



CONSILIUM Journal : Journal Education and Counseling  
p-ISSN :[2775-9465]  
e-ISSN :[2776-1223]

## MEREDUKSI PHUBBING: STUDI EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DAN TEKNIK SELF MANAGEMENT PADA SISWA SMKN 1 TEGALSARI

Era Fazira<sup>1)</sup>  
Mudafiatun Isriyah<sup>2)</sup>  
ST.Fanatus Syamsiyah<sup>3)</sup>

<sup>123)</sup> Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia  
Email: [sumbroalfarisi@gmail.com](mailto:sumbroalfarisi@gmail.com) , [ieiezcla@mail.unipar.ac.id](mailto:ieiezcla@mail.unipar.ac.id),  
[fannah.miq@gmail.com](mailto:fannah.miq@gmail.com)

**ABSTRAK:** Perilaku phubbing merujuk pada pengabaian orang-orang disekitar akibat penggunaan ponsel atau gadget, telah menjadi masalah yang semakin mengkhawatirkan di kalangan siswa. Studi ini mengkaji apakah konseling kelompok dan teknik self management dapat efektif mereduksi perilaku phubbing dikalangan siswa SMKN 1 Tegalsari. partisipan penelitian terdiri dari 70 siswa yang kecenderungan perilaku phubbing. Tinjauan kuasi eksperimental rencana kelompok desain pre-test post-test. Kelompok eksperimen kelas 11 AK-1 dari 35 peserta didik diperoleh 8 perilaku phubbing yang tinggi. kelompok eksperimen menerima konseling kelompok dengan metode self management selama 4 kali pertemuan, sedangkan kelompok pembanding tidak mendapatkan perlakuan. Analisis uji t digunakan pada penelitian menguji sampel berpasangan. Menunjukkan pra test-post test tim eksperimen diperoleh sig. (2tailed) yang cenderung kecil daripada taraf signifikasi 0,05 dapat diartikan bahwa ( $0,000 < 0,05$ ). Sehingga bisa diambil simpulan diperoleh perbedaan yang signifikan antar skor pretest-posttest eksperimen. Hasil pengujian menunjukkan bahwa eksperimen mengalami penurunan signifikan dalam perilaku phubbing. Sehingga bisa diambil simpulan jika konseling kelompok self management terbukti mampu untuk mengurangi perilaku phubbing peserta didik SMKN 1 Tegalsari. penelitian ini memberikan implementasi penting bagi praktisi Bk untuk mengimplementasikan self management dalam intervensi phubbing serta memberikan kesadaran terhadap dampak negatif phubbing pada kesejahteraan sosial siswa.

**Kata Kunci :** *Teknik Self Management, perilaku phubbing, siswa SMKN 1 Tegalsari*

**ABSTRACT:** Phubbing behavior, referring to the neglect of people around due to the use of mobile phones or gadgets, has become an increasingly worrying problem among students. This study examines whether group counseling and self-management techniques can effectively reduce phubbing behavior among students of SMKN 1 Tegalsari. The study participants consisted of 70 students who had a tendency to phubbing behavior. Review of quasi-experimental group plans for pre-test post-test design. The experimental group of grade 11 AK-1 from 35 learners obtained 8 high

phubbing behaviors. The experimental group received group counseling with self-management methods for 4 meetings, while the comparison group did not get treatment. T-test analysis is used in studies testing paired samples. Showed the experimental team's pre-test-post test obtained sig. (2tailed) which tends to be small than the level of significance of 0.05 can be interpreted as ( $0.000 < 0.05$ ). So that it can be concluded that a significant difference between experimental pretest-posttest scores can be obtained. The test results showed that the experiment experienced a significant decrease in phubbing behavior. So that it can be concluded if self-management group counseling is proven to be able to reduce the phubbing behavior of SMKN 1 Tegalsari students. This research provides important implementation for Bk practitioners to implement self-management in phubbing interventions as well as provide awareness of the negative impact of phubbing on students' social welfare.

**Keywords:** *Self Management Techniques, phubbing behavior, students of SMKN 1 Tegalsari*

## **Pendahuluan**

Pelajar disekolah memiliki banyak sekali permasalahan, di zaman yang semakin maju dan teknologi yang semakin canggih dan berkembang, banyak sekali barang elektronik yang ditawarkan. Salah satunya adalah munculnya ponsel. ponsel adalah barang elektronik yang memudahkan manusia dalam berbagai hal. Seperti berkomunikasi, melakukan transaksi jual beli *online*, bermain suatu permainan (*game*), sebagai metode untuk belajar dan lain sebagainya. Ponsel pada saat ini menjadi benda yang harus dimiliki oleh semua orang terutama pada kalangan remaja dan juga siswa di sekolah. Oleh karena itu kebutuhan ponsel setiap tahunnya mengalami peningkatan.

Siswa yang tidak memiliki kontrol dalam penggunaan ponsel dapat menimbulkan kecanduan pada ponsel dan berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan teman serta lingkungan sosialnya. Seiring dengan berjalannya waktu maka semakin banyak remaja dan siswa yang lebih memilih untuk menyibukkan diri dan asyik dengan ponselnya ketika diajak berkomunikasi secara langsung dngan lawan bicaranya. Fenomena ini biasa di sebut dengan fenomena *phubbing* Alex Haigh (2012).

Akibat perilaku phubbing dirasakan pada berbagai lingkungan dan hidup. Pada kehidupan sosial siswa sendiri dapat berdampak pada adanya keretakan sebab berkurangnya kesempatan interaksi dan komunikasi dengan teman akibat dari penggunaan ponsel. phubbing juga bisa merusak hubungan pertemanan disebabkan adanya kurang interaksi, dan seseorang sebab kecanduan ponsel (Farida Syafira Nadjib Ahmas Alamudi dan Muhammad Syukri,2019). Tanggapan orang lain saat melihat orang yang melakukan phubbing ialah mereka merasa bahwa sedang interaksi dengan orang asing sehingga diabaikan bahkan tidak fokus ketika diajak berbicara, dan lemot dalam merespon pembicaraan orang lain (Afifa Nabila Rianda,2019).

Siswa SMK masih dikatakan sebagai masa remaja dimana pada masa ini adalah perubahan menuju pada tahap yang lebih dewasa, Berada pada usia diantara 15-18 tahun. Pikiran yang masih sering goyah pada masa remaja atau siswa bisa menyebabkan kebingungan dalam perasaannya yang bisa membuat siswa masuk kedalam hal yang negatif, termasuk perilaku *phubbing*, yang mana perilaku tersebut mudah sekali dilakukan. Salah satu contohnya adalah pengamatan dan pengumpulan data yang

dilakukan oleh peneliti mengenai penggunaan ponsel pada siswa kelas 11 AK-1 SMKN 1 Tegalsari.

Berdasarkan hasil pengamatan dan tanya jawab peneliti dengan guru BK pada SMKN 1 Tegalsari diketahui bahwa siswa menunjukkan penggunaan ponsel secara berlebihan dan mengarah kepada perilaku *phubbing*. Pada kelas 11 AK- 1 dengan jumlah 35 siswa diketahui bahwa dari 35 siswa terdapat 8 siswa yang menunjukkan adanya perilaku *phubbing*, dimana siswa selalu meletakkan ponsel di sampingnya dan kerap kali selalu mengeceknya setiap saat, muncul rasa kehilangan apabila tidak dapat memeriksa ponsel, mengabaikan lawan bicaranya dan lebih fokus pada ponsel.

Layanan konseling kelompok adalah upaya untuk menawarkan bantuan seseorang ahli BK atau sering disebut sebagai penasihat individu yang membutuhkan bantuan untuk menyesuaikan diri dengan kesulitan mereka dalam lingkup sosial Prayito (2017).

Berdasarkan pemaparan adanya masalah diatas penulis tertarik dengan penelitian “Efektivitas supervisi kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri untuk mengurangi *phubbing* siswa SMKN 1 Tegalsari”.

### **Metode Penelitian**

Penggunaan metode kuantitatif digunakan oleh peneliti sebagai pemilihan strategi utama pengamatan ini. Selain itu pengamat memakai jenis metode pengamatan kuasi eksperimental dengan desain pre-test dan post-test kelompok kontrol. 70 siswa pada kelas 11 AK-1 SMKN 1 Tegalsari dan 11 AK SMK NU Tegalsari sebagai kelompok penelitian. Metode purposive sampling digunakan dalam penelitian ini sebagai strategi perekrutan sampelnya. Sehingga diketahui terdapat 8 siswa dengan perilaku *phubbing* tinggi di buktikan dengan *pre test* berupa penyebaran angket pada kelas 11 AK-1 sebagai kelas eksperimen.

Penelitian ini bersifat eksperimental, artinya melibatkan manipulasi, dengan tujuan untuk menentukan bagaimana manipulasi tersebut dapat berpengaruh terhadap perilaku yang diamati. Manipulasi ini berbentuk perlakuan atau *treatment* yang diberikan baik kepada individu ataupun kelompok dengan melihat hasil atau keefektifan sebuah perlakuan atau *treatment* yang diberikan. Peneliti dapat melihat perubahan apa yang telah terjadi dengan mengacu pada variabel dependen dengan pemberian perlakuan atau *treatment*.

Untuk memberikan makna penelitian, peneliti akan mengolah data mentah untuk dianalisis dan diinterpretasikan.. peneliti menggunakan tes t dalam penelitian ini untuk meneliti serta menginterpretasikan data temuan.

### **Hasil Dan Pembahasan**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat efektivitas pelatihan kelompok dengan teknik manajemen diri mengurangi perilaku *phubbing* peserta didik SMKN 1 Tegalsari. 35 siswa dari kelas 11 AK-1 SMKN 1 Tegalsari dijadikan sebagai sampel untuk kelompok eksperimen dalam penelitian. Pre tes diberikan pada pertemuan eksperimen sebelumn menentukan subjek aman yang akan menerima *treatment*. Sesuai dengan hasil *pre test* pada kelompok eksperimen terdapat 8 siswa yang termasuk dalam kategori menunjukkan perilaku *phubbing* tinggi. 8 siswa eksperimen selanjutnya diberikan pemberian perlakuan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri.

Informasi dalam ulasan ini termasuk skor pre-test post-test sehubungan dengan tingkah phubbing peserta didik. Luaran dalam penelitian ini diperoleh melalui pengorganisasian perangkat eksperimen sebagai skala penilaian perilaku phubbing. Yang bertujuan untuk mengumpulkan data tentang manajemen pengendalian diri dalam menghapus *phubbing* siswa SMKN 1 Tegalsari. Sesuai dengan tujuan penelitian, pengamatan dilakukan supaya mampu melihat seperti apa konseling kelompok menggunakan manajemen diri dapat membantu siswa mengurangi tingkat perilaku phubbing mereka. Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dapat membantu siswa mereduksi tingkat phubbing mereka.

### **Hasil Teknik *Self Management* Sebagai Pereduksi Perilaku Kecanduan Media Sosial.**

Setelah diketahui siswa dengan perilaku *phubbing* tingkat tinggi, di bentuklah kelompok yang terdiri dari 8 siswa. Dengan jumlah 8 siswa, perlakuan atau treatment diberikan oleh peneliti yang berupa pengelolaan diri, digunakan dalam mereduksi tingkat *phubbing* peserta didik pada kelompok eksperimen. Selanjtnya *post test* dilakukan untuk melihat apakah perlakuan pada kelompok eksperimen menghasilkan perbedaan yang nyata atau signifikan.

Setelah itu, peneliti memberikan perlakuan kepada 8 siswa kelompok percobaan yang menggunakan layanan berupa konseling kelompok dengan metode self-management, kemudian dilakukan post test untuk melihat apakah ada pembeda antara waktu pengobatan. Kemudian 8 siswa dari kelompok kontrol akan dijadikan subjek untuk memantau perilaku *phubbing* tanpa pemberian perlakuan atau *treatment*, *Post test* kemudian akan diberikan untuk membandingkan perilaku *phubbing* dari peserta kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pelaksanaan *treatment* dilaksanakan 4 kali pertemuan, dimana setiap pertemuan membahas indikator perilaku *phubbing*.

- Hari pertama membahas indikator pertama yaitu *Nomophobia (no mobile phone phobia)*.
- Hari kedua membahas tentang indikator kedua yaitu *Interpersonal Conflict* (konflik interpersonal).
- Hari ketiga membahas tentang indikator ketiga yaitu *Self Isolation* (isolasi diri).
- Hari keempat membahas tentang *Problem Acknowledgement* (pengakuan masalah).

Setelah rangkaian perlakuan atau *treatment* dilaksanakan kemudian peneliti melakukan *post test* kepada sampel penelitian.

Hipotesis pertama penelitian ini meliputi “Pelatihan kelompok dengan teknik self management” tidak bisa diterapkan terhadap penurunan sikap *phubbing* peserta didik”. Hipotesis ini disebut hipotesis nihil ( $H_0$ ). Hipotesis tersebut diuji dengan memodifikasi  $H_0$  menjadi  $H_a$  dengan bunyi “Pelatihn kelompok teknik self management bisa diterapkan mereduksi *phubbing* peserta didik”. Untuk menguji hipotesis tersebut, peneliti menggunakan metode analisis data berupa uji-t.

Percobaan uji-t, yang bertujuan untuk melihat perbedaan antara siswa yang mendapat perlakuan sebagai layanan konseling kelompok yang menggunakan prosedur swakelola dan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut. Selain itu, siswa kelas

11 AK-1 SMKN 1 Tegalsari menjadi subjek kajian ini untuk menentukan kelayakan konseling kelompok dengan strategi swakelola untuk mengurangi perilaku *phubbing*.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	Eksperimen	.139	35	.085	.950	35	.112
	Kontrol	.173	35	.009	.951	35	.119
Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Posttest	Eksperimen	.204	8	.200	.924	8	.466
	Kontrol	.251	8	.147	.911	8	.358

Berdasarkan informasi dari tabel diatas Perbandingan taraf signifikan berikut digunakan dalam pengujian hipotesis dan menentukan apakah normalitas data penelitian terpenuhi atau tidak. jikalau signifikasi > 0,05 tidak normal apabila signifikasi < 0,05. Berdasarkan pengujian normalitas diatas maka dinyatakan normal karena taraf pada sig > 0,05.

**Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis**

Kelompok Eksperimen					
Paired Samples Statistic					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	83.25	8	4.200	1.485
	Posttest	54.00	8	2.268	.802
Kelompok Kontrol					
Paired Samples Statistic					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	81.25	8	4.464	1.578
	Posttest	81.00	8	4.140	1.464

Seperti yang terlihat diatas rata-rata tingkat perilaku *phubbing* kelompok eksperimen ketika tes awal 83,25n mean setelah tes akhir sebanyak 54,00. Melainkan pada kelompok pembanding tidak mendapatkan perlakuan, mean tingkat perilaku *phubbing* siswa saat Pre Test adalah 81,25 dan rata-rata perilaku *phubbing* setelah Post Test adalah 80,47.

Memperlihatkan tidak ada perbedaan mencolok pada kelas pembanding yang tidak mendapatkan perlakuan dalam konselingkelompok manajemen diri. Meskipun

dalam kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan, ada perbedaan yang sangat mencolok antara tes awal dan akhir.

Dengan membandingkan nilai signifikan dan uji T contoh yang cocok, adalah layak untuk menguji spekulasi berdasarkan tabel uji statistic. Jika nilai pada tingkat sig 2 tailed  $> 0,05$ ,  $H_a$  yang menyatakan "pelatihan kelompok dengan strategi self mangement yang layak menghilangkan phubbing peserta didik" diakui. Sementara itu, pada signifikasi yang dapat adalah  $<0,05$ ,  $H_o$  yang menyatakan "pelatihan kelompok metode pengendalian diri tidak layak menghapus phubbing siswa" ditolak.

Dalam penelitian ini, hipotesis "pelatihan kelompok dengan teknik manajemen diri yang efektif untuk menghapus perilaku phubbing siswa" diterima. Karena 8 siswa kelas eksperimen mendapatkan nilai 0,000 yang berarti  $0,000 < 0,05$  maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### **Kesimpulan**

Peneliti mengambil keputusan dari penelitian tentang keefektifan konseling yang menggunakan manajemen diri dalam menghapus perilaku phubbing peserta didik SMKN 1 Tegalsari analisis dan uraian pengertian berikut:

- 1) Melihat dari hasil tes, ada pembeda besar antara nilai tes awal dan akhir dari pertemuan eksperimen, namun tak ada pembeda mencolok tes awal dan akhir dari kontrol. Eksperimen dari uji-t untuk pertemuan uji t menunjukkan t-hitung 14,567, df atau tingkat peluang = 7, dan signifikasi diikuti 0,000. Signifikasi sederhana tingkat signifikasi 0,05 atau setara dengan  $0,000 < 0,05$ . Pengujian kelompok kontrol tes awal dan akhir dengan df = 7 sebesar 1,528 menghasilkan sig (2-followed) senilai 0,170. Nilai kepentingan signifikasi 0,05 atau  $0,170 > 0,05$ . Jadi penjelasan "konseling kelompok dengan teknik manajemen diri yang efektif untuk mengurangi phubbing peserta didik" dapat diterima.
- 2) Pemberian treatment konseling kelompok manajemen diri menghapus tingkat phubbing peserta didik menunjukkan penurunan yang sangat besar, sesuai dengan hasil pengujian uji t.

### **Daftar Rujukan**

- (Muhammad Reza and Mulawarman 2021; Syafitri et al. 2022; SHEILA MARIA BELGIS PUTRI AFFIZA 2022; Anggraini et al. 2023; Rositah and Rahima 2021; Lorenza 2018; Galigo 2019; Nurin 2019) Anggraini, Astrie, Nurussakinah Daulay, Universitas Islam, Negeri Sumatera, Universitas Islam, and Negeri Sumatera. 2023. "JPE ( Jurnal Pendidikan Edutama ) Vol . 10 No . 2 Juli 2023 SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN" 10 (2): 145–56.
- Galigo, Andi Agung Putra. 2019. "Perilaku Phubbing Dan Penanganannya : Studi Kasus Pada 1 Siswa Di SMK Negeri 10 Makassar." *Jurnal Eprints Repositori Software*, no. 1: 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/19976/>.

- Lorensa, H S; 2018. “Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan” 1 (1): 1–115.
- Muhammad Reza, Ridho, and Mulawarman Mulawarman. 2021. “Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa.” *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 2 (1): 22–30. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1432>.
- Nurin, Nurul Fauqan. 2019. “Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.” *Skripsi*, 1–132.
- Putra, Whisnu Mahisa mandala, Junaidi Indrawadi, Fatmariza Fatmariza, and Irwan Irwan. 2022. “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang.” *Journal of Civic Education* 5 (1): 52–57. <https://doi.org/10.24036/jce.v5i1.598>.
- Rositah, Rositah, and Raja Rahima. 2021. “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa.” *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan* 2 (1): 16. <https://doi.org/10.24014/japkp.v2i1.10181>.
- Syafitri, Fika Ayu, Pengaruh Adiksi, Smartphone Terhadap, and Phubbing Pada. 2022. “( MfFd : ~ MPsi ) Y \:: P.”
- (Putra et al. 2022)