

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI PHUBBING PADA SISWA MENENGAH

Az – Zahra Ramadhania¹, Hardi Prasetiawan²
Universitas Ahmad Dahlan

az2100001075@webmail.uad.ac.id¹, hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Phubbing, yaitu perilaku mengabaikan orang lain demi menggunakan ponsel, telah menjadi masalah yang mengkhawatirkan di kalangan siswa menengah. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan konseling kelompok dalam mereduksi perilaku phubbing pada siswa. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya implementasi program konseling kelompok di sekolah sebagai upaya preventif dan intervensi untuk mengatasi perilaku phubbing. Diharapkan sekolah dan konselor dapat mengadopsi pendekatan ini untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan meningkatkan kualitas interaksi sosial di kalangan siswa. Perilaku phubbing, yang diartikan sebagai tindakan mengabaikan orang lain dengan fokus pada perangkat digital, telah menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan siswa menengah. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi interaksi sosial, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan perkembangan sosial siswa. Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi yang efektif untuk mereduksi perilaku ini. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah konseling kelompok, yang dapat memberikan dukungan sosial dan meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak perilaku mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keefektifan konseling kelompok dalam mereduksi perilaku phubbing di kalangan siswa menengah.

Kata Kunci: *layanan konseling kelompok, phubbing*

1. Pendahuluan

Pelajar di sekolah menghadapi beragam tantangan dan permasalahan yang semakin kompleks. Di tengah kemajuan zaman dan perkembangan teknologi yang pesat, kita disuguhkan dengan berbagai pilihan barang elektronik yang semakin beragam. Salah satu inovasi yang paling mencolok adalah hadirnya ponsel. Ponsel bukan hanya sekadar alat komunikasi, tetapi juga merupakan perangkat elektronik yang memberikan kemudahan dalam banyak aspek kehidupan sehari-hari. Dengan ponsel, individu dapat berkomunikasi dengan mudah, melakukan transaksi jual beli secara online, serta mengakses berbagai permainan yang menghibur. Selain itu, ponsel juga berfungsi sebagai

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

alat bantu belajar yang efektif, memungkinkan siswa untuk mengakses informasi dan sumber daya pendidikan dengan cepat. Dalam konteks ini, ponsel telah menjadi barang yang sangat penting dan seolah-olah wajib dimiliki oleh setiap orang, terutama di kalangan remaja dan siswa di sekolah. (Fazira dkk., 2024)

Peningkatan penggunaan smartphone dapat dijelaskan oleh kemampuannya dalam memfasilitasi interaksi sosial, memungkinkan orang untuk berkomunikasi tanpa batasan waktu dan tempat (Turkle, 2011). Selain itu, banyak individu menggunakan smartphone mereka untuk membangun dan menjaga hubungan sosial (Kadafi dkk., 2020). Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika, penggunaan smartphone di Indonesia telah mencapai 167 juta orang, yang setara dengan 89% dari total populasi negara ini. Peningkatan ini didorong oleh tarif akses internet yang semakin terjangkau. Di awal tahun 2022, laporan dari perusahaan riset Data Reportal menunjukkan bahwa jumlah perangkat seluler yang terhubung di Indonesia mencapai 370,1 juta unit. Angka ini mengalami kenaikan sebesar 13 juta atau 3,6 persen dibandingkan dengan periode yang sama pada tahun sebelumnya (Naomi Adisty, 2022)

Keterikatan yang mendalam dengan smartphone telah mengubah cara individu berinteraksi satu sama lain. Ketika seseorang terlalu fokus pada smartphone, mereka sering kali mengabaikan lawan bicara, sebuah fenomena yang dikenal dengan istilah phubbing. Dampak negatif dari phubbing ini dapat menyebabkan individu merasa terasing secara sosial, yang pada gilirannya meningkatkan kebutuhan mereka akan perhatian dari orang lain. Phubbing terjadi ketika seseorang mengabaikan atau tidak memperhatikan orang-orang di sekitarnya karena terlalu terfokus pada perangkat smartphone mereka. Berbagai dimensi phubbing dapat dilihat melalui contoh seperti kecanduan ponsel, kecanduan pesan singkat, kecanduan media sosial, kecanduan internet, dan kecanduan bermain game (Kadafi dkk., 2020)

Dampak dari perilaku phubbing dapat dirasakan di berbagai aspek kehidupan. Dalam konteks sosial siswa, phubbing dapat menyebabkan keretakan hubungan karena berkurangnya kesempatan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman-teman akibat penggunaan ponsel yang berlebihan. Selain itu, phubbing juga dapat merusak hubungan persahabatan, disebabkan oleh kurangnya interaksi yang terjadi akibat kecanduan terhadap ponsel. (Fazira dkk., 2024). Reaksi orang lain ketika melihat

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

seseorang yang melakukan phubbing adalah merasa seolah-olah mereka sedang berinteraksi dengan orang asing. Hal ini membuat mereka merasa diabaikan dan kurang diperhatikan, bahkan sulit untuk fokus saat diajak berbicara. Selain itu, mereka juga cenderung lambat dalam merespons pembicaraan orang lain. (Kadafi dkk., 2020)

Perilaku phubbing dapat ditemukan di dalam berbagai setting interaksi individu. Pada mahasiswa perilaku ini dapat ditemukan dalam setting keluarga, saat berkumpul dengan kolega, dan saat belajar di kelas serta pertemuan-pertemuan yang memerlukan interaksi sosial lainnya. Phubbing terjadi karena pengguna tidak mampu memanfaatkan teknologi dengan bijak (berlebihan terhadap penggunaan gawai). Hal ini dapat diduga karena seseorang sedang merasa bosan dan kurang berminat dengan pembicaraan yang dilakukan oleh lawan bicara. Perilaku phubbing yang dilakukan dapat diduga karena lemahnya kontrol diri. (Kurnia, 2020)

Perilaku phubbing generasi milenial sangat urgen bagi perkembangan generasi emas Indonesia. Chotpitayasunondh & Douglas (2016) mendemonstrasikan efek phubbing, yaitu mengabaikan interaksi secara langsung, adanya timbal balik phubbing dari phubee ke phubber dengan phubbing yang lebih buruk, mengurangi kualitas dan kepuasan interaksi, dan mengurangi kepercayaan pada lawan bicara, merenggangkan hubungan dengan pasangan komunikasi, kecemburuan, mempengaruhi emosi seseorang, dan menyebabkan pengucilan sosial. Efek lain dari gangguan ini adalah masyarakat menjadi lebih apatis terhadap lingkungan (Taufik dkk., 2020)

David dan Roberts (2017) yang mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi phubbing yaitu: 1) Self-control, 2) Poor reasoning, 3) Time distortion. Selain itu Yam dan Kumcağız (2020) juga berpendapat bahwa ada beberapa prediktor perilaku phubbing diantaranya sebagai berikut: 1) Kecanduan smartphone, 2) FoMO, dan 3) Kebosanan (boredom) (Saloom & Veriantari, 2021). %. Perilaku Phubbing siswa dapat disebabkan oleh 4 faktor yaitu Nomophobia, Interpersonal Conflict, Self Isolation dan Problem Acknowledgement yang mana perbedaan jenis kelamin dan tingkatan kelas membentuk perbedaan masing- masing faktor yang dihasilkan. Siswa yang berjenis kelamin laki-laki berperilaku Phubbing karena disebabkan faktor Nomophobia, sedangkan siswa yang berjenis kelamin perempuan berperilaku Phubbing karna

disebabkan oleh faktor interpersonal Conflict. Selain itu faktor penyebab berdasarkan tingkatan kelas juga terdapat perbedaan (Sarlini dkk., 2023)

Untuk mereduksi perilaku phubbing peserta didik di sekolah, maka akan di berikan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling yaitu pemberian suatu layanan kepada siswa, dalam bentuk individu ataupun kelompok dengan tujuan menyelesaikan masalah dan dapat mengambil keputusan dengan mandiri (Ridha, 2019).). Karena layanan bimbingan dan konseling ada beberapa macam, maka peneliti hanya mengambil salah satu layanan yaitu layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok secara terpadu dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok (Fahmi & Slamet, 2016). Berdasarkan penjelasan diatas, bahwa peneliti ingin meneliti mengenai keefektifan konseling kelompok untuk mereduksi phubbing pada peserta didik. Diharapkan dengan adanya artikel ini akan memberikan informasi mengenai teknik konseling kelompok yang dapat digunakan untuk mereduksi perilaku phubbing pada peserta didik pada peserta didik.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau survei literatur. Sebuah kajian literatur merupakan sebuah uraian atau deskripsi tentang literatur yang relevan dengan bidang atau topik tertentu (Wekke, Fatria, & Maryadi, 2019). Kajian literatur, apapun metodenya, merupakan bagian penting dari sebuah penelitian ilmiah (Dito & Pujiastuti, 2021). Metode pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi dari sejumlah jurnal ilmiah dengan topik pembahasan yang sama. Metode dokumentasi merupakan metode yang menghimpunkan data dengan mencari dan mengkali data dari berbagai referensi yang sesuai dengan yang dituju dalam rumusan masalah (Suharsimi Arikunto dalam Irawati, 2013)

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

Beberapa jenis referensi yang digunakan yaitu jurnal ilmiah, prosiding, buku, artikel ilmiah dari internet. Jenis data yang digunakan oleh peneliti yaitu bersifat kuantitatif. Peneliti mendapatkan sumber data dan informasi dari berbagai literatur yang kemudian disusun menjadi hasil studi dari informasi yang telah didapat. Di dalam penulisan peneliti mengupayakan adanya keterkaitan antara satu sama lain dan sesuai dengan topik yang telah dikaji. Pencarian data melalui Google Scholar, yang dimana data tersebut berupa jurnal yang dianalisis yaitu dengan rentang tahun 2014 sampai 2024, terdapat 175 hasil yang mana dari hasil sebanyak itu di pilih sesuai dengan kata kunci, dan dari 175 jurnal peneliti hanya mengkaji 5 jurnal. Jurnal-jurnal tersebut di cari melalui Google Scholar dengan kata kunci “layanan konseling kelompok untuk mereduksi phubbing”.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil literatur review yang sudah dilakukan kemudian mendapatkan hasil bahwa layanan konseling kelompok mereduksi phubbing pada siswa efektif. Adapun dari hasil literatur review yang dilakukan terdapat dalam tabel dibawah ini:

No	Penulis	Judul	Hasil temuan
1.	Putri, M. A., & Siregar, A. (2024).	Efektifitas konseling kelompok: penggunaan <i>behavior contract</i> dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama.	Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling dengan teknik <i>behavior contract</i> efektif dalam menurunkan tingkat perilaku phubbing pada siswa SMP. Skor rata rata perilaku phubbing pada kelompok eksperimen menurun dari 74.9% menjadi 67%

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

2.	Damayanti, N. S., Mutakin, F., & Budiono, A. N. (2024).	Mengurangi Perilaku <i>Phubbing</i> Melalui Konseling Kelompok dengan Metode <i>Brainstorming</i> .	pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan metode <i>brainstorming</i> dapat mengurangi perilaku <i>phubbing</i> pada siswa. Terlihat siswa kelas VIII A hasil penelitian menunjukkan pada siklus I memperoleh <i>presentase</i> yang diperoleh 73% termasuk dalam kategori perilaku <i>phubbing</i> sedang, sedangkan pada siklus II <i>presentase</i> yang diperoleh sebesar 48% dan termasuk kelas <i>phubbing</i> yang rendah. Perubahan terlihat setelah dilaksanakannya layanan konseling kelompok dengan metode <i>brainstorming</i> pada siswa,
3.	Saputri, D. N., Anggriana, T. M., & Kadafi, A. (2020, September).	EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK <i>SELF MANAGEMENT</i> UNTUK MENGURANGI PERILAKU <i>PHUBBING</i> .	Hasil pengujian hipotesis tentang perilaku <i>phubbing</i> mahasiswa sebelum diberikah <i>treatmet</i> dan sesudah diberikan <i>treatment</i> dengan dilakukan layanan konseling kelompok teknik <i>self management</i> menunjukkan hasil test statistik di atas menunjukkan nilai U sebesar 26 dan nilai W 52 apabila

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

			dikonversika ke nilai Z besarnya -318 .diketahui bahwa ASYMP sig (2-tailed) bernilai 0.40 artinya ada perbedaan prilaku phubbing antara kelompok yang diberikan layanan konseling kelompok teknik self management dengan yang tidak, atau kelompok kontrol, Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti layanan konseling kelompok teknik self management efektif untuk mengurangi prilaku phubbing.
--	--	--	---

Berdasarkan dari hasil review yang sudah dilakukan, seluruhnya menunjukkan bahwa dari pemberian layanan konseling kelompok untuk mereduksi perilaku phubbing pada peserta didik berhasil meningkatkan angka dengan pemberian sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Metode yang dapat dilakukan dalam layanan konseling kelompok memiliki beberapa jenis, diantaranya yaitu dengan teknik Self Management, Behavior Contract, dan metode brainstorming. Kemudian selain dari jenis, adanya beberapa subjek yang merupakan peserta didik di SMP dan Mahasiswa Semester IV.

Penggunaan smartphone disekolah oleh peserta didik Seringkali di temukan penggunaannya yang kurang bijak, kurang tepat, dan tidak sesuai dengan tempatnya di sekolah oleh peserta didik menjadi penyebab kesalahan dalam penggunaan smartphone. Penggunaan smartphone oleh peserta didik berdampak pada perilaku pengabaian mereka terhadap orang lain karena pilihan mereka untuk menggunakan smartphone. Fenomena negatif ini dinamakan phubbing (Sun & Samp, 2022).

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

Phubbing merupakan fenomena yang baru saja muncul. Istilah ini berasal dari dua kata phone dan snubbing. Istilah phubbing pada mulanya digunakan oleh biro iklan Australia McCann dalam kampanye yang bertema “Stop Phubbing”. Phubbing muncul karena penggunaan smartphone yang dilakukan di tengah-tengah percakapan, sehingga seseorang menjadi acuh dalam interaksi tersebut (Karadag, dkk., 2015). Phone dan Snubbing yang disingkat menjadi phubbing merupakan perilaku menyakiti orang lain dengan pengabaian yang seolah-olah memperhatikan namun sebenarnya terfokus pada smartphone (Youarti & Hidayah, 2018). Ketergantungan individu terhadap smartphone dan internet memunculkan perilaku phubbing

Perilaku phubbing dapat ditemukan di dalam berbagai setting interaksi individu. Pada mahasiswa perilaku ini dapat ditemukan dalam setting keluarga, saat berkumpul dengan kolega, dan saat belajar di kelas serta pertemuan-pertemuan yang memerlukan interaksi social lainnya. Perilaku phubbing juga sudah berdampak pada interaksi pembelajaran virtual saat ini, khususnya saat mahasiswa melakukan aktivitas perkuliahan di zoom. Hasil survey menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung berselancar di dalam smartphone mereka dari pada melakukan interaksi dengan orang lain (Sarlini dkk., 2023)

Permasalahan phubbing di atas harus segera diatasi oleh berbagai pihak yang berkompetensi salah satunya oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor (Nursalim 2015) mengidentifikasi berbagai peran utama guru BK/konselor yaitu memberikan layanan konseling/terapi, konsultasi, dan koordinator, sebagai konsultan, sebagai agen perubahan, sebagai asesor, sebagai pengembang karir, dan agen pencegahan. Layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan membantu peserta didik/klien mencapai perkembangan optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, dan karir.

Strategi layanan ini dapat menggunakan layanan konseling kelompok. Pentingnya strategi layanan konseling kelompok adalah untuk dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa menengah. Melalui layanan konseling kelompok, peserta didik atau siswa dapat belajar dari pengalaman mereka, dan pengetahuan mereka, serta adanya dukungan sosial dari teman sebaya dan fasilitator yaitu guru bimbingan dan konseling di sekolah. Dalam lingkungan kelompok yang dipimpin oleh fasilitator atau guru bimbingan dan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

konseling, peserta didik dapat berinteraksi dengan anggota kelompok yang lainnya dan mereka dapat saling mendukung untuk dapat meregulasikan emosi yang lebih baik.

konseling kelompok merupakan layanan yang banyak memberikan manfaat dalam membantu mengentaskan masalah pribadi siswa di sekolah. Dalam kaitan ini Prayitno (1997:106 dalam Fitri & Marjohan, 2017) menyatakan bahwa layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Semua anggota konseling kelompok ikut berpartisipasi membahas masalah sehingga fungsi pengentasan masalah dapat dirasakan oleh peserta didik sebagai anggota kelompok dalam kegiatan tersebut dengan begitu dapat terlihat keunggulan dari konseling kelompok yang efisien baik dari segi waktu maupun biaya karena sejumlah anggota kelompok, dapat langsung merasakan manfaatnya.

Lebih jauh dengan layanan konseling kelompok, siswa dapat diajak untuk mengemukakan masalah untuk bersama-sama membahas dalam kelompok untuk mengentaskannya, serta dapat mengembangkan nilai-nilai kehidupan yang bermakna dalam kelompok tersebut dengan demikian, selain dapat menumbuhkan hubungan yang baik antara anggota kelompok kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai kondisi dan situasi lingkungan, dapat juga mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang di inginkan sebagaimana yang terungkap dalam kelompok.

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasinya. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal (Fahmi & Slamet, 2016)

Manfaat konseling kelompok secara umum yaitu memungkinkan siswa untuk memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Menurut (Herlina, 2015) bahwa konseling kelompok dapat mendatangkan manfaat yang luas dan berguna bagi kehidupan individu, terutama ketika dia melakukan interaksi sosial dengan orang lain

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Hasil tabel diatas terkait kajian literatur review peneliti mendapatkan beberapa teknik yang dapat mereduksi phubbing pada siswa menengah. Teknik atau metode metodenya yaitu teknik teknik Self Management, Behavior Contract, dan metode brainstorming. Pertama Teknik Self Management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan Berdasarkan uraian di atas, self management merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (self monitoring), reinforcement yang positif (self reward), perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control) dan merupakan keterkaitan antara teknik cognitive, behavior, serta affective dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan cognitive behavior therapy, digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses kematangan karir yang diharapkan. (Suwanto, 2015). Hasil pengujian hipotesis tentang perilaku phubbing mahasiswa sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment dengan dilakukan layanan konseling kelompok teknik self management menunjukkan hasil test statistik di atas menunjukkan nilai U sebesar 26 dan nilai W 52 apabila dikonversika ke nilai Z besarnya -318 .diketahui bahwa ASYMP sig (2-tailed) bernilai 0.40 artinya ada perbedaan perilaku phubbing antara kelompok yang diberikan layanan konseling kelompok teknik self management dengan yang tidak, atau kelompok kontrol, Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti layanan konseling kelompok teknik self management efektif untuk mengurangi perilaku phubbing

Kedua , Behavior Contract Menurut Latipun dalam (Suwanto, 2016) kontrak perilaku (behavior contract) adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli. 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.

Ketiga metode brainstorming strategi yang digunakan untuk mempersiapkan animasi konseli dalam mencari, menemukan, mengkomunikasikan pemikiran atau anggapan, menangani pertanyaan, sehingga membangkitkan semangat konseli untuk ikut serta dalam pengarahan (sarifuddin ,2021). Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan metode brainstorming yang dilaksanakan sebanyak 6 pertemuan, pada setiap pertemuan peneliti memberikan materi mengenai dampak phubbing dan cara mengatasinya. Pada awal pertemuan masing-masing anggota masih ragu-ragu dan canggung dalam memberikan pendapat, maka dari itu peneliti berusaha membangun hubungan

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil literatur review yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dari pemberian layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk mereduksi phubbing pada siswa. Meskipun dari jumlah jurnal atau artikel yang sudah di review tidak banyak, tetapi dari penelitian ini dapat digunakan untuk mereduksi phubbing. Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik yang sama juga dapat dilakukan oleh para guru bk atau konselor di setiap sekolah sebagai usaha untuk mengurangi perilaku phubbing pada siswa

Daftar Pustaka

- Dito, S. B., & Pujiastuti, H. (2021). Dampak Revolusi Industri 4.0 Pada Sektor Pendidikan: Kajian Literatur Mengenai Digital Learning Pada Pendidikan Dasar dan Menengah. *Jurnal Sains Dan Edukasi Sains*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.24246/juses.v4i2p59-65>
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA SMK NEGERI 1 DEPOK SLEMAN. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- Fazira, E., Isriyah, M., & Syamsiyah, S. F. (2024). MEREDUKSI PHUBBING: STUDI EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DAN TEKNIK SELF MANAGEMENT PADA SISWA SMKN 1 TEGALSARI. *Consilium: Education*

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

and Counseling Journal, 4(1), 133–139.
<https://doi.org/10.36841/consilium.v4i1.4208>

Fitri, E. N., & Marjohan, M. (2017). MANFAAT LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENYELESAIKAN MASALAH PRIBADI SISWA. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), Article 2.

Herlina, U. (2015). TEKNIK ROLE PLAYING DALAM KONSELING KELOMPOK. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 94–107.
<https://doi.org/10.31571/sosial.v2i1.55>

Kadafi, A., Pratama, B. D., Suharni, S., & Mahmudi, I. (2020). MEREDUKSI PERILAKU PHUBBING MELALUI KONSELING KELOMPOK REALITA BERBASIS ISLAMI. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), 31–34.
<https://doi.org/10.26737/jbki.v5i2.1721>

Kurnia, S. (2020). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(01).
<https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i01.81>

Ridha, A. A. (2019). Penerapan Konselor Sebaya dalam Mengoptimalkan Fungsi Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah. *Jurnal Psikologi*, 15(1), Article 1.
<https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6549>

Saloom, G., & Veriantari, G. (2021). Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152–167. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>

Sarlina, S. D., Yakub, E., & Mardes, S. (2023). Analisis Perilaku Phubbing Dan Faktor Penyebabnya. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10088872>

Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>

Taufik, E., Dewi, S. Y., & Muktamiroh, H. (2020). Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kecenderungan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di SMAN 34 Jakarta Selatan. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 1(1), Article 1.