

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA KELAS VIII MTS DARUL HUFUZ

Dewi Nurul Nugraha¹, Euis Eti Rohaeti², Wiwin Yuliani³

¹ dewinurul912@gmail.com, ² e2rht@ikipsiliwangi.ac.id, ³ wiwin@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

Adolescents who exhibit tendencies towards phubbing behavior become highly dependent on smartphones, spending extended periods to achieve satisfaction. Phubbing is the act of ignoring people around in favor of focusing on a smartphone. This study aims to evaluate the effectiveness of Group Counseling services using self-management techniques in reducing phubbing tendencies among eighth-grade students at MTS Darul Hufuz Jatinangor. The study involved 20 eighth-grade students, divided into 10 students in the experimental group and 10 students in the control group. The method used is mixed methods with The Exploratory Sequential Design by Creswell. Data were collected through a phubbing tendency questionnaire based on Karadag's theory, interviews, and observations. The results of the Paired Sample T-Test showed the experimental group's average Sig. (2-tailed) value was $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference between the Pre-test and Post-test results of the experimental group. Meanwhile, the control group's Sig. (2-tailed) value was $0.794 > 0.05$, indicating no significant difference between the Pre-test and Post-test results of the control group. Based on interviews and observations, the implementation of group counseling services using self-management techniques went well, although there were challenges such as students being shy to express opinions and confusion in initiating conversations.

Keywords: Group Guidance, Self-Management, Phubbing Behavior Tendency

Abstrak

Remaja yang menunjukkan kecenderungan perilaku *phubbing* cenderung sangat bergantung pada *smartphone*, sehingga mereka bersedia menghabiskan waktu yang lama untuk merasa puas. *Phubbing* adalah tindakan mengabaikan orang di sekitar karena lebih terfokus pada *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi kecenderungan *phubbing* pada siswa kelas VIII di MTS Darul Hufuz Jatinangor. Sebanyak 20 siswa kelas VIII terlibat dalam penelitian ini, dengan 10 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa sebagai kelompok kontrol. Metode yang digunakan adalah *mixed methods* dengan desain *The Exploratory Sequential Design* dari Creswell. Pengumpulan data dilakukan melalui angket kecenderungan *phubbing* berdasarkan teori Karadag, wawancara, dan observasi. Hasil Uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai rata-rata kelompok eksperimen Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, yang mengindikasikan perbedaan signifikan antara hasil *Pre-test* dan *Post-test* kelompok eksperimen. Di sisi lain, nilai Sig. (2-

tailed) kelompok kontrol adalah $0,794 > 0,05$, yang menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara hasil *Pre-test* dan *Post-test* kelompok kontrol. Berdasarkan wawancara dan observasi, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berjalan dengan baik, meskipun terdapat beberapa kendala seperti siswa yang malu memberikan pendapat dan kebingungan dalam memulai obrolan.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Self-Management*, Kecenderungan Perilaku *Phubbing*

PENDAHULUAN

Dalam era perkembangan teknologi informasi yang semakin maju, ditambah dengan pergeseran menuju industri 4.0, keberadaan *smartphone* menjadi semakin viral dalam kehidupan sehari-hari, baik itu untuk kegiatan sosialisasi, bisnis, maupun pendidikan. *Smartphone* memberikan dampak positif dalam kehidupan sehari-hari seperti memudahkan akses informasi, membuka peluang baru dalam aspek kehidupan pendidikan, bisnis, dan hiburan. Namun, meskipun membawa dampak positif dalam berbagai aspek kehidupan, penggunaan *smartphone* juga bisa berakibat negatif jika digunakan secara berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan ketergantungan berlebih pada *smartphone*, yang dikenal sebagai "*phubbing*", dan berpotensi menurunkan interaksi serta hubungan sosial di masyarakat.

Phubbing adalah gabungan dari kata *phone* dan *snubbing*, yang digunakan untuk menggambarkan tindakan menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Seseorang yang berperilaku *phubbing* cenderung menyakiti orang lain dengan berpura-pura memperhatikan saat diajak bicara, tetapi sering kali pandangannya tertuju pada *smartphone* di tangannya (Youarti & Hidayah, 2018). Menurut Karadag (2015), *phubbing* adalah perilaku individu yang melihat telepon genggam saat berbicara dengan orang lain dan terlibat dengan telepon tersebut, sehingga mengesampingkan komunikasi interpersonal.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nur pada tahun 2019 di sebuah SMA negeri di Jawa Tengah, ditemukan bahwa 10,8% remaja memiliki tingkat *phubbing* yang tinggi, 73,5% remaja berada pada tingkat *phubbing* sedang, dan 15,7% remaja memiliki tingkat *phubbing* yang rendah (Nur, 2019, hlm. 37). Sementara itu, survei dari *Pew Research Center* menunjukkan bahwa 51% remaja mengeluhkan penggunaan ponsel orang tua mereka dan 36% orang tua mengakui bahwa mereka terlalu banyak menghabiskan waktu dengan ponsel mereka (Jiang, 2018). Survei lain juga melaporkan bahwa 68% orang tua merasa terdistraksi oleh ponsel ketika menghabiskan

waktu bersama anak-anak mereka, dan 17% mengatakan hal ini sering terjadi (Brooke dkk., 2020).

Sama halnya yang terjadi dilapangan yaitu di MTS Darul Hufaz Jatinangor. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, fenomena yang sama seperti uraian diatas juga dirasakan di beberapa siswa sekolah tersebut khususnya di kelas VIII. Salah satu guru di MTS tersebut menjelaskan bahwa seringkali siswa tidak fokus dalam belajar karena terlalu sering bermain ponsel bahkan ketika proses belajar mengajar. Bahkan, guru beberapa kali melakukan razia ponsel yang disebabkan oleh siswa yang bermain ponsel ketika guru sedang menjelaskan materi. Hal tersebut terjadi karena kurangnya kesadaran diri pada siswa yang menganggap peraturan sekolah terkait penggunaan ponsel menjadi diabaikan.

Melihat fenomena yang semakin memburuk, diperlukan penanganan berupa layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengendalikan dan membuat keputusan yang lebih tepat terkait penggunaan ponsel mereka. Selain itu, layanan bimbingan kelompok juga memungkinkan siswa berdiskusi bersama dan menyampaikan pendapat mengenai topik-topik penting, mengembangkan nilai-nilai sosial, serta berusaha menangani masalah yang dibahas dalam dinamika kelompok. Seperti yang disampaikan oleh Irmayanti. R. (2018), konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi melalui proses dinamika kelompok.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *self-management* atau manajemen diri, di mana siswa dapat mengarahkan sendiri perubahan perilakunya menggunakan kombinasi beberapa strategi. Menurut Cormier & Cormier (1985), *self-management* adalah strategi pengubahan perilaku yang memungkinkan konseli untuk mengarahkan perubahan perilakunya sendiri melalui teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Putri, Fatimah, dan Ningrum (2022) menjelaskan bahwa teknik manajemen diri adalah strategi untuk mengubah perilaku dimana seseorang mengontrol perilakunya sendiri dengan menggunakan teknik atau terapi yang dipelajari dalam sesi konseling.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode campuran (*mix method*), yaitu kombinasi antara penelitian kuantitatif dan kualitatif yang digunakan secara bersamaan untuk memperoleh data yang lebih objektif, valid, dan reliabel. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Sequential Exploratory Design*, yang dimulai dengan pengumpulan dan analisis data kualitatif, diikuti dengan pengumpulan dan analisis data kuantitatif untuk memperkuat hasil dari penelitian kualitatif. Tujuan dari penggunaan metode campuran ini adalah untuk menggabungkan komponen penelitian kuantitatif dan kualitatif guna memperluas dan memperkuat kesimpulan penelitian, sehingga menghasilkan pengetahuan dan validasi yang tinggi.

Aspek perilaku *phubbing* meliputi gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel (Karadag, 2015). Data dikumpulkan menggunakan angket/kuesioner dengan skala Likert 5 poin. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTS Darul Hufaz Jatinangor, yang berjumlah 200 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa yang dipilih secara acak oleh peneliti, kemudian dibagi menjadi dua kelompok: 10 siswa dalam kelompok eksperimen dan 10 siswa dalam kelompok kontrol. Keabsahan data diuji menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan instrumen yang digunakan valid dan reliabel.

Pengolahan data kualitatif dilakukan melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Sedangkan pengolahan data kuantitatif dilakukan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji T-test. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari variabel penelitian terdistribusi secara normal, sehingga dapat dilakukan pengujian lanjutan. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa kelompok data penelitian memiliki varians yang sama (homogen) atau berbeda (heterogen). Uji T-test digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai dengan perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Skor *Pre-Test* Perilaku *Phubbing* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Nama	Skor	Kategori	Nama	Skor	Kategori
SYK	200	Tinggi	RK	184	Sedang
KA	204	Tinggi	TAR	185	Sedang
ANA	200	Tinggi	ASR	177	Sedang
AFR	188	Sedang	IY	181	Sedang
SP	192	Sedang	AZA	178	Sedang
RA	192	Sedang	HN	176	Sedang
ID	191	Sedang	H	176	Sedang
PS	200	Tinggi	AS	182	Sedang
AO	201	Tinggi	R	178	Sedang
TPR	201	Tinggi	JR	194	Tinggi

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen terdapat 6 siswa dengan tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 9 siswa yang memiliki kecenderungan perilaku *phubbing* pada tingkat sedang. Untuk menentukan kategori tingkat perilaku *phubbing*, terlebih dahulu harus ditentukan nilai rata-rata (*Mean*) dan nilai standar deviasi dari skor (x) yang diperoleh dari sampel penelitian. Nilai yang diperoleh dari skor *pre-test* sampel adalah sebagai berikut:

Rata-rata (M)	: 189
Standar Deviasi (SD)	: 10
M - 1SD	: 179
M – 1SD ≤ M+1SD	: 179 ≤ 199
M + 1SD	: 199

Maka berdasarkan perolehan skor *pre-test* pada sampel penelitian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, berdasarkan rumus yang telah ditentukan, diperoleh kategorisasi untuk tingkat kecenderungan perilaku *phubbing* sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Tingkat Skor *Pre-Test*

Rendah	Sedang	Tinggi
$X < 179$	$179 < X \leq 199$	$X \geq 199$

Tabel 3. Uji Normalitas

<i>Tests of Normality</i>			
	Kelas	Kolmogorov-Smirnova	Sharpio-Wilk

		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Kecenderungan Perilaku Phubbing	<i>Pre-Test Eksperimen</i>	.313	10	.006	.861	10	.077
	<i>Post-Test Eksperimen</i>	.172	10	.200*	.909	10	.274
	<i>Pre-Test Kontrol</i>	.211	101	.200*	.850	10	.059
	<i>Post-Test Kontrol</i>	.179	10	.200*	.966	10	.848

*.This is a lower bound of the true significance

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui nilai (Sig) untuk semua data baik pada uji Kolmogorov-Smirnov maupun uji Shapiro-Wilk. Dengan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki distribusi yang normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variance</i>				
	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>

Kecenderungan Perilaku Phubbing	Based on Mean	1.850	1	18	.191
	Based on Median	1.817	1	18	.194
	Based on Median and with adjusted df	1.817	1	11.636	.203
	Based on trimmed mean	1.848	1	18	.191

Berdasarkan hasil pada tabel 4, diketahui nilai signifikansi (Sig) untuk kecenderungan perilaku *phubbing* adalah $0,191 > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa varians data *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sama atau homogen.

Tabel 5. Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	d f	Si g. (2tai led)
		Mea n	Std. Devi ation	Std. Erro r Mea n	95% Confidence Interval of the Difference				
					Low er	Up per			
Pa ir 1	Pre-Test Eksperi men - Post-Test Eksperi men	16.4 00	6.240	1.973	11.9 36	20. 86 4	8.3 12	9	.00 0
Pa ir 2	Pre-Test Kontrol - Post-Test Kontrol	- .200	2.348	.742	-1.8 79	1.4 79	-.2 69	9	.79 4

Berdasarkan tabel 4, nilai t untuk kelompok eksperimen adalah 8.312 dengan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, serta pengaruh yang bermakna dari perlakuan layanan bimbingan

kelompok dengan teknik *self-management* terhadap pengurangan kecenderungan perilaku *phubbing* pada siswa kelas VIII MTS Darul Hufaz Jatinangor. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada siswa.

Pembahasan

Dalam penerapan layanan ini, siswa dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 10 orang dengan berbagai tingkat kecenderungan perilaku *phubbing* (rendah, sedang, tinggi). Kelompok eksperimen menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi *self-management* untuk mengurangi kecenderungan perilaku *phubbing*. Setelah itu, angket *post-test* menunjukkan penurunan yang signifikan dalam kecenderungan perilaku *phubbing* siswa setelah mendapatkan layanan tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh dalam menurunkan kecenderungan perilaku *phubbing* pada peserta didik.

Selanjutnya, dilakukan pengujian asumsi klasik dengan uji normalitas. Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi adalah $0,200 > 0,05$, sehingga data dianggap memiliki distribusi normal dan dapat menggunakan statistik parametrik. Dilanjutkan dengan uji Paired Sample T-Test, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ untuk kelompok eksperimen, menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Sementara itu, untuk kelompok kontrol, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,794 > 0,05$, yang menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan karena kelompok kontrol tidak menerima perlakuan atau treatment. Selanjutnya, dilakukan uji homogenitas dengan hasil nilai signifikansi (Sig) sebesar $0,191 > 0,05$ untuk kecenderungan perilaku *phubbing*, yang menunjukkan bahwa varian data *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen. Dengan demikian, salah satu syarat (tidak mutlak) dari uji Independent Sample T-Test terpenuhi.

Meskipun terdapat beberapa tantangan dalam penerapan layanan, seperti kebingungan siswa dalam memahami proses layanan, keengganan siswa untuk menyampaikan pendapat, serta interaksi yang kurang antar siswa, layanan ini dinilai efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku *phubbing* pada siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan materi yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa meskipun terdapat berbagai tantangan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, penelitian ini cukup efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku *phubbing* pada siswa kelas VIII di MTS Darul Hufaz Jatinangor. Hal ini terlihat dari hasil penurunan skor antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan layanan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga berdampak positif terhadap perkembangan psikologis siswa dengan meningkatkan kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial secara positif.

REFERENSI

- Brooke, A., Anderson, M., Perrin, A., & Turner, E. (2020). Children's engagement with digital devices, screen time. *Dalam Parenting Children in the Age of Screens*.
- Irmayanti. R. (2018) Teknik Bimbingan dan Konseling Ruang Lingkup Sekolah. Prodi Bimbingan dan Konseling: *IKIP Siliwangi*.
- Karadag, E., Erzen, E., Culha, I., Tosuntas, B. S. (2015). Determinants of *phubbing*, which is the sum of many virtual addictions: a structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, (2), 60-74
- Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2018). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*. 466.