

Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* Siswa

Amelsa Hartati¹, Elni Yakub², Khairiyah Khadijah³,

^{1,2,3}Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

Corresponding Author: Amelsa Hartati, e-mail: amelsa.hartati3233@student.unri.ac.id

Published: July, 2025

ABSTRAK

Perilaku *phubbing* adalah tindakan menyakiti orang lain dalam interaksi sosial karena lebih asik dan fokus pada *smartphone* sehingga mengabaikan keberadaan dan komunikasi dengan orang yang ada disekitarnya. Perilaku *phubbing* yang terjadi pada siswa perlu diatasi agar komunikasi interpersonal serta interaksi sosial antar siswa dapat berjalan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk mengurangi perilaku *phubbing* siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest – posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 8 orang siswa dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni siswa yang memiliki perilaku *phubbing* tinggi. Data dikumpulkan melalui skala perilaku *phubbing* dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan uji N-Gain Ternormalisasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat perilaku *phubbing* siswa setelah diberikan layanan. Pada aspek obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*) menunjukkan penurunan sebesar 31,88% dan aspek gangguan komunikasi (*communication disturbance*) menunjukkan penurunan sebesar 27,24%. Adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan, dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,12 (<0,05). Perolehan *N-Gain Score* sebesar 0,59 yang artinya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terhadap perilaku *phubbing* siswa termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* berpengaruh untuk mengurangi perilaku *phubbing* siswa.

Keywords: *Phubbing*, Konseling Kelompok, *Behavior Contract*

ABSTRACT

Phubbing behavior refers to actions that harm others during social interactions due to being more engrossed and focused on a smartphone, leading to the neglect of the presence and communication with people nearby. Phubbing behavior among students needs to be addressed to ensure that interpersonal communication and social interaction among students can function effectively. This study aims to determine the effect of group counseling services using the behavior contract technique in reducing students phubbing behavior. The research employed a quantitative approach with an experimental research design, specifically using the one-group pretest–posttest design. The study involved eight students selected through purposive sampling, targeting those who exhibited high levels of phubbing behavior. Data were collected using a phubbing behavior scale and analyzed with the Wilcoxon test and the Normalized N-Gain test. The results showed a significant decrease in students phubbing behavior after the counseling service was provided. The phone obsession aspect showed a reduction of 31,88%, while the communication disturbance aspect decreased by 27,24%. There was a significant difference between the pretest and posttest results, with an *Asymp. Sig. (2-tailed)* value of 0,012 (<0.05). The N-Gain Score obtained was 0,59, indicating a moderate category of effectiveness. These findings indicate that group counseling with the behavior contract technique is effective in reducing students phubbing behavior.

Keywords: *Phubbing*, Konseling Kelompok, *Behavior Contract*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat, banyak membawa perubahan di dalam kehidupan manusia. Teknologi akan mengalami perkembangan secara terus menerus dan menciptakan beragam produk-produk yang semakin canggih. *Smartphone* adalah salah satu bentuk perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Pada awalnya, *smarthphone* merupakan barang langka yang dianggap mewah dan hanya bisa dimiliki oleh masyarakat golongan ekonomi atas. Namun, seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi, *smartphone* menjadi barang primer yang dapat dimiliki masyarakat dari semua latar belakang sosial ekonomi dengan harga yang lebih terjangkau. *Smartphone* merupakan perangkat serbaguna yang sangat memudahkan masyarakat dalam berbagai hal, seperti memudahkan dalam berkomunikasi, mencari informasi, bermain *game*, belajar, jual beli *online*, dan lain-lain. Dengan berbagai fitur-fitur aplikasi yang dilengkapi akses internet serta mudah dibawa kemana-mana, membuat seseorang dimanjakan oleh fasilitas *smartphone* (Retalia dkk., 2022). Masyarakat sangat merasakan dampak positif dengan adanya *smartphone*. Hal ini membuat *smartphone* menjadi bagian penting bagi masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari..

Berdasarkan data dari DataReportal (2024) pada awal tahun 2024, sebanyak 353,3 juta *smartphone* aktif di Indonesia atau setara dengan 126,8% dari total penduduk, terdapat 185,3 juta pengguna internet saat penetrasi internet mencapai 66,5% dan Indonesia menjadi rumah bagi 139 juta pengguna media sosial atau setara dengan 49,9% dari total populasi. Selain itu, berdasarkan laporan *State of Mobile* pada tahun 2024 menyatakan bahwa masyarakat Indonesia menghabiskan waktu terbanyak untuk menatap layar *smartphone* yakni lebih dari seperempat harinya atau sekitar 6,05 jam.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswa di SMP Negeri 8 Pekanbaru bahwasannya rata-rata durasi mereka bermain *smartphone* sekitar 6 sampai 15 jam dalam sehari. Penggunaan *smarthphone* harus diseimbangkan dengan kemampuan diri dalam manajemen penggunaan *smartphone*. Sebagaimana yang disebutkan oleh Lowe-Calverley & Pontes (2020) pengguna *smartphone* yang tidak bijak akan kesulitan melepaskan diri dari *smartphone* bahkan saat mereka sedang melakukan interaksi dengan orang lain. Dengan segala manfaat dan kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone*, seseorang sering mengabaikan dampak negatifnya, salah satunya perilaku *phubbing*.

Perilaku *phubbing* didefinisikan sebagai perilaku di mana seseorang yang lebih terfokus pada *smartphon*enya dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya (Karadağ dkk., 2015). Perilaku *phubbing* ini muncul sebagai akibat dari ketergantungan manusia terhadap *smartphone* yang menyebabkan seseorang lebih bersikap acuh karena fokus mereka adalah *smartphone* daripada membangun interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Perilaku *phubbing* dapat menciptakan ketidaknyamanan dalam komunikasi, yang berujung pada ketidakpuasan dalam hubungan interaksi. Chotpitayasunondh dan

Douglas (2018) mendefinisikan *phubbing* sebagai perilaku seseorang yang cenderung mengabaikan orang lain saat sedang bersama, karena lebih asyik menggunakan *smartphone* dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Menurut Karadağ (2015) ada dua aspek perilaku *phubbing* yaitu gangguan komunikasi (*communication disturbance*) dan Obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*).

Fenomena *phubbing* ini telah membudaya di kalangan siswa sehingga membuat mereka tenggelam dalam dunia digitalnya (Setiawan dkk., 2024). Banyak kasus ditemukan di mana siswa diam-diam menggunakan *smartphone* mereka selama jam pelajaran untuk memeriksa pesan atau sekadar membuka media sosial, sehingga mengabaikan penjelasan materi yang disampaikan guru. Selain itu, ada siswa yang kurang memperhatikan teman yang sedang berbicara atau bertanya karena lebih fokus pada *smartphone* mereka, atau mendengarkan dengan setengah hati sambil tetap menatap layar ponsel (Sarlini dkk., 2023). Hasil penelitian Shinda Damayanti dkk., (2024) mengatakan bahwasannya perilaku *phubbing* siswa yang tinggi membuat siswa tidak fokus saat proses belajar mengajar karena lebih fokus pada *smartphonennya* dan tidak memperhatikan guru saat menjelaskan mengakibatkan konsentrasi siswa tersebut terpecah sehingga siswa tersebut tidak memahami materi yang dijelaskan dan menjadi pasif dalam pembelajaran.

Orang dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi cenderung kesulitan mengembangkan keterampilan interpersonal, sehingga hubungan sosial mereka dengan keluarga, teman, dan lingkungan menjadi terganggu, serta berdampak pada penurunan prestasi akademik (Griffiths dkk., 2016). Perilaku *phubbing* berdampak negatif terhadap keharmonisan hubungan seperti yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Julia Ilham dan Rinaldi (2019) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memiliki dampak besar, termasuk merenggankan hubungan keluarga, merusak pertemanan, mendorong sikap individualistik, dan meningkatkan perilaku antisosial. Sebagaimana pendapat Tri Umari, M. Arli Rusandi, dan Elni Yakub (2019) dengan judul *Phubbing as a Result of the 4th Industrial Revolution: Is it Dangerous?* Yang mengatakan bahwasannya *phubbing* adalah hasil dari peradaban di era 4.0 yang memiliki dampak negatif pada interaksi sosial dan komunikasi sosial.

Perilaku *phubbing* yang terjadi pada siswa perlu menjadi perhatian serius bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat agar komunikasi interpersonal serta interaksi sosial antar siswa dapat berjalan dengan baik. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi perilaku *phubbing* ini adalah dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Menurut Miltenberger (Erford, 2020), teknik *behavior contract* adalah perjanjian tertulis antara dua orang atau lebih, di mana salah satu atau kedua pihak setuju untuk menjalankan perilaku tertentu yang telah ditargetkan. Menurut Lestari dkk., (2021) teknik *behavior contract* dapat dimanfaatkan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Berdasarkan fenomena yang telah dikemukakan diatas maka peneliti

tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* Siswa”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *One Group Pretest – Posttest Design*. Tempat penelitian ini adalah SMP Negeri 8 Pekanbaru dengan waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Maret-Mei 2025. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Pekanbaru yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* tinggi dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala perilaku *phubbing*. Skala pengukuran ini akan dibagikan kepada sampel penelitian yang disebarkan pada saat *pretest* dan *posttest* untuk melihat tingkat perilaku *phubbing* siswa. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji wilcoxon untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest*, serta uji N-Gain untuk melihat penurunan tingkat perilaku *phubbing* siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Perilaku *Phubbing* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract*

Penelitian ini menggunakan skala perilaku *phubbing* yang terdiri dari 29 item dengan 4 alternatif jawaban dalam skala likert. Adapun tingkat perilaku *phubbing* siswa dapat dikategorikan menjadi 3 tingkatan, yakni “Tinggi”, “Sedang”, dan “Rendah”. Tingkat perilaku *phubbing* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Pekanbaru sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Persentase Perilaku *Phubbing* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract*

No.	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1.	Tinggi	87 - 116	5	62,5%	0	0%
2.	Sedang	58 - 86	3	37,5%	2	25%
3.	Rendah	29 - 57	0	0%	6	75%
Jumlah			8	100%	8	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku *phubbing* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok lebih dari separuh berada pada kategori tinggi. Setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok, tingkat perilaku *phubbing* yaitu sebagian besar berada pada kategori rendah.

Tabel 2. Tingkat Perilaku *Phubbing* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract*

Kategori	Rentang Skor	Sampel	Sebelum (Skor)	Kategori	Sesudah (Skor)	Kategori
Tinggi Sedang Rendah	87-116 58-86 29-57	OJN	94	Tinggi	65	Sedang
		PBK	87	Tinggi	49	Rendah
		NAZ	90	Tinggi	60	Sedang
		NA	88	Tinggi	45	Rendah
		DRJ	88	Tinggi	49	Rendah
		JA	86	Sedang	49	Rendah
		KIK	84	Sedang	54	Rendah
		MHK	82	Sedang	53	Rendah

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa jumlah skor sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* sebelumnya 5 orang siswa berada pada kategori tinggi dan 3 orang siswa berada pada kategori sedang. Setelah diberikan layanan, 2 orang siswa berada pada kategori sedang dan 6 orang siswa berada pada kategori rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa masing-masing individu mengalami penurunan tingkat perilaku *phubbing*.

Tabel 3. Persentase Perilaku *Phubbing* Siswa Berdasarkan Aspek

Aspek	Σ item	<i>Pretest</i>			<i>Posttest</i>			Penurunan
		<i>f</i>	$\bar{x}$	%	<i>f</i>	$\bar{x}$	%	
Gangguan Komunikasi (<i>Communication Disturbance</i>)	14	333	23,78	74,33%	211	15,07	47,09%	27,24%
Obsesi terhadap Ponsel (<i>Phone Obsession</i>)	15	366	24,4	76,25%	213	14,2	44,37%	31,88%

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa terdapat penurunan pada indikator perilaku *phubbing* dari 8 orang siswa. Penurunan tertinggi yakni pada aspek obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*) yakni sebesar 31,88%. Secara keseluruhan setiap aspek perilaku *phubbing* mengalami penurunan atau pengurangan skor dari sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*.

2. Perbedaan Perilaku *Phubbing* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract*

Perbedaan tingkat perilaku *phubbing* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat diketahui melalui perhitungan uji Wilcoxon dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 27. Data hasil uji dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Perbedaan Perilaku *Phubbing* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan dengan Uji Wilcoxon

		<i>Ranks</i>		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	8 ^a	4,50	36,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. $Posttest < Pretest$

b. $Posttest > Pretest$

c. $Posttest = Pretest$

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa data hasil uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS Versi 27, terdapat perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikannya layanan. Dapat dilihat *negative ranks* dengan N=8 dan *positive ranks* N=0, yang artinya seluruh sampel mengalami penurunan hasil dari *pretest* ke *posttest*. Mean rank 4,50 dan total *rank* sebanyak 36,00, serta nilai *ties* sebesar 0 yang artinya perilaku *phubbing* sebelum dan sesudah diberikan layanan mengalami perbedaan.

Tabel 5. Signifikansi Perbedaan Perilaku *Phubbing* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan dengan Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

	<i>Posttest - Pretest</i>
Z	-2,527 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. *Based on positive ranks.*

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 4 hasil uji Wilcoxon yang didapatkan menunjukkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,12 yang berarti apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* mengalami perbedaan yang signifikan.

3. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* Siswa

Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk mengurangi perilaku *phubbing* siswa maka digunakan uji *N-Gain* Ternormalisasi dengan bantuan Microsoft Excel. Perolehan hasil *N-Gain Score* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji N-Gain Ternormalisasi

Kelompok Eksperimen			
Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>N-Gain Score</i>
OJN	94	65	0,45
PBK	87	49	0,66
NAZ	90	60	0,49
NA	88	45	0,73
DRJ	88	49	0,66
JA	86	49	0,65
KIK	84	54	0,55
MHK	82	53	0,55
Σ	699	424	4,72
<i>Mean</i>	87,37	53	0,59

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen memperoleh *mean* ($87,37 > 53$) terdapat penurunan karena hasil *posttest* lebih kecil daripada hasil *pretest* yang diperoleh sebelum diberikan layanan konseling kelompok. Jadi dapat disimpulkan dengan perolehan *N-Gain Score* sebesar 0,59 artinya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terhadap perilaku *phubbing* siswa adalah kategori sedang (Sukarelawan dkk., 2024).

Dalam penelitian ini ada 10 kali pertemuan, dengan 2 pertemuan pemberian skala perilaku *phubbing* (*pretest* dan *posttest*) dan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa tingkat perilaku *phubbing* siswa sebelum diberikan layanan lebih dari separuh berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan layanan sebanyak 8 kali pertemuan, tingkat perilaku *phubbing* siswa sebagian besar berada pada kategori rendah. Penurunan tingkat perilaku *phubbing* dikarenakan adanya layanan yang diberikan yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Hasil penelitian Muslih (2020) membuktikan bahwasannya *behavior contract* terbukti efektif dalam meminimalkan penggunaan *smartphone*. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Almizri, Firman, dan Netrawati (2024), *behavior contract* terbukti membuat siswa lebih mampu mengendalikan diri dan bijak dalam penggunaan *smartphone*.

Terdapat dua aspek yang diukur dalam penelitian ini, yaitu aspek gangguan komunikasi (*communication disturbance*) dan Obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*). Gangguan komunikasi

(*communication disturbance*) adalah pengaruh dari dalam maupun dari luar individu yang merusak isi pesan yang dikirimkan atau yang diterima (Lenggogeni, 2024). Seperti yang dikatakan oleh Karadağ dkk (2015) perilaku *phubbing* yang tinggi dapat menghambat komunikasi secara langsung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Reza (2018), mengungkapkan saat dua orang atau lebih sedang berinteraksi, kemudian salah satu dari mereka mulai memainkan ponsel tanpa tujuan jelas, hal ini biasanya menandakan bahwa individu tersebut tidak tertarik untuk berkomunikasi, kurang mampu menjadi pendengar yang baik, atau enggan menanggapi pembicaraan. Sebelum diberikan layanan, siswa memiliki kecenderungan tinggi dalam melakukan perilaku *phubbing* yang tercermin dari kebiasaan mereka menggunakan *smartphone* saat sedang berinteraksi sosial, seperti saat bersama teman ataupun keluarga, bahkan saat kegiatan belajar mengajar. Siswa mengatakan mereka sering kali lebih fokus memperhatikan *smartphone* daripada memperhatikan lawan bicara, karena membalas pesan, mengecek notifikasi, bermain *game*, atau menonton video. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarlini (2023) bahwa banyak siswa yang kurang memberikan perhatian saat teman berbicara atau bertanya karena perhatian mereka lebih tertuju pada *smartphone*, bahkan ketika mendengarkan pun dilakukan sambil terus menatap layar ponsel. Akibatnya, perhatian mereka berpindah ke *smartphone* yang ada di tangan, sehingga kualitas komunikasi interpersonal menjadi terganggu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sariani (2014) yang menunjukkan bahwa *smartphone* mempengaruhi komunikasi interpersonal secara signifikan karena *smartphone* telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, sehingga orang merasa terdorong untuk terus membuka dan mengecek *smartphone* meskipun sedang berinteraksi langsung dengan orang lain. Selain itu, siswa juga mengatakan bahwa *smartphone* sebagai pelarian ketika mereka merasa kurang nyaman dengan lawan bicara karena tidak sefrekuensi dengannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afdal (2019) yang menyebutkan bahwa *phubbing* bisa menjadi bentuk mekanisme pertahanan diri saat individu merasa tidak cocok dengan lingkungan di sekitarnya.

Pada aspek kedua, obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*) yaitu kondisi dimana individu mengalami dorongan yang kuat dan berulang untuk menggunakan ponsel secara berlebihan. Menurut Karadağ dkk., (2015), obsesi terhadap ponsel adalah kondisi individu yang memerlukan kehadiran ponsel dan merasa kehilangan sesuatu tanpa kehadiran ponsel. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hanika (2015) bahwasannya perilaku *phubbing* dilatarbelakangi oleh ketergantungan individu terhadap *smartphone*. Sebelum diberikan layanan, siswa sering merasa cemas dan khawatir ketika jauh dari *smartphone*. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Rahmat (2025) bahwa seseorang yang kecanduan terhadap *smartphone* dan menggunakannya secara berlebihan cenderung mengalami perasaan tidak nyaman, cemas, gelisah, bahkan panik saat tidak berada dekat dengan *smartphone*. Siswa mengatakan bahwa keberadaan *smartphone* sangat penting bagi mereka. Ketika *smartphone* tidak berada dalam jangkauan, muncul rasa takut ketinggalan informasi

sehingga mereka merasa tidak nyaman saat berada jauh dari *smartphonenya*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Groenestein dkk., (2024), bahwasannya ketakutan individu ketinggalan informasi menjadi salah satu faktor utama yang mendorong peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* yang pada akhirnya memicu perilaku *phubbing*. Selain itu, mereka suka lupa waktu ketika sedang membuka *smartphone* sehingga melalaikan kegiatan-kegiatan lainnya. Lowe-Calverley dan Pontes (2020) mengatakan bahwa pengguna *smartphone* yang tidak bijak akan kesulitan melepaskan diri dari *smartphone*.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* ini berpengaruh untuk mengurangi perilaku *phubbing* siswa. Hal ini terlihat dari penurunan skor perilaku *phubbing* pada seluruh siswa setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* sebanyak 8 kali pertemuan. Setelah diberikan layanan, siswa mulai mampu mengontrol penggunaan *smartphone* terutama saat berinteraksi sosial, menempatkan prioritas terhadap komunikasi langsung daripada komunikasi digital, dan mulai mampu mengendalikan dorongan untuk membuka *smartphone* seperti mengirim pesan atau hanya sekedar *scrolling* media sosial saat berinteraksi langsung dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astriana dan Syahrani (2016) bahwa teknik *behavior contract* dapat mengurangi penyalahgunaan dalam penggunaan *smartphone* pada siswa. Selain itu, penerapan *reward* sebagai penguatan positif juga meningkatkan komitmen siswa dalam menjalankan *behavior contract*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Putri dan Siregar (2024) yang menyatakan bahwa penguatan positif dalam *behavior contract* dapat memperkuat motivasi siswa untuk mengubah perilaku negatif. Selain itu, dukungan dari anggota kelompok memperkuat motivasi dan disiplin siswa dalam menjalankan kontrak yang telah disepakati.

KESIMPULAN

Tingkat perilaku *phubbing* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* sebagian besar berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* sebanyak 8 kali pertemuan, terjadi penurunan perilaku *phubbing* yang sebagian besar berada pada kategori rendah. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,12 ($<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan perilaku *phubbing* antara sebelum dan sesudah diberikan layanan. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* berpengaruh untuk mengurangi perilaku *phubbing* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z., ... Hariyani, H. (2019). An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective. *Proceedings of the International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession (ICETeP 2018)*. Bengkulu City, Indonesia: Atlantis Press.
- Almizri, W., Firman, & Netrawati. (2024). Contract Behavior Model Through Content Mastery Services To Reduce Smartphone Use Addiction. *Journal of Indonesian Progressive Education*, 1(1), 30–34.
- Astiana, A. M., & Syahrani, R. (2016). Efektivitas Layanan Konseling kelompok Teknik Behavior Contract dalam Mengurangi penyalahgunaan Smartphone siswa kelas XI Jurusan Administrasi perkantoran (AP) SMK Negeri 2 Palu. *Jurnal konseling & Psikoedukasi*, 1(2), 15–29.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17.
- DataReportal. (2024, Februari 21). Diambil 26 Januari 2025, dari <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Griffiths, M. D., Pontes, H. M., & Kuss, D. J. (2016). Online Addictions: Conceptualizations, Debates, and Controversies. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*.
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., & Kerkhof, P. (2024). Fear of missing out and social media use: A three-wave longitudinal study on the interplay with psychological need satisfaction and psychological well-being. *New Media & Society*.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing di Era Milenia (ketergantungan Seseorang Pada Smartphone Terhadap Lingkungannya). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42–51.
- Julia Ilham, D., & Rinaldi. (2019). Pengaruh Phubbing Terhadap Kualitas Persahabatan Pada Mahasiswa Psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, (4).
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... 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.
- Lenggogeni, D. P. (2024). *Phubbing dan Interaksi Sosial Remaja*. Eureka Media Aksara.
- Lestari, M., Aras, N. F., Fauziah, N., Irawan, A. W., & Mahyuddin, M. J. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Bermain Game Online di Rumah (Studi Eksperimen Kuasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 15 Palu). *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 202.
- Lowe-Calverley, E., & Pontes, H. M. (2020). Challenging the Concept of Smartphone Addiction: An Empirical Pilot Study of Smartphone Usage Patterns and Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 550–556.
- Muslih, Y. N. (2020). Behavioral Contracts to Minimize Smartphone Rescue for Student Study Time at Home | KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal).

- Putri, A. K., & Rahmat, I. (2025). Hubungan tingkat penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada siswa di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 3, 263–269.
- Putri, M. A., & Siregar, A. (2024). Efektifitas Konseling Kelompok: Penggunaan Behavior Contract dalam Mereduksi Perilaku Phubbing di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 392–400.
- Retalia, R., Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2022). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 12(2), 139–149.
- Reza, I. F. (2018). Dimensions of Phubbing Among Moslem Adolescents in Revolution Industry 4.0: Perspective Mental Health. *ResearchGate*.
- Sariani, D. (2014). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Komunikasi Interpersonal Masyarakat Kota Batam. *Computer Based Information System Journal*, 2(2).
- Sarlini, S. D., Yakub, E., & Mardes, S. (2023). Analisis Perilaku Phubbing Dan Faktor Penyebabnya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 723–735.
- Setiawan, R., Kartono, D. T., & Sakuntalawati, L. R. D. (2024). Perilaku Phubbing Siswa dalam Kehidupan Sosial di Lingkungan Sekolah. *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 7(1), 530–541.
- Shinda Damayanti, N., Mutakin, F., & Nur Budiono, A. (2024). Mengurangi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok dengan Metode Brainstorming. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1), 74–88.
- Sukarelawan, Moh. I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). *N-Gain VS Stacking: Analisis Perubahan Abilitas Peserta Didik dalam Desain One Group Pretest-Posttest*. Yogyakarta: Suryacahya.
- Umari, T., Rusandi, M. A., & Yakub, E. (2019). Phubbing as a Result of the 4th Industrial Revolution: Is it Dangerous? *Proceedings of the UR International Conference on Educational Sciences*, 230–236.