

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA

Silvia Maharani^{*}, Yessy Elita², Adif Jawadi Saputra³

¹²³ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

^{*}Korespondensi E-mail: maharanisilvia736@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada siswa kelas XI SMAN 6 Kota Bengkulu sehingga siswa terindikasi memiliki perilaku *phubbing*. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *two group pre-test post-test control group design*. Populasi penelitian ini berjumlah 169 siswa dengan sampel berjumlah 10 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji t (*paired sample t-test*). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari layanan konseling kelompok teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa.

Kata Kunci: perilaku *phubbing*, konseling kelompok, teknik *self-management*

THE EFFECT OF CLASSICAL GUIDANCE SERVICES FOR PREVENT CYBERBULLYING IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

This research is motivated by the excessive use of smartphones among 11th-grade students at SMAN 6 Kota Bengkulu, which has led to indications of phubbing behavior among students. The purpose of this study is to examine the effect of group counseling services using self-management techniques to reduce phubbing behavior in students. This study employs an experimental method with a two-group pre-test post-test control group design. The population of this study consists of 169 students, with a sample of 10 students selected using purposive sampling techniques. The data analysis technique used is the t-test (paired sample t-test). The results of this study indicate that there is a significant effect of group counseling services using self-management techniques in reducing students' phubbing behavior.

Keywords: *phubbing behavior, group counseling, self-management techniques*

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di sekolah merupakan kegiatan yang penting didalam pendidikan, karena hasil belajar siswa dipengaruhi oleh proses belajarnya. Dengan adanya proses pembelajaran yang menarik dan penggunaan teknologi yang tepat siswa di harapkan memiliki minat belajar yang tinggi, konsentrasi yang baik, menyimak penjelasan guru dengan seksama, komunikasi yang baik dengan seluruh warga sekolah, sikap sopan dan santun, kepekaan dan kepedulian dengan lingkungan sekitar.

Penggunaan teknologi sebagai media pembelajaran mampu meningkatkan minat belajar siswa, hal tersebut didukung oleh (Agustian & Salsabila, 2021) yang menyatakan bahwa keberadaan teknologi saat ini dinilai sangat penting dalam kehidupan sebagai penunjang dalam melakukan berbagai aktivitas termasuk dalam hal pendidikan. Akan tetapi realitanya dikalangan pelajar sekarang terjadi fenomena *phubbing*.

Karadağ (2015) menggambarkan perilaku *phubbing* di mana seseorang terpaku pada layar ponselnya ketika berinteraksi dengan orang lain, terfokus pada perangkatnya, dan menghindari keterlibatan dalam komunikasi langsung antarpribadi. Hal tersebut selaras dengan (Bugis, 2022) yang menyatakan bahwa *phubbing* pertama kali diperkenalkan pada bulan Mei 2012 melalui hasil pertemuan sejumlah pakar bahasa, sosiologi, dan budaya di Universitas Sidney. Istilah "*phubbing*" mengacu pada perilaku di mana seseorang terlalu terikat pada perangkat genggamnya, tanpa memedulikan orang lain di sekitarnya.

Fenomena *phubbing* yang muncul di kalangan pelajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti ketergantungan siswa pada teknologi, kurangnya kesadaran sosial, adopsi kebiasaan dan norma sosial tertentu, dorongan untuk mendapatkan perhatian, kurangnya kemampuan dalam pengendalian diri, ketakutan terhadap ketinggalan dan tidak dapat dalam manajemen waktu.

Menurut (Murni, 2023) dalam penelitiannya, *phubbing* terjadi karena faktor terlalu fokus pada penggunaan *smartphone* atau kecanduan teknologi. Hal ini disebabkan oleh peningkatan penggunaan *smartphone*, yang menyebabkan individu atau kelompok cenderung lebih tertarik pada perangkat mereka daripada memperhatikan atau menghargai interaksi sosial. Selaras dengan (Aagaard, 2020) yang menyatakan bahwa kebiasaan menggunakan teknologi membuat seseorang melakukan hal-hal yang tidak diinginkan.

Konsekuensi yang dialami oleh siswa yang menunjukkan perilaku *phubbing* mencakup gangguan dalam pembelajaran, kurangnya interaksi sosial, ketidaknyamanan emosional, gangguan pada etika komunikasi, penurunan produktivitas, dan kurangnya keterlibatan dalam kegiatan sekolah. Hal ini menyebabkan mereka menjadi tertutup terhadap interaksi sosial dan mengurangi komunikasi verbal.

Menurut (Syafitri, 2022) dalam hasil penelitiannya, kondisi di lapangan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas sosial siswa saat ini sudah banyak dipengaruhi oleh teknologi. Bahkan dalam situasi yang biasanya menuntut interaksi langsung, hal ini semakin jarang terjadi. Sebagai contoh, saat istirahat di kantin, meskipun siswa berkumpul bersama, komunikasi di antara mereka sering kali terganggu oleh penggunaan *smartphone*.

Demikian juga hasil obeservasi di SMA N 6 Kota Bengkulu, siswa kini terlibat dalam perilaku *phubbing* setiap saat dan terhadap siapa pun, bahkan saat mereka berada di kelas dan sedang mengikuti pelajaran. Ketika guru memberikan penjelasan di dalam kelas, sering kali terlihat bahwa siswa secara rutin memeriksa *smartphone* yang ada di saku mereka. Selain itu peserta didik juga terlihat bermain *game* selama diskusi kelompok, mengabaikan teman sebangku, menonton video atau film, mengabadikan momennya sendiri seperti foto selfi atau bahkan siaran langsung saat proses pembelajaran dikelas sedang berlangsung.

Perilaku *Phubbing* tersebut menjadikan peserta didik terganggu dalam proses pembelajarannya, memiliki management waktu yang buruk, mengurangi kemampuan berkomunikasi, memiliki dunianya sendiri dan memiliki interaksi individu yang jauh lebih banyak bersama *smartphone* daripada dengan individu lain di lingkungan sekitarnya.

Perhatian yang cepat dan tepat terhadap fenomena *phubbing* menjadi suatu keharusan, terutama dalam konteks bimbingan dan konseling. Dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk menerapkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* sebagai strategi untuk mereduksi perilaku *phubbing* yang dialami oleh siswa dan menyadarkan siswa akan perilaku *phubbing*.

Prayitno (2017: 84) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk menyelesaikan berbagai masalah. Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok ini mencakup masalah pribadi, karir, sosial, dan akademik.

Pendekatan Konseling Kelompok *Behavioral* adalah bahwa perilaku manusia banyak dipengaruhi oleh proses pembelajaran, sehingga perilaku yang tidak diinginkan dapat diubah atau dihilangkan melalui pembelajaran baru (Triantoro, 2013). Tujuannya adalah menghapus perilaku maldaptif untuk digantikan dengan perilaku adaptif yang diinginkan oleh klien (Erdiyati, 2018).

Pendekatan *behavioral* memiliki beberapa teknik, salah satunya teknik *self-management* (pengelolaan diri). Teknik *self-management* dalam konseling kelompok merujuk pada strategi atau pendekatan yang membantu individu untuk mengelola diri mereka sendiri secara lebih efektif. *Self-management* mengharuskan seseorang untuk mampu menampilkan perilaku yang sesuai dalam berbagai situasi, bahkan tanpa adanya pengaruh atau intervensi dari orang lain (Amin, 2017:49).

Dengan melihat fakta di atas, dapat disimpulkan bahwa *phubbing* secara signifikan mengganggu kehidupan sosial siswa karena dapat merusak mutu hubungan dan komunikasi interpersonal serta dapat mengganggu proses pembelajaran peserta didik. Berdasarkan

fenomena tersebut maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-management* untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI di SMA N 6 Kota Bengkulu”

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu eksperimen dengan rancangan penelitian *two-group pre-test post-test control group design*. Pada model penelitian ini sebelum memberikan perlakuan, seluruh sampel diberikan tes awal atau *pre-test* untuk mengukur kondisi awal. Selanjutnya, akan dibentuk 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Perlakuan X diberikan kepada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol tidak berikan perlakuan. Setelah selesai diberikan perlakuan, selanjutnya kedua kelompok tersebut diberikan tes lagi atau yang disebut sebagai *post-test*.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kota Bengkulu dengan jumlah 169 siswa. Dalam penelitian ini, sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memperoleh sampel yang representatif sesuai dengan kriteria yang ditentukan maka didapatkan siswa sebanyak 10 siswa yang meliputi 5 siswa kelompok kontrol dan 5 siswa kelompok eksperimen.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode non-tes, pengumpulan data dilakukan melalui angket (kuesioner). Angket divalidasi terlebih dahulu untuk melihat butir mana saja yang relevan sehingga dapat digunakan dalam *pre-test* maupun *post-test*. Validasi angket dilakukan dengan berbantuan aplikasi SPSS yang semula berjumlah 50 butir angket lalu setelah dilakukan uji validitas berkurang menjadi 45 butir yang valid. Kemudian pada uji reliabilitas diperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.914 atau lebih besar dari 0.6 yang berarti instrumen perilaku *phubbing* yang digunakan memiliki reliabilitas yang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penentuan kategorisasi pada penelitian ini menggunakan skala kecenderungan perilaku *phubbing* berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hipotetik. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa skor ideal yang harus dicapai pada siswa dalam perilaku *phubbing* adalah 135, sementara skor real yang ada dalam kelompok adalah 157.5 yang artinya perilaku *phubbing* tersebut lebih tinggi dari perilaku *phubbing* yang ideal. Artinya perlu diberikan perlakuan untuk membuat perilaku *phubbing* itu menurun yakni dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Berdasarkan angket tingkat perilaku *phubbing* sebelum diberikan perlakuan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1.
Hasil Angket *Phubbing* Sebelum Diberi Layanan

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Nama	Skor Total	Kategorisasi	Nama	Skor Total	Kategorisasi
BF	170	Tinggi	JP	180	Tinggi
ZNF	176	Tinggi	LF	160	Tinggi
CAP	175	Tinggi	DN	178	Tinggi
GAB	168	Tinggi	MZH	168	Tinggi
KMM	171	Tinggi	YY	173	Tinggi
Jumlah	860	Tinggi	Jumlah	859	Tinggi
Rata-rata	172	Tinggi	Rata-rata	171,8	Tinggi

Hasil Tabel 1. bahwa perilaku *phubbing* pada kelompok kontrol dan juga kelompok eksperimen masih sama sama dalam kategori yang tinggi. Sehingga kedua kelompok tersebut perlu diberikan layanan berupa konseling kelompok. Dikatakan perilaku *phubbing* yang tinggi ketika siswa tidak dapat terlepas dari *smartphone*-nya dan adanya komunikasi dua arah yang terbatas secara langsung, hal ini sesuai dengan aspek perilaku *phubbing* yaitu gangguan komunikasi dan ketergantungan *smartphone*.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*, siswa diberikan angket *phubbing* kembali (*post-test*) yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat perilaku *phubbing* pada siswa setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *self-management* sehingga diperoleh tabel sebagai berikut :

Tabel.2
Hasil Angket *Phubbing* Setelah Diberi Layanan

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Nama	Skor Total	Kategorisasi	Nama	Skor Total	Kategorisasi
BF	98	Rendah	JP	175	Tinggi
ZNF	90	Rendah	LF	158	Tinggi
CAP	92	Rendah	DN	171	Tinggi
GAB	96	Rendah	MZH	163	Tinggi
KMM	97	Rendah	YY	168	Tinggi
Jumlah	473	Rendah	Jumlah	835	Tinggi
Rata-rata	94,6		Rata-rata	167	

Hasil Tabel 4.5 perilaku *phubbing* kelompok eksperimen setelah diberikan layanan

konseling kelompok teknik *self-management* berkategori rendah. Artinya setelah diberikan perlakuan siswa sudah mampu mengurangi perilaku *phubbing*, mulai mendengarkan pada pembicaraan yang disampaikan lawan bicara, memberikan umpan balik pada lawan bicara saat komunikasi berlangsung, meletakkan *smartphone* dan melakukan kontak mata pada saat berkomunikasi serta melakukan aktivitas tanpa membawa *smartphone*.

Sedangkan pada kelompok kontrol setelah diberikan konseling kelompok tanpa menggunakan teknik *self-management* masih berkategori tinggi. Hasil ini membuktikan bahwa ada penurunan tetapi belum efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing* siswa. Artinya setelah diberi layanan konseling kelompok tanpa teknik *self-management* siswa masih memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi, masih mengabaikan lawan bicara, tidak memberikan umpan balik pada lawan bicara saat komunikasi berlangsung, mengalihkan muka saat berbicara atau menghindari kontak mata pada lawan bicara serta melakukan aktivitas dengan selalu membawa *smartphone*.

Tabel.3
Uji Hipotesis

Independent Samples Test		
	T	Sig. (2-tailed)
<i>Post-test</i> kelompok eksperimen – <i>post test</i> kelompok kontrol	-21,576	0,000

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 3 di atas dapat dilihat hasil tersebut membuktikan bahwa ada perbedaan tingkat perilaku *phubbing* pada siswa antara kelompok yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dan kelompok yang diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik *self-management*.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap perilaku *phubbing*, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sangat berpengaruh dalam menurunkan perilaku *phubbing* pada siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dapat ditarik dari penelitian yang dilakukan di kelas XI SMA Negeri 6 Kota Bengkulu, Tingkat perilaku *phubbing* pada siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan layanan konseling kelompok tergolong tinggi. Kemudian

tingkat perilaku *phubbing* pada siswa kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management* tergolong rendah dan tingkat perilaku *phubbing* pada siswa kelompok kontrol setelah diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik *self-management* tergolong tinggi. Maka dari itu Terdapat perbedaan perilaku *phubbing* pada siswa antara siswa yang menerima layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* pada kelompok eksperimen dan perilaku *phubbing* siswa yang menerima konseling kelompok tanpa teknik *self-management* pada kelompok kontrol yang dibuktikan melalui uji *t independent sample test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: A qualitative study of phubbing. *AI & SOCIETY*, 35(1), 237–244.
- Agustian, N., & Salsabila, U. H. (2021). Peran Teknologi Pendidikan dalam Pembelajaran. *Islamika*, 3(1), 123–133.
- Amin, Z. N. (2017). Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan). *Jurnal Unnes May*.
- Bugis, A. S. (2022). Dampak Phubbing Terhadap Etika Komunikasi Mahasiswa Program Studi Jurnalistik Islam. *Doctoral dissertation, IAIN Ambon*.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, 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.
- Murni, M. G. (2023). Dampak Phubbing Bagi Para Remaja Khususnya Pelajar. *UNM Online Journal System*.
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang berhasil*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. ALFABETA
- Triantoro, B. (2013). Penerapan konseling kelompok behavioral dengan teknik self-management untuk mengurangi kecanduan facebook pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 2 Nganjuk. *Doctoral dissertation, State University of Surabaya*.