

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING*

Dwi Nurmaulani Saputri¹, Tyas Martika Anggriana², Asroful Kadafi^{3*}
^{1,2,3}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
*asrofulkadafi@unipma.ac.id

Kata Kunci / Keywords:	Abstrak / Abstract
Konseling Kelompok, <i>Self Management</i> , Perilaku <i>Phubbing</i> .	Perilaku <i>Phubbing</i> merupakan suatu perilaku perilaku individu yang tidak dapat menghargai orang lain ketika berkomunikasi karena individu asik dengan <i>smart phonennya</i> . Berpijak pada permasalahan tersebut, maka perlu ada sebuah treatment untuk mengurangi perilaku <i>phubbing</i> . Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> sebagai upaya mengurangi perilaku <i>phubbing</i> . Desain penelitian, desain penelitian ini yang digunakan yaitu <i>Quasi experimental design</i> dengan model <i>non-equivalent control group</i> . Hasil pengujian menunjukkan bahwa perilaku <i>phubbing</i> dapat direduksi dengan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> .
<i>Group Counselling, Self Management, Phubbing Behaviour</i>	<i>Phubbing behavior is an individual's behavior who cannot respect others when communicating because the individual is cool with his smart phone. Based on these problems, it is necessary to have a treatment to reduce phubbing behavior. This study is to determine the effectiveness of group counseling services with self-management techniques as an effort to reduce phubbing behavior. Research design, the research design used is a quasi-experimental design with a non-equivalent control group model. The test results show that phubbing behavior can be reduced by group counseling services with self-management techniques.</i>

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang semakin modern membuat cara berkomunikasi antar individu mengalami perubahan (Dewi et al., 2022). Orang tidak harus bertemu dengan lawan bicara untuk menyampaikan pesan karena alat komunikasi seperti *smartphone* dapat menjebatannya. Sebagai makhluk sosial, setiap manusia pasti berinteraksi dengan orang lain, baik itu keluarga, teman dan lain-lain. Namun, dengan adanya gadget yang canggih pola komunikasi secara tatap muka dapat menimbulkan sebuah masalah, seperti terjadinya perilaku *phubbing* (Kadafi, Pratama, et al., 2020). *Phubbing* adalah sebagai sikap yang acuh terhadap orang lain yang sedang berinteraksi secara langsung dengan cara membagi fokus, mendengar lawan bicara dengan *smartphone* yang di pegangnya terus menerus melihat ponsel daripada lingkungan sekitar (Karadağ et al., 2015).

Fenomena *phubbing* tentunya perlu segera mendapat perhatian, terutama dari seorang konselor. Pada penelitian ini peneliti mengimplementasikan layanan konseling kelompok melalui Teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *phubbing* yang terjadi pada peserta didik. Layanan konseling kelompok merupakan suatu proses bantuan untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Sukmawati et al., 2019). Dinamika kelompok yang baik ditandai dengan anggota kelompok dapat saling menerima, berempati dan menolong dengan tulus (Nashruddin, 2019). Teknik *Self management* adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif

behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif (IMRAN, 2021). Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan teoritik maupun praktik layanan bimbingan dan konseling terutama untuk membantu menurunkan perilaku *phubbing*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Rancangan penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan Quasi Eksperimental Design dengan model non-equivalent control group design. Populasi dari penelitian ini yaitu Mahasiswa Semester VI A Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun dengan jumlah 30 mahasiswa. Berdasarkan populasi tersebut peneliti mengambil sampel dengan jumlah 10 Mahasiswa dari keseluruhan jumlah mahasiswa yang nantinya akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 5 anak untuk kelompok eksperimen dan 5 anak untuk kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan yaitu *sampling purposive*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala perilaku *phubbing*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui pengujian *mann whitney test* dengan berbantu aplikasi SPSS. 16.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengukuran terhadap kelompok kontrol berdasar dari skala perilaku *phubbing* dengan N= 5, menunjukkan rentang skor angket antara 52-74, maka diperoleh data sebagai berikut; mean = 63,60, modus = 52, median = 67, standard deviasi (SD) = 8.905, nilai tertinggi = 100, dan nilai terendah = 20. Data secara lengkap disajikan pada table 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Prilaku Phubbing Kelompok Kontrol

<i>Jarak (Interval)</i>	<i>Nilai Tengah (X_t)</i>	<i>Frekuensi (f)</i>	<i>Prosentase (%)</i>	Interpretasi
74-67	70,5	3	60%	Tinggi
66-59	62,5	1	20%	Sedang
58-52	55,5	1	20%	Rendah
Jumlah (Σ)	190	5	100%	

Hasil pengukuran terhadap kelompok eksperimen berdasar dari skala perilaku *phubbing* dengan N = 5, menunjukkan rentang skor angket = 32 - 45, maka diperoleh data sebagai berikut; mean = 40,80 modus = 41, median = 41,00, standart deviasi (SD) = 95,58, X_t(Nilai tertinggi) = 45, dan X_r(nilai terendah) = 32. Data secara lengkap disajikan pada table 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Prilaku Phubbing Kelompok Eksperiment

<i>Jarak (Interval)</i>	<i>Nilai Tengah (X_t)</i>	<i>Frekuensi (f)</i>	<i>Prosentase (%)</i>	Interpretasi
45-42	43,5	1	20 %	Rendah
41-37	39	1	20%	Sedang
36-32	34	3	60%	Tinggi
Jumlah (Σ)	286,5	5	100%	

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 dikonversikan 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.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perilaku Phubbing sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik *Self Management*. Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Saat pemberian *treatment* konseling kelompok teknik *self management* ini peneliti juga mengamati tingkah laku para anggota kelompok, untuk dapat mengetahui seberapa efektif layanan konseling kelompok teknik *self management*. Maka, dapat dijelaskan bahwa saat melakukan *treatment* para anggota mulai berperan dan mampu mendalami karakter dalam salah satu bentuk *treatment* dan mulai membuka pemikiran bahwa penerimaan diri itu sangatlah penting untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Dapat dilihat saat pelaksanaan *treatment* berlangsung anak secara antusias melakukan arahan dari peneliti dan peneliti merasa bahwa anggota kelompok sudah nyaman dengan dirinya sendiri sehingga dapat membentuk penerimaan dirinya secara baik dan bertahap. Sa'diyah et al (2016) mengatakan bahwa teknik *self management* dapat mereduksi agresivitas remaja, karena teknik *self management* dapat dimanfaatkan serta diterapkan untuk mereduksi atau meminimalisir berbagai perilaku atau kecenderungan lainnya dan teknik *self management* sangat positif jika dilakukan sehari-hari.

Praktik phubbing telah menjadi fenomena baru yang menarik perhatian para peneliti. Penyebabnya adalah karena *smartphone* ada di mana-mana dan sering digunakan dalam interaksi secara langsung. Perilaku ini umumnya dianggap tidak pantas, karena Phubbing, dianggap tindakan menghina seseorang di lingkungan sosial dengan melihat ponselnya alih-alih memperhatikan orang lain (Capilla Garrido et al., 2021). Hasil Penelitian Bitar et al., (2021) menunjukkan bahwa temperamen depresi yang lebih tinggi secara signifikan memicu terjadinya perilaku *phubbing*, sedangkan harga diri yang lebih tinggi secara signifikan terkait dengan lebih sedikit phubbing dan atau harga diri sebagian memediasi hubungan antara temperamen depresi dan phubbing, sedangkan kecerdasan emosional tidak memiliki efek mediasi pada hubungan antara temperamen dan phubbing. Dua penelitian tersebut menunjukkan bahwa *smartphone* memainkan peran penting dalam kehidupan kita berkat peluang yang mereka tawarkan dalam hal akses, interaksi, dan komunikasi. Namun, selain aspek positif tersebut, *smartphone* telah berubah menjadi objek ketergantungan karena *game*, media sosial, dan akses ke Internet dan mulai merusak kualitas komunikasi tatap muka yang terjadi antara individu yang berbeda (Erzen et al., 2021).

Pengendalian perilaku phubbing perlu memperhatikan aspek kontrol diri dan komunikasi interpersonal individu (Hafizah et al., 2021). Hasil ini menunjukkan bahwa kontrol individu dapat mempengaruhi individu untuk melakukan *phubbing*, yang menjadikan dasar peneliti untuk menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Menurut Imran (2021) teknik *self management* dapat juga untuk mengurangi kecanduan *game online*. Prasetyo et al., (2020) pada penelitiannya mempertegas bahwa teknik *self management* mampu mereduksi perilaku agresif remaja. Selain memperhatikan teknik layanan ini, perlu juga dalam setiap *treatment* juga memperhatikan aspek religi untuk memaksimalkan hasil

layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan (Kadafi, Alfaiz, et al., 2021; Kadafi, Suharni, et al., 2020; Kadafi, Wiyono, et al., 2021).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan dinamika kelompok dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mereduksi perilaku phubbing mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki pengendalian diri yang baik, akhirnya mampu mengendalikan diri untuk tidak menyakiti orang lain ketika menjalin komunikasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh praktisi bimbingan dan konseling khususnya untuk membantu permasalahan perilaku *phubbing* remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Bitar, Z., Hallit, S., Khansa, W., & Obeid, S. (2021). Phubbing and temperaments among young Lebanese adults: the mediating effect of self-esteem and emotional intelligence. *BMC Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00594-7>
- Capilla Garrido, E., Issa, T., Gutiérrez Esteban, P., & Cubo Delgado, S. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social environment terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Erzen, E., Odaci, H., & Yeniçeri, İ. (2021). Phubbing: Which Personality Traits Are Prone to Phubbing? *Social Science Computer Review*, 39(1). <https://doi.org/10.1177/0894439319847415>
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>
- Imran, N. A. (2021). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Kadafi, A., Alfaiz, A., Ramli, M., Asri, D. N., & Finayanti, J. (2021). The Impact of Islamic Counseling Intervention towards Students' Mindfulness and Anxiety during the COVID-19 Pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018>
- 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://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/1721>
- Kadafi, A., Suharni, S., Mahmudi, I., & Pratama, B. D. (2020). Urgency Strengthening Religious Values in Guidance and Counseling Programs in the New Normal Era. *Proceedings of the 1 St International Conference on Information Technology and Education (ICITE 2020)*, 285–290. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/assehr.k.201214.250>
- Kadafi, A., Wiyono, B. B., Muslihati, M., & Ramli, M. (2021). Improving prosocial behavior through virtual media based on religious values in elementary school students. *Pegem Ogitim ve Ogretim Dergisi*, 11(4), 230–236.

<https://doi.org/https://doi.org/10.47750/pegegog.11.04.22>

- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Nashruddin. (2019). Penerapan Dinamika Kelompok terhadap Kemampuan Berkomunikasi Interpersonal dalam Berdiskusi pada Siswa SMP Negeri 2 Tanete Rilau. *Bimbingan Dan Konseling*.
- Prasetyo, D. D., M, I. E., Fitri, A., & Nur, R. (2020). Peran Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management dalam Mengurangi Agresifitas Remaja. *Jurnal Advice*, 2(2).
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2016). Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67–78.
- Sukmawati, I., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2019). Penilaian dalam konseling kelompok Gestalt. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*. <https://doi.org/10.29210/02267jpgi0005>