

**PENGARUH PENERAPAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* DALAM  
MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING* PADA  
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 8 BANDAR  
LAMPUNGTAHUN PELAJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

Oleh

**ANGGI RIANA JILZA  
NPM : 1911080262**

**Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTANLAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

**PENGARUH PENERAPAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* DALAM  
MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING* PADA  
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 8 BANDAR  
LAMPUNGTAHUN PELAJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Pendidikan (S.Pd) dalam  
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Oleh :  
ANGGI RIANA JILZA  
NPM : 1911080262**

Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Drs. Badrul Kamil, M.Pd.I  
Pembimbing II: Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTANLAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

## ABSTRAK

Penelitian pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik di SMP Negeri 8 Bandar Lampung ini dilatar belakangi oleh sering munculnya permasalahan perilaku *phubbing* pada peserta didik. Maka dari itu peneliti ingin meneliti bagaimana pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contact* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik di SMP Negeri 8 Bandar Lampung. *Phubbing* dapat digambarkan sebagai individu yang melihat telepon genggamnya saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan *smartphone* nya dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contact* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik di SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperiment design one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik di SMP Negeri 8 Bandar Lampung yang berjumlah 8 peserta didik yang memiliki permasalahan perilaku *phubbing*.

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 8 Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract* terhadap perilaku *phubbing* peserta didik kelas IX di SMP Negeri 8 Bandar Lampung berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. Dan hasil *pretest* menggunakan instrument berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 336 dengan skor rata-rata sebesar 42. Kemudian setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract*, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan insrumen yang sama yaitu berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 181 dengan skor rata-rata 22,7. Hasil uji menggunakan uji wilcoxon didapatkan Zhitung dari sampel yang diambil di kelas XI sebesar -2.524 atau setara dengan nilai *asympt.sig* 0,012. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan Teknik *behavior contract* dapat mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik di SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Behavior Contract, Perilaku Phubbing*

## **ABSTRACT**

*The research on the influence of group counseling services using the behavior contract technique in reducing phubbing behavior in students at SMP Negeri 8 Bandar Lampung is motivated by the frequent emergence of phubbing behavior problems in students. Therefore the researcher wants to examine how the influence of group counseling services with the contact behavior technique in reducing phubbing behavior in students at SMP Negeri 8 Bandar Lampung. The purpose of this study was to determine the effect of group counseling services using the behavior contact technique in reducing phubbing behavior in students at SMP Negeri 8 Bandar Lampung.*

*This study used data collection techniques in the form of questionnaires, interviews and observations. The approach to this research is a quantitative approach with a pre-experimental research design, one group pretest-posttest design. This study focuses on the effect of group counseling services using the behavior contract technique in reducing phubbing behavior in students at SMP Negeri 8 Bandar Lampung, totaling 8 students who have phubbing behavior problems.*

*Based on the results of research at SMP Negeri 8 Bandar Lampung, it can be concluded that group counseling services using the behavior contract technique on the phubbing behavior of class IX students at SMP Negeri 8 Bandar Lampung had an influence and experienced changes in a better direction for students. This has been proven by the results of the pretest and posttest that were carried out before and after service delivery based on data analysis using the Wilcoxon Test. And the results of the pretest using an instrument in the form of a questionnaire, students get a score of 336 with an average score of 42. Then after getting group counseling services using the behavior contract technique, students are given a posttest using the same instrument in the form of a questionnaire and get a score of 181 with average score of 22.7. The test results using the Wilcoxon test obtained Zcount from samples taken in class XI of -2.524. It can be concluded that group counseling services using the behavior contract technique can reduce phubbing behavior in students at SMP Negeri 8 Bandar Lampung.*

**Keywords: Group Counseling, Behavior Contract, Phubbing Behavior**

## SURAT PERNYATAAN

Saya Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Pengaruh penerapan kounseling kelompok dengan teknik behavior contract dalam mengurangi perilaku phubbing pada peserta didik di SMA negeri 8 bandar lampung tahun pelajaran 2022/2023”**.

Sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 12 april 2023  
Yang membuat pernyataan



**(Anggi Riana Jilza)**

NPM.1911080262





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260.*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : PENGARUH PENERAPAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR  
CONTRACT* DALAM MENGURANGI PERILAKU  
*PHUBBING* PADA PESERTA DIDIK DI SMP  
NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN  
PELAJARAN 2022/2023**

**Nama : Anggi Riana Jilza  
Npm : 1911080262  
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Untuk Dimunaqosahkan dan Dipertahankan dalam Sidang  
Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. H. Badrul Kamil M.Pd  
NIP. 19610401981031003**

**Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198802052018012001**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Ali Murtadho, M.S.I  
NIP. 197907012009011014**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame / Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **PENGARUH PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* DALAM MENGURANGI PRILAKU *PHUBBING* PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2022/2023**. Disusun oleh **Anggi Riana Jilza**, NPM: **1911080262**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Jumat, 23 Juni 2023**.

**TIM SEMINAR MUNAQOSYAH**

**Ketua Sidang** : **Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd** (.....)   
**Sekretaris** : **Hardiansyah Masya, M.Pd** (.....)  
**Penguji Utama** : **Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I** (.....)   
**Penguji Pendamping I** : **Drs. Badrul Kamil, M.Pd** (.....)   
**Penguji Pendamping II** : **Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog** (.....) 

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ  
فَأَنْصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,  
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Maka  
apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan),  
kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan)  
yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah  
hendaknya kamu berharap*

**(Q.S. Al-Insyirah : 5-8).<sup>1</sup>**



---

<sup>1</sup>Departemen Agama RI *Alquran dan terjemahannya*, (Solo:PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2007)



## PERSEMBAHAN

Dengan kerendahan hati dan bersyukur saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang telah mendukung serta memberikan semangat selama saya menduduki bangku perkuliahan:

1. Orang tua yang sangat saya sayangi Ayah Endari dan Umi Mardiana yang perjuangannya sangat luar biasaa, terimakasih banyak atas perjuangan dan do'a yang sudah diberikan sehingganya dipermudah segala usaha yang anakmu lakukan. Terimakasih atas segala nasehat, perjuangan,, dan motivasi hidup yang diberikan saat proses penyelesaian skripsi ini.
2. Adik adik saya Amel,Kia dan Rois yang sangat saya sayangi terimakasih atas dukungan semangat. Semoga dengan selesainya skripsi ini dapat membuat bangga keluarga. skripsi ini saya berikan dan selesaikan sebagai ucapan terimakasih.
3. Sidah Masriati dan Paman saya Pajeri yang sudah membimbing dan menjaga saya selama masa perkuliahan ini, terimakasih banyak atas nasihat serta bimbingan serta semangat dan dukungan yang sudah diberikan hingga sampai saat ini.
4. Untuk almamater ku UIN RADEN INTAN, terimakasih banyak atas pengalaman yang luar biasa dan ilmu-ilmu yang diberikan

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Anggi Riana Jilza, dilahirkan di desa Ketapang Sungkai Selatan , Lampung Utara , pada tanggal 18 agustus 2001, penulis merupakan anak pertama dari pasangan ayah (Endari Ama.Pd) dan ibu (Mardiana S.pd).

Awal studi Pendidikan penulis dimulai di Tk Pertiwi,Ktapang, Kec. Sungkai Selatan, Lampung Utara. Setelah itu penulis melanjutkan Pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 1 Ketapang , kec. Sungkai selatan Kab. Lampung Utara, dan dilanjutkan di Sekolah Menengah Pertama 1 Sungkai selatan , Kec. Sungkai selatan, Kab. Lampung Utara , lalu dilanjutkan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Bumi, kec.Kotabumi Utara, Kab. Lampung utara , dan selesai pada tahun 2019 dan mengikuti Pendidikan tingkat perguruan tinggi pada fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, dimulai pada semester I pada tahun Akademik 2019, hingga sampai saat ini pada semester IX pada tahun 2023.

Setelah menjadi mahasiswi, penulis mengikuti kegiatan seni Tari yang merupakan kegiatan unggulan yang ada pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Pada tahun 2022 Penulis melaksanakan kegiatan kerja nyata dari rumah (KKN-DR), di desa Talang Jali, Kecamatan Kotabumi Utara Kab.Lampung Utara. kemudian pada tahun 2022 penulis juga melaksanakan praktek mengajar melalui program pengalaman lapangan (PPL) di SMP Negeri 20 Bandar Lampung

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohim...*

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring jalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Dalam Mengurangi Prilaku Phubbing Di SMP Negeri 8 Bandar Lampung”**. adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari hambatan yang datang baik dari dalam maupun dari luar diri peneliti. Penulisan skripsi ini tidak terlepas bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan., oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat kepada:

1. Prof. Dr Hj.Nirva Diana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murthadho, M.S.I, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung,.
3. Indah Fajriani, M.Psi.Psikolog, selaku sekretaris dan pembimbing II jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung,yang sudah memberikan masukan dan arahan kepada penulis
4. Drs.H Badrul Kamil, M.Pd.I, selaku pembimbing I sekaligus pembimbing akademik. yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya untuk memberikan arahan kepada penulis.

5. Bapak/Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang mana sudah memberikan pengalam dan ilmu kepada penulis.
6. Yuisnedi, Spd.MM. selaku kepala sekolah SMP 8 Bandar Lampung, yang sudah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian dan Ibu Marliza S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling yang banyak memberikan bantuan kepada penulis.
7. Ayah dan Umiku , yang sudah banyak berjuang, dan memberikan doa'a, motivasi dan dukungan kepada penulis. Kepada nenek dan kakek, terimakasih banyak atas motivasi, semangat, dan kasih sayang yang sudah diberikan.
8. Sahabat-sahabat seperjuangan Angkatan 2019 Bimbigan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung,.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan sudah ikut serta dan semoga kebaikan yang diberikan dicatat sebagai amal ibadah oleh Allah SWT. Aamiin Yarobbal'Alamin.

Penulis sangat menyadari keterbatasan pengetahuan, pengalaman dan informasi yang ada pada diri peneliti, sehingga dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan baik dalam hal penyampaian maupun kelengkapannya. Segala kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi kebaikan dalam penulisan yang akan datang. Akhirnya peneliti harapkan semoga karya sederhana ini bisa bermanfaat bagi kita semua.

*Waassalamualaikum Wr Wb*

Bandar Lampung 01 Mei 2023

Anggi Riana Jilza  
1911080262



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
G. Kajian Penelitan Terdahulu yang Relevan.....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Teori yang digunakan .....	17
1. Konseling Kelompok.....	17
2. Teknik <i>Behavior contract</i> .....	29
3. <i>Phubbing</i> .....	32
B. Pengajuan Hipotesis.....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
B. Pendekatan, Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....	41
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengumpulan Data .....	44
D. Teknik Anilisis Data .....	48
E. Definisi Operasional Variabel .....	49
F. Instrumen Penelitian .....	52

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	57
B. Data Hasil ( <i>Pretest</i> ) .....	58
C. Data Deskripsi ( <i>Posttest</i> ) .....	65
D. Pembahasan .....	68
E. Keterbatasan Penelitian.....	76

## **BAB V PENUTUP**

A. Simpulan .....	77
B. Rekomendasi.....	78

## **DAFTAR RUJUKAN**

## **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1.1 Data Peserta Didik yang Memiliki Masalah Phubbing SMP Negri 8 Bandar Lampung .....	7
3.1 Rencana Pertemuan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok .....	44
3.2 Alternatif Pilihan Jawaban.....	46
3.3 Kriteria Prilaku Phubbing Pada Peserta Didik.....	47
3.4 Definisi Operasional .....	49
3.5 Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen .....	52
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Angket .....	53
3.7 Uji Reliabilitas.....	57
4.1 Data Peserta Didik Yang Dijadikan Sampel Penelitian.....	58
4.2 Hasil Pretest Phubiing Peserta Didik.....	59
4.3 Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	59
4.4 Hasil Posttest Phubbing pada Peserta Didik Di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023 .....	65
4.5 Hasil Pretest Dan Posttest Phubbing pada Peserta Didik Di SMP 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023 .....	66
4.6 Uji Wilcoxon Signed Ranks Test .....	67
4.7 Test Staties .....	67
4.8 Gambaran Hasil Pretest, Posttest, Dan Gain Score Phubbing Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023 .....	74

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
3.1 Pola <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	42
4.1 Kurva Hipotesis .....	68
4.2 Grafik Hasil Pretest, Posttest, Dan Gain Score Perilaku <i>Phubbing</i> Peserta Didik Kelas IX A di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023 .....	75





## DAFTAR LAMPIRAN

1. Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL)
2. Skor Tabulasi *pretest*
3. Skor Tabulasi *posttest*
4. Surat izin adopsi angket
5. Surat Balasan Penelitian
6. Foto Kegiatan Konseling Kelompok
7. Lembar *Behavior Contract* Peserta Didik
8. Surat Keterangan Turnitin
9. Hasil Turnitin



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Dalam upaya menghindari kesalah pahaman dalam memahami maksud dan tujuan Proposal skripsi ini maka perlu ditegaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul. Judul Proposal Skripsi ini adalah “Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior contract* dalam Mengurangi Prilaku *Phubbing* pada Peserta di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023” bahwa penelitian ini akan melaksanakan :

#### 1. Layanan Konseling Kelompok

Menurut Pauline Harrison konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurishn yang mengatakan bahwa Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan<sup>1</sup>

Mengenai hal tersebut maka yang dimaksud dengan Layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* ini ialah layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam mengurangi prilaku *phubbing* Pada Peserta Didik di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023.

#### 2. Teknik *Behavior Contract*

Komalasari menjelaskan bahwa *Behavior contract* merupakan kontrak untuk mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan

---

<sup>1</sup> Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung :Alfabeta,2014) Hal.7

kontak antara konseli dan konselor. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan *Behavior contract* adalah suatu teknik dalam teori behavioral yang melakukan perjanjian atau kontrak perilaku antara konselor dan konseli dengan kesepakatan yang telah disepakati sebelumnya yang bertujuan untuk mengubah perilaku peserta didik sesuai dengan yang diinginkan atau kearah perubahan yang lebih baik lagi<sup>2</sup>

### 3. Perilaku *Phubbing*

Karadag,et,al menyebutkan bahwa *Phubbing* dapat digambarkan sebagai individu yang melihat telepon genggamnya saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan *smartphone* nya dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya.. Namun sekarang perilaku *phubbing* sudah semakin parah, remaja tidak lagi karena hal-hal diatas saja. Tetapi melakukannya setiap saat dan kepada siapapun, bahkan ketika sedang mengikuti pelajaran di dalam kelas. Pada saat guru menjelaskan di dalam kelas, remaja seringkali mengecek *smartphone* yang ada di sakunya.<sup>3</sup> Istilah *phubbing* berasal dua dari kata yaitu "telepon" dan "penghinaan", yang menggambarkan tindakan menghina seseorang di lingkungan sosial dengan memperhatikan telepon seseorang alih-alih berbicara dengan orang tersebut secara langsung.<sup>4</sup>

### 4. Peserta Didik

Individu yang mendapat pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidik nya.

---

<sup>2</sup> Putri, Indah Sari. *Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Tidak Disiplin Peserta Didik SMA N 1 PUNGGURT. P 2020/2021*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2021.

<sup>3</sup> Inta Elok Youarti and Nur Hidayah, "Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z" 4, no. 1 (2018): 143–52.

<sup>4</sup> Karen M Douglas, "The Effects of " Phubbing " on Social Interaction The Effects of ' Phubbing ' on Social Interaction Varoth Chotpitayasonondh & Karen M . Douglas University of Kent , United Kingdom," no. January (2018), <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.

## B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu hal penting dalam keberlangsungan hidup manusia. Pendidikan sendiri merupakan salah satu usaha yang dilakukan oleh pemerintah untuk mencerdaskan anak bangsa demi kemajuan negara. Dengan pendidikan tentunya sebuah negara dapat mencetak sumber daya manusia yang berkualitas dan tentunya kelak dapat menjadi pemimpin negara. Pendidikan sendiri memiliki arti sebagai usaha yang sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana proses belajar mengajar agar peserta didik dapat secara aktif mampu mengembangkan potensi diri dalam hal spiritual, pengendalian diri, kepribadian yang cerdas, akhlak terpuji, serta keterampilan yang diperlukan untuk menunjang diri sendiri, masyarakat, bangsa, agama dan Negara.”<sup>5</sup>

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia dalam bahasa arab digunakan beberapa istilah yaitu Al-ta’lim, Al-tarbiyah, dan Al-ta’dib, Al-ta’lim yang mengarah pada proses menyampaikan ilmu pengetahuan yang berguna untuk menyempurnakan akhlak atau moral manusia.<sup>6</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah hal penting dalam kehidupan manusia karena dengan pendidikan manusia mampu mengembangkan segala potensi yang dimiliki, dapat mengontrol diri dari berbagai hal negatif, membentuk akhlak yang baik serta untuk menunjang kehidupan manusia itu sendiri. Pendidikan tidak dapat terlepas dari kata belajar, karena pendidikan adalah proses belajar dari yang tidak tahu menjadi tahu. Dalam al-qur’an dijelaskan juga mengenai belajar dalam surat Az-Zumar ayat 9 berikut ini:

---

<sup>5</sup> Depdiknas, Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia, 2003.

<sup>6</sup> Samsul Nizar, Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam (Jakarta : Gaya Media Pratama, 2001) h. 86-88



أَمَّنْ هُوَ قَنْتٌ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ  
 وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْمُونَ وَالَّذِينَ لَا  
 يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٩﴾

Artinya: (apakah kamu Hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran. (Surat Az-zumar:9)<sup>7</sup>

Dalam lingkup pendidikan tentu saja ada tujuan-tujuan yang harus dicapai. Untuk mencapai tujuan pendidikan tentu saja bukanlah hal yang mudah karena tujuan pendidikan dapat tercapai jika memiliki kualitas pendidik yang baik, karena dalam pelaksanaannya melibatkan pendidik. Sebagai seorang pendidik tentu saja banyak hal yang harus dihadapi dalam lingkungan pendidikan salah satunya berbagai problem yang terjadi pada peserta didik. Kemajuan teknologi yang sangat signifikan tentu saja mempengaruhi dunia pendidikan. Apalagi saat pandemi melanda dunia proses pendidikan dilaksanakan dengan memanfaatkan teknologi. Hal ini mau tidak mau dilakukan karena situasi pandemi Covid-19 sedangkan pendidikan harus tetap berjalan. Selama pandemi Covid-19 peserta didik melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau secara daring sehingga proses pembelajaran membutuhkan berbagai fasilitas digital salah satunya adalah *smartphone*.

Kebiasaan peserta didik selama pembelajaran daring menggunakan *smartphone* pada akhirnya membawa dampak

---

<sup>7</sup> Departemen Agama RI *Alquran dan terjemahannya*, (Solo:PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri,2007)

negatif seperti kecanduan menggunakan *smartphone* sehingga ketika saat ini sudah melaksanakan pembelajaran tatap muka peserta didik tidak bisa melepaskan diri dari *smartphone*. Sehingga karena terbiasa disibukan dengan aktivitas pembelajaran melalui *smartphone* akhirnya peserta didik kurang dan tidak memperdulikan teman-temannya, lingkungannya saat sudah melaksanakan pembelajaran tatap muka. Tentu saja hal ini tidak bisa dibiarkan begitu saja karena akan menggagu tugas perkembangannya sebagai remaja, sebagai peserta didik dan sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial tentu saja timbal balik, komunikasi dan lingkungan sekitar merupakan hal yang begitu penting dalam aktivitas hidup manusia begitu juga peserta didik . peserta didik yang terbiasa menggunakan *smartphone* selama pandemi Covid-19 akhirnya tidak bisa terlepas dari *smartphone* atau dapat dikatakan kecanduan *smartphone* sehingga peserta didik lebih fokus pada *smartphone* nya dari pada teman-temannya, gurunya dilingkungan sekolah. Dengan melihat problem yang terjadi pada peserta didik tentu saja membutuhkan bantuan guru bimbingan dan konseling secara maksimal agar kebiasaan peserta didik ini dapat dikurangi.

Sebagai makhluk sosial, manusia pasti perlu berinteraksi dengan orang lain, baik itu keluarga, teman, atau lainnya. Ini mengacu pada interaksi langsung dengan orang lain di mana kita bisa saling mengenal, meminta bantuan, dan bahkan membeli barang. Namun seperti sekarang ini, banyak orang lebih memilih untuk diam memainkan gadget atau *smartphone* mereka dari pada berinteraksi langsung dengan agen sosial mereka atau yang biasa dikenal dengan fenomena "*Phubbing*".<sup>8</sup> Istilah *phubbing* berasal dua dari kata yaitu "telepon" dan "penghinaan", yang menggambarkan tindakan menghina seseorang di lingkungan sosial dengan memperhatikan telepon seseorang alih-alih berbicara dengan orang tersebut secara langsung. Istilah ini awalnya diciptakan pada kampanye oleh Macquarie Dictionary untuk mewakili masalah penyalahgunaan ponsel cerdas yang

---

<sup>8</sup> Fernando Gertum Becker et al., "Hal Yang Perlu Diketahui Tentang Fenomena Phubbing,"

terus meningkat dalam situasi sosial. Dalam interaksi sosial, "phubber" dapat didefinisikan sebagai seseorang yang memulai *phubbing* temannya atau terhadap orang yang ada dilingkungan sekitar, sedangkan "phubber" dapat didefinisikan sebagai orang yang penerima perilaku *phubbing*. *Smartphone* baru-baru ini mengambil alih komputer pribadi dan laptop sebagai yang paling banyak perangkat umum yang digunakan orang untuk mengakses Internet. Mereka memungkinkan orang untuk berkomunikasi dengan siapa saja di mana saja, memfasilitasi interaksi sosial dengan orang-orang yang sangat dekat, atau di sisi lain dunia. Namun, terlepas dari keuntungan nyata mereka dalam membawa orang bersama-sama, *smartphone* terkadang dapat memisahkan orang. Khususnya, orang sering mengabaikan orang lain dengan siapa mereka berinteraksi secara fisik untuk menggunakan *smartphone* sebagai gantinya.<sup>9</sup> Seseorang dengan perilaku *phubbing* terindikasi menyakiti orang lain dengan pura-pura memperhatikan saat diajak berkomunikasi, tetapi pandangannya sebentar-sebentar tertuju pada *smartphone* yang ada di tangannya. Seorang *phubber* cenderung mengabaikan orang lain dan fokus pada *smartphone* mereka. Ini sering dapat menyebabkan konflik dengan orang lain.

Remaja yang melakukan *phubbing* dapat dianggap telah melakukan perilaku maladaptif. Jika Anda ingin mengubah perilaku maladaptif manusia, maka Anda perlu mengubah tidak hanya perilakunya, tetapi juga aspek kognitifnya.<sup>10</sup> *Phubbing* muncul atas ketergantungan manusia terhadap *smartphone* sehingga orang menjadi lebih bersikap acuh karena lebih fokus pada *smartphone* daripada membangun interaksi dengan lingkungan sekitarnya. *Phubbing* yang sekarang terjadi ternyata cukup memprihatinkan karena dilakukan saat momen kebersamaan terjadi. *Phubbing* jika dilakukan sekali dua kali masih bisa saja dimaklumi bagi teman atau orang yang lebih tua

---

<sup>9</sup> Douglas, "The Effects of " Phubbing " on Social Interaction The Effects of ' Phubbing ' on Social Interaction Varoth Chotpitayasunondh & Karen M . Douglas University of Kent , United Kingdom."

<sup>10</sup> Youarti and Hidayah, "Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z."

dari kita, tapi jika dilakukan secara terus menerus berdampak merusak kualitas hubungan antar individu maupun kelompok.<sup>11</sup>

Berdasarkan hasil angket dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 8 Bandar Lampung Terdapat 8 peserta didik yang teridentifikasi mengalami permasalahan perilaku *phubbing*. Adapun kedelapan peserta didik tersebut sebagai berikut :

**Tabel 1.1**  
**Data Peserta Didik yang Memiliki Masalah Phubbing SMP Negeri 8 Bandar Lampung**

No	Nama Peserta Didik	Indikator				Kategori
		<i>Nomop hobia</i>	<i>Interperson al Conflic</i>	Isolasi Diri	Pengukuha n masalah.	
1	AR	√	√	√	√	Sedang
2	GMW	√	√	√	√	Sedang
3	GMN	√	√	√	√	Sedang
4	KAB	√		√	√	Sedang
5	MNP	√	√	√	√	Sedang
6	MNRE	√	√	√	√	Sedang
7	RA	√	√	√	√	Sedang
8	VE	√	√	√	√	Sedang

*Sumber :Data hasil dokumentasi peserta didik SMP Negeri 8 Bandar Lampung pada tanggal 15 Desember 2022*

Pada saat ini di dalam lingkungan pendidikan terjadi hal yang sama sehingga pemaksimalan peran guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada peserta didik sangat dibutuhkan agar perilaku *phubbing* pada peserta didik dapat diminimalisir. Perilaku *phubbing* perlu dicegah dan diminimalisir karena tanpa disadari komunikasi secara langsung tidak berjalan

<sup>11</sup> Desnya Pambudi Raharjo, "Intensitas Mengakses Internet Dengan Perilaku Phubbing," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2021): 1, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5662>.



efektif dan dapat mengakibatkan melanggar etika berkomunikasi seperti tidak memperhatikan orang lain bahkan hal tersebut tanpa disadari dapat menyakiti lawan bicaranya ketika seseorang tersebut tidak memperhatikan dan lebih memilih asik memainkan *smartphonanya*. Untuk mengatasi perilaku *phubbing* guru bimbingan dan konseling mampu melakukan berupa bantuan layanan bimbingan konseling salah satunya adalah konseling kelompok dengan *behavior contract*.<sup>12</sup> teknik yang dipakai dalam konseling kelompok ini yaitu teknik *behavior contract*. teknik *behavior contract* adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih dimana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target.<sup>13</sup> Menurut Chalimi. M. K, kontrak perilaku adalah salah satu teknik pembelajaran pendekatan konseling terapi behavioral yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan perilaku maladaptif pada diri konseli yang berkeinginan mengubah perilaku tersebut menjadi lebih baik. *Phubbing* merupakan perilaku maladaptif. teknik kontrak perilaku dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan.<sup>14</sup> Guru bimbingan dan konseling menerapkan layanan konseling kelompok dengan harapan dapat membantu mengatasi permasalahan fenomena perilaku *phubbing* pada peserta didik. kemudian peneliti menerapkan teknik *behavior contract* karena teknik ini dirasa sangat tepat dalam mengatasi permasalahan ini karena dengan teknik ini antara konselor dan konseling dapat membuat kesepakatan secara tertulis mengenai

---

<sup>12</sup> Mengurangi Perilaku, Phubbing Pada, and Siswa Sma, "Medai Videoscribe Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Sebagai Alternatif Solusi Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing Pada Siswa Sma," 2021, 574–83.

<sup>13</sup> Tera Pertiwi Atiqoh, "Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan Smartphone," *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 1, no. 02 (2020): 56–63, <https://doi.org/10.36728/cijgc.v1i02.1187>.

<sup>14</sup> Mardi Lestari et al., "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Bermain Game Online Di Rumah (Studi Eksperimen Kuasi Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 15 Palu)," *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2021): 202, <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.202-212>.

berbagai perilaku peserta didik sehingga diharapkan peserta didik dapat berperilaku sesuai dengan kesepakatan yang sudah dibuat sehingga dengan hal ini peserta didik dapat mengontrol penggunaan *smartphone* pada saat sedang berbicara kepada orang lain

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 8 Bandar Lampung pada saat pra penelitian tanggal 25 Oktober 2022 guru bimbingan dan konseling mengatakan:

*“memang disini ada beberapa peserta didik yang memiliki perilaku phubbing hal ini saya saya dapatkan ketika saya mengajar di kelas langsung memang beberapa laporan ada peserta didik mereka mengatakan bahwa fenomena perilaku phubbing terjadi di lingkungan sekolah ini. Menurut saya perilaku phubbing wajar jika terjadi pada peserta didik apalagi saat pandemi memang peserta didik full proses pembelajaran melalui *smartphone* kebiasaan inilah yang membuat munculnya perilaku phubbing”*.<sup>15</sup>

Adapun indikator perilaku *phubbing* adalah sebagai berikut:

1. *Nomophobia*,
2. *Interpersonal Conflic*,
3. Isolasi Diri dan
4. Penguakuan Masalah.<sup>16</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling dan peneliti menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam menguagii perilaku *phubbing* pada peserta didik SMP Negeri 8 Bandar Lampung dengan empat pertemuan berdasarkan kesepakatan yang sudah ditentukan dan pelaksanaan layanan yang dilakukan oleh peneliti dan guru bimbingan dan konseling menyesuaikan tahapan dan

---

<sup>15</sup>Hasil wawancara dengan guru BK SMP Negeri 8 Bandar Lampung pada tanggal 25 Oktober 2022

<sup>16</sup> Binti Isrofin, “Validasi Generic Scale of Phubbing (GSP) Versi Bahasa Indonesia Dengan Rasch Model,” *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 7, no. 1 (2020): 9–18, <https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.13883>.

langkah-langkah konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* sehingga perilaku *phubbing* pada peserta didik dapat teratasi.

### **C. Identifikasi dan Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Terdapat 8 peserta didik yang memiliki permasalahan perilaku *phubbing* di SMP Negeri 8 Bandar Lampung, berdasarkan latar belakang diatas, maka perlu dibatasi masalah penelitian yaitu apakah ada pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik kelas IX A di SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik kelas SMP Negeri 8 Bandar Lampung?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan atau panduan dalam penelitian selanjutnya khususnya terkait pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik kelas SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Sekolah

Untuk dijadikan pedoman dalam menanggulangi masalah perilaku *phubbing* pada peserta didik.

### b. Bagi masyarakat

Untuk dapat membantu masyarakat dalam mengantisipasi kemungkinan terjadinya perilaku *phubbing* terhadap remaja atau peserta didik dilingkungan sekitar.

### c. Bagi orang tua

Sebagai acuan bagi orang tua bagaimana berupaya agar anaknya tidak mengalami masalah *phubbing*

## G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilaksanakan oleh Asroful Kadafi dengan judul “Mengurangi Perilaku *Phubbing* Melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami“ Perkembangan teknologi yang tidak bisa dipungkiri pada era revolusi Industri 4.0 selain memberikan dampak positif dalam berbagai bidang, juga memberikan dampak negative terutama bagi individu yang tidak bijak dalam menyikapi perkembangan tersebut. Salah satu permasalahan serius adalah permasalahan dibidang social, seperti perilaku *phubbing* atau lebih fokus pada gadget mereka dari pada lawan bicara. Tujuan dari peneltian ini yaitu untuk menurunkan perilaku *phubbing* pada Mahasiswa. Sampel dari penelitian ini sebanyak 8 Mahasiswa yang masuk dalam kategori *phubbing* tinggi. Treatment yang diberikan menggunakan layanan konseling kelompok realita berbasis Islami. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen. Analisa dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank, yang didapatkan hasil jika konseling kelompok realita berbasis islam efektif untuk menurunkan perilaku *phubbing*.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Asroful Kadafi et al., “Mengurangi Perilaku *Phubbing* Melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami,” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 5, no. 2 (2020): 31, <https://doi.org/10.26737/jbki.v5i2.1721>.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa, persamaannya terletak pada pembahasan tentang *Phubbing*, konseling Kelompok dan penelitian kuantitatif kemudian perbedaannya dengan penelitian dari jurnal Asroful Kadafi mengurangi perilaku *Phubbing* sedangkan penulis penerapan konseling kelompok dengan Teknik *behavior contract* dalam mengatasi perilaku *Phubbing*.

2. Penelitian yang dilaksanakan oleh Andi Agung Putra Galigo dengan judul “Perilaku *Phubbing* Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada 1 Siswa Di Smk Negeri 10 Makassar)” Permasalahan dalam penelitian ini yaitu terhadap 1 Siswa berinisial AO yang berperilaku *phubbing* di SMK Negeri 10 Makassar. Kajian utama penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Gambaran umum perilaku *phubbing* pada siswa yang berinisial AO di SMK Negeri 10 Makassar. (2) Faktor-faktor yang menyebabkan kecenderungan perilaku *phubbing* pada siswa yang berinisial AO di SMK Negeri 10 Makassar. (3) Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku *phubbing* pada siswa yang berinisial AO di SMK Negeri 10 Makassar. Pendekatan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan Teknik triangulasi. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) gambaran kecenderungan perilaku *phubbing* pada siswa yang berinisial AO yaitu Terlalu fokus saat bermain *Smartphone* sehingga tatapan lebih tertuju kepada *Smartphone* dibanding orang lain ketika diajak berkomunikasi, sering mengabaikan pembicaraan yang berlangsung sehingga menyebabkan orang lain merasa kurang direspon, ketergantungan terhadap *Smartphone*, dan Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial ketika bermain *Smartphone*. (2) Faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* pada siswa yang berinisial AO yaitu Kebiasaan membuka aplikasi di dalam *Smartphone* secara terus menerus, selalu menjelajahi



media sosial, dan kebiasaan bermain game online. (3) Penanganan kecenderungan perilaku phubbing pada kasus dilakukan menggunakan Teknik Token Ekonomi. Proses pemberian bantuan melalui 3 tahap, yaitu tahap Persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Adapun perubahan pada konseli AO yaitu Konseli AO sudah mulai untuk tidak bermain Smartphone ketika berada di dekat orang lain, Konseli AO sudah dapat mengatur waktu dan membatasi diri untuk bermain Smartphone secara berlebihan, Konseli AO sudah mulai berani untuk memulai pembicaraan terlebih dahulu dengan orang lain, dan Konseli AO sudah mulai membuka diri kepada orang lain dan sudah mulai aktif mendengarkan dan berbicara ketika berdiskusi maupun berinteraksi dengan orang lain.<sup>18</sup>

Dapat disimpulkan persamaannya yaitu tentang perilaku *Phubbing* dan perbedaannya bahwa penelitian Andi Agung Putra Galigo ini menggunakan penelitian kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif.

3. Penelitian yang dilaksanakan oleh Varoth Chotpitayasunondh & Karen M. Douglas dengan judul "*The effects of "phubbing" on social interaction*" Penelitian ini secara eksperimental menyelidiki konsekuensi sosial dari "*phubbing*" – tindakan menghina seseorang dalam lingkungan sosial dengan berkonsentrasi pada ponsel seseorang. Peserta melihat animasi tiga menit dimana mereka membayangkan diri mereka sebagai bagian dari diadik percakapan. Mitra komunikasi mereka mem-phub mereka secara ekstensif, sebagian, atau tidak sama sekali semua. Hasil mengungkapkan bahwa peningkatan *phubbing* secara signifikan dan negatif mempengaruhi persepsi kualitas komunikasi dan kepuasan hubungan. Efek ini dimediasi oleh pengurangan perasaan memiliki dan pengaruh positif dan negatif. Penelitian ini

---

<sup>18</sup> Becker et al., "HAL YANG PERLU DIKETAHUI TENTANG FENOMENA PHUBBING."

menggarisbawahi pentingnya phubbing sebagai fenomena sosial modern untuk diteliti lebih lanjut.<sup>19</sup>

Persamaan penelitian dari Varoth Chotpitayasunondh & Karen M. Douglas yaitu *phubbing* dan melakukan penelitian secara eksperimen. Perbedaannya yaitu dalam penelitian Varoth Chotpitayasunondh & Karen M. Douglas pengaruh *phubbing* terhadap kualitas komunikasi dan kepuasan hubungan sedangkan penelitian ini lebih berfokus pada penanganan *phubbing* tersebut.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Eny Ratna Sari dkk dengan judul “Hubungan Antara Kecanduan Ponsel dan Media Sosial Terhadap Perilaku *Phubbing*” *Phubbing* adalah sebuah fenomena yang terjadi akibat perkembangan teknologi. Tanpa disadari hal tersebut terjadi pada interaksi manusia dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kecanduan ponsel dan media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada generasi muda. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan antara kecanduan ponsel dan media sosial dengan perilaku *phubbing*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan metode survei *online* melalui *google form*. Responden dipilih dengan Teknik *purposive sampling*. Karakteristik dari subjek penelitian adalah generasi muda yang berdomisili di Pulau Jawa, berusia antara 17-25 tahun, aktif menggunakan ponsel dan media sosial lebih dari 8 jam sehari. Jumlah sampel yang dijadikan subjek penelitian sebanyak 177 partisipan. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar (r) 0,680 dengan sig. 0,000 (p.  
20

---

<sup>19</sup> Douglas, “The Effects of " Phubbing " on Social Interaction The Effects of ‘ Phubbing ’ on Social Interaction Varoth Chotpitayasunondh & Karen M . Douglas University of Kent , United Kingdom.”

<sup>20</sup> Eny Ratnasari and Universitas Padjadjaran, “Perilaku Phubbing Pada Generasi Muda ( Hubungan Antara Kecanduan Ponsel Dan Media Sosial Terhadap Perilaku Phubbing ),” no. May (2020),.

Persamannya yaitu pada penelitian Eny Ratna Sari dkk, menjelaskan tentang perilaku *Phubbing*, sedangkan perbedaannya yaitu penelitian Eny Ratna Sari dkk yaitu penelitian korelasional sedangkan penelitian ini secara eksperimen.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Intan Elok Youarti dkk dengan judul “Perilaku *Phubbing* Sebagai Karakter Remaja Generasi Z “ Mempersiapkan generasi Z yang lahir dan tumbuh berkembang di abad ke-21 jelas berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya. Berbagai macam tantangan zaman yang ada seakan menuntut pembaharuan serta percepatan di segala aspek kehidupan. Termasuk salah satunya adalah di bidang teknologi komunikasi seperti *smartphone*. Tawaran modernitas yang diberikan ternyata juga membawa dampak negatif yang cukup memperhatikan. Salah satunya adalah kemunculan istilah *phubbing* sebagai indikasi kecanduan generasi Z terhadap *smartphone* menjadikan seorang remaja rela menyakiti orang-orang yang ada di sekitarnya dengan bersikap acuh dan lebih terfokus pada *smartphone* yang ada di tangannya. Sementara itu, dari sisi bimbingan dan konseling, pendekatan CBT merupakan terapi yang sesuai dan dapat digunakan oleh seorang konselor untuk mengatasi perilaku *phubbing* tersebut. Dengan berkurangnya perilaku *phubbing* berkat upaya yang ada, diharapkan kepedulian sosial remaja bisa lebih ditingkatkan.<sup>21</sup>

Persamaannya dengan penelitian Intan Elok Youarti dkk yaitu perilaku *phubbing* dan perbedaannya dengan penelitian ini yaitu penelitian Intan Elok Youarti dkk lebih berfokus pada perilaku *phubbing* sebagai karakter remaja generasi Z sedangkan penelitian ini mengurangi perilaku *phubbing*.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nurmaulani Saputri dkk dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok

---

<sup>21</sup> Youarti and Hidayah, “Perilaku *Phubbing* Sebagai Karakter Remaja Generasi Z.”

Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing”. Perilaku Phubbing merupakan suatu perilaku perilaku individu yang tidak dapat menghargai orang lain ketika berkomunikasi karena individu asik dengan smart phonennya. Berpijak pada permasalahan tersebut, maka perlu ada sebuah treatment untuk mengurangi perilaku phubbing. Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik self management sebagai upaya mengurangi perilaku phubbing. Desain penelitian, desain penelitian ini yang digunakan yaitu Quasi experimental design dengan model nonequivalent control group. Hasil pengujian menunjukkan bahwa perilaku phubbing dapat direduksi dengan layanan konseling kelompok dengan teknik self management.<sup>22</sup>

Persamaannya yaitu terletak pada layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *phubbing*, dan perbedaannya yaitu dalam penelitian Dwi Nurmaulani Saputri dkk menggunakan teknik *Self Management* sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *behavior contract*.

---

<sup>22</sup> Dwi Nurmaulani Saputri et al., “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing” 4, no. 1 (2020): 26–30.

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 8 Bandar Lampung yang telah dilakukan peneliti dari tanggal 23 Februari sampai dengan 23 Maret 2023, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract* terhadap perilaku *phubbing* peserta didik kelas IX di SMP Negeri 8 Bandar Lampung berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*. Dan hasil *pretest* menggunakan instrument berupa angket, 8 peserta didik mendapatkan skor sebesar 336 dengan skor rata-rata sebesar 42. Kemudian setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract*, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan instrument yang sama yaitu berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 181 dengan skor rata-rata 22,7.

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik kelas SMP Negeri 8 Bandar Lampung. Hasil uji menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan  $Z_{hitung}$  dari sampel yang diambil di kelas XI sebesar -2.524 atau setara dengan nilai *Asymp sig* sebesar 0,012 dengan melakukan observasi untuk melihat kembali perilaku *phubbing* pada peserta didik tersebut saat dilingkungan sekolah dan terlihat sudah menunjukkan perubahan positif sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract* dapat mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik di SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

## B. Rekomendasi

Berdasarkan dari hasil pembahasan diatas, maka penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. Bagi peserta didik, diharapkan mampu mengurangi perilaku *phubbing* dengan *behavior contract* sehingga tidak mengganggu tugas perkembangan.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan rujukan dan alternatif untuk membantu permasalahan peserta didik yang berkaitan dengan perilaku *phubbing*.
3. Bagi kepala sekolah untuk dapat mengkaji kembali agar dapat merumuskan kebijakan untuk memberikan jam pelajaran yang terkait dengan layanan bimbingan dan konseling di dalam kelas agar guru bimbingan dan konseling dapat lebih mengenal karakter peserta didik guna memberikan layanan yang sesuai saat diperlukan.
4. Bagi sekolah, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang perilaku *phubbing* bagi peserta didik agar peserta didik tidak mengalami hambatan dalam tugas perkembangan



## DAFTAR RUJUKAN

- Anwar sutoyo, pemahaman individu (observasi, checklist, interview, kuesioner, sosiometri), yogyakarta, pustaka pelajar, 2017, h. 123
- Asih, Ajeng Tiara, and Nailul Fauziah. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh." *Jurnal Empati* 6, no. April (2017): 15–20.
- Atiqoh, Tera Pertiwi. "Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan Smartphone." *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 1, no. 02 (2020): 56–63.
- Becker, Fernando Gertum, Michelle Cleary, R M Team, Helge Holtermann, Disclaimer The, National Agenda, Political Science, et al. "Hal Yang Perlu Diketahui Tentang Fenomena Phubbing." *Syria Studies* 7, no. 1 (2015): 37–72.
- Busmayaril, Busmayaril, and Arfa Havilla. "Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Behavioral Contract Sebagai Layanan Pada Peserta Didik Yang Memiliki Perilaku Membolos." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 5, no. 2 (2018): 131. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i2.3605>.
- Desnya Pambudi Raharjo, "Intensitas Mengakses Internet Dengan Perilaku Phubbing," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2021): 1, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5662>.
- Departemen Agama RI *Alquran dan terjemahannya*, (Solo:PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2007)
- Douglas, Karen M. "The Effects of " Phubbing " on Social Interaction The Effects of ' Phubbing ' on Social Interaction Varoth Chotpitayasunondh & Karen M . Douglas University of Kent , United Kingdom," no. January (2018).
- Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung :Alfabet,2014) Hal.7



- Febrianto, Bayu, and Tri Kurniati Ambarini. "Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Permasalahannya." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 7, no. 1 (2019): 132. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7838>.
- Fiah, Rifda El, and Ice Anggralisa. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 2, no. 2 (2017): 43–56.
- Hafizah, Noor, Muhammad Ali Adriansyah, and Rini Fitriani Permatasari. "Kontrol Diri Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 3 (2021).
- Imam, Ilham Khoerul, and Nur Mahardika. "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siswa" 1, no. 1 (2022): 40–47.
- Isrofin, Binti. "Validasi Generic Scale of Phubbing (GSP) Versi Bahasa Indonesia Dengan Rasch Model." *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 7, no. 1 (2020): 9–18.
- Kadafi, Asroful, Beny Dwi Pratama, Suharni Suharni, and Ibnu Mahmudi. "Mengurangi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 5, no. 2 (2020).
- Leksana, Dinar Mahdalena. "Keefektifan Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Topik Tugas Untuk Meningkatkan Pemahaman Pemilihan Program Penjurusan siswa," 2003.
- Lestari, Mardi, Nurul Fitriah Aras, Nur Fauziah, Andi Wahyu Irawan, and Muhammad Junaedi Mahyuddin. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Bermain Game Online Di Rumah (Studi Eksperimen

Kuasi Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 15 Palu).” *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2021): 202. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.202-212>.

Nawantara, Rosalia Dewi. “Interpersonal Conflict Resolution Skill (Solusi Konstruktif Bagi Konflik Interpersonal Siswa).” *Gadjah Mada Journal of Psychology* 1, no. 2 (2015): 106–19.

Putri, Indah Sari. *Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Tidak Disiplin Peserta Didik SMA N 1 PUNGGURT. P 2020/2021*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2021.

Perilaku, Mengurangi, Phubbing Pada, and Siswa Sma. “Medai Videoscribe Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Sebagai Alternatif Solusi Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing Pada Siswa Sma,” 2021, 574–83.

Rasimin, M.Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Pt Bumi Aksara, 2019) Hal.7

Raharjo, Desnya Pambudi. “Intensitas Mengakses Internet Dengan Perilaku Phubbing.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2021).

Ratnasari, Eny, and Universitas Padjadjaran. “Perilaku Phubbing Pada Generasi Muda ( Hubungan Antara Kecanduan Ponsel Dan Media Sosial Terhadap Perilaku Phubbing ),” no. May (2020). <https://doi.org/10.23960/metakom.v4i1.82>.

Saharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta, Rineka, 2010, h.27

Samsul Nizar, *Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam* (Jakarta : Gaya Media Pratama, 2001) h. 86-88

Saloom, Gazi, and Ginda Veriantari. “Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing.” *Jurnal Studia Insania* 9, no. 2 (2022): 152. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>.

Saputri, Dwi Nurmaulani, Tyas Martika Anggriana, Asroful Kadafi, Konseling Kelompok, and Group Counselling. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing” 4, no. 1 (2020): 26–30.

Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung, Alfabeta, 2011, h. 6

Vera, Susanti. “Konsep Keterampilan Refleksi Dalam Konseling Konvensional Menurut Perspektif Islam,” no. 1 (2016): 165–75.

Veronika, T V Tresiya. “Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.” *Nusantara Of Research* 2020, Vol. (2021).

Youarti, Inta Elok, and Nur Hidayah. “Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z” 4, no. 1 (2018): 143–52.

