



Contents lists available at [Journal IICET](#)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2476-9886 (Print) ISSN: 2477-0302 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Efektifitas konseling kelompok: penggunaan *behavior contract* dalam mereduksi perilaku *phubbing* di sekolah menengah pertama

Maulida Amelia Putri^{*)}, Alfin Siregar

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 01st, 2024

Revised Jul 14th, 2024

Accepted Jul 16th, 2024

Keyword:

Konseling kelompok
Perilaku *phubbing*
Teknik *behavior contract*

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku *phubbing* di kalangan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Tiram. Relevansi penelitian ini terletak pada meningkatnya prevalensi *phubbing* yang mengganggu interaksi sosial dan akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang melibatkan 20 siswa yang dipilih dari populasi 55 siswa melalui teknik random sampling. Intervensi dilakukan melalui sesi konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract* selama 4 minggu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket perilaku *phubbing* yang diisi oleh siswa sebelum dan sesudah intervensi, dan analisis data dilakukan menggunakan uji T untuk menguji perbedaan rata-rata skor perilaku *phubbing* antara kedua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam skor perilaku *phubbing* pada kelompok eksperimen, dari rata-rata 74,9% sebelum intervensi menjadi 67% setelah intervensi, sementara kelompok kontrol menunjukkan peningkatan skor dari 74,4% menjadi 88,3%, mengindikasikan bahwa tanpa intervensi, perilaku *phubbing* cenderung meningkat. Temuan ini mengonfirmasi bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing* di kalangan siswa.



© 2024 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Maulida Amelia Putri,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: maulida0303201086@uinsu.ac.id

Pendahuluan

Di era digital saat ini, hampir semua aktivitas manusia melibatkan teknologi, terutama penggunaan *gadget*. *Gadget* digunakan secara luas oleh siswa karena kemajuan teknologi ini memudahkan komunikasi dan akses informasi. Namun, ketergantungan yang berlebihan pada *gadget* dapat berdampak negatif, termasuk perilaku *phubbing*, yaitu mengabaikan orang lain dalam interaksi sosial dengan lebih fokus pada *gadget*. Berdasarkan data, 89,63% masyarakat Indonesia menggunakan *gadget* (Puslitbang Atika IKP Kominform, 2021). *Phubbing* pertama kali dikampanyekan oleh Macquarie Dictionary untuk mengatasi masalah penyalahgunaan ponsel dalam situasi sosial. *Phubbing* didefinisikan sebagai tindakan individu yang melihat telepon genggamnya saat berbicara dengan orang lain, mengabaikan komunikasi interpersonal (Karadag et al., 2015; Rahmi & Jasmaniah, 2020; Najir & Piskin, 2016; Youarti, 2012).

Menurut Karadag et al. (2015), *phubbing* disebabkan oleh dua faktor utama: gangguan komunikasi (*communication disturbance*) dan obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*). Gangguan komunikasi terjadi ketika individu lebih fokus pada *gadget* daripada interaksi langsung, yang mengakibatkan komunikasi terputus. Komunikasi yang lancar adalah ketika individu lain merespon dan memahami pembicaraan yang sedang berlangsung (Tutiasri, 2016). Namun, dengan adanya *phubbing*, gangguan komunikasi kerap terjadi, terutama di kalangan siswa. Karadag menjelaskan bahwa *phubbing* dapat menyebabkan gangguan dan terputusnya komunikasi, terutama karena tindakan yang lebih mengutamakan *gadget* daripada komunikasi tatap muka (Karadag, 2015). Faktor yang sering mendasari gangguan komunikasi pada perilaku *phubbing* termasuk seringnya bertumpu pada *gadget*, menerima pesan dan panggilan saat berkomunikasi, dan selalu memperhatikan notifikasi pada *gadget* ketika berinteraksi (Pratiwi, 2022). Realitas yang terjadi pada sampel eksperimen dan kontrol di sekolah tersebut menunjukkan banyak siswa yang lebih memilih menggunakan *gadget* seperti membuka Instagram saat jam istirahat daripada berdiskusi dengan teman.

Obsesi terhadap *gadget* melibatkan kelekatan yang berlebihan, kecemasan saat jauh dari *gadget*, dan kesulitan dalam mengatur penggunaannya (Karadag, 2015; Pratiwi, 2022). Obsesi ini seringkali disebabkan oleh dorongan siswa untuk menggunakan *gadget* dalam komunikasi, bahkan dalam jangka waktu yang lama. Bentuk lain dari obsesi terhadap *gadget* adalah selalu meletakkan *gadget* pada tempat yang mudah dijangkau sehingga memudahkan ketika akan menggunakannya. Di sekolah, banyak siswa terus memegang *gadgetnya* dan menyimpannya di saku atau tas mereka. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa, khususnya di tingkat sekolah menengah pertama, sudah sangat familiar dengan *gadget*. Kecenderungan *phubbing* lebih tinggi pada generasi muda dibandingkan individu yang lebih tua (Najah et al., 2022). Di SMP Negeri 1 Tanjung Tiram, banyak siswa yang beralih dan fokus pada *gadget* saat berkomunikasi dengan temannya, bahkan banyak siswa yang tidak bisa meninggalkan *gadget* dan selalu menyimpannya di saku atau tas sekolahnya.

Siswa seharusnya fokus pada pembelajaran di sekolah, mengupayakan perkembangan sosial, interaksi dengan lingkungan sekitar, dan menjalin hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya (Shirley et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk mengatasi perilaku *phubbing*, salah satunya adalah konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Konseling kelompok sangat efektif untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh siswa karena layanan tersebut memberikan ruang kepada siswa untuk mengubah tingkah lakunya dan memungkinkan mereka untuk membahas dan menemukan solusi atas masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Masalah yang dibahas dalam layanan konseling kelompok merupakan masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok (Wahyu et al., 2016). Teknik yang digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah teknik *behavior contract*, yaitu teknik yang mengatur keadaan klien sehingga klien menunjukkan perilaku yang ingin dicapai berdasarkan kontraknya dengan konselor (Gantiana, 2016). Kontrak tersebut dibuat untuk mengubah perilaku siswa dengan menggunakan perjanjian sederhana (Wilkinson & Kumm, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tanjung Tiram. Penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan dalam literatur terkait intervensi *phubbing* di Indonesia. Hasil penelitian diharapkan memberikan rekomendasi yang dapat diterapkan di sekolah untuk mengurangi perilaku *phubbing* melalui konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain nonequivalent control group. Dalam desain ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan dan kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan (Sugiyono, 2019). Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Tanjung Tiram, Jalan Solo No. 94, Desa Suka Maju, Kecamatan Tanjung Tiram, Kabupaten Batu Bara, Sumatera Utara. Populasi penelitian ini terdiri dari siswa kelas VIII-5 dan VIII-6, dengan total 55 siswa dan sampel sebanyak 20 siswa. Roscoe dalam buku *Research Methods For Business* memberikan saran-saran tentang ukuran sampel untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 s/d 20 (Uma, S. 1982). Penarikan sampel dilakukan menggunakan teknik *nonprobability sampling*, yaitu *purposive sampling*, di mana sampel dipilih berdasarkan karakteristik tertentu, yaitu siswa yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* tinggi. Hanya saja kedua kelompok ini tidak dipilih secara random. Dan dapat digambarkan sebagai berikut:

A	O ₁	x	O ₂
B	O ₃	-	O ₄

Keterangan

A : kelompok Eksperimen

B	: kelompok Kontrol
O ₁ O ₃	: Pretest
x	: Pemberian layanan teknik <i>behavior contract</i>
O ₂ O ₄	: Posttest

Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Nonprobability sampling* berjenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan memenuhi karakteristik yang diteliti, karakteristik yang harus dipenuhi yaitu siswa yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi. Hal ini penting untuk mencapai tujuan penelitian yang spesifik dan relevan.

Prosedur intervensi terdiri dari empat sesi konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Setiap sesi berlangsung selama 90 menit dan meliputi: 1) **Sesi 1:** Pengantar dan pembentukan *behavior contract*, di mana konselor dan siswa membuat kesepakatan tertulis tentang tujuan dan komitmen untuk mengurangi perilaku *phubbing*; 2) **Sesi 2:** Pengenalan dan latihan teknik pengendalian diri untuk mengurangi ketergantungan pada *gadget*; 3) **Sesi 3:** Diskusi kelompok tentang pengalaman dan tantangan yang dihadapi dalam mengurangi perilaku *phubbing*; 4) **Sesi 4:** Evaluasi dan refleksi, di mana siswa menilai perkembangan mereka dan menyesuaikan kontrak perilaku jika diperlukan.

Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket yang diadopsi dari skripsi Reza (2023) dengan judul "Hubungan Self Control dengan Perilaku *Phubbing* pada Siswa SMA Negeri Bunga Bangsa Nagas Raya". Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua item pernyataan valid, dengan koefisien validitas sebesar 0. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai 0,898, yang mengindikasikan reliabilitas tinggi. Angket ini menggunakan skala Likert untuk mengukur tingkat perilaku *phubbing*, dengan pernyataan favorable dan unfavorable.

Teknik analisis data menggunakan uji T dengan bantuan program SPSS versi 27. Sebelum analisis data, dilakukan pengujian persyaratan untuk memastikan data memenuhi syarat, termasuk uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas. Pengendalian variabel lain yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*, seperti lingkungan sosial dan dukungan keluarga, juga dilakukan untuk memastikan bahwa perubahan yang diamati benar-benar disebabkan oleh intervensi.

Dengan argumen yang kuat dan prosedur yang jelas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada siswa.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan pada bulan Februari di SMP Negeri 1 Tanjung Tiram. Peneliti memberikan angket pretest dan posttest perilaku *phubbing* kepada siswa kelas VIII-5 sebagai kelompok eksperimen dan VIII-6 sebagai kelompok kontrol. Populasi penelitian terdiri dari 55 siswa, dengan 30 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 25 siswa sebagai kelompok kontrol. Sampel penelitian sebanyak 20 siswa, terdiri dari 10 siswa sebagai sampel eksperimen dan 10 siswa sebagai sampel kontrol. Penyebaran angket pretest pada sampel eksperimen dan sampel kontrol disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1 <Pretest Sampel Penelitian>

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	91-111	4	20
Tinggi	70-90	9	45
Rendah	49-69	7	35
Sangat Rendah	<48	0	0
Jumlah Nilai		20	100

Berdasarkan tabel 1 hasil pretest yang telah disajikan diatas dapat disimpulkan bahwasannya terdapat 4 siswa atau sebanyak 20% yang memiliki kategori perilaku *phubbing* yang sangat tinggi, 9 siswa atau sebanyak 45% dalam kategori perilaku *phubbing* yang tinggi, serta 7 siswa atau sebanyak 35% dalam kategori perilaku *phubbing* yang rendah. Kategori sangat tinggi, tinggi, dan rendah tersebut dapat dilihat dari pilihan item angket siswa pada indikator *phone obsession* (obsesi terhadap *gadget*) yaitu individu yang membutuhkan dan memerlukan kehadiran *gadget* secara terus-menerus bila terjadi kekosongan dalam komunikasi tatap muka. Maka dapat disimpulkan siswa tersebut tidak dapat meninggalkan *gadget*, dan hal ini dapat berdampak negatif terhadap hubungan pertemanan baik itu disekolah dan luar sekolah.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dilaksanakan selama 4 kali pertemuan pada sampel eksperimen. Treatment dilakukan oleh peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam pengawasan guru BK. Setelah treatment selesai, maka peneliti memberikan posttest kepada sampel eksperimen dan sampel kontrol, agar dapat mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* ketika diberikan kepada sampel eksperimen dengan yang tidak diberikan teknik pada sampel kontrol.

Tabel 2 <Posttest Sampel Eksperimen>

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	91-111	0	0
Tinggi	70-90	0	0
Rendah	49-69	8	80
Sangat Rendah	<48	2	20
Jumlah Nilai		10	100

Hasil posttest pada Tabel 2 menunjukkan bahwa 8 siswa (80%) memiliki kategori perilaku phubbing rendah dan 2 siswa (20%) memiliki kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata hasil posttest sebesar 67% pada sampel eksperimen. Penurunan ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing* (Anggi, 2023).

Tabel 3 <Posttest Sampel Kontrol>

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	91-111	0	0
Tinggi	70-90	9	90
Rendah	49-69	1	10
Sangat Rendah	<48	0	0
Jumlah Nilai		10	100

Berdasarkan Tabel 3, 9 siswa (90%) memiliki kategori perilaku *phubbing* tinggi dan 1 siswa (10%) memiliki kategori rendah. Rata-rata posttest dari kelompok kontrol sebesar 88,3%, sementara pretest sebesar 74,4%. Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya penurunan pada perilaku *phubbing* tanpa adanya teknik *behavior contract*.

Tabel 4 <Hasil Uji Normalitas>

Tests of Normality	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest eksperimen	.128	10	.200*	.925	10	.400
Posttest eksperimen	.113	10	.200*	.955	10	.729
Pretest control	.193	10	.200*	.898	10	.207
Posttest control	.159	10	.200*	.921	10	.367

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Pada Tabel 4 dapat disimpulkan bahwa pretest sampel eksperimen memiliki tingkat signifikan 0.400, posttest sampel eksperimen 0.729, pretest sampel kontrol 0.207, dan posttest sampel kontrol 0.367. Dengan sig > 0.05, data tersebut dinyatakan normal. Uji normalitas digunakan untuk mengkaji kenormalan variabel yang diteliti apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Setyawan, 2021).

Tabel 5 <Hasil Uji Homogenitas>

Tests of Homogeneity of Variances						
		Levene				
		Statistic	df1	df2	Sig.	
Hasil perilaku phubbing siswa	Based on Mean	1.350	1	18	.260	
	Based on Median	1.262	1	18	.276	
	Based on Median and with adjusted df	1.262	1	14.395	.280	
	Based on trimmed mean	1.504	1	18	.236	

Uji homogenitas menunjukkan nilai signifikan 0.260 > 0.05, sehingga variansi data bersifat homogen.

Tabel 6 <Hasil Uji Linieritas>

ANOVA Table			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Hasil Perilaku Phubbing siswa	Between Groups	(Combined) Linearity	94.000	8	11.750	.653	.749
		Deviation from Linearity	2.489	1	2.489	.138	.773
			91.511	7	13.073	.726	.721
	Within Groups		18.000	1	18.000		
	Total		112.000	9			

Nilai sig deviation from linearity 0.721 > 0.05 menunjukkan hubungan linier antara variabel X (behavior contract) dan variabel Y (phubbing).

Tabel 7 <Hasil Uji Paired sample T-test>

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		95% Confidence Interval of the Difference							
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	Df	Sig. (2-tailed)
1	Hasil Perilaku Phubbing – pretest-posttest eksperimen	7.90000	3.63471	1.14940	-10.50011	5.29989	6.873	9	.000

Nilai sig.(2-tailed) sebesar 0.000 < 0.05 menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest sampel eksperimen.

Tabel 8 <Hasil Uji Independent Samples Test>

		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	Lower	Upper
Hasil Perilaku Phubbing	Equal variances assumed	7.984	.011	9.054	18	.000	21.30000	2.35254	26.24250	16.35750
	Equal variances not assumed			9.054	13.816	.000	21.30000	2.35254	26.35200	16.24800

Nilai Sig. (2-tailed) 0.000 < 0.05 menunjukkan perbedaan signifikan pada sampel eksperimen dan sampel kontrol. Layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* siswa SMP Negeri 1 Tanjung Tiram.

Pembahasan

Penelitian ini menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Terdapat 20 siswa yang menjadi sampel, 10 sampel eksperimen dan 10 sampel kontrol. Peneliti memberikan angket kepada siswa kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol sebagai pretest sebanyak tiga kali, didalam waktu yang

berbeda, sebelum diberikan layanan dengan menggunakan teknik *behavior contract* pada sampel eksperimen dan layanan konseling kelompok pada sampel kontrol. Pretest pertama diberikan kepada siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan hasil dari pemberian pretest pertama ini menunjukkan bahwa terdapat 10 orang dari kelompok eksperimen dan 10 orang dari kelompok kontrol mengalami perilaku *phubbing* yang tinggi dan berada dalam kategori obsesi terhadap *gadget*. Dan pretest untuk kedua kalinya diberikan kembali kepada kelompok eksperimen dan kontrol, agar hasilnya semakin jelas, hasil dari pemberian pretest ini tetap menunjukkan bahwa 10 orang dari kelompok eksperimen dan 10 orang dari kelompok kontrol tetap memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi dengan kategori yang sama yaitu obsesi terhadap *gadget*. Serta pretest yang terakhir diberikan kepada kedua kelompok yang dimana menunjukkan hasil yang sama pada pemberian pretest pertama dan kedua yakni 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol (sampel penelitian) yang memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi dan berada dalam kategori obsesi terhadap *gadget*.

Pertemuan pertama memberikan *behavior contract* kepada sampel eksperimen. Pertemuan kedua hingga kelima melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* selama 30 menit pada sampel eksperimen, sedangkan pada sampel kontrol hanya melakukan layanan konseling kelompok, sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwasannya *nonequivalent control group design* hanya memberikan layanan dengan menggunakan teknik pada kelompok eksperimen saja (Sugiyono, 2019). Dari pendapat tersebut sampel kontrol tidak mendapatkan teknik dalam pemberian layanan. Selanjutnya, peneliti juga memberikan posttest pada pertemuan keenam kepada sampel eksperimen dan juga sampel kontrol.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dilaksanakan selama 4 kali pertemuan pada sampel eksperimen. Treatment dilakukan oleh peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam pengawasan guru BK. Setelah treatment selesai, maka peneliti memberikan posttest kepada sampel eksperimen dan sampel kontrol, agar dapat mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* ketika diberikan pada sampel eksperimen. Penggunaan teknik *behavior contract* yaitu sebagai kontrak perilaku yang diberikan oleh peneliti kepada siswa-siswa yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi, tujuan kontrak perilaku diberikan kepada siswa tersebut agar siswa dapat mengurangi perilaku *phubbing* ketika berkumpul dengan teman-teman atau keluarga, serta dapat meninggalkan *gadget* ketika adanya waktu luang, serta dapat menjadwalkan pemakaian *gadget* sehingga perilaku *phubbing* tidak terjadi.

Behavior contract diberikan pada pertemuan pertama. Seluruh anggota sampel eksperimen menyetujui *behavior contract* selama konseling kelompok hingga postes diberikan. *Behavior contract* ini berisi pernyataan yang telah disepakati bersama bahwa anggota kelompok bersedia melakukan hal-hal untuk mengurangi perilaku *phubbing* dan menandatangani pernyataan didalam *behavior contract*. Adapun isi dari pernyataan *behavior contract* diantaranya, membuat jadwal pemakaian *gadget*, meninggalkan *gadget* pada saat berkumpul dengan teman atau keluarga, mencari kegiatan yang lebih positif, menolong orang tua pada saat waktu senggang, dan lebih mengutamakan kegiatan beribadah. Anggota kelompok akan mendapatkan reward setelah mampu melakukan isi pernyataan *behavior contract*.

Pemberian layanan pertama dengan teknik *behavior contract* dilakukan pada pertemuan kedua dengan membahas materi layanan dengan materi pengertian dan dampak negatif *phubbing*. Materi ini sangat penting dijelaskan kepada anggota kelompok karena materi ini dapat menjadi dasar pengetahuan anggota kelompok mengetahui mengenai *phubbing*. Vetsera mengatakan, pengaruh *phubbing* dapat menimbulkan perasaan terabaikan, tidak dihargai, terputusnya komunikasi, dan memunculkan emosi yang negatif (Vetsera, N. R., & Sekarasih, L. 2019). Menjadi individualistik dan anti sosial juga disebabkan oleh *phubbing* (Alamudi & Farida, S. 2019). Amelia menyebutkan, *phubbing* berdampak pada hubungan sosial seseorang sehingga menyebabkan seseorang tidak menghiraukan pembicaraan yang sedang berlangsung, hal ini justru menimbulkan permasalahan antara sesama teman pada saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Amelia, T., Despitari, M., Sari, K., Putri, D. S. K., Oktamianti, P., & Agustina, A. 2019). *Phubbing* tidak hanya merusak hubungan pertemanan akan tetapi dapat merusak hubungan antara keluarga, dikarenakan terfokusnya seseorang terhadap *gadget* pada saat komunikasi (Poerwita, M. 2022). *Phubbing* juga dapat mengakibatkan individu memiliki sifat tertutup dan kurang peduli terhadap lingkungan sosialnya (Rahmandani, Tinus & Ibrahim, 2018). Kehilangan kualitas dari sebuah interaksi, tidak puas dengan interaksi yang mereka lakukan, hilangnya kepercayaan saat berinteraksi, merasa hilangnya kedekatan yang dirasakan saat munculnya kehadiran smartphone, merasa cemburu, dan mengacaukan mood juga dampak yang dihasilkan dari *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Pemberian layanan kedua dengan teknik *behavior contract* dilakukan pada pertemuan ketiga dengan membahas materi layanan dengan materi ciri-ciri siswa yang melakukan *phubbing*. Pada pertemuan ketiga ini masing-masing anggota kelompok memberikan pendapatnya mengenai ciri-ciri siswa yang melakukan *phubbing*, dimana salah satu siswa menyebutkan bahwa ciri-ciri siswa yang melakukan *phubbing* yaitu siswa yang selalu

memegang dan mengecek *gadgetnya*. Hal ini senada dengan Sambi yang berpendapat bahwa bentuk atau ciri perilaku *phubbing* siswa di sekolah berupa mengecek *gadgetnya* setiap 10-15 menit tanpa memperhatikan proses pembelajaran atau lawan bicaranya (Sambi, S. 2021). Perilaku *phubbing* ditandai dengan tindakan menatap *gadget* saat berkomunikasi, mengabaikan interaksi yang sedang berlangsung, dan merugikan orang lain, serta minim interaksi tatap muka dan sosial dengan individu (Galigo, 2021). Amelia menyebutkan seseorang yang melakukan *phubbing* mempunyai kriteria merasa panik jika tidak ada *gadget* (Amelia dkk, 2019). Selalu mencari tahu pesan dan panggilan masuk juga salah satu ciri dari adanya perilaku *Phubbing* (Nur, A. 2020).

Pemberian layanan ketiga dengan teknik *behavior contract* dilakukan pada pertemuan keempat dengan membahas materi mengenai alasan melakukan perilaku *phubbing*. Dari pendapat anggota kelompok dapat disimpulkan alasan siswa melakukan perilaku *phubbing* yaitu terobsesinya terhadap *gadget* sehingga tidak dapat meninggalkan *gadget*, kecanduan game dan media sosial yang ada pada *gadget*. Vetsera menyatakan tiga alasan penyebab siswa melakukan perilaku *phubbing* diantaranya obsesi terhadap *gadget*, *Fear of Missing out (FoMo)*, dan kecanduan game (Vetsera, dkk, 2019). Adanya rasa tidak dihargai, rasa bosan, tidak nyaman, dan adanya keinginan menghibur diri, memperoleh informasi, serta kebutuhan sosial, sehingga menjadikan hal tersebut sebagai alasan dalam melakukan perilaku *phubbing* (Alzikri, F., & Shasrini, T. 2024). Alasan melakukan tindakan *phubbing* dengan mengabaikan orang lain dengan mengalihkan rasa bosan atau menghindari percakapan yang tidak disukai yang dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan sekitar (Reski, 2020). Perilaku menelusuri media sosial, kecanduan game, melakukan *phubbing* akibat *diphubbingkan*, mencari kesenangan dalam novel online, dan merasa tidak nyaman dengan lingkungan sekitar menjadi alasan tambahan mengapa individu melakukan *phubbing*. Dalam beberapa kasus, perilaku tersebut sengaja dilakukan semata-mata demi kepuasan pribadi (Zolla, 2020). Kebiasaan mengakses media sosial dan memainkan game juga menjadi alasan seseorang melakukan *phubbing* (Pratiwi, Z. 2020).

Pemberian layanan keempat dengan teknik *behavior contract* dilakukan pada pertemuan kelima dengan membahas materi hal-hal yang dapat mencegah terjadinya *phubbing*. Anggota kelompok menyampaikan pendapatnya dan dapat disimpulkan bahwa cara mencegahnya yaitu dengan melakukan kegiatan positif diwaktu luang seperti membaca buku, membaca qur'an dan mengerjakan tugas. Menurut Shirley, mengatasi permasalahan *phubbing* dapat dilakukan dengan memperkuat kegiatan keagamaan di masjid-masjid setempat, khususnya di Tempat Pembelajaran Al-Quran (TPA). Melalui upaya tersebut, kebiasaan *phubbing* yang sudah mendarah daging secara bertahap dapat diatasi (Shirley, dkk, 2020). Peran orang tua sangat penting dalam mencegah anak melakukan perilaku *phubbing*. Salah satu pendekatan yang efektif adalah dengan menetapkan batasan penggunaan *gadget* dan mengajarkan anak pentingnya tidak menggunakan *gadget* saat berinteraksi dengan orang lain. Sebagaimana ditekankan Azhari, orang tua harus memimpin dengan memberi contoh, menetapkan aturan, membina komunikasi terbuka, dan mendorong kegiatan alternatif untuk mengalihkan perhatian anak. Dengan menerapkan strategi ini dalam kehidupan sehari-hari, perilaku *phubbing* dapat dicegah secara efektif (Azhari, 2023). Selain itu melakukan kegiatan bermain diluar, seperti bermain permainan tradisional bersama teman juga dapat mencegah terjadinya *phubbing* (Nur & Asdana, 2020).

Pada sampel kontrol pemberian layanan konseling kelompok pertama yang dilakukan pada pertemuan kedua dengan materi layanan pengertian dan dampak negatif *phubbing*. Pada pertemuan ini masing-masing dari anggota kelompok mengeluarkan pendapatnya mengenai materi yang akan dibahas, yang dimana materi ini sangat penting untuk diketahui oleh semua anggota kelompok, karena jika mereka mengetahui pengertian dan dampak yang ditimbulkan, maka perilaku *phubbing* ini dapat dicegah untuk terjadi dikalangan sekolah.

Pada sampel kontrol pemberian layanan konseling kelompok kedua yang dilakukan pada pertemuan ketiga dengan materi layanan mengenai ciri-ciri siswa yang melakukan *phubbing*. Para anggota kelompok mengungkapkan bahwasannya banyak dari mereka yang telah melakukan tindakan perilaku *phubbing* tanpa mereka sadari, dan hal ini harus dihindari agar perilaku *phubbing* tidak dapat terjadi. Mereka mengungkapkan bahwa bahwa ciri perilaku ini salah satunya adalah selalu mengecek notifikasi yang ada pada *gadgetnya*.

Pada sampel kontrol pemberian layanan konseling kelompok ketiga yang dilakukan pada pertemuan keempat dengan membahas materi mengenai alasan melakukan perilaku *phubbing*. Anggota kelompok mengatakan bahwasannya salah satu alasan mereka melakukan perilaku *phubbing* yaitu karena malasnya untuk berinteraksi dengan temannya dikarenakan asyiknya melihat media sosial yang ada *digadget* mereka daripada harus berinteraksi secara langsung dengan teman sekitarnya.

Pada sampel kontrol pemberian layanan konseling kelompok keempat dilakukan pada pertemuan kelima dengan membahas materi mengenai hal-hal yang dapat mencegah terjadinya *phubbing*. Anggota kelompok harus mengetahui hal-hal yang dapat mencegah terjadinya perilaku *phubbing*. Dan pada pertemuan ini masing-masing anggota kelompok mengeluarkan pendapat yang menyatakan bahwa salah satu mencegah terjadinya perilaku

phubbing yaitu dengan cara mencari kesibukan di waktu luang, seperti membantu orang tua dan mengerjakan tugas.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada perilaku *phubbing* sebelum dan sesudah konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract*. Dari hasil analisis data diperoleh rata-rata nilai pretest kelas eksperimen sebesar 74,9%, dan rata-rata nilai posttest sebesar 67%. Berdasarkan hasil tersebut, konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* dapat efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing*. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hadirnya layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat membantu siswa dalam mengurangi perilaku *phubbing* (Riana Zilza, 2023). Penelitian tersebut mendukung hasil dari penelitian ini, dalam menunjukkan efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract* untuk mengurangi perilaku *phubbing*.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam menurunkan tingkat perilaku *phubbing* pada siswa SMP. Skor rata-rata perilaku *phubbing* pada kelompok eksperimen menurun dari 74,9% menjadi 67%, sementara pada kelompok kontrol, skor meningkat dari 74,4% menjadi 88,3%, menunjukkan bahwa tidak terdapat penurunan pada sampel kontrol. Intervensi *behavior contract* diberikan pada pertemuan pertama dengan empat kali pertemuan konseling kelompok selama 30 menit.

Penelitian ini menguatkan bahwa teknik *behavior contract* efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada siswa, sebagai bagian dari pendekatan *behavior* yang lebih luas untuk memecahkan masalah perilaku. Teknik ini membantu peserta didik mengubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku adaptif, berkontribusi pada penurunan tingkat perilaku *phubbing* yang signifikan.

Referensi

- Alzikri, F., & Shasrini, T. (2024). Motif Phubbing Mempengaruhi Hubungan Sosial di Kalangan Mahasiswa. *SABER: Jurnal Teknik Informatika, Sains dan Ilmu Komunikasi*, 2(2), 272-282.
- Alamudi, F. S. N. A., & Syukur, M. (2019). Sosial phubbing di kalangan mahasiswa fakultas psikologi universitas negeri makassar. *Jurnal sosialisasi*, 6(3), 31-36.
- Amelia, T., Despitari, M., Sari, K., Putri, D. S. K., Oktamianti, P., & Agustina, A. (2019). Phubbing, Penyebab Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. *Jurnal ekologi kesehatan*, 18(2), 122-134.
- Anggi, R. J. (2023). Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Dalam Mengurangi Perilaku Phubbing Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 8 bandar lampung Tahun Pelajaran 2022/2023. Lampung: (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Azhari, F. S. (2023). Strategi orang tua dalam mengatasi perilaku phubbing anak untuk menumbuhkan kemampuan interaksi sosial di masyarakat: Studi Kasus Terhadap Anak Berperilaku Phubbing di Desa Tegalluar (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Chotpitayasunondh, V. and Douglas, K. M. (2018) „The effects of “phubbing” on social interaction“, *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), pp. 304–316. doi: 10.1111/jasp.12506.
- Farkhah, L., Saptyani, P. M., & Syamsiah, R. I. (2023). Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic e-ISSN 2988-3709* (online), 1(2), 1-18.
- Galigo, A. A. P. (2021). Perilaku phubbing dan penanganannya (studi kasus pada 1 siswa di smk negeri 10 makassar). Doctoral dissertation: Universitas Negeri Makassar.
- Gantiana. (2016). *Teori dan teknik konseling* (p. 172). Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Hayati, Rahmi., & J. (2020). Upaya mengatasi perilaku phubbing dengan menggunakan tangram matematika pada siswa sekolah dasar. *Asimetris: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 1(1), 1–6.
- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., & Babadag, B. (2015). Determinants of phubbing which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74.
- Majeika, C. E., Wilkinson, S. & Kumm, S. (2020). Supporting student behavior through behavioral contracting. *TEACHING Exceptional Children*, 53(2), 132–139.
- Najah, M., Fadilah, A. F., Rachmi, I., & Iskandar, I. (2022). Perilaku phone snubbing (phubbing) pada generasi x, y, dan z. *Jurnal IPSikologi Limah*, 14(2), 25–38. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i2.38883>
- Nazir, Tehseen dan Metin Piskin. “Phubbing: A Technological Invasion Which Connected The World But Disconnected Humans”. *The International Journal Of Indian Psychology*, 68. 2016.
- Nur, Arifin. (2020). *Phubbing & Komunikasi Sosial*. Jember: UIJ - Kyai Mojo

-
- Nur, H., & Asdana, M. F. 2020. Pergeseran Permainan Tradisional Di Kota Makassar. *Phinisi Integration Review*, 3(1), 17–29.
- Poerwita, M. (2022). Pengaruh Penggunaan smartphone terhadap perilaku phubbing dalam keluarga (ditinjau dari aspek editing)= the effect of smartphone use on phubbing behavior in the family (viewing from editing aspects) (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Prayitno, Ms. (1995). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Jakarta: *Gahlia Indonesia*.
- Rahmandani, F., Tinus, A., & Ibrahim, M. M. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum*, 3(1), 18.
- Pratiwi, S. (2022). Hubungan antara self control dengan perilaku phubbing generasi z di desa bakung kecamatan udanawu kabupaten blitar (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Pratiwi, Zolla. (2020). Phubbing Sebagai Sebuah Fenomena Budaya Pop Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik Universitas Andalas. *Jurnal Kesejahteraan dan Pelayanan Sosial*. Vol. 01 (01).
- Reski, P. (2020). Daya Tarik Interaksi Dunia Maya (Studi Perilaku Phubbing Generasi Milenial). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 96-105.
- Sambi, S. (2021). *Penguatan pendidikan karakter melalui pendekatan etika integratif sebagai upaya mengurangi perilaku phubbing pada peserta didik di sekolah* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Setyawan, I. D. A. (2021). Petunjuk praktikum uji normalitas & homogenitas data dengan SPSS.
- S, Sherlin, Windana., Nurul, Anisa., Pambudi, Dimas., NR, Ferdinan, Bakhtiar., O, Radhita, Alda., D. R, Dimaz, Syahrizal., & Qonitah, F. (2022). Mengatasi phubbing (kecanduan gadget) pada anak-anak dukuh potrowanen desa donohudan dengan pengenalan permainan tradisional dan penguatan kegiatan keagamaan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat "SIDOLUHUR"*, 2(02), 229–236.
- Sugiyono, (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Tutiasri, R. P. (2016). Komunikasi dalam komunikasi kelompok. *Jurnal Komunikasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*, 4(1), 81-90.
- Uma Sekaran. (1984). *Research methods for business*, Southern Illinois University at Carbondale.
- Vetsera, N. R., & Sekarasih, L. (2019). Gambaran penyebab perilaku phubbing pada pelanggan restoran. *Jurnal psikologi sosial*, 17(2), 86-95.
- Wahyu, W., Al Farabi, M., & Siregar, A. (2024). Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik self-talk untuk meningkatkan kepercayaan diri (self-confidence) siswa kelas XI MIPA 5 MAN 3 MEDAN. *Lokakarya*, 3(1), 120-128.
- Youarti, E. . & H. N. (2012). Perilaku Phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1).
- Zolla, S. P. (2020). "phubbing" sebagai sebuah fenomena budaya pop (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik Universitas Andalas) (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).