (1993). On transpersonal definitions. *Journal of Transpersonal Psychology* 25, 199-207.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: the roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12-17. doi: 10.1016/j.paid.2017.01.014
- Wilber, K. 2002. The Spectrum of Consciousness. Delhi: Mutilal Banarsidass.
- Yung, K.S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behaviour*, Vol. 1, No. 3. USA: Sage Publications
- Yung, K. S., & de Abreu, C. N. (Penyunt.). (2011). Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. Hoboken, New Jersey, United States of America: John Wiley & Sons, Inc.

Zhang, N., Chang, Y., Guo, X., Chen, Y., Ye, N., and Sun, Y. (2016). A Body Shape Index and Body Roundness Index: Two new body indices for detecting association between obesity and hyperuricemia in rural area of China. *European Federation of Internal Medicine*, 29, 32-6.

Zwingmann, C., Muller, C., Korber, J., and Murken, S. 2008. Religious Commitment, Religious Coping and Anxiety: A Study in German Patients with Breast Cancer. *European Journal of Cancer Care*, 17(4): 361-370

<https://www.liputan6.com/teknoread/4404184/pc-makin-tertinggal-smartphone-jadi-perangkat-favorit-pengguna-internet-di-indonesia>

<https://teknokompas.com/read/2022/06/10/19350007/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-210-juta-pada-2022?page=all>

<https://ebooks.gramedia.com/id/majalah/marketeers/nov-2013>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU





## INSTRUMEN VALIDASI MANUAL INTERVENSI PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL

Nama Validator : Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag  
 Instansi : UIN SUSKA RIAU  
 Jabatan : Rektor / Pembimbing I

**Perunjuk:**

1. Mohon diisi identitas Bapak/Ibu secara lengkap.
2. Berilah nilai pada kolom penilaian yang paling sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu.
  - 1 Tidak memadai
  - 2 Kurang memadai
  - 3 Cukup memadai
  - 4 Memadai
  - 5 Sangat Memadai
3. Di bagian aspek yang dinilai, telah disediakan kolom saran/komentar. Bapak/Ibu boleh memberikan saran/komentar demi perbaikan Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal ini.
4. Pada bagian terakhir lembar validasi tercantum bagian kesimpulan. Lingkarilah pilihan yang ada sesuai dengan nilai dari angket yang telah Bapak/Ibu isi.

No	Pernyataan	Skala Pilihan				
		1	2	3	4	5
<b>A</b>	<b>Kelayakan Isi</b>					
1	Rumusan judul Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal jelas					
2	Pengantar Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sesuai					
3	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal mencantumkan pendahuluan yang rasional					
4	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal berisi kondisi lapangan serta maksud dan tujuan					
5	Manual Intervensi berisi sistematika model Psikoterapi Transpersonal yang jelas					
6	Uraian Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal tersistematika secara lengkap dan mudah dipahami					
7	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal mencantumkan kriteria <i>Phubbing</i>					
8	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal mencantumkan langkah-langkah implementasinya dengan contoh yang jelas					
9	Materi dan pembahasan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal praktis dan dapat dilakukan oleh fasilitator					
10	Isi Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memuat 4 sesi					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
1. Ditaring mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

11	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memuat teori pendukung				
12	Isi Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal tidak bertentangan dengan teori tentang nilai-nilai sosial dan moral				
13	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memuat evaluasi dan indikator keberhasilannya				
14	Penjelasan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal menunjukkan bahwa pelaksanaannya efisien dari aspek waktu dan efektif merubah tingkah laku siswa ke arah positif				
<b>Kebahasaan</b>					
15	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal komunikatif				
16	Pesan yang disampaikan Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal ini dapat diterima dengan mudah oleh pembaca				
17	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sederhana, tepat dan tidak bertele-tele				
18	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memenuhi kaidah Ejaan yang Disempurnakan (EYD)				
19	Istilah dan kata yang digunakan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal mudah dipahami				
20	Kalimat dan paragraph yang ada dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memenuhi kaedah penulisan Bahasa Indonesia yang baku.				
<b>C Kegrafikaan</b>					
21	Jenis huruf yang digunakan tepat, konsisten, dan mudah dibaca				
22	Penggunaan huruf kapital dan huruf kecil dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah tepat (sesuai dengan EYD)				
23	Ukuran huruf dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah tepat				
24	Warna huruf dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah sesuai				
25	Desain tampilan table dan gambar dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah tepat				
26	Desain tampilan sampul depan dan belakang Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah sesuai				
27	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal menggunakan kertas berwarna putih dan dicetak sesuai dengan ukuran standar				
28	Sampul depan dan belakang pada Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal menggunakan kertas yang tepat				
<b>Jumlah</b>					
<b>Total Akhir</b>					

(Modifikasi dari sumber bacaan: Atmazaki, 2013; Richard dan Rodgers, 2002; Suryanta: 2014; Darmanayah: 2011; Nugroho dan Hafrizon, 2010; Sitepu: 2014)



© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruhnya karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Keterangan Instrumen (Lingkarilah!)**

- A** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sangat layak digunakan dengan jumlah rentangan skor  $\geq 120$
- B** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal layak digunakan dengan sedikit revisi dengan jumlah rentangan skor 97 – 119
- C** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal cukup layak digunakan dengan tingkat revisi yang sedang dengan jumlah rentangan skor 74-96
- D** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal kurang layak digunakan karena memiliki tingkat revisi yang banyak dengan jumlah rentangan skor 51-73
- E** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sangat tidak layak digunakan karena memiliki tingkat revisi yang sangat banyak dengan jumlah rentangan skor 28 – 50

Pekanbaru, 2022  
Validator

  
**Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag**  
 NIP. 19720828 200604 1 002

UIN SUSKA RIAU





## INSTRUMEN VALIDASI MANUAL INTERVENSI PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL

Validator : Dr. Khairil Anwar, M.A  
 Instansi : UIN SUSKA RIAU  
 Jabatan : Pembimbing II

**Petunjuk:**

1. Mohon diisi identitas Bapak/Ibu secara lengkap.
2. Berilah nilai pada kolom penilaian yang paling sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu.
  - 1: Tidak memadai
  - 2: Kurang memadai
  - 3: Cukup memadai
  - 4: Memadai
  - 5: Sangat Memadai
3. Di bagian aspek yang dinilai, telah disediakan kolom saran/komentar. Bapak/Ibu boleh memberikan saran/komentar demi perbaikan Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal ini.
4. Pada bagian terakhir lembar validasi tercantum bagian kesimpulan. Lingkarilah pilihan yang ada sesuai dengan nilai dari angket yang telah Bapak/Ibu isi.

No	Pernyataan	Skala Pilihan				
		1	2	3	4	5
<b>A</b>	<b>Kelayakan Isi</b>					
1	Rumusan judul Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal jelas					
2	Pengantar Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sesuai					
3	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal mencantumkan pendahuluan yang rasional					
4	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal berisi kondisi lapangan serta maksud dan tujuan					
5	Manual Intervensi berisi sistematika model Psikoterapi Transpersonal yang jelas					
6	Graian Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal tersistematika secara lengkap dan mudah dipahami					
7	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal mencantumkan kriteria <i>Phubbing</i>					
8	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal mencantumkan langkah-langkah implementasinya dengan contoh yang jelas					
9	Materi dan pembahasan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal praktis dan dapat dilakukan oleh fasilitator					
10	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memuat 4 sesi					
11	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memuat teori pendukung					

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang  
 Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
 UIN Suska Riau  
 Jl. Sekeloa Timur No. 104  
 Pekanbaru, Riau 28155  
 Telp. (0756) 8412000  
 Email: info@uin-suska-riau.ac.id



1. Ditaring mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

12	Isi Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal tidak bertentangan dengan teori tentang nilai-nilai sosial dan moral					
13	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memuat evaluasi dan indikator keberhasilannya					
14	Penjelasan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal menunjukkan bahwa pelaksanaannya efisien dari aspek waktu dan efektif merubah tingkah laku siswa ke arah positif					
<b>B</b>						
<b>Kebahasaan</b>						
15	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal komunikatif					
16	Pesan yang disampaikan Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal ini dapat diterima dengan mudah oleh pembaca					
17	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sederhana, tepat dan tidak bertele-tele					
18	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memenuhi kaidah Ejaan yang Disempurnakan (EYD)					
19	Istilah dan kata yang digunakan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal mudah dipahami					
20	Kalimat dan paragraph yang ada dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memenuhi kaedah penulisan Bahasa Indonesia yang baku.					
<b>C</b>						
<b>Kegrafikaan</b>						
21	Jenis huruf yang digunakan tepat, konsisten, dan mudah dibaca					
22	Penggunaan huruf kapital dan huruf kecil dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah tepat (sesuai dengan EYD)					
23	Ukuran huruf dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah tepat					
24	Warna huruf dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah sesuai					
25	Desain tampilan table dan gambar dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah tepat					
26	Desain tampilan sampul depan dan belakang Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah sesuai					
27	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal menggunakan kertas berwarna putih dan dicetak sesuai dengan ukuran standar					
28	Sampul depndan belakang pada Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal menggunakan kertas yang tepat					
<b>Jumlah</b>						
<b>Total Akhir</b>						

(Modifikasi dari sumber bacaan: Atmazaki, 2013; Richard dan Rodgers, 2002; Suryanta: 2014; Darmansyah: 2011; Nugroho dan Hafrizon, 2010; Sitepu: 2014)



© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi: Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruhnya karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruhnya karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keterangan Instrumen (Lingkarilah!)

- A** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sangat layak digunakan dengan jumlah rentangan skor  $\geq 120$
- B** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal layak digunakan dengan sedikit revisi dengan jumlah rentangan skor 97 – 119
- C** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal cukup layak digunakan dengan tingkat revisi yang sedang dengan jumlah rentangan skor 74-96
- D** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal kurang layak digunakan karena memiliki tingkat revisi yang banyak dengan jumlah rentangan skor 51-73
- E** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sangat tidak layak digunakan karena memiliki tingkat revisi yang sangat banyak dengan jumlah rentangan skor 28 – 50

Pekanbaru, 2022  
Validator

**Dr. Khairil Anwar, M.A**  
NIP. 19740713 200801 1 001

UIN SUSKA RIAU





## INSTRUMEN VALIDASI MANUAL INTERVENSI PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL

Nama Validator : Dr. Harmaini, M.Si  
 Instansi : UIN SUSKA RIAU  
 Jabatan : Penguji I

**Petunjuk:**

1. Mohon diisi identitas Bapak/Ibu secara lengkap.
2. Berilah nilai pada kolom penilaian yang paling sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu.
  - 1 Tidak memadai
  - 2 Kurang memadai
  - 3 Cukup memadai
  - 4 Memadai
  - 5 Sangat Memadai
3. Di bagian aspek yang dinilai, telah disediakan kolom saran/komentar. Bapak/Ibu boleh memberikan saran/komentar demi perbaikan Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal ini.
4. Pada bagian terakhir lembar validasi tercantum bagian kesimpulan. Lingkarilah pilihan yang ada sesuai dengan nilai dari angket yang telah Bapak/Ibu isi.

No	Pernyataan	Skala Pilihan				
		1	2	3	4	5
<b>A</b>	<b>Kelayakan Isi</b>					
1	Rumusan judul Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal jelas					
2	Pengantar Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sesuai					
3	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal mencantumkan pendahuluan yang rasional					
4	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal berisi kondisi lapangan serta maksud dan tujuan					
5	Manual Intervensi berisi sistematika model Psikoterapi Transpersonal yang jelas					
6	Craian Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal tersistematika secara lengkap dan mudah dipahami					
7	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal mencantumkan kriteria <i>Phubbing</i>					
8	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal mencantumkan langkah-langkah implementasinya dengan contoh yang jelas					
9	Materi dan pembahasan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal praktis dan dapat dilakukan oleh fasilitator					
10	Si Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memuat 4 sesi					
11	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memuat teori pendukung					

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



1. Ditaring mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

12	Isi Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal tidak bertentangan dengan teori tentang nilai-nilai sosial dan moral					
13	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memuat evaluasi dan indikator keberhasilannya					
14	Penjelasan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal menunjukkan bahwa pelaksanaannya efisien dari aspek waktu dan efektif merubah tingkah laku siswa ke arah positif					
<b>B</b>						
<b>Kebahasaan</b>						
15	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal komunikatif					
16	Pesan yang disampaikan Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal ini dapat diterima dengan mudah oleh pembaca					
17	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sederhana, tepat dan tidak bertele-tele					
18	Bahasa yang digunakan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memenuhi kaidah Ejaan yang Disempurnakan (EYD)					
19	Istilah dan kata yang digunakan dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal mudah dipahami					
20	Kalimat dan paragraph yang ada dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal memenuhi kaedah penulisan Bahasa Indonesia yang baku.					
<b>C</b>						
<b>Kegrafikaan</b>						
21	Jenis huruf yang digunakan tepat, konsisten, dan mudah dibaca					
22	Penggunaan huruf kapital dan huruf kecil dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah tepat (sesuai dengan EYD)					
23	Ukuran huruf dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah tepat					
24	Warna huruf dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah sesuai					
25	Desain tampilan table dan gambar dalam Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah tepat					
26	Desain tampilan sampul depan dan belakang Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sudah sesuai					
27	Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal menggunakan kertas berwarna putih dan dicetak sesuai dengan ukuran standar					
28	Sampul depndan belakang pada Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal menggunakan kertas yang tepat					
<b>Jumlah</b>						
<b>Total Akhir</b>						

(Modifikasi dari sumber bacaan: Atmazaki, 2013; Richard dan Rodgers, 2002; Suryanta: 2014; Darmansyah: 2011; Nugroho dan Hafrizon, 2010; Sitepu: 2014)



© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keterangan Instrumen (Lingkarilah!)

- A** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sangat layak digunakan dengan jumlah rentangan skor  $\geq 120$
- B** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal layak digunakan dengan sedikit revisi dengan jumlah rentangan skor 97 – 119
- C** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal cukup layak digunakan dengan tingkat revisi yang sedang dengan jumlah rentangan skor 74-96
- D** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal kurang layak digunakan karena memiliki tingkat revisi yang banyak dengan jumlah rentangan skor 51-73
- E** : Manual Intervensi Psikoterapi Transpersonal sangat tidak layak digunakan karena memiliki tingkat revisi yang sangat banyak dengan jumlah rentangan skor 28 – 50

Pekanbaru, 2022  
Validator

**Dr. Harmaini, M.Si**  
NIP. 19720724 200701 1 019

UIN SUSKA RIAU





# MODUL PELAKSANAAN PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL UNTUK MENURUNKAN TINGKAT *PHUBBING* PADA REMAJA

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

DISUSUN OLEH:

MUTIA DWI HASANAH

UIN SUSKA RIAU

FAKULTAS PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

2022

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan Modul Pelaksanaan Psikoterapi dengan judul “**Modul Pelaksanaan Psikoterapi Transpersonal untuk Menurunkan Pubbing pada Remaja**”.

Kami mengharapkan masukan dari berbagai pihak untuk dapat mengembangkan modul ini sehingga dapat digunakan dalam semua setting pelayanan kesehatan. Semoga modul ini dapat bermanfaat bagi upaya peningkatan mutu pelayanan asuhan keperawatan jiwa.

Pekanbaru, 2022  
Penulis

**Mutia Dwi Hasanah**  
NIM. 22060221926

UIN SUSKA RIAU

### Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**DAFTAR ISI**

**Kata Pengantar ..... ii**

**Daftar Isi ..... iii**

**Pendahuluan ..... iv**

**Pedoman Pelaksanaan Psikoterapi Transpersonal ..... 1**

1. Sesi I ..... 1

2. Sesi II ..... 3

3. Sesi III ..... 10

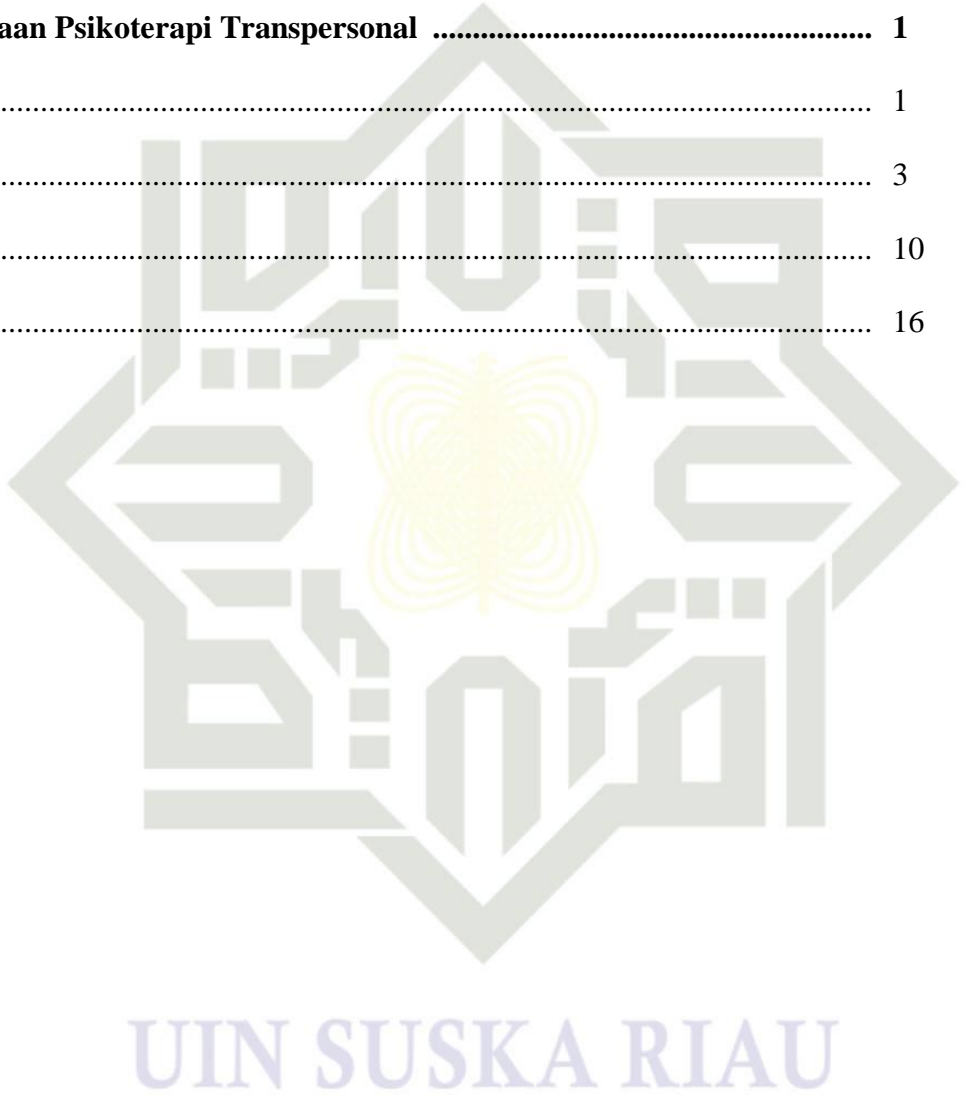
4. Sesi IV ..... 16

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## PENDAHULUAN

Apakah itu *Smartphone*? Apakah itu Perilaku *Phubbing*? Siapa yang tidak mengenal *Smartphone*? Hal ini menjadi persoalan yang sangat memprihatinkan bagi kehidupan sosial terutama pada Generasi Z, bagaimana tidak? Generasi Z ini termasuk generasi yang sangat akrab dengan *smartphone*. Generasi Z berjumlah 18% dari penduduk yang ada di dunia (Muhazir & Ismail, 2015). Hasil riset yang dilakukan oleh *Markplus Insight* Indonesia membuktikan bahwa pengguna *smartphone* terbanyak adalah remaja kelompok usia 16 sampai 21 tahun dengan persentase 39%. Hasil riset tersebut juga membuktikan bahwa kelompok remaja dengan rentang usia tersebut merupakan pengguna internet terbesar dibandingkan dengan generasi lainnya.

*Smartphone* adalah suatu perangkat pintar yang digunakan oleh manusia untuk menjalin komunikasi jarak jauh antar manusia. *Smartphone* merupakan alat komunikasi yang dapat dengan mudah dibawa dalam genggam dan juga dilengkapi fitur-fitur canggih didalamnya. Pada zaman yang serba canggih seperti sekarang ini, banyak cara mudah untuk mendapatkan *smartphone*. Terlebih lagi karena tawaran harga yang sangat terjangkau membuat para orang tua dengan mudah memberikan *smartphone* kepada anak-anaknya, ketika anak sibuk memainkan *smartphone* mereka sering melupakan waktu dan tidak bisa mengontrol diri mereka ketika sedang syik bermain perangkat pintar tersebut. Situasi ini menjadi suatu kebiasaan yang terus berulang setiap harinya yang dimana setiap masyarakat terutama remaja memiliki sifat individualisme dan lebih mengutamakan menggunakan *smartphone* dibandingkan memperhatikan lawan bicara ketika sedang berinteraksi dengan orang lain disekitar. Robert Kaunt dalam Sparks, (2013:261) menyatakan bahwa individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan akan mengalami *short attention span* atau gangguan pemusatan perhatian.



Biasanya seseorang yang mengalami *phubbing* memiliki faktor pemicu diantaranya pertama, pemenuhan kebutuhan sosial dimana sebagian besar generasi Z menjaga hubungan anatar individu dalam lingkungan sosialnya yang dimediasi oleh internet menunjukkan upaya individu dalam memenuhi kebutuhan untuk diakui keberadaannya seperti perasaan takut jika tertinggal berita terkini, sebagai pemenuhan kebutuhan kebahagiaan yaitu menggunakan *smartphone* untuk menonton youtube, mendengarkan lagu, bermain games dan melihat cerita instagram. Kedua, pengaruh lingkungan yang dimana generasi Z merasa terpengaruh oleh teman-temannya dalam menggunakan *smartphone* saat berkumpul dengan temannya, penggunaan *smartphone* secara terus menerus saat individu dalam lingkungan keramaian dianggap telah menjadi hal yang biasa dilakukan, individu tersebut menganggap bahwa lingkungan teman dan keluarga yang fokus terhadap *smartphone* justru mendorong semua orang masuk ke dalam situasi tersebut. Ketiga, sebagai pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri yang dimana *smartphone* sebagai aplikasi sosial yang digunakan untuk keperluan bisnisonline dan untuk memperbaharui status membuat foto atau video.

Dampak perilaku *phubbing* itu sendiri memiliki efek buruk bagi penggunanya yaitu pertama dampak kesehatan fisik yang dirasakan antara lain lelah, mata menjadi pedih, dan pusing kepala karena terlalu banyak melihat *smartphone*. Kedua, dampak Kesehatan mental dan sosial. Sebagian besar dampak ini ditandai dengan adanya perasaan tidak nyaman ketika sedang bersama orang yang *phubber*, perasaan tidak suka dimana orang tersebut muncul perasaan yang tidak dihargai ketika bersama mereka yang *phubber*.

Kemudian dampak sosial seorang *phubber* yaitu tidak sadar tentang apa yang terjadi di lingkungan sekitar, kurangnya kemampuan berkomunikasi langsung dengan orang sekitar, kehilangan keempatan komunikasi dengan orang yang baru. Selain itu pengguna *smartphone* lebih dapat mendekatkan yang jauh tetapi juga dapat menjauhkan yang dekat yang artinya





dimana kita kehilangan orang yang berada di dekat dengan kita karena tergantikan oleh *smartphone*.

Alternatif pemecahan masalah yang dapat dilakukan untuk mengatasi fenomena *pubbing* adalah dengan melaksanakan terapi transpersonal. Hal ini sesuai dengan pendapat Vaughan (Clark, 2004) bahwa psikoterapi transpersonal berupaya untuk memfasilitasi pertumbuhan manusia dan perluasan kesadaran yang melewati keterbatasan berkaitan dengan kesehatan mental. Psikoterapi transpersonal bekerja dengan membangun cara bagaimana individu mencapai kesadaran tertinggi. Individu diarahkan untuk mencapai tahap kesadaran tertinggi (altered state of consciousness) terhadap kondisi dirinya sehingga individu dapat menyadari penyebab dari permasalahannya, yang selanjutnya dapat diketahui solusi yang tepat untuk penanganannya (Vaughan, 1979)

## PEDOMAN PELAKSANAAN PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka psikoterapi transpersonal pada subjek dengan *phubbing* mempunyai 4 sesi dan masing-masing sesi dilaksanakan selama 30-45 menit selama satu bulan. Adapun uraian kegiatan tiap sesi adalah sebagai berikut:

### 1. Sesi I : Membangun *rapport*

#### A. Tujuan

Subjek mampu membina hubungan saling percaya antara subjek dan fasilitator

#### B. Setting

Subjek duduk bersama dengan peneliti dan fasilitator dalam satu ruangan yang tenang dan nyaman.

#### C. Alat dan Bahan

Alat tulis dan modul.

#### D. Waktu

Sesi ini dilakukan selama 30-45 menit di tempat yang telah disepakati bersama dengan subjek.

#### E. Metode

Curah pendapat, diskusi, dan tanya jawab.

#### F. Langkah-langkah:

1. Persiapan

- a. Membagi subjek menjadi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok control yang dilakukan melalui undian.
- b. Mengingatkan subjek sehari sebelum pelaksanaan psikoterapi
- c. Mempersiapkan alat dan tempat pertemuan yang kondusif.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tahap orientasi

- a. Salam terapeutik:
  - Memperkenalkan nama dan nama panggilan fasilitator (pakai papan nama)
  - Menanyakan nama dan panggilan subjek.
- b. Evaluasi/Validasi:
  - Menanyakan bagaimana perasaan subjek saat ini.
  - Menanyakan apakah ada kejadian yang mengganggu saat ini berkaitan dengan *phubbing*.
- c. Kontrak
  - Menjelaskan tujuan psikoterapi transpersonal (pelatihan religiusitas).
  - Menjelaskan tentang proses pelaksanaan psikoterapi yang akan dilaksanakan selama 4 sesi.
  - Menjelaskan peraturan dalam psikoterapi yaitu subjek diharapkan berpartisipasi dan bekerjasama dalam mengikuti kegiatan dari awal sesi sampai selesai.
  - Pada pertemuan sesi 1 ini disepakati tujuannya adalah untuk membina hubungan saling percaya dan mengidentifikasi kejadian buruk atau tidak menyenangkan yang dialami, pikiran yang dialami atau dirasakan dan respon perasaan (emosi dan perilaku) akibat kejadian tersebut, dan perilaku yang dilakukan berdasarkan pada pikiran dan perasaan yang terjadi terkait kejadian.

Tahap Kerja

- a. Fasilitator mendiskusikan tentang:
  - Kejadian-kejadian yang kurang menyenangkan yang sedang dialami



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

subjek.

- Pikiran yang muncul serta respon perasaan subjek terkait dengan kejadian/peristiwa yang terjadi.
- Perilaku yang dilakukan terkait dengan pikiran dan perasaan yang terjadi terkait kejadian.

- b. Meminta subjek menuliskan kejadian/peristiwa yang dialami, pikiran, perasaan yang muncul akibat kejadian ke dalam buku kerja.
- c. Meminta subjek untuk menuliskan perilaku yang dilakukan terkait dengan kejadian dan pikiran yang dirasakan.
- d. Memberikan *reinforcement* positif atas kemampuan subjek.

4 Tahap Terminasi

- a. Menanyakan perasaan subjek setelah sesi I selesai.
- b. Memberikan *reinforcement* positif atas kerjasama dan kemampuan subjek dalam menyampaikan kejadian/peristiwa yang dialami.
- c. Kontrak yang akan datang: menyepakati waktu dan tempat untuk pertemuan sesi II.

**2. Sesi II: Pemberian materi tentang bahaya *phubbing***

**A. Tujuan**

1. Subjek mendapatkan pengetahuan tentang perilaku *phubbing* dan dampaknya dalam kehidupan.
2. Memberikan tanggapan terkait materi yang diberikan oleh fasilitator.

**B. Setting**

Subjek duduk di ruangan dengan fasilitator dalam suasana yang tenang dan nyaman.

### C. Alat

Alat tulis, modul, dan lembar observasi.

### D. Waktu

Sesi ini dilakukan selama 30 menit di tempat yang telah disepakati bersama dengan subjek.

### E. Metode

Diskusi, curah pendapat dan tanya jawab.

### F. Langkah-langkah

1. Persiapan
  - a. Mengingatnkan subjek minimal 1 hari sebelumnya.
  - b. Mempersiapkan diri, tempat dan waktu.
2. Tahap Orientasi
  - a. Salam terapeutik: salam dari terapis kepada subjek.
  - b. Evaluasi/Validasi:
    - Menanyakan perasaan subjek hari ini.
    - Memberikan *reinforcement* positif atas keikutsertaan subjek dalam mengikuti sesi II.
  - c. Kontrak:
    - Menyepakati kegiatan sesi II yaitu penyamaan materi tentang *phubbing* dan bagaimana dampaknya dalam kehidupan.
    - Lama waktu pertemuan 30 menit di ruangan yang tenang dan nyaman.
    - Mengingatnkan kembali peraturan dalam pelatihan religiusitas yaitu subjek diharapkan berpartisipasi dalam diskusi dan mengikuti sesi dari awal sampai akhir.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Tahap Kerja
  - a. Fasilitator:
    - Memberikan materi tentang “Bahaya *phubbing*”
    - Memberikan pemahaman kepada subjek tentang dampak *phubbing* dalam kehidupan individu.
  - b. Melakukan diskusi tanya jawab terkait materi yang telah dipaparkan.
  - c. Memberikan *reinforcement* positif.
4. Tahap Terminasi
  - a. Evaluasi
    - Menanyakan perasaan subjek setelah sesi II selesai.
    - Mengevaluasi perilaku subjek.
    - Memberikan *reinforcement* positif atas kerjasama subjek yang baik.
  - b. Kontrak
    - Menepakati topik sesi III yaitu cara mengatasi *phubbing* menurut perspektif Islam.
    - Menepakati tempat dan waktu untuk pertemuan sesi III.

**MATERI SESI II**

**BAHAYA PHUBBING SERTA DAMPAKNYA DALAM KEHIDUPAN**

**A. Pengertian Phubbing**

Karadag (2015) menjelaskan bahwa *phubbing* adalah perilaku seseorang yang melihat teleponnya saat percakapan dengan orang lain, berurusan dengan teleponnya, dan menghindari komunikasi antar pribadi. *Phubbing* juga dapat diartikan sebagai perilaku seseorang yang mengabaikan orang lain dengan memusatkan perhatiannya pada telepon





atau *smartphone* (Haigh, 2015; Chotpitayasunondh, 2016).

Menurut Chotpitayasunondh (2016), *phubbing* melibatkan penggunaan *smartphone* dalam pengaturan sosial dari dua orang atau lebih, dan lebih memilih berinteraksi dengan *smartphone* dari pada seseorang yang hadir disekitarnya. Carvajal (2012) menegaskan bahwa *phubbing* merupakan perilaku yang perlu dihentikan untuk menyelamatkan hubungan interpersonal karena seharusnya teknologi membantu seseorang untuk berkomunikasi, namun kini berdampak sebaliknya.

Dampak dari *phubbing* ini menunjukkan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia untuk memiliki kontrol dan keterikatan ketika seseorang merasakan bahwa pasangannya tidak ada, mungkin secara fisik bersama, namun tidak sepenuhnya hadir untuk satu sama lain (Roberts & David, 2016). Przybylski *et al* dalam Roberts & David (2016) menunjukkan bahwa tingkat *relationship satisfaction* dan kepercayaan lawan bicara menjadi kurang bermakna dan empati akan berkurang ketika salah satu individu menggunakan *smartphone*.

Hasil penelitian Wang *et al* (2017) pada orang dewasa China yang sudah menikah menunjukkan *partner phubbing (p-phubbing)* memiliki hubungan yang negatif dengan *relationship satisfaction* dan memiliki hubungan yang positif dengan depresi. Artinya, semakin tinggi *p-phubbing* merasa terabaikan oleh pasangannya maka akan berdampak pada menurunnya kepuasan terhadap hubungan mereka yang mengakibatkan *p-phubbing* mengalami depresi.

Dari beberapa pengertian yang telah dipaparkan di atas, maka penulis menggunakan teori *phubbing* dari Karadag (2015), yang menjelaskan bahwa *phubbing* adalah perilaku seseorang yang melihat teleponnya saat percakapan dengan orang lain, berurusan dengan teleponnya, dan menghindari komunikasi antar pribadi.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hal ini tampak seperti bagian dari kehidupan modern yang relatif tidak berbahaya, namun nyatanya penelitian-penelitian terdahulu menemukan bahwa perilaku ini memungkinkan dapat merusak hubungan dengan lawan bicara yang berada disekitarnya dengan menghubungkan seseorang pada orang lain yang ada di dalam dunia maya (*virtual*). Perilaku ini ditandai dengan dua dimensi, yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel.

### B. Dimensi *Phubbing*

Dimensi-dimensi *phubbing* menurut Karadag (2015) dibagi menjadi dua yaitu :

#### 1. Gangguan komunikasi

Gangguan komunikasi yang disebabkan oleh individu yang menggunakan *smartphone*-nya sebagai faktor yang mengganggu dalam komunikasi tatap muka.

#### 2. Obsesi terhadap ponsel

Obsesi terhadap ponsel disebabkan karena dorongan akan kebutuhan menggunakan ponsel yang tinggi secara terus-menerus di lingkungan yang sedang melakukan komunikasi tatap muka.

### C. Faktor yang mempengaruhi *Phubbing*

Menurut Karadag (2015), *phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

#### 1. Adiksi terhadap *smartphone*

Teknologi yang kini memfasilitasi kehidupan manusia menyebabkan masalah dalam kehidupan manusia sebagai penggunaanya. Di dunia industri, manusia membutuhkan akses yang lebih cepat ke berbagai jenis data, interaksi dan komunikasi, yang menyebabkan waktu, persepsi kebutuhan, dan rasa senang dapat berubah.

Ketidakpuasan manusia untuk lebih banyak teknologi memiliki konsekuensi

seperti penggunaan teknologi yang berlebihan, tingkat keterlibatan yang tinggi dalam teknologi, dan akhirnya kecanduan teknologi. *Smartphone* yang telah dilengkapi dengan fitur komputer memiliki efek signifikan di antara faktor lain sebagai objek kecanduan.

## 2. Adiksi terhadap internet

Selain menawarkan banyak kemudahan yang ditawarkan untuk kehidupan sehari-hari, komputer menyebabkan efek negatif pada manusia dengan menawarkan variasi dan kenyamanan melakukan berbagai hal di internet dan bermain *game*. Perilaku individu yang berlebihan terhadap penggunaan komputer telah mengarahkan para peneliti untuk menyelidiki konsep kecanduan komputer.

Berbagai macam penelitian yang telah dilakukan para peneliti menunjukkan bahwa komputer saja tidak masalah, tetapi itu menyebabkan masalah karena berbagai macam aplikasi di dalamnya. Bermain *game* dan tetap *online* dalam jangka waktu yang lama menjadi contoh dari kasus ini.

## 3. Adiksi terhadap media sosial

Media sosial, yang hampir menjadi kecanduan, adalah saluran komunikasi di mana memiliki keterkaitan interaksi yang sangat kompleks, yang dapat memiliki dampak besar pada orang-orang. Media sosial, yang mencakup banyak elemen seperti *game*, komunikasi, pertukaran informasi, dan berbagi multimedia, yang mendorong seseorang untuk tetap *online*, membawa pengikutnya dari komputer beralih ke *smartphone*. Media sosial di komputer membutuhkan pengguna tetap berada di meja, tetapi dengan *smartphone*, setiap saat dapat dibawa kemana-mana. Aplikasi yang paling sering digunakan adalah aplikasi *game* dan situs media sosial.

Dengan kata lain, media sosial memiliki tempat yang signifikan di antara objek

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



kecanduan *smartphone*. Terlepas dari kenyataan bahwa orang mengakses media sosial melalui ponsel mereka, tetapi media sosial hanyalah salah satu objek kecanduan dalam ponsel dan bahwa kecanduan ponsel akan tetap bertahan walaupun media sosial tidak ada.

#### 4. Adiksi terhadap *game*

Di antara faktor-faktor yang mempengaruhi *phubbing*, kecanduan *game* adalah sumber kecanduan lain yang sama pentingnya dengan kecanduan ponsel. Individu yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu, menggunakan ponsel untuk melarikan diri dari masalah, dan sebagai alat relaksasi mental.

Kecanduan *game* yang mengacu pada *game online*, *video game*, dan *computer game*, ternyata semuanya memiliki asal-usul yang sama, mengacu pada bermain *computer game*, sejauh itu telah memengaruhi kehidupan sehari-hari maka dianggap sebagai perilaku adiktif. Terlibat dengan *game* untuk jangka waktu yang lama, diberi penghargaan bahkan untuk kemajuan terkecil dalam *game*, level bervariasi sesuai dengan kinerja seseorang, merupakan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kecanduan *game*.

5. Selain faktor-faktor di atas, *fear of missing out* (FoMO) menjadi salah satu faktor dari dalam diri individu yang memengaruhi *phubbing*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2013) mengatakan bahwa variabel-variabel seperti *fear of missing out* (FoMO), *internet addiction*, *self-control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *phubbing*.
6. Faktor lain yang berasal dari luar diri individu ialah konformitas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khang et al. (Zhang et al, 2014) menunjukkan bahwa seseorang menggunakan *smartphone*-nya untuk mendapatkan identitas dan menghindari celan

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dari teman-teman mereka.

### Dampak dari perilaku *Phubbing*

Dampak yang dirasakan ketika seseorang melakukan *phubbing* yakni:

1. Kehidupan social, salah satunya kepuasan hubungan (*relationship satisfaction*) dan kepercayaan lawan bicara menjadi kurang bermakna, empati juga akan berkurang ketika salah satu individu menggunakan *smartphone* (Przybylski & Weinstein, 2013; Roberts & David, 2016).
2. Psikis: seseorang yang fokus dengan *smartphone* yang dimiliki saat bersama orang lain menjadi ancaman empat kebutuhan dasar yang berdampak pada kesehatan mental, yaitu *belongingness*, *self-esteem*, *meaningful existence*, dan *control* karena lawan bicara merasa ditolak, diasingkan, dan dianggap tidak penting.

### 3. Sesi III: Pemberian materi tentang cara mengatasi *Phubbing* dengan Psikoterapi Transpersonal (Pelatihan Religiusitas)

#### A. Tujuan

1. Subjek mendapatkan pengetahuan tentang cara mengatasi *phubbing* dengan Psikoterapi Transpersonal.
2. Memberikan tanggapan terkait materi yang diberikan oleh fasilitator.

#### B. Setting

Subjek duduk di ruangan dengan fasilitator dalam suasana yang tenang dan nyaman.

#### C. Alat

Alat tulis, modul, dan lembar observasi.

#### D. Waktu

Sesi ini dilakukan selama 30 menit di tempat yang telah disepakati bersama dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

subjek.

#### E. Metode

Diskusi, curah pendapat dan tanya jawab.

#### F. Langkah-langkah

##### 1. Persiapan

- a. Mengingatkan subjek minimal 1 hari sebelumnya.
- b. Mempersiapkan diri, tempat dan waktu.

##### 2. Tahap Orientasi

- a. Salam terapeutik: salam dari terapis kepada subjek.
- b. Evaluasi/Validasi:
  - Menanyakan perasaan subjek hari ini.
  - Memberikan *reinforcement* positif atas keikutsertaan subjek dalam mengikuti sesi III.
- c. Kontrak:
  - Menyepakati kegiatan sesi III yaitu pemberian psikoterapi transpersonal sebagai upaya mengatasi *phubbing* pada remaja.
  - Lama waktu pertemuan 30 menit di ruangan yang tenang dan nyaman.
  - Mengingatkan kembali peraturan dalam pelatihan religiusitas yaitu subjek diharapkan berpartisipasi dalam diskusi dan mengikuti sesi dari awal sampai akhir.

##### 3. Tahap Kerja

- a. Fasilitator:
  - Memberikan psikoterapi transpersonal sebagai solusi dalam mengatasi *Phubbing*.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Memberikan pemahaman kepada subjek tentang langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat *phubbing* pada individu.
  - b. Melakukan diskusi tanya jawab terkait materi yang telah dipaparkan.
  - c. Memberikan *reinforcement* positif.
4. Tahap Terminasi
    - a. Evaluasi
      - Menanyakan perasaan subjek setelah sesi III selesai.
      - Mengevaluasi perilaku subjek.
      - Memberikan *reinforcement* positif atas kerjasama subjek yang baik.
    - b. Kontrak
      - Menyepakati topik sesi IV yaitu komitmen melakukan tindakan sesuai dengan kesepakatan antara fasilitator dan subjek serta cara mencegah kekambuhan.
      - Menyepakati tempat dan waktu untuk pertemuan sesi IV.

### MATERI SESI III

#### PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL SEBAGAI SOLUSI DALAM MENGATASI

#### *PHUBBING* PADA REMAJA

Psikoterapi Transpersonal merupakan Daniel (Prabowo, 2008) mengungkapkan bahwa psikologi transpersonal merupakan cabang psikologi yang memberi perhatian pada studi terhadap keadaan dan proses pengalaman manusia yang lebih dalam dan luas, atau suatu sensasi yang lebih besar dari koneksitas terhadap orang lain di alam semesta, atau merupakan dimensi spiritual. Konsep Psikologi transpersonal mengarahkan pada pengalaman-pengalaman



mendalam pada individu, menitikberatkan pada aspek-aspek spiritual atau transendental diri manusia. Psikologi transpersonal melakukan pembahasan mengenai potensialitas tertinggi dari manusia, dengan pengakuan, pemahaman dan perealisasi keadaan-keadaan kesadaran yang mempersatukan, spiritual, dan transenden.

Pembahasan psikoterapi transpersonal berupa visualisasi, afirmasi dan release, sebagai suatu pendekatan yang integral yang dilakukan dalam penelitian yang dilakukan penulis. Penelitian tersebut menemukan bahwa pengalaman-pengalaman yang dialami tiap pasien sangat bervariasi dan unik, bahkan cukup sulit dicari padanan katanya dengan bahasa ilmiah. Oleh karena itu penulis mencoba membahas ketiga teknik tersebut dengan menggunakan tinjauan keislaman. Adapun konsep tafakkur dan tawakkal dipandang penulis memiliki penjelasan yang cukup mampu mewadahi konsep psikoterapi transpersonal berupa visualisasi, afirmasi, dan release. Konsep tersebut di kaji berikut ini:

#### A. Tafakkur

Bertafakkur merupakan salah satu cara untuk mendalami ajaran-ajaran Islam tentang pembinaan hati, ketakwaan, kesabaran, keikhlasan, dan kepasrahan. Dengan demikian diharapkan dapat mengantarkan individu menjadi pribadi yang ulet, berani, dan tenang dalam menghadapi permasalahan hidup (Hamdani, 1989). Individu tidak hanya menggunakan kognisi saja, namun juga afeksinya dalam bertafakkur (Imam Al-Ghazali dalam Badri, 1989).

Kata tafakkur dalam Al-qur'an disebutkan dalam bentuk kata kerja secara eksplisit sebagai cara interaksi antara kaum ulul albaab (yang berakal) dengan ayat ciptaan Allah di alam:

*“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda (ayat) bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka*

memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.” (QS. Ali ‘Imran, 3:190-191).

Tafakkur secara sederhana adalah sebuah ibadah bebas yang tidak terikat ruang dan waktu serta objek tafakkur itu sendiri. Objek kajian tafakkur cukup luas, salah satunya adalah dari sisi ilmiah, berupa alam semesta yang nampak. Tafakkur merupakan pengembaraan pikiran intuitif yang dapat menghidupkan dan menyinari mata hati ketika pikiran menerobos dinding tanda-tanda kekuasaan Allah di alam raya ini menuju Sang Maha Pencipta dan Maha Pemelihara (Badri, 1989).

Tafakkur menurut Khomeini (2004) dan An-Shari (Khomeini, 2004) merupakan aktifitas akal, yakni penataan kembali masalah-masalah yang sudah diketahui guna mencapai kesimpulan-kesimpulan yang belum diketahui. Selain itu juga merupakan aktifitas penglihatan batin untuk mencapai tujuan yang didambakan. Bertafakkur tentang penciptaan adalah dengan merenungkan keindahan-keindahan ciptaan, kesempurnaan, dan ketelitiannya. Individu yang berhasil tafakur seperti ini menghasilkan pengenalan akan sumber yang Maha Sempurna dan Pencipta Yang Maha Bijaksana. Titik tolak yang dipakai adalah makhluk ciptaan, dan kemudian dari hal tersebut diperoleh pengetahuan tentang sumber dan pembuatnya. Jadi tafakkur tentang keajaiban ciptaan berikut ketelitian serta kesempurnaan sistemnya merupakan pengetahuan yang bermanfaat. Misalnya saja dalam melihat fenomena alam seperti hujan, pergantian siang dan malam, dan pergerakan angin. Besar potensi tafakkur yang sesuai dengan sunatullah merupakan karunia yang akan memberikan kesadaran yang hakiki untuk memposisikan diri sebagai hamba yang dikhendaki Allah swt.

Tafakkur merupakan ibadah yang sifatnya bebas. Individu bebas dan merdeka untuk melihat dan berimajinasi. Tafakkur mengarahkan tubuh pada kondisi relaks dan merubah

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





gelombang otak pada keadaan alfa, yaitu kondisi individu menjadi sangat kreatif dan berdaya renung tinggi. Tafakkur membawa individu pada “diri sejati”, selain itu juga membawa jiwa yang tidak tenang, kehilangan makna dan rasa terasing menuju jiwa yang tenang. Tafakkur mampu memadukan komponen fisik, emosional, mental, dan spiritual pada individu. Selain itu, tafakkur dapat memperbaiki akhlak seseorang, dengan mengubah pikiran tentang diri secara bertahap (Pasiak, 2003).

### B. Tawakkal

Tawakkal menurut ahli bahasa adalah mempercayakan urusan kepada yang disandarkan atau yang dipercaya (mu'tamad), tatkala melihat dirinya lemah dalam urusan tersebut. Individu menyerahkan segala urusan kepada pemiliknya dan mempercayakan pada perwakilannya. Tawakkal juga berarti inqitha' (totalitas) seorang hamba kepada Allah swt dalam segala apa yang diharapkannya dari semua makhluk. Tawakkal merupakan amalan dan ubudiyah (penghambaan) hati dengan menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah (Khomeini, 2004). Tawakkal menurut Munawir (1984), berasal dari kata tawakala, yang memiliki arti menyerahkan, mempercayakan, dan mewakilkan. Individu yang bertawakkal adalah yang menyerahkan, mempercayakan dan mewakilkan segala urusannya hanya kepada Allah swt. Individu yang bertawakkal memiliki perasaan akan adanya pengawasan Allah swt terhadap kehidupan. Gerak dan diamnya kehidupan itu dikendalikan oleh daya dan kekuatan Allah swt (Haryono, 2005).

Berbagai kondisi dan perkara yang ingin dipenuhi dan ditata oleh manusia dalam pencapaian tujuannya tidak dapat hanya dikendalikan oleh kehendak manusia, namun juga sangat bergantung pada kehendak sang Pencipta yang Maha Besar, yang Menguasai segala sesuatu:

*“Dan kepunyaan Allah-lah apa yang ghaib di langit dan di bumi dan kepada-Nya-lah dikembalikan urusan-urusan semuanya, maka sembahlah Dia, dan bertawakkallah*

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kepada-Nya. Dan sekali-kali Tuhanmu tidak lalai dari apa yang kamu kerjakan”. (Hud: 123).

Tawakkal merupakan refleksi dari al-isti’anah (meminta pertolongan hanya kepada Allah swt). Individu dikatakan bertawakkal kepada Allah swt apabila dirinya hanya meminta pertolongan dan perlindungan kepada Allah swt, menyandarkan dirinya hanya kepada-Nya. Dalam tawakkal, terdapat konsep tentang pemasrahan jiwa sepenuhnya hanya kepada Allah swt. Individu yang bertawakkal harus sepenuh hatinya menyerahkan segala sesuatu terhadap yang ditawakali. Tawakkal tidak akan mungkin terjadi, jika tidak dengan sepenuh hati memasrahkan hati kepada Allah swt, karena pada dasarnya hakekat tawakkal adalah menyerahkan, mewakilkan, mengharapkan, dan memasrahkan segala sesuatu hanya kepada Allah swt ([www.dakwatuna.com](http://www.dakwatuna.com)).

### 3. Sesi IV: Komitmen dan Mencegah Kekambuhan

#### A. Tujuan

1. Subjek mampu mendiskusikan tentang apa yang akan dilakukan untuk menghindari berulangnya perilaku buruk.
2. Mengidentifikasi rencana yang akan dilakukan subjek untuk mempertahankan perilaku baik.
3. Mengidentifikasi apa yang akan dilakukan subjek untuk meningkatkan kemampuan berperilaku baik.

#### B. Setting

Subjek duduk di ruangan dengan fasilitator dalam suasana yang tenang dan nyaman

#### C. Alat

Alat tulis, modul, dan lembar observasi.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### D. Waktu

Sesi ini dilakukan selama 30 menit di tempat yang telah disepakati oleh subjek.

#### E. Metode

Diskusi, curah pendapat dan tanya jawab.

#### F. Langkah-langkah

1. Persiapan
  - a. Mengingatkan minimal 1 hari sebelumnya
  - b. Mempersiapkan diri, tempat dan waktu
2. Tahap Orientasi
  - a. Salam terapeutik
  - b. Evaluasi
    - Menanyakan perasaan subjek hari ini
    - Memberikan *reinforcement* positif atas kemampuan subjek
  - c. Kontrak
    - Menyepakati topik pertemuan pada sesi IV
    - Lama waktu pertemuan adalah 20 menit
    - Mengingatkan kembali agar subjek dapat berpartisipasi dalam diskusi dan mengikuti sesi dari awal sampai akhir.
3. Tahap Kerja
  - a. Fasilitator menanyakan kepada subjek tentang komitmen apa yang akan dilakukan untuk menghindari berulangnya perilaku buruk yang terjadi
  - b. Fasilitator menganjurkan subjek untuk mendiskusikan tentang apa yang akan dilakukan untuk menghindari berulangnya perilaku buruk yang terjadi
  - c. Fasilitator menanyakan apa yang akan dilakukan subjek untuk



mempertahankan perilaku yang baik

- d. Fasilitator menanyakan apa yang akan dilakukan oleh subjek untuk meningkatkan kemampuan berperilaku baik
- e. Memberikan reinforcement positif kepada subjek

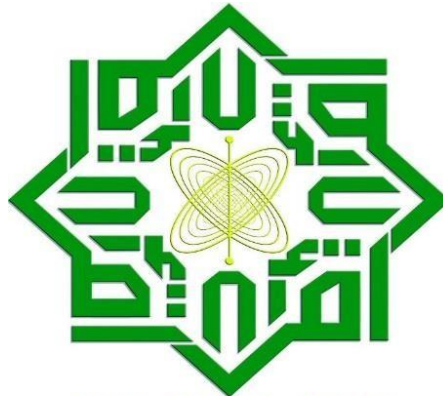
#### 4. Tahap Terminasi

- a. Evaluasi
  - Menanyakan perasaan subjek setelah sesi IV selesai
  - Memberikan *reinforcement* positif atas kerjasama subjek yang baik dan kemampuan subjek.
- b. Tindak Lanjut
  - Menganjurkan kepada subjek untuk mempertahankan komitmen untuk menjalani kegiatan sesuai nilai yang sudah dipilih oleh subjek.
- c. Kontrak
  - Mengakhiri pertemuan.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# SKALA PHUBBING



UIN SUSKA RIAU

Disusun Oleh:

**MUTIA DWI HASANAH**

**22060221926**

UIN SUSKA RIAU

**PRODI MAGISTER PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**2022**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

## SKALA PHUBBING

© Halal ci pa milk UIN SUSKA RIAU State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengidentifikasi sumber.  
2. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### A Identitas Diri Subjek

- Nama (Isial) : .....
- .....
- Jenis kelamin :  Laki-laki  Perempuan
- Memiliki *smartphone*/android :  YA  TIDAK
- Apakah menggunakan *smartphone* dalam sehari : .....
- Jumlah aplikasi yang sering digunakan : .....

### B Petunjuk Cara Menjawab

Tulislah Identitas Anda pada tempat yang telah disediakan.

Dalam skala ini terdapat sejumlah pernyataan terkait dengan **kegiatan yang Anda lakukan dengan *smartphone* yang Anda miliki**. Baca dan pahamiilah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama. Kemudian Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan diri Anda. Jawaban diberikan dengan cara memberi **tanda centang (√)** di dalam kotak salah satu pilihan jawaban yang tersedia di sebelah kanan pernyataan, yaitu:

- SS** : Bila Anda **Sangat Sesuai** dengan pernyataan yang ada
- S** : Bila Anda **Sesuai** dengan pernyataan yang ada
- TS** : Bila Anda **Tidak Sesuai** dengan pernyataan yang ada
- STS** : Bila Anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan yang ada

- Anda diminta untuk menjawab semua pernyataan, **jangan sampai ada yang terlewatkan**.
- Setiap individu dapat mempunyai jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban yang dianggap salah, karena itu pilihlah jawaban yang paling tepat menggambarkan diri Anda.
- Kesungguhan dan jawaban yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dalam memilih tanggapan sangat menentukan kualitas penelitian ini.

Atas kesediaannya saya ucapkan terimakasih.

### C Aitem Skala Phubbing





2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aitem	SS	S	TS	STS
1. Ketika HP saya berdering, say akan segera menjawab telepon tersebut walaupun saya sedang berbicara hal penting dengan teman saya				
a. Saya akan menonaktifkan HP saat sedang mengikuti pembelajaran di kelas				
b. Saya lebih memilih untuk menolak panggilan masuk di HP saya Ketika sedang berbicara dengan teman				
1. Di arang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber.				
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerbitan, atau masalah.				
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.				
2. Ketika sedang berkomunikasi dalam sebuah acara dan HP saya berdering, saya akan menerima telepon tersebut dengan meminta izin terlebih dahulu kepada lawan bicara				
3. Ketika dalam sebuah acara, saya akan mengabaikan chat/pesan masuk di HP saya				
4. Saya akan membalas chat/pesan masuk di HP saya meskipun saya sedang berbicara dengan teman				
5. Membalas pesan/chat Ketika sedang berkomunikasi dengan teman adalah hal yang wajar menurut saya				
6. Saya suka mengirim pesan/chat walaupun sedang berbicara dengan teman				
7. Mengirim pesan/chat Ketika sedang berkomunikasi dengan teman adalah hal yang wajar menurut saya				
8. Mata saya tertuju pada HP Ketika saya sedang berkumpul bersama teman hanya untuk mengecek apakah ada notifikasi yang masuk				
9. Memperhatikan kontak mata Ketika berbicara dengan lawan bicara hal yang paling penting daripada mengecek notifikasi yang masuk di HP saya				
10. Saya akan mengabaikan notifikasi yang muncul di HP saya Ketika saya sedang berbicara dengan teman				
11. Saya selalu mengecek notifikasi di HP saya walaupun saya sedang berbicara dengan teman				
12. Ketika saya bangun tdur, yang pertama kali saya cari adalah HP saya				
13. Ketika saya pergi dan lupa membawa HP, saya akan kembali pulang untuk mengambilnya				
14. Saya meletakkan HP dalam jangkauan saya				
15. Sulit bagi saya untuk lepas dari HP				
16. Ketika saya pergi dan lupa membawa HP, saya merasa cemas				
17. Saya merasa cemas Ketika saya jauh dari HP				
18. Saya akan merasa lebih cemas Ketika saya tidak membawa dompet daripada tidak membawa HP saat bepergian				
19. Intensitas penggunaan HP saya meningkat dari hari ke hari				
20. Waktu yang saya alokasikan untuk kegiatan sosial, pribadi, dan tugas-tugas lainnya berkurang karena penggunaan HP				
21. Sulit bagi saya untuk mengatur penggunaan HP				
22. Saya akan meninggalkan HP Ketika saya sedang belajar				

**TERIMAKASIH** 😊😊

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





**TABULASI DATA MENTAH SKALA PHUBBING KELOMPOK EKSPERIMEN**

No. Per	Item Subjek	Hal	Inisial	Usia Subjek	JK																										Total
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	WA	15	P	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	88		
2	DDP	15	p	4	3	4	1	3	4	3	3	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	85		
3	NAS	16	p	4	1	4	2	1	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	75		
4	PMSH	15	p	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	80		
5	CS	16	l	4	3	3	2	3	4	3	3	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	85		
1	WA	15	P	3	1	3	1	1	2	2	1	1	1	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	50		
2	DDP	15	p	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	43		
3	NAS	16	p	3	1	3	1	1	2	2	1	1	1	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	49		
4	PMSH	15	p	3	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	45		
5	CS	16	l	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	43		

2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa ijin ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: an, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p







**TABULASI DATA MENTAH SKALA PHUBBING KELOMPOK KONTROL**

No. Item Subjek	Hak	Inisial	Usia Subjek	JK	1. Dilarang																									Total
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
6	IB	16	1	4	3	4	4	4	3	3	4	3	1	4	3	2	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	2	4	80	
7	RAS	16	1	4	1	4	2	1	3	3	4	3	4	3	2	2	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	75	
8	SNA	16	p	4	2	3	3	1	2	3	4	3	4	4	1	3	2	3	1	4	4	4	4	2	4	3	4	3	75	
9	NFY	15	p	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	85	
10	TW	15	p	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	88	
6	IB	16	1	4	3	4	2	2	3	3	4	3	4	3	2	2	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	78	
7	RAS	16	1	3	4	3	3	2	2	3	4	3	4	3	1	3	2	3	1	4	3	4	4	2	4	3	4	3	75	
8	SNA	16	p	4	3	4	2	2	3	3	4	3	4	3	2	2	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	78	
9	NFY	15	p	4	3	4	4	4	3	3	4	3	1	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	80	
10	TW	15	p	4	3	4	1	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	85	

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p...
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

s ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

## DATA TRY OUT SKALA PHUBBING

No. Aitem Subjek	Usia Subjek	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Total
1	15	P	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	1	4	4	4	4	4	4	89
2	15	P	4	4	3	3	3	1	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	86
3	16	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	70
4	15	L	1	2	4	1	4	1	2	1	4	4	2	1	4	1	3	4	4	1	4	4	2	1	3	1	4	63
5	16	P	4	3	3	3	4	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	4	2	3	74
6	15	P	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	1	3	4	3	4	73
7	15	P	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	4	72
8	15	P	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	65
9	15	L	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	65
10	15	L	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	74
11	15	P	4	4	4	4	4	3	1	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	1	3	2	2	2	3	2	3	72
12	15	P	2	4	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	4	1	2	2	2	3	3	3	3	2	62
13	15	L	3	3	3	4	1	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	4	2	3	4	3	2	3	1	67
14	15	P	3	3	3	4	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	67
15	15	P	3	3	4	3	2	1	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	68
16	15	P	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	77
17	16	P	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	1	4	2	2	4	4	80
18	15	P	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	1	4	81
19	15	L	4	4	1	4	1	1	4	4	1	3	3	4	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	65
20	15	L	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	82
21	15	L	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	1	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	3	4	64

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



22	15	L	3	3	3	4	4	3	3	3	4	1	3	3	3	2	2	1	2	3	1	4	3	3	2	3	3	69	
23	15	L	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	1	1	1	3	2	3	2	3	2	4	2	61	
24	15	L	3	3	4	4	4	2	2	3	3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	1	74	
25	15	L	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	3	4	64	
26	15	P	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	4	4	2	3	3	68	
27	15	L	4	4	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	3	65	
28	15	P	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	4	77	
29	15	P	4	4	4	3	4	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	2	3	4	76	
30	16	P	3	3	2	3	3	2	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	77
31	16	P	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	4	67
32	15	P	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	72
33	15	L	3	3	3	2	3	1	2	3	1	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	2	61	
34	15	L	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	4	3	4	75	
35	15	P	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76	
36	16	P	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	4	80	
37	16	L	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	1	4	77	
38	15	L	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	68	
39	15	P	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	4	2	3	2	1	3	3	4	72	
40	15	P	4	4	3	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	80	
41	15	P	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	4	76	
42	15	P	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	92	
43	15	P	3	2	2	1	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	1	4	79	
44	15	L	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	71	
45	15	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	73	
46	15	P	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	2	4	3	3	3	73	

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa





47	16	P	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	75	
48	15	P	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	74
49	15	L	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	2	4	1	76	
50	15	P	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	4	4	4	2	4	3	78	
51	16	P	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	73	
52	15	L	4	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	77
53	16	P	4	3	2	4	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	1	67
54	15	L	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	1	3	3	4	3	4	3	3	1	3	4	80	
55	15	L	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	2	2	4	3	2	1	4	4	4	3	4	79	
56	15	L	4	2	3	3	4	1	2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	70	
57	15	L	3	3	3	4	2	4	2	3	2	2	3	2	4	4	2	2	4	3	2	4	2	3	4	3	4	74	
58	15	L	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	4	4	3	80	
59	15	L	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	2	3	3	3	4	2	3	4	4	4	84	
60	15	L	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	4	2	3	4	4	3	79	
61	15	L	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	4	4	1	4	1	1	1	4	1	4	3	4	1	1	1	62	
62	15	L	4	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	65	
63	15	L	4	3	3	3	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	4	69	
64	15	L	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	70	
65	15	L	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	76	
66	15	L	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	2	4	87	
67	16	P	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	2	82	
68	15	L	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	73	
69	15	P	4	2	4	4	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	69	
70	15	P	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	66	
71	15	P	4	4	2	4	4	4	4	4	1	1	4	4	2	4	4	4	1	4	3	4	4	4	3	3	4	84	

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



72	16	P	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	86
73	15	P	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	72
74	16	P	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
75	15	L	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	86
76	15	P	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	89
77	15	P	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	86
78	15	L	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	84
79	15	L	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	2	2	4	82	
80	15	P	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	99
81	15	P	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	91
82	15	P	4	4	3	4	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	2	3	3	3	4	3	2	3	2	72	
83	16	P	3	3	1	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	83
84	15	P	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	65
85	15	L	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	2	4	3	4	2	2	1	70	
86	15	P	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	71	
87	15	P	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	3	1	3	2	3	2	1	1	57	
88	16	P	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	79
89	15	P	4	3	1	4	2	4	4	4	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	4	2	2	1	3	68	
90	15	L	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	4	72	
91	16	P	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	4	74	
92	16	P	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77	
93	15	L	3	4	4	3	4	3	2	2	4	4	4	1	4	1	4	4	3	4	4	3	3	2	1	2	2	75	
94	15	P	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	88	
95	15	L	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	1	90	
96	15	L	4	3	1	3	1	3	3	3	1	1	4	4	1	4	1	1	2	2	1	2	3	3	3	2	3	59	

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



97	15	L	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	86	
98	16	L	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	73		
99	16	L	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	78		
100	16	L	3	2	2	3	2	3	4	4	2	2	4	3	1	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	65		
101	16	L	2	3	4	3	1	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	1	1	2	4	4	3	3	2	1	1	2	65	
102	15	P	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	91	
103	15	P	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	95	
104	15	P	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	80	
105	15	P	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	81	
106	15	P	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	1	3	4	3	1	3	4	80	
107	15	P	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	83	
108	15	P	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	73
109	15	P	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	84	
110	15	P	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	75	
111	15	P	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	90		
112	15	P	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	89	
113	16	P	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	1	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	78	
114	15	P	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	83	
115	15	P	4	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	79	
116	15	P	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	1	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	82	
117	15	P	4	4	2	3	4	3	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	77		
118	15	P	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	78	
119	16	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	99	
120	15	L	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	85	
121	15	L	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	89	

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa





© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

122	15	L	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	84			
123	15	P	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	95		
124	15	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	98		
125	15	P	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	68		
126	16	P	3	4	2	4	1	4	3	3	3	3	3	4	2	2	1	1	1	3	1	3	4	2	1	2	1	61
127	15	P	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	97	
128	15	P	3	3	1	4	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	72
129	15	P	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	63
130	15	P	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	67
131	15	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
132	15	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	92
133	15	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	77
134	16	P	4	4	1	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	85
135	17	P	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	96
136	15	P	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	84
137	15	P	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	81
138	15	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	76
139	15	P	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	4	70
140	15	P	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	63
141	15	P	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	62
142	15	P	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	94
143	15	P	4	4	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	75
144	15	P	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	78
145	15	P	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	78
146	16	P	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	92

- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa





172	15	P	4	4	1	4	1	4	4	4	3	3	4	3	1	4	1	1	1	3	1	4	4	3	1	2	1	66
173	15	P	3	3	2	4	1	4	3	3	1	1	4	4	1	3	1	1	1	3	1	4	4	3	2	2	2	61
174	15	P	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	70
175	15	P	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	1	1	3	2	4	3	3	1	2	1	58
176	15	L	4	3	1	3	1	3	4	4	4	4	2	2	2	4	1	1	1	3	2	3	3	1	3	2	1	62
177	15	L	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	79
178	15	L	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	4	1	2	2	3	3	2	2	3	4	75
179	15	L	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	74
180	16	P	3	3	2	2	1	2	4	4	3	3	4	4	2	3	1	1	1	4	1	3	2	3	4	4	4	68
181	16	L	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	78
182	15	L	3	3	2	3	4	3	2	2	4	4	3	3	2	4	4	4	2	3	2	2	3	2	4	3	3	74
183	15	P	4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	86
184	16	P	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	80
185	15	L	4	4	3	4	1	4	4	4	1	1	4	4	1	4	1	1	1	4	1	4	4	4	2	2	3	70
186	15	L	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	70
187	15	L	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	81
188	16	L	3	4	2	4	2	4	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	1	3	3	3	4	4	2	2	2	68
189	15	L	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	81
190	15	P	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	1	4	84
191	15	P	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	2	1	57
192	16	P	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	4	2	2	1	4	2	4	3	4	2	1	2	65
193	15	P	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	78
194	15	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	70
195	15	P	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	70
196	15	P	3	4	2	3	2	3	4	4	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	66

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



## HASIL UJI RELIABILITAS DAN VALIDITAS AITEM

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

### Reliabilitas

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	196	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	196	100.0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.900	.895	25

### D. Validitas

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PB1	73.5969	98.919	.288	.	.900
PB2	73.9184	98.342	.282	.	.900
PB3	74.1837	95.064	.411	.	.898
PB4	73.8418	95.344	.496	.	.896
PB5	73.9439	88.946	.717	.	.890
PB6	73.8418	95.344	.496	.	.896
PB7	74.0102	96.964	.381	.	.898
PB8	74.0102	96.964	.381	.	.898
PB9	74.1480	93.850	.553	.	.895
PB10	74.1480	93.850	.553	.	.895
PB11	73.7347	96.247	.479	.	.896

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PB12	74.1378	98.642	.222	.	.901
PB13	74.4949	94.313	.466	.	.897
PB14	74.0306	95.825	.397	.	.898
PB15	73.9439	88.946	.717	.	.890
PB16	73.9439	88.946	.717	.	.890
PB17	74.1939	92.475	.536	.	.895
PB18	73.7653	97.288	.370	.	.898
PB19	74.2347	90.632	.701	.	.891
PB20	73.9031	98.878	.271	.	.900
PB21	73.8418	95.344	.496	.	.896
PB22	74.1429	98.164	.314	.	.899
PB23	74.3367	92.183	.579	.	.894
PB24	74.3827	92.781	.584	.	.894
PB25	73.9643	91.276	.561	.	.894

u

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## HASIL UJI NORMALITAS DAN HOMOGENITAS

© Hak sip

milli

au

### F. UJI HOMOGENITAS

#### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	1.118	3	16	.371
	Based on Median	.545	3	16	.659
	Based on Median and with adjusted df	.545	3	12.591	.661
	Based on trimmed mean	1.067	3	16	.391

Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

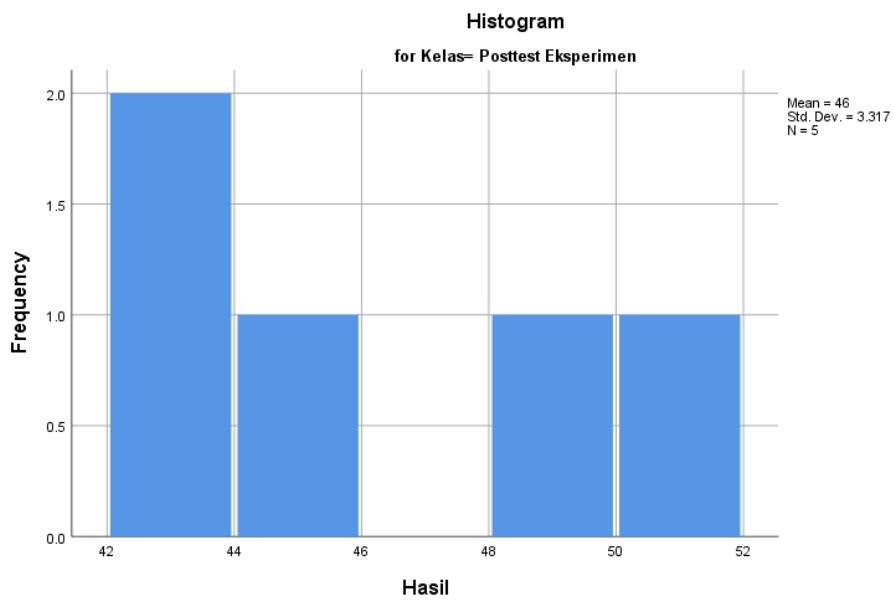
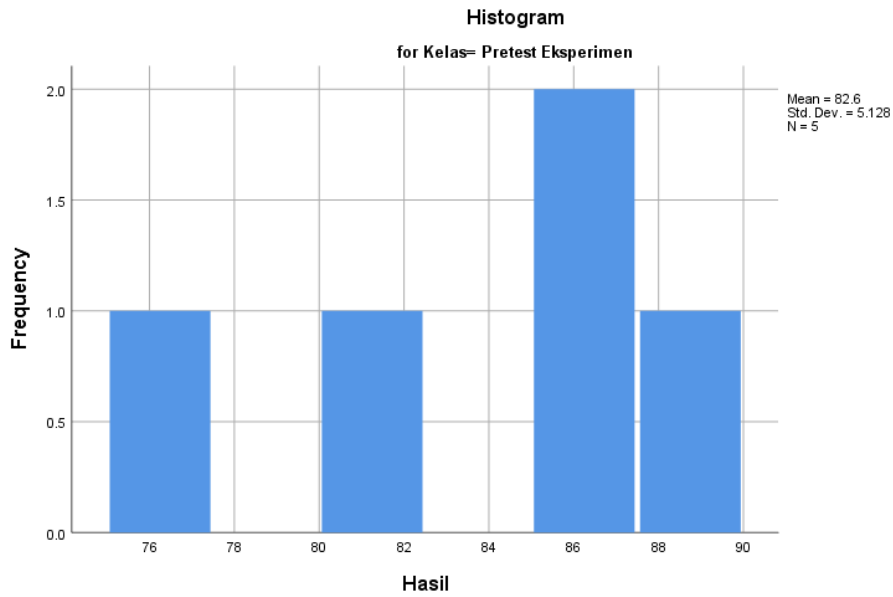
### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



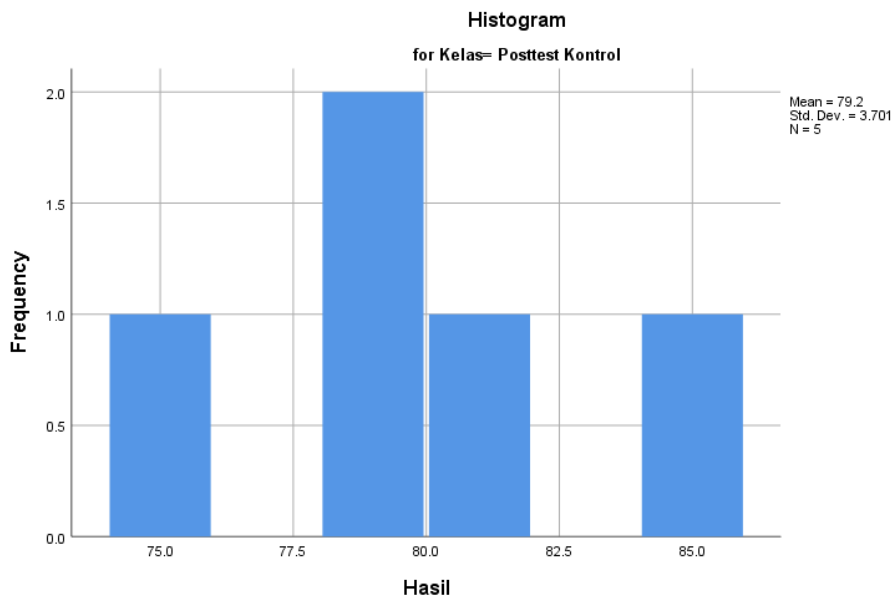
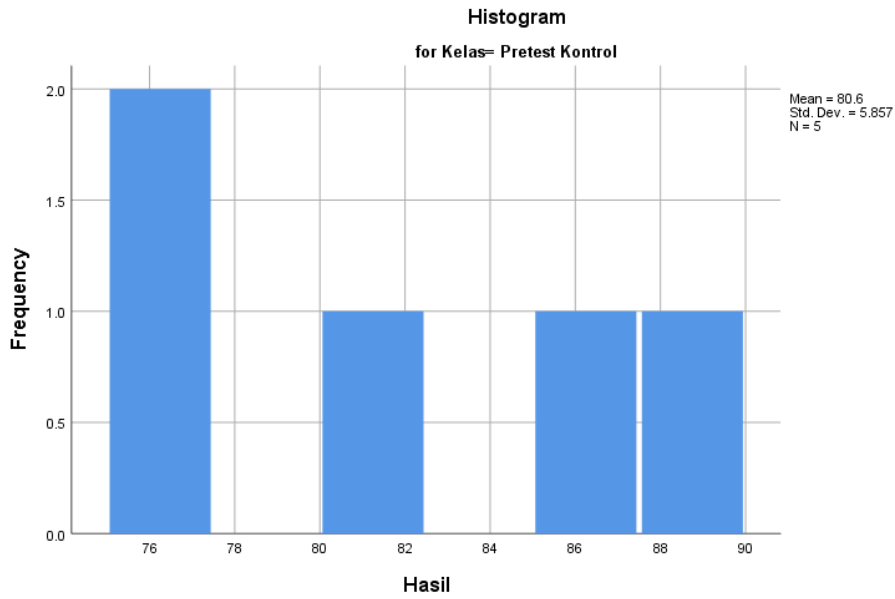
### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## HASIL UJI EFEKTIFITAS DAN PERBEDAAN RERATA KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

### UJI EFEKTIFITAS (*N GAIN SCORE*)

#### Case Processing Summary

Kelas	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil						
Pretest Eksperimen	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
Posttest Eksperimen	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
Pretest Kontrol	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
Posttest Kontrol	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%

#### Descriptives

Kelas	Statistic	Std. Error	
Hasil	Pretest Eksperimen		
	Mean	82.60	2.293
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	76.23
	Mean	Upper Bound	88.97
	5% Trimmed Mean		82.72
	Median		85.00
	Variance		26.300
	Std. Deviation		5.128
	Minimum		75
	Maximum		88
	Range		13
	Interquartile Range		9
	Skewness		-.839
Kurtosis		-.232	2.000
Posttest Eksperimen	Mean	46.00	1.483
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	41.88
	Mean	Upper Bound	50.12
	5% Trimmed Mean		45.94
	Median		45.00
	Variance		11.000
	Std. Deviation		3.317
	Minimum		43

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



	Maximum		50	
	Range		7	
	Interquartile Range		7	
	Skewness		.411	.913
	Kurtosis		-2.835	2.000
Pretest Kontrol	Mean		80.60	2.619
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	73.33	
	Mean	Upper Bound	87.87	
	5% Trimmed Mean		80.50	
	Median		80.00	
	Variance		34.300	
	Std. Deviation		5.857	
	Minimum		75	
	Maximum		88	
	Range		13	
	Interquartile Range		12	
	Skewness		.288	.913
	Kurtosis		-2.326	2.000
Posttest Kontrol	Mean		79.20	1.655
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	74.60	
	Mean	Upper Bound	83.80	
	5% Trimmed Mean		79.11	
	Median		78.00	
	Variance		13.700	
	Std. Deviation		3.701	
	Minimum		75	
	Maximum		85	
	Range		10	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		.970	.913
	Kurtosis		1.639	2.000

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## H. UJI HIPOTESIS

Hak cipta milik UI

### 1. Hipotesis I

Group Statistics

	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	Eksperimen	5	82.60	5.128	2.293
	Kontrol	5	80.60	5.857	2.619

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pretest	Equal variances assumed	.171	.690	.574	8	.581	2.000	3.481	-6.028	10.028
	Equal variances not assumed			.574	7.863	.582	2.000	3.481	-6.052	10.052

### 2. Hipotesis II

Paired Samples Test

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	36.600	6.618	2.960	28.382	44.818	12.366	4	.000

### 3. Hipotesis III

Paired Samples Test

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower				Upper
Pair 1	Pretest Kel Kontrol - Posttest Kel Kontrol	1.400	3.050	1.364	-2.387	5.187	1.027	4	.363

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Universi

Kasim Riau

#### 4. Hipotesis IV

##### Group Statistics

Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest Kelas Eksperimen	5	45.00	2.449	1.095
Posttest Kelas Kontrol	5	66.40	2.881	1.288

##### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	.202	.665	-12.654	8	.000	-21.400	1.691	-25.300	-17.500
	Equal variances not assumed			-12.654	7.798	.000	-21.400	1.691	-25.317	-17.483

#### Hak Cipta Dilindungi Unde

1. Dilarang mengutip seb
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan penairakan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

npa mencantumkan dan menyebutkan sumber:



**IDENTIFIKASI KEBUTUHAN / PERMASALAHAN SISWA**

**Kelas** : X & XI  
**Semester** : I & II  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021

BIDANG SIBINGAN	NO	KEBUTUHAN/ PERMASALAHAN	JENIS LAYANAN/ PENDUKUNG
Need Assesment			
PRIBADI	1	Membuat video tidak senonoh	Peringatan, Konseling Individual, Panggilan Orangtua
	2	Mengalami trauma psikis	Konseling Individual, Panggilan Orangtua Kunjungan rumah
	3		
	4		
BELAJAR		Bermain game saat jam belajar	Peringatan, Konseling Kelompok, Panggilan Orangtua
		Berlaku curang saat ujian (mencari jawaban dari internet, membagikan jawaban kepada teman lain)	Peringatan, Konseling Individual, Panggilan Orangtua
		Keluar dari lingkungan sekolah saat jam belajar	Peringatan, Konseling Kelompok, Panggilan Orangtua
SOSIAL	1	Melawan Guru	Peringatan, Konseling Individual, Panggilan Orangtua
	2	Bertengkar antar sesama teman	Peringatan, Konseling Individual, Panggilan Orangtua

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau	KARIR	3	<i>Bullying</i>	Peringatan, Konseling Kelompok, Panggilan Orangtua
		4	Mengejek guru melalui media sosial	Peringatan, Konseling Individual, Panggilan Orangtua

 Mengetahui  
 Kepala Sekolah

 Bangko Sempurna, Juli 2021  
 Guru Mata Pelajaran,

**BEDY JUNAIDI, S.Pd., M.Pd**

NIP 19730226 200604 1 002

**SITI RAHMAH, S.Psi**

NIP. 0

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## INFORMED CONSENT

### (Pernyataan Kesediaan Berperan Aktif dalam Kegiatan Eksperimen)

Nama / Inisial :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin :  
 Agama :  
 Pekerjaan :

Saya yang bertandatangan di bawah ini merupakan sampel dari penelitian yang akan dilaksanakan. Disini saya telah mendapatkan penjelasan tentang apa tema eksperimen, manfaat, dampaknya, dan bahwa kerahasiaan data tidak akan disebarluaskan kepada siapapun selain hanya untuk keperluan penelitian.

Dengan ini, saya menyatakan **Bersedia** untuk terlibat aktif dari awal sampai akhir kegiatan eksperimen tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan demi kelancaran penyelesaian penelitian tersebut.

Bangko Sempurna, 2022

Responden Penelitian

UIN SUSKA RIAU

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DOKUMENTASI KEGIATAN INTERVENSI

© Ha



Riau



Islamic U



Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## © Hak ci



au

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



ty of Sultan Syarif Kasim Riau



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMA NEGERI 4 BANGKO PUSAKO**

Alamat : Jl. H. Zulkaini, BangkoSempurna Km 20 Kode Pos : 28995  
 Email : [smn4bangkopusako@gmail.com](mailto:smn4bangkopusako@gmail.com) Telpon : 085271288121  
 NSS : 301091010052 NIS : 300520 NPSN : 10497417  
**Akreditasi A**



---

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**  
 Nomor : 422/SMAN4-BP/10/2022/170

Kepala SMA Negeri 4 Bangko Pusako Kecamatan Bangko Pusako Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau dengan ini menyatakan bahwa :

Nama	: <b>Mutia Dwi Hasanah</b>
NIM	: 22060221926
Semester/Tahun	: Empat / 2022
Jurusan/Prodi	: Magister Psikologi
Fakultas	: Psikologi
Universitas	: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim RIAU

Nama diatas Benar Telah Melaksanakan Penelitian di SMAN 4 Bangko Pusako Kec. Bangko Pusako Kab. Rokan Hilir Provinsi Riau, dengan judul **"PENDEKATAN PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL DALAM MENURUNKAN PHUBBING PADA GENERASI Z (NET GENERATION)"**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya



Bangko Sempurna, Juli 2022  
 Kepala SMAN 4 Bangko Pusako  
**Dedy Junaiji, S.Pd., M.Pd**  
 NIP. 19730226 200604 1002

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Penulis bernama Mutia Dwi Hasanah, lahir pada tanggal 11 Agustus 1996 di Bangko Sempurna. Penulis merupakan anak kedua dari Bapak Supardi, S.Pd.I dan Ibu Swanti, S.Pd.AUD. Penulis tumbuh dan berkembang di lingkungan keluarga yang sederhana. Pendidikan formal yang pernah ditempuh penulis adalah Sekolah Dasar Negeri 012 Bangko Pusako, lulus pada tahun 2008. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di MTs Swasta Assyakirin Bangko Pusako dan lulus pada tahun 2011. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMK Swasta Nusantara Bangko Pusako, lulus pada tahun 2014. Dilanjutkan dengan pendidikan S1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan lulus dengan predikat *cumlaude* pada tahun 2018.

Dua tahun berselang, penulis melanjutkan pendidikan magister S2 dengan mengambil peminatan pada Psikologi Sosial di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selanjutnya penulis melakukan penelitian pada bulan April – Mei 2022 di SMA Negeri 4 Bangko Pusako dengan judul “Pendekatan Psikoterapi Transpersonal dalam Mengatasi Fenomena *Phubbing* pada Generasi Z (*net generation*) di SMA Negeri 4 Bangko Pusako.

Alhamdulillah tepat pada tanggal 02 Agustus 2022, peneliti menyelesaikan pendidikan S2 dan resmi menyandang gelar M.Psi. Keberhasilan ini peneliti dedikasikan untuk orangtua yang sangat special. Terimakasih untuk cinta yang tidak pernah putus, dan kasih sayang yang selalu tercurah. I LOVE YOU