Vol. 9, No. 6, November 2026
DOI 10.22460/fokus.v9i6. 32267

p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA

Kharisma Nengsi Saputri[1] Rita Sinthia[2] Hananda Fitra Pranatha[3]

[1]kharismanengsi04@gmail.com, [2]ritasinthia@unib.ac.id, [3]hanandafitra@gmail.com

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu

Abstract
This study aimed to determine the effect of group counseling services with cognitive restructuring techniques on reducing phubbing behavior in students. This study used an experimental method with a one-group pre-test post-test design. The population in this study were 38 students in grade XI.5 of SMA Negeri 5 Kota Bengkulu. The research sample consisted of 7 students with high and very high levels of phubbing behavior, selected using a purposive sampling technique. Data collection used a phubbing behavior questionnaire with a likert scale model, and data analysis used a paired sample t-test. The results of the pre-test and post-test showed a decrease in the level of phubbing behavior in students. The average pre-test score of 129.28, which was in the very high category, decreased to 56.85 in the post-test, which was in the low category, resulting in an average decrease of 72.42. The results of the hypothesis test using a t-test obtained a value of t = 19.805 with a Sig. (2-tailed) of 0.000 < 0.05, indicating the effect of group counseling services with cognitive restructuring techniques on reducing phubbing behavior in students. This, group counseling services with cognitive restructuring techniques have proven effective in helping students reduce phubbing behavior and increase self-control in smartphone use during social interactions.
Keywords: *Phubbing Behavior, Group Counseling Services, Cognitive Restructuring Techniques*

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI.5 SMA Negeri 5 Kota Bengkulu yang berjumlah 38 siswa. Sampel penelitian berjumlah 7 siswa yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* tinggi dan sangat tinggi yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner perilaku *phubbing* dengan model skala likert, dan analisis data penelitian menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan tingkat perilaku *phubbing* pada siswa. Rata-rata skor *pre-test* sebesar 129,28 yang berada pada kategori sangat tinggi menurun menjadi 56,85 pada *post-test* dengan kategori rendah, sehingga diperoleh rata-rata penurunan sebesar 72,42. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *t-test* diperoleh nilai t = 19,805 dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 yang menunjukkan terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan

teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku *phubbing* serta meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* saat berinteraksi sosial.
Kata Kunci: Perilaku *Phubbing*, Layanan Konseling Kelompok, Teknik Restrukturisasi Kognitif

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sarana penting dalam membantu perkembangan peserta didik, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun pribadi. Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari siswa. *Smartphone* memberikan berbagai kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, dan mengakses berbagai media pembelajaran. Namun, penggunaan *Smartphone* yang berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap interaksi sosial siswa. Salah satu fenomena yang saat ini banyak ditemukan adalah perilaku *phubbing*. Karadag dkk. (2015) menjelaskan bahwa *phubbing* merupakan perilaku mengabaikan orang lain dalam interaksi tatap muka karena lebih memusatkan perhatian pada *Smartphone*.

Perilaku *phubbing* dapat memengaruhi kualitas komunikasi interpersonal dan hubungan sosial siswa. Siswa yang sering melakukan *phubbing* cenderung kurang memperhatikan lawan bicara, kurang terlibat dalam interaksi sosial, dan lebih fokus pada aktivitas digital dibandingkan lingkungan sekitarnya. Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* dapat menyebabkan terganggunya hubungan sosial, menurunkan kualitas komunikasi, serta memengaruhi kenyamanan dalam berinteraksi dengan orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat menjadi salah satu faktor yang menghambat perkembangan sosial siswa.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk berinteraksi dan membangun hubungan sosial dengan lingkungan sekitar. Pada masa ini, siswa memerlukan kemampuan komunikasi interpersonal yang baik agar dapat menjalin hubungan yang positif dengan teman sebaya maupun lingkungan sekolah. Namun, perkembangan teknologi yang semakin pesat menyebabkan sebagian siswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan *Smartphone* sehingga mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung. Chotpitayasunondh dan

Douglas (2016) menjelaskan bahwa kebiasaan menggunakan *smartphone* secara berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk melakukan *phubbing* dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SMA Negeri 5 Kota Bengkulu, ditemukan beberapa siswa yang menunjukkan perilaku *phubbing* ketika berada di lingkungan sekolah. Siswa terlihat lebih fokus pada *smartphone* saat berinteraksi dengan teman, kurang memperhatikan percakapan yang sedang berlangsung, serta cenderung mengabaikan lingkungan sosial di sekitarnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* masih menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi hubungan sosial dan proses komunikasi antar siswa.

Dalam kondisi tersebut, guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengurangi perilaku *phubbing* melalui pemberian layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan dari anggota kelompok lain, serta belajar memahami dampak perilaku yang mereka lakukan. Corey (2016) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan proses bantuan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu mengembangkan pemahaman diri dan mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi.

Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok adalah teknik restrukturisasi kognitif. Teknik ini bertujuan membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang kurang rasional menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Beck (1976) menjelaskan bahwa perubahan perilaku dapat dicapai melalui perubahan cara berpikir individu terhadap suatu permasalahan. Dalam konteks perilaku *phubbing*, teknik restrukturisasi kognitif diharapkan mampu membantu siswa mengubah keyakinan dan kebiasaan yang mendorong penggunaan *Smartphone* secara berlebihan sehingga perilaku *phubbing* dapat berkurang.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa SMA Negeri 5 Kota Bengkulu. Hasil penelitian ini

diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam membantu mengatasi permasalahan perilaku *phubbing* di lingkungan sekolah

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA Negeri 5 Kota Bengkulu. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre-Test Post-Test Design*, yaitu desain penelitian yang memberikan perlakuan kepada satu kelompok subjek penelitian yang diawali dengan pre-test dan diakhiri dengan post-test.

Subjek penelitian merupakan siswa kelas XI.5 SMA Negeri 5 Kota Bengkulu yang Berjumlah 38 siswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* tinggi dan sangat tinggi berdasarkan Hasil penyebaran angket awal. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh 7 siswa yang menjadi sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket perilaku *phubbing* sebagai instrumen utama penelitian. Selain itu, observasi dan wawancara digunakan sebagai data pendukung untuk memperoleh informasi mengenai perilaku *phubbing* siswa selama proses penelitian berlangsung.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket perilaku *phubbing* dengan model skala Likert. Angket disusun berdasarkan indikator perilaku *phubbing* yang meliputi gangguan komunikasi interpersonal dan ketergantungan terhadap *Smartphone*. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen penelitian.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen	Nilai Cronbach's Alpha	Keterangan
SPSS	0,806	Reliabel

Berdasarkan Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,806. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh dalam mereduksi perilaku phubbing pada siswa SMA Negeri 5 Kota Bengkulu. Sebelum diberikan layanan, perilaku phubbing siswa berada pada kategori sangat tinggi yang ditandai dengan kebiasaan membalas pesan, memeriksa notifikasi, membuka media sosial, menerima panggilan telepon, serta bermain *smartphone* ketika sedang berinteraksi maupun saat proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, beberapa siswa juga menunjukkan kecenderungan ketergantungan terhadap *smartphone* sehingga sulit mengalihkan perhatian dari perangkat tersebut. Temuan ini sejalan dengan Maharani et al. (2025) yang menunjukkan bahwa siswa dengan perilaku phubbing tinggi cenderung lebih memusatkan perhatian pada *smartphone* dibandingkan interaksi secara langsung. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Inayah et al. (2022) yang menjelaskan bahwa siswa masih mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan *smartphone* ketika berinteraksi sehingga perhatian terhadap lawan bicara menjadi berkurang. Selain itu, Ali et al. (2023), Rizkyanti et al. (2021), Nadila dan Saragi (2025), serta Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) menjelaskan bahwa perilaku phubbing dipengaruhi oleh tingginya kecenderungan individu untuk terus memeriksa *smartphone* sehingga mengabaikan interaksi tatap muka.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, tingkat perilaku phubbing siswa mengalami penurunan ke kategori rendah. Perubahan tersebut ditunjukkan dengan berkurangnya kebiasaan memeriksa *smartphone* ketika berinteraksi, menurunnya frekuensi membuka media sosial saat pembelajaran berlangsung, serta meningkatnya perhatian siswa terhadap komunikasi secara langsung. Hasil ini sejalan dengan Al-Saggaf dan O'Donnell (2019), Chotpitayasunondh dan Douglas (2016), David dan Roberts (2017), serta Schmidt-Barad dan Chernyak-Hai (2024) yang menjelaskan bahwa menurunnya perilaku phubbing ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap lawan bicara, berkurangnya distraksi akibat *smartphone*, serta meningkatnya kualitas komunikasi interpersonal dan hubungan sosial.

Penurunan perilaku phubbing menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami, saling bertukar pengalaman, memberikan umpan balik, serta memperoleh

alternatif penyelesaian masalah melalui dinamika kelompok. Selama proses layanan, siswa terlibat aktif dalam setiap sesi sehingga mampu merefleksikan perilaku yang selama ini dilakukan dan menyadari dampak negatif penggunaan *smartphone* terhadap komunikasi interpersonal. Temuan ini didukung oleh Maharani et al. (2025) yang menunjukkan bahwa keterlibatan aktif anggota selama konseling kelompok membantu siswa memperoleh pemahaman baru mengenai penggunaan *smartphone* dan mendorong perubahan perilaku yang lebih positif. Hasil tersebut juga sejalan dengan Inayah et al. (2022) yang menjelaskan bahwa dinamika konseling kelompok membantu siswa meningkatkan kontrol diri dalam menggunakan *smartphone* sehingga perilaku phubbing dapat berkurang.

Keberhasilan penelitian ini juga dipengaruhi oleh penerapan teknik restrukturisasi kognitif yang membantu siswa mengidentifikasi pola pikir yang kurang rasional mengenai penggunaan *smartphone*, kemudian mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Melalui proses tersebut, siswa mulai menyadari bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat mengganggu komunikasi, hubungan sosial, dan proses pembelajaran. Hasil ini sejalan dengan Hofmann et al. (2012), Meichenbaum (1977), Prahitna (2021), dan Nurimbawan (2019) yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku dapat dicapai melalui perubahan pola pikir individu. Temuan ini juga didukung oleh Fitriana et al. (2023) dan Ditaningrum et al. (2024) yang menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif membantu individu mengubah pola pikir yang kurang rasional sehingga menghasilkan perubahan perilaku yang lebih adaptif.

Temuan penelitian ini turut memperkuat hasil penelitian yang dilakukan oleh Gempita et al. (2023) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling melalui layanan penguasaan konten berbantuan media video efektif dalam mengurangi perilaku phubbing siswa. Meskipun menggunakan jenis layanan yang berbeda, kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan dan konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa mampu meningkatkan kesadaran dalam menggunakan *smartphone* secara lebih bijaksana dan mengurangi kecenderungan perilaku phubbing.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi perilaku

phubbing pada siswa. Keberhasilan tersebut tidak hanya ditunjukkan oleh penurunan skor perilaku *phubbing,* tetapi juga oleh meningkatnya kemampuan siswa dalam mengendalikan penggunaan *smartphone***,** membangun komunikasi interpersonal yang lebih baik, serta meningkatkan kualitas interaksi sosial di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini sekaligus memperkuat temuan penelitian-penelitian sebelumnya, khususnya penelitian BK Universitas Bengkulu yang menunjukkan bahwa berbagai layanan bimbingan dan konseling efektif dalam membantu mereduksi perilaku phubbing pada siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh signifikan dalam mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa SMA Negeri 5 Kota Bengkulu. Melalui proses restrukturisasi kognitif, siswa mampu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang kurang rasional terkait penggunaan *smartphone* menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif sehingga perilaku *phubbing* dapat berkurang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku *phubbing* siswa mengalami penurunan dari 129,28 pada saat pre-test menjadi 56,85 pada saat post-test dengan penurunan sebesar 72,42 poin. Hasil uji *paired sample t-test* memperoleh nilai t = 19,805 dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat memanfaatkan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu alternatif layanan untuk membantu mengurangi perilaku *phubbing* siswa. Selain itu, pihak sekolah dan orang tua diharapkan dapat bekerja sama dalam memberikan pengawasan serta pendampingan terhadap penggunaan *smartphone* agar siswa mampu menggunakan teknologi secara lebih bijaksana. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih beragam sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

REFERENSI

Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). *Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts*. *Human Behavior and Emerging Technologies, 1*(2), 132–140.

Ali, W. O. R., Purwasetiawatik, T. F., & Aditya, A. M. (2023). *Fear of Missing Out dan kecenderungan perilaku phubbing pada pengguna sosial media*. *Jurnal Psikologi Karakter, 3*(1), 274–280. https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2107

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). *How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone*. *Computers in Human Behavior, 63*, 9–18.

Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.

David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). *Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media*. *Journal of the Association for Consumer Research, 2*(2), 155–163.

Ditaningrum, E. S., Prasetyo, A., & Lestari, D. (2024). *Perilaku phubbing pada remaja di era digital*. *Jurnal Konseling Indonesia.*

Fazira, R., Amanda, N., & Putri, S. (2024). *Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mereduksi perilaku phubbing pada siswa*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling.*

Gempita, S. P., Dharmayana, I. W., & Mishbahuddin, A. (2023). *Pengaruh layanan penguasaan konten berbantuan media video untuk mengurangi perilaku phubbing siswa*. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling.*

Gowasa, H. (2025). *Dinamika konseling kelompok dalam pengembangan kompetensi sosial remaja*. *KOHESI: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 6*(1), 62–76. https://doi.org/10.57094/kohesi.v6i1.4583

Hapsari, D., Wibowo, M. E., & Sutoyo, A. (2021). *Efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dalam mengurangi perilaku phubbing siswa*. *Jurnal Konseling Pendidikan.*

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). *The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses*. *Cognitive Therapy and Research.*

Inayah, Z. N., Wasidi, & Mishbahuddin. (2022). *Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self-control untuk mereduksi perilaku phubbing siswa kelas XI di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu.

Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., Culha, I., & Babadag, 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.

Maharani, S., Elita, Y., & Saputra, A. J. (2025). *Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mereduksi perilaku phubbing siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu*. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling.*

Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach***.** Plenum Press.

Nadila, & Saragi, M. P. D. (2025). *Analysis of Phubbing Behavior as a Factor of Decrease in Adolescent Social Interaction: A Case Study in Karang Rejo Gang***.** *SOSIOEDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial, 14*(4), 4238–4248. https://doi.org/10.36526/sosioedukasi.v14i4.6855

Nurimbawan. (2019). *Teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling***.** *Jurnal Konseling dan Pendidikan.*

Prahitna. (2021). *Restrukturisasi kognitif untuk mengubah pola pikir negatif siswa***.** *Jurnal Psikologi Pendidikan.*

Rizkyanti, C. A., Edyta, N., & Fitrusti, N. D. (2021). *The role of cognitive empathy on adolescents' phubbing during Pandemic Covid-19***.** *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 8***(2),** 189–198. https://doi.org/10.24042/kons.v8i2.9322

Schmidt-Barad, T., & Chernyak-Hai, L. (2024). *Phubbing makes the heart grow callous: Effects of phubbing on pro-social behavioral intentions, empathy and self-control***.** *Psychological Reports***.** Advance online publication. https://doi.org/10.1177/00332941241284917