

# **Group Counseling with Behavior Contract to Reduce Student Phubbing: Konseling Kelompok dengan Behavior Contract untuk Mereduksi Perilaku Phubbing Siswa**

*Indah Yani*

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

*Ali Daud Hasibuan*

**General Background:** The widespread use of smartphones has created new behavioral challenges among students, one of which is phubbing, or ignoring others during social interactions due to phone use. **Specific Background:** Previous studies showed that group counseling helps students address maladaptive behaviors, yet limited research has applied the behavior contract technique in the context of Islamic junior high schools. **Knowledge Gap:** Few studies have specifically tested the effectiveness of behavior contracts in reducing phubbing at MTs levels. **Aims:** This study aimed to examine how group counseling with behavior contracts reduces phubbing among eighth-grade students. **Results:** Using a quasi-experimental design with 16 participants, findings revealed a significant decrease in phubbing scores in the experimental group (from high to low category), compared to the control group. Statistical analysis confirmed meaningful differences with  $\text{sig} < 0.05$ . **Novelty:** The research provides new evidence of behavior contract effectiveness in addressing phubbing within the MTs school environment. **Implications:** The findings suggest that school counselors can adopt behavior contracts as a practical strategy to foster healthier digital behavior and improve face-to-face communication among students.

## **Highlight**

- Students' phubbing behavior decreased significantly after behavior contract counseling.
- Group counseling sessions provided structured peer interaction and support.
- Behavior contracts encouraged commitment and self-control in phone use.

## **Keyword**

Group Counseling, Phubbing Behavior, Behavior Contract, Student Discipline, Digital Habits

## **Pendahuluan**

Pelajar di sekolah menghadapi beragam tantangan dan permasalahan yang semakin kompleks. Di tengah kemajuan zaman dan perkembangan teknologi yang pesat, kita disuguhkan dengan berbagai pilihan barang elektronik yang semakin beragam. Salah satu inovasi yang paling

mencolok adalah hadirnya ponsel. Ponsel bukan hanya sekadar alat komunikasi, tetapi juga merupakan perangkat elektronik yang memberikan kemudahan dalam banyak aspek kehidupan sehari-hari. Dengan ponsel, individu dapat berkomunikasi dengan mudah, melakukan transaksi jual beli secara online, serta mengakses berbagai permainan yang menghibur. Selain itu, ponsel juga berfungsi sebagai alat bantu belajar yang efektif, memungkinkan siswa untuk mengakses informasi dan sumber daya pendidikan dengan cepat. Dalam konteks ini, ponsel telah menjadi barang yang sangat penting dan seolah-olah wajib dimiliki oleh setiap orang, terutama di kalangan remaja dan siswa di sekolah [1].

Penggunaan gadget oleh siswa menimbulkan dampak positif dan negatif. Kegunaan gadget secara positif dapat mendukung siswa dalam proses belajar, Gadget memungkinkan siswa untuk dengan mudah mengunduh materi secara online dan berinteraksi dengan sesama siswa, guru dan lainnya [2]. Namun, dampak negatif penggunaan gadget menggeser pola interaksi siswa dengan guru, karena penggunaan ini tidak hanya terjadi selama jam pelajaran, tetapi juga di luar jam pelajaran. Kemunculan gadget membuat siswa dengan mudah mendapatkan dan menggunakan dengan aktif, dan terus menerus sehingga mereka lebih menyukai berinteraksi melalui dunia maya dibandingkan dengan bertatap muka. Sikap mereka dalam menggunakan gadget secara terus menerus bisa memunculkan efek baru bagi penggunanya, Efek baru tersebut merupakan perilaku mengabaikan lingkungan sekitar yang menjadikan mereka berperilaku *phubbing* [3].

*Phubbing* merupakan singkatan dari kata “*phone*” yang artinya ponsel dan “*snubbing*” yang artinya acuh [4]. Menurut [5], *phubbing* disebabkan oleh dua aspek yaitu: gangguan komunikasi (*communication disturbance*) dan obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*). Karadag menjelaskan bahwa *phubbing* dapat menyebabkan gangguan komunikasi yang terjadi dalam hal ini adalah ketika seseorang sering mengganggu proses komunikasi yang sedang berlangsung dengan menggunakan *smartphone* mereka dalam lingkungan komunikasi tatap muka. Dan obsesi terhadap ponsel yang dimaksud di sini adalah ketika seseorang terus-menerus membutuhkan ponsel mereka di lingkungan yang kurang komunikasi tatap muka. Faktor yang sering mendasari gangguan komunikasi pada perilaku *phubbing* termasuk seringnya bertumpu pada gadget, menerima pesan dan panggilan saat berkomunikasi, dan selalu memperhatikan notifikasi pada gadget ketika berinteraksi [6].

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan beberapa guru BK dan siswa, fenomena *phubbing* nampaknya juga terjadi di kalangan pelajar di MTs Swasta As-Syarif Kuala Beringin. Perilaku *pubbing* saat mengobrol bisa sangat menjengkelkan bagi teman-temannya karena mereka terus-menerus diabaikan selama mengobrol, dan individu tidak memperhitungkan perasaan teman-teman mereka yang diabaikan. Mereka tidak mempertimbangkan bahwa perilaku mereka menyakiti orang lain. Dalam hal ini memiliki beberapa alasan terkait dengan gangguan komunikasi dan obsesi terhadap gadget. Perilaku *phubbing* mungkin disebabkan oleh ketidakmampuan untuk menggunakan teknologi dengan bijak, kemungkinan kurangnya kontrol diri, dan ketidakmampuan untuk mengontrol diri sendiri dengan terus-menerus melihat gadget ketika berada di lingkungan sosial. Hal ini diduga karena orang tersebut bosan dan tidak terlalu tertarik dengan pembicaraan lawan bicaranya.

Guru BK berperan sebagai pembimbing siswa untuk dapat menyelesaikan berbagai permasalahan yang dialami siswa dalam belajar [7]. Untuk mereduksi perilaku *phubbing* peserta didik di sekolah, maka akan di berikan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling yaitu pemberian suatu layanan kepada siswa, dalam bentuk individu ataupun kelompok dengan tujuan menyelesaikan masalah dan dapat mengambil keputusan dengan mandiri [8]. Karena layanan bimbingan dan konseling ada beberapa macam, maka peneliti hanya mengambil salah satu layanan yaitu layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok secara terpadu dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh

kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok [9].

Intervensi yang efektif untuk mengatasi perilaku *phubbing*, salah satunya adalah konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Konseling kelompok sangat efektif untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh siswa karena layanan tersebut memberikan ruang kepada siswa untuk mengubah tingkah lakunya dan memungkinkan mereka untuk membahas dan menemukan solusi atas masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Masalah yang dibahas dalam layanan konseling kelompok merupakan masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok [10]. Teknik yang digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah teknik *behavior contract*, yaitu teknik yang mengatur keadaan klien sehingga klien menunjukkan perilaku yang ingin dicapai berdasarkan kontraknya dengan konselor. Kontrak tersebut dibuat untuk mengubah perilaku siswa dengan menggunakan perjanjian sederhana [11].

Peneliti menerapkan teknik *behavior contract* dikarena teknik ini dirasa sangat tepat dalam mengatasi permasalahan ini karena dengan teknik ini antara konselor dan konseling dapat membuat kesepakatan secara tertulis mengenai berbagai prilaku peserta didik sehingga diharapkan peserta didik dapat berprilaku sesuai dengan kesepakatan yang sudah dibuat sehingga dengan hal ini peserta didik dapat mengontrol penggunaan *smartphone* pada saat sedang berbicara kepada orang lain.

Beberapa penelitian yang relevan terkait perilaku *phubbing* yaitu oleh [12] yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitiannya ditemukan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* dapat efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing*. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hadirnya layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat membantu siswa dalam mengurangi perilaku *phubbing*. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh [13] dengan judul "Keefektifan konseling kelompok untuk mereduksi *phubbing* pada siswa menengah". Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa tingginya perilaku *phubbing* siswa bisa diturunkan melalui konseling kelompok penggunaan *behavior contract*.

Belum ada penelitian sebelumnya yang menguji teknik *behavior contract* dalam konteks sekolah Mts dengan prilaku *phubbing*. Perbaruan ilmiah yang dilakukan peneliti dari penelitian sebelumnya bahwa peneliti menggunakan lokasi di MTs Swasta As-Syarif Kuala Beringin. Perumusan masalah yang dilakukan yaitu efektivitas layanan konseling kelompok penggunaan *behavior contract* dalam mereduksi perilaku *phubbing* di MTs Swasta As-Syarif Kuala Beringin.

## Metode

Metodologi penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Penelitian *quasi eksperiment* merupakan jenis penelitian yang digunakan. Karena terdapat kelas kontrol dan kelas eksperimen dalam desain metode eksperimen semu [14]. Desain *Non-equivalent Control Group* adalah strategi eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini. *Pretest* dan *Posttest* diberikan kepada kedua kelas ini. Namun, *treatment* layanan konseling kelompok dengan *behavior contract* hanya diberikan kepada kelas eksperimen. *Posttest* dilakukan untuk memastikan apakah subjek penelitian mengalami peningkatan setelah mendapat *treatment* atau tidak. Sedangkan kelas kontrol tidak mendapat perlakuan dengan pendekatan dengan *behavior contract*. Menurut [14], metode penelitian kuantitatif sering juga disebut metode penelitian yang berlandaskan pada filosofi positivisme, yaitu bergantung terhadap suatu populasi atau sampel tertentu. Menurut Sugiyono [15] desain penelitian Non Equivalent Control Group adalah sebagai berikut.

kelas	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen	O1	X	O2
	.....		
Kontrol	O3	-	O4

**Table 1.**

Keterangan:

O1 = Pretest Kelompok Eksperimen

O2 = Posttest Kelompok Eksperimen

O3 = Pretest Kelompok Kontrol

O4 = Posttest Kelompok Kontrol

X = Perlakuan dengan *behavior contract*

\_ = Tanpa menggunakan *behavior contract*

Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *Purposive Sampling* yang artinya sampel penelitian berdasarkan kriteria tertentu yaitu siswa kelas VIII di MTs Swasta As-Syarif Kuala Beringin dan Siswa dengan skor angket yang tergolong memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi. Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama [16]. Populasi pada penelitian merupakan keseluruhan aldallah siswa kelas VIII di MTs Swasta As-Syarif Kuala Beringin yang berjumlah 40 siswa. Sampel yang diambil berjumlah 16 siswa yang memiliki perilaku *phubbing* tinggi, terbagi menjadi 8 siswa sebagai kelompok eksperimen yang akan mendapatkan layanan konseling kelompok dengan penggunaan *behavior contract* dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol yang hanya mendapat layanan konseling kelompok saja.

Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yaitu skala psikologi. Perilaku *phubbing* dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan aspek-aspek perilaku *phubbing* oleh [5], yaitu *communication disturbance* dan *phone obsession*. Instrumen yang diterapkan pada penelitian ini yaitu berupa angket yang diadopsi dari riset yang dilakukan [17] dengan judul "Hubungan *self control* dengan perilaku *phubbing* pada siswa SMA Negeri Bunga Bangsa Nagan Raya" yang menggunakan sumber teori yang sama dengan penelitian ini. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua item pernyataan valid, dengan koefisien validitas sebesar 0. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai 0,898, yang mengindikasikan reliabilitas tinggi. Angket ini menggunakan skala Likert untuk mengukur tingkat perilaku *phubbing*, dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Teknik analisis data yang dilakukan statistik parametrik dengan Uji-t dibantu dengan program SPSS versi 27. Menurut [14] jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sebaliknya jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Uji-t dapat digunakan untuk menguji hipotesis atau membandingkan rata-rata dua sampel [18]. Sebelum analisis data, dilakukan pengujian persyaratan untuk memastikan data memenuhi syarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

Tahapan yang akan dilaksanakan dalam kegiatan eksperimen yaitu Pertama, melaksanakan *pretest* yang diberikan kepada kelompok eksperimen dan kontrol agar mengetahui perilaku *phubbing* yang dimiliki siswa sebelum diberi *treatment*. Kedua, Pemberian *treatment* diberikan pada kelompok eksperimen berupa konseling kelompok dengan penggunaan *behavior contract*, sedangkan kelompok kontrol tanpa adanya perlakuan. Ketiga, menyebarkan *posttest* yang diberikan kepada kelompok eksperimen dan kontrol sesudah pemberian *treatment*. Tujuan kegiatan *posttest* untuk mengetahui bagaimana perilaku *phubbing* kelompok eksperimen setelah diberi *treatment* dan kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*.

## **Hasil dan Pembahasan**

## Hasil Penelitian

Pretest dilakukan untuk melihat kondisi awal perilaku *phubbing* pada siswa kelas eksperimen dan kontrol sebelum diterapkan perlakuan. Pretest dilakukan kepada seluruh siswa kelas VIII di MTs Swasta As-Syarif Kuala Beringin yang berjumlah 100 siswa. Tingkat perilaku *phubbing* siswa digolongkan menjadi lima: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Hasil pretest perilaku *phubbing* siswa kelas eksperimen dan kontrol sebelum diberikan konseling kelompok di MTs Swasta As-Syarif Kuala Beringin, terlihat pada Tabel 1 berikut:

NO	KELAS EKSPERIMENT			KELAS KONTROL		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori
1	MR	99	Tinggi	TUA	102	Tinggi
2	AAB	105	Tinggi	FZ	97	Tinggi
3	IDP	101	Tinggi	RAP	105	Tinggi
4	AFT	109	Tinggi	HS	111	Tinggi
5	AASS	106	Tinggi	AN	99	Tinggi
6	CP	117	Tinggi	MA	98	Tinggi
7	SAS	110	Tinggi	MAN	100	Tinggi
8	W	111	Tinggi	ES	110	Tinggi
Jumlah		858			822	
Mean		107			102	

**Table 2.** Data Pretest pada kelas eksperimen dan Kontrol

Tabel 1 di atas menjelaskan bahwa temuan penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII di MTs Swasta As-Syarif Kuala Beringin. Siswa pada kelas eksperimen memperoleh nilai rata-rata 107 dalam kategori tinggi pada pretest perilaku *phubbing*, sedangkan kelas kontrol memperoleh nilai rata-rata 102.

Kategori	Interval	Frekuensi Eksperimen	Persentase	Frekuensi Kontrol	Persentase
Sangat Tinggi	120-140	0	0	0	0
Tinggi	97-119	8	100%	8	100%
Sedang	74-96	0	0	0	0
Rendah	51-73	0	0	0	0
Sangat Rendah	28-50	0	0	0	0

**Table 3.** Distribusi Frekuensi dan Persentase Hasil Pretest

Tabel 2 menunjukkan bahwa ditemukan 8 siswa kelas eksperimen berada kategori tinggi dengan persentase sebesar 100% dan 8 siswa pada kelas kontrol termasuk kategori tinggi dengan persentase 100% kondisi perilaku *phubbing*. Maka berdasarkan hasil pretes diatas siswa diberikan treatment dengan menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* kepada kelas eksperimen sebanyak 4 kali pertemuan dan kelas kontrol tanpa adanya perlakuan. Hasil pretest terhadap perilaku *phubbing* ditandai dengan beberapa siswa selalu memperhatikan ponsel ketika berinteraksi di lingkungan sehingga kurangnya komunikasi tatap muka.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dilaksanakan selama 4 kali pertemuan pada kelas eksperimen. Setelah treatment selesai, maka peneliti memberikan postest kepada kelas eksperimen dan kontrol, agar dapat mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* setelah diberikan kepada kelas eksperimen.

NO	KELAS EKSPERIMENT			KELAS KONTROL		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori

1	MR	73	Rendah	TUA	81	Sedang
2	AAB	60	Rendah	FZ	71	Rendah
3	IDP	70	Rendah	RAP	76	Sedang
4	AFT	62	Rendah	HS	84	Sedang
5	AASS	68	Rendah	AN	64	Rendah
6	CP	65	Rendah	MA	61	Rendah
7	SAS	56	Rendah	MAN	56	Rendah
8	W	72	Rendah	ES	80	Sedang
Jumlah		526			573	
Mean		66			72	

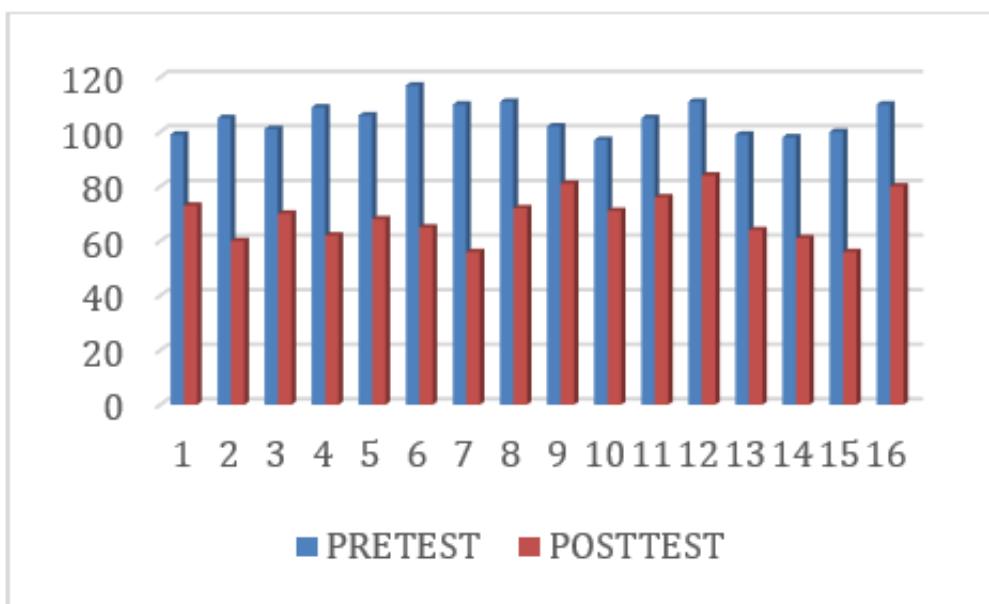
**Table 4.** Data Posttest Pada Kelas Eksperimen dan Kontrol

Tabel 3 di atas merangkum bahwa siswa pada kelas eksperimen memperoleh nilai rata-rata sebesar 66 dalam kategori rendah pada *posttest* perilaku *phubbing*, sedangkan kelas kontrol memperoleh nilai rata-rata 72 pada kategori rendah dan sedang maka bisa dikatakan siswa kelas eksperimen dan kontrol mengalami penurunan namun untuk kelas kontrol tidak seoptimal kelas eksperimen.

Kategori	Interval	Frekuensi Eksperimen	Persentase	Frekuensi Kontrol	Persentase
Sangat Tinggi	120-140	0	0	0	0
Tinggi	97-119	0	0	0	0
Sedang	74-96	0	0	4	50%
Rendah	51-73	8	100%	4	50%
Sangat Rendah	28-50	0	0	0	0

**Table 5.** Distribusi Frekuensi dan Persentase Hasil Posttest

Distribusi frekuensi dan persentase hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan yang signifikan, yang terlihat pada kelas eksperimen terdapat 8 siswa berkategori rendah. Sedangkan kelas kontrol terdapat 4 siswa dengan kategori sedang dan 4 siswa berkategori rendah.



**Figure 1.** Hasil Pretest dan Posttest Perilaku Phubbing

Gambar di atas menunjukkan 16 siswa mengalami penurunan secara signifikan dalam perilaku *phubbing* pada siswa kelas VIII di MTs Swasta As-Syarif Kuala Beringin, hal ini ditunjukkan dengan kondisi perilaku *phubbing* kelas eksperimen pada saat sebelum mendapat perlakuan siswa berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* maka siswa mengalami perubahan menjadi kategori rendah. Begitu juga pada kelas kontrol mengalami penurunan namun tidak seoptimal kelas eksperimen. Adanya penurunan perilaku pubbing yang signifikan setelah diberikan perlakuan pada kelas eksperimen. Pada saat pretest, rata-rata skor perilaku pubbing pada kelas eksperimen adalah 107 dengan kategori tinggi, sementara kelas kontrol memperoleh rata-rata skor 102 yang juga berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum perlakuan, kedua kelompok memiliki tingkat perilaku pubbing yang relatif sebanding. Namun, setelah perlakuan diberikan, terjadi perubahan yang cukup mencolok. Rata-rata skor kelas eksperimen menurun menjadi 66 dengan kategori rendah, sedangkan kelas kontrol mengalami penurunan lebih kecil dengan rata-rata skor 72 dan berada pada kategori sedang. Temuan ini memperlihatkan bahwa intervensi yang diterapkan pada kelas eksperimen lebih efektif dalam menurunkan perilaku pubbing dibandingkan dengan kelas kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan berkontribusi positif terhadap penurunan perilaku pubbing pada siswa.

Distribusivariabel untuk memastikan keabsahan penggunaan data yang digunakan dalam penelitian ditentukan melalui bantuan uji normalitas. Data yang baik dan cocok untuk diteliti merupakan data yang berdistribusi normal, uji yang diterapkan yaitu Uji *Shapiro-Wilk*. Normal tidaknya hasil temuan bisa terlihat pada pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0,05$  data berdistribusi normal. Apabila  $\text{sig} < 0,05$  oleh karena itu data dikatakan tidak berdistribusi normal. Adapun hasil data yang ditemukan dari analisis uji normalitas terdapat dalam tabel 5 sebagai berikut.

Kelas	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Perilaku Phubbing	PretestEksperimen	0,133	8	,200*	0,976	8
	PosttestEksperimen	0,145	8	,200*	0,951	8
	PretestKontrol	0,195	8	,200*	0,886	8
	PosttestKontrol	0,166	8	,200*	0,931	8

**Table 6. Hasil Uji Normalitas**

Tabel 5 memperlihatkan nilai uji normalitas. *Shapiro-Wilk* perilaku *phubbing* pada kelas kontrol memperoleh nilai 0,216 pada *pretest* dengan nilai  $\text{sig} > 0,05$ , dan 0,525 pada *posttest* dengan nilai  $\text{sig} > 0,05$ . Sedangkan kelas eksperimen pada *pretest* dengan nilai  $\text{sig}$  *pretest* eksperimen sebesar 0,943  $> 0,05$  dan nilai  $\text{sig}$  *posttest* sebesar 0,725  $> 0,05$ . Dengan demikian, bisa ditarik kesimpulan bahwa data kelas eksperimen dan kontrol berdistribusi normal.

Pengujian terhadap normal atau tidaknya distribusi data pada sampel, perlu peneliti melakukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel yang sama. Pengujian homogenitas sampel menjadi sangat penting apabila peneliti bermaksud melakukan generalisasi untuk hasil penelitiannya serta peneliti yang data penelitiannya diambil kelompok-kelompok terpisah yang berasal dari satu populasi [19]. Adapun hasil data yang ditemukan dari analisis uji homogenitas terdapat dalam tabel 6 antara lain sebagai berikut:

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Perilaku Phubbing	Based on Mean	2,766	3	28	0,060
	Based on Median	2,363	3	28	0,093
	Based on Median and with adjusted df	2,363	3	22,914	0,098

Based on trimmed mean	2,759	3	28	0,061
-----------------------	-------	---	----	-------

**Table 7.** Hasil Uji Homogenitas

Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dikatakan bahwa data homogen, sedangkan nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dikatakan data tidak homogen. Hasil analisis data tabel di atas memperlihatkan bahwa adanya homogenitas atau kesetaraan antara *posttest* dan *posttest* kelas eksperimen dan kontrol, yang diperlihatkan dengan nilai Signifikansi (Sig) berdasarkan *Based on Mean* sebesar  $0,060 > 0,05$  maka dinyatakan penelitian ini homogen.

Untuk mengetahui benar tidaknya hipotesis penelitian ini dapat digunakan uji *paired samples t-test*. Uji ini dilakukan untuk menguji selisih rata-rata kelas eksperimen dan kelas kontrol sebelum dan sesudah perlakuan digunakan untuk mengetahui keberhasilan perlakuan. Jika skor signifikansi kurang dari taraf signifikansi 5% (signifikansi  $< 0,05$ ), maka persyaratan data dianggap signifikan. SPSS digunakan untuk menghitung hasil setiap pengujian. Temuan uji-t sampel berpasangan untuk kelas eksperimen dan kontrol ditunjukkan pada tabel 7:

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	PretestEks perimen - P osttestEksp erimen	41,50000	9,84160	3,47953	33,27221	49,72779	11,927	7	0,000	
Pair 2	PretestKon trol - Postte stKontrol	31,12500	7,23952	2,55956	25,07261	37,17739	12,160	7	0,000	

**Table 8.** Hasil Uji Paired Sample t-Test

Uji-t *Paired Sample t-Test* merupakan teknik pengujian yang dilakukan, dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil yang ditemukan nilai sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Output pair 1 diketahui mempunyai nilai  $t_{hitung}$  sebesar 11,927 dengan nilai Sig 0,000 (2-tailed)  $< 0,005$ . Sedangkan output pair 2 diketahui mempunyai nilai Sig sebesar 12,160 dan nilai sig 0,000. Hasilnya, dapat dikatakan bahwa terdapat ada perbedaan rata-rata penanda perilaku *phubbing* kelas eksperimen antara *pretest* dan *posttest* adalah  $0,000 < 0,005$ . Setelah penerapan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mereduksi perilaku *phubbing*, penurunan di kelas eksperimen dan kontrol menunjukkan perbedaan yang nyata. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam mereduksi perilaku *phubbing* di MTs Swasta As-Syarif Kuala Beringin.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa perilaku *phubbing* siswa kelas VIII MTs Swasta As-Syarif Kuala Beringin sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata skor *pretest* kelas eksperimen sebesar 107, sementara rata-rata skor kelas kontrol adalah 102. Perilaku *phubbing* yang tinggi ini mencerminkan adanya ketergantungan yang signifikan terhadap penggunaan ponsel sehingga mengganggu interaksi sosial siswa.

Setelah diberikan perlakuan selama empat kali pertemuan, hasil *posttest* menunjukkan penurunan skor rata-rata pada kelas eksperimen menjadi 66, yang masuk dalam kategori rendah. Hal ini menandakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam

menurunkan perilaku *phubbing*. Sebaliknya, kelas kontrol yang hanya menerima layanan konseling kelompok tanpa teknik *behavior contract* mengalami penurunan skor rata-rata menjadi 72, tetapi masih menunjukkan dampak yang lebih kecil dibandingkan kelas eksperimen.

Temuan ini mendukung hasil penelitian Hura [20] yang menunjukkan bahwa *behavior contract* merupakan teknik yang efektif untuk memodifikasi perilaku maladaptif siswa, termasuk perilaku *phubbing*. Melalui kontrak perilaku, siswa didorong untuk secara sadar mengurangi penggunaan smartphone yang tidak relevan dan berkomitmen untuk mematuhi batasan yang telah disepakati dengan konselor.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan. Masing-masing pertemuan memiliki fokus topik dan tujuan yang saling berkaitan, bertujuan untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa kelas VIII di MTs Swasta As-Syarif Kuala Beringin. Setiap pertemuan memiliki tahapan kegiatan yang konsisten meliputi pembentukan kelompok, peralihan, inti, dan penutup.

Pertemuan pertama bertujuan mengenalkan konsep dasar *phubbing* kepada anggota kelompok. Kegiatan diawali dengan pembentukan kelompok, perkenalan, serta penjelasan asas konseling kelompok. Pada tahap inti, siswa diarahkan mengeksplorasi bentuk-bentuk *phubbing* dan pengalaman pribadi terkait. Konselor memfasilitasi diskusi untuk mengidentifikasi ciri-ciri *phubbing* dan dampaknya terhadap interaksi sosial. Di akhir sesi, siswa menyepakati aturan kelompok dan mulai mengenali komitmen awal terhadap perubahan perilaku.

Sesi kedua berfokus pada penyebab perilaku *phubbing* yang berasal dari kecanduan gadget. Konselor membimbing siswa mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang mendorong penggunaan smartphone berlebihan, seperti pengaruh media sosial, rasa takut tertinggal (fear of missing out), serta pola pengasuhan yang permisif terhadap teknologi. Dalam sesi ini, siswa mulai diajak menyusun kontrak perilaku awal secara kolektif, didiskusikan bersama pemimpin kelompok (PK) dan anggota kelompok (AK), yang mencakup target perilaku dan sistem *reward-punishment*.

Pertemuan ketiga diarahkan untuk menggugah kesadaran siswa terhadap dampak negatif dari perilaku *phubbing*. Konselor menyampaikan informasi tentang pengaruh *phubbing* terhadap kualitas hubungan sosial, empati, dan keseimbangan hidup. Anggota kelompok berdiskusi dan merefleksikan pengalaman pribadi tentang konflik yang timbul akibat penggunaan gawai di saat interaksi. Kemudian siswa menyempurnakan kontrak perilaku dengan menyesuaikan sanksi atau hadiah yang lebih relevan dan realistik untuk diterapkan.

Pada sesi terakhir, siswa difasilitasi untuk merancang strategi konkret dalam menghindari perilaku *phubbing*. Strategi yang dibahas meliputi pengaturan waktu penggunaan smartphone, memperbanyak aktivitas sosial, serta menggunakan smartphone secara positif. Siswa diminta mengevaluasi implementasi kontrak perilaku yang telah dijalani, mengukur efektivitasnya, serta menyampaikan umpan balik. Di akhir sesi, konselor menyimpulkan hasil kegiatan dan melakukan tindak lanjut melalui kartu rencana akademik dan refleksi diri.

Secara keseluruhan, pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terbukti memberikan ruang yang aman dan terarah bagi siswa untuk mengevaluasi kebiasaannya, membangun motivasi untuk berubah, serta memperkuat kontrol diri terhadap penggunaan teknologi. Selain itu, teknik *behavior contract* memperkuat pengelolaan diri siswa, sebagaimana dijelaskan oleh [21], bahwa teknik ini mampu meningkatkan kesadaran individu terhadap perilaku yang diinginkan. Dengan adanya komitmen tertulis, siswa memiliki tanggung jawab moral untuk mematuhi kontrak yang dibuat, sehingga perilaku mereka lebih mudah dikendalikan.

Perubahan perilaku yang signifikan ini juga didukung oleh dinamika kelompok yang terbentuk selama konseling kelompok berlangsung. Menurut [22], dinamika kelompok yang positif memungkinkan anggota kelompok untuk saling memberikan umpan balik dan dukungan emosional,

yang menjadi faktor penting dalam memotivasi perubahan perilaku.

Meskipun kelas kontrol juga mengalami penurunan skor, hasil ini tidak seoptimal kelas eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *behavior contract* memiliki dampak spesifik dalam mereduksi perilaku phubbing, terutama ketika dipadukan dengan dinamika kelompok. Peningkatan efektivitas ini sejalan dengan kajian [23] tentang intervensi berbasis kontrak dalam konteks digital behavior.

Kesimpulannya, layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terbukti efektif dalam mereduksi perilaku *phubbing* siswa. Penurunan perilaku ini tidak hanya mendukung interaksi sosial siswa, tetapi juga meningkatkan kualitas komunikasi tatap muka di lingkungan sekolah. Teknik ini layak direkomendasikan sebagai salah satu strategi intervensi guru BK untuk mengatasi perilaku maladaptif yang terkait dengan penggunaan teknologi pada siswa.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK dapat mengadaptasi teknik *behavior contract* secara lebih fleksibel dalam kegiatan sehari-hari di kelas. Misalnya, guru BK dapat menyusun kontrak sederhana yang berisi kesepakatan antara siswa dan guru mengenai pengurangan penggunaan gawai saat proses pembelajaran berlangsung. Kontrak tersebut dapat dilengkapi dengan sistem penghargaan, seperti pujian atau poin positif, ketika siswa berhasil menepati kesepakatan. Dengan cara ini, siswa akan lebih termotivasi untuk mengontrol perilaku *phubbing* dan membangun kedisiplinan digital yang sehat. Keterlibatan guru mata pelajaran dan orang tua dalam memantau pelaksanaan kontrak perilaku juga akan memperkuat konsistensi penerapannya di berbagai konteks, baik di sekolah maupun di rumah.

Penelitian ini menunjukkan efektivitas layanan konseling kelompok dengan penggunaan *behavior contract*, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, jumlah sampel yang relatif kecil dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Kedua, pengukuran perilaku *phubbing* masih bergantung pada instrumen berupa angket, sehingga potensi bias subjektif dari siswa tidak dapat sepenuhnya dihindari. Ketiga, penelitian ini hanya dilakukan dalam jangka waktu tertentu, sehingga belum dapat menjelaskan keberlanjutan efek kontrak perilaku dalam jangka panjang. Kritik ini penting untuk menjadi bahan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya, yang dapat melibatkan sampel lebih besar, metode pengukuran yang lebih beragam (misalnya observasi langsung), serta evaluasi jangka panjang untuk menilai konsistensi perubahan perilaku.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam mereduksi perilaku phubbing pada siswa kelas VIII MTs Swasta As-Syarif Kuala Beringin. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor rata-rata perilaku *phubbing* dari kategori tinggi menjadi kategori rendah pada kelompok eksperimen setelah mengikuti empat kali pertemuan konseling kelompok. Teknik *behavior contract* terbukti membantu siswa menyadari perilaku yang merugikan dalam penggunaan gadget, menetapkan tujuan perubahan perilaku secara spesifik, serta memotivasi mereka melalui sistem hadiah dan konsekuensi yang disepakati bersama. Selain itu, pendekatan konseling kelompok memungkinkan terjadinya interaksi positif antaranggota, berbagi pengalaman, dan dukungan emosional, yang secara signifikan mendorong kesadaran dan komitmen siswa dalam mengubah perilaku. Dengan demikian, layanan ini dapat direkomendasikan kepada guru Bimbingan dan Konseling sebagai strategi yang efektif dan aplikatif dalam menangani permasalahan perilaku phubbing pada remaja di lingkungan sekolah.

Agar hasil penelitian ini semakin kuat, penulis merekomendasikan adanya arah penelitian selanjutnya. Misalnya, efektivitas teknik ini dapat diuji pada jenjang pendidikan lain, seperti SMA atau perguruan tinggi, untuk melihat konsistensi dampaknya pada kelompok usia yang berbeda.

Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengombinasikan *behavior contract* dengan strategi konseling lain, seperti konseling kognitif-perilaku atau pendekatan *mindfulness*, sehingga intervensi yang dilakukan lebih komprehensif. Dengan demikian, penelitian ini tidak berhenti pada satu titik, melainkan membuka peluang eksplorasi baru yang dapat memperkaya praktik bimbingan dan konseling di sekolah.

## References

1. S. F. Fazira, E., Isriyah, M., & Syamsiyah, "MEREDUKSI PHUBBING: STUDI EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DAN TEKNIK SELF MANAGEMENT PADA SISWA SMKN 1 TEGALSARI," *Cons. Educ. Couns. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 133-139, 2024, doi: <https://doi.org/10.36841/consilium.v4i1.4208>
2. .
3. S. D. Rizkaningrum, "Pengaruh tipe kepribadian extraversion terhadap kecenderungan adiksi gadget pada siswa psikologi di Unwidha Klaten," *Universitas Widya Dharma*, 2022.
4. N. Haniza, Pengaruh media sosial terhadap perkembangan pola pikir, kepribadian dan kesehatan mental manusia. *J. Komun*, 2019.
5. Y. A. Hura, M. S., Sitasari, W. S., dan Rozali, "Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja," *J. Psikol. Media Ilm. Psikol.*, vol. 19, no. 2, pp. 34-45, 2021, doi: <https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i2.191>
6. .
7. .. & Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M. and B. Babadağ, "Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model," *J. Behav. Addict.*, vol. 4, no. 2, pp. 60-74, 2015.
8. S. Pratiwi, "Hubungan antara self control dengan perilaku phubbing generasi z di desa bakung kecamatan udanawu kabupaten blitar," *IAIN Kediri*, 2022.
9. A. D. Hasibuan, "Peran guru BK masa kini: sebuah kajian tentang fenomena pendidikan indonesia," *Al-Irsyad J. Pendidik. dan konseling*, vol. 8, no. 1, 2019.
10. A. A. Ridha, "Penerapan Konselor Sebaya dalam Mengoptimalkan Fungsi Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah," *J. Psikol.*, vol. 15, no. 1, 2019, doi: <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6549>
11. .
12. S. Fahmi, N. N., & Slamet, "LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA SMK NEGERI 1 DEPOK SLEMAN," *J. Bimbing. Konseling Dan Dakwah Islam*, vol. 13, no. 2, pp. 132-05, 2016, doi: <https://doi.org/10.14421/hisbah>
13. .
14. A. Wahyu, W., Al Farabi, M., & Siregar, "Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik self\_talk untuk meningkatkan kepercayaan diri (self-confidence) siswa kelas XI MIPA 5 MAN 3 Medan," *Lokakarya*, vol. 3, no. 1, pp. 120-128, 2024.
15. Gantiana, Teori dan teknik konseling. Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2016.
16. A. Putri, M. A., & Siregar, "Efektifitas konseling kelompok: penggunaan behavior contract dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 10, no. 1, pp. 392-400, 2024.
17. A.-Z. ramadhania & H. Prasetyawan, "Keefektifan konseling kelompok untuk mereduksi phubbing pada siswa menengah," *Prosiding*, pp. 1280-1291, 2024.
18. Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. PT Alfabet, 2016.
19. Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, 2019.
20. Latifun, Psikologi Eksperimen. Universitas Muhammadiyah Malang, 2004.
21. M. Reza, "Hubungan Self Control dengan Perilaku Phubbing pada Siswa SMA Negeri Bunga Bangsa Nagan Raya," *UIN-Ar-Raniry Banda Aceh*, 2023.
22. A. D. Hasibuan, Metode Penelitian: Teori Dan Praktik Riset Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. Medan: Merdeka Kreasi, 2023.
23. Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
24. Y. A. Hura, M. S., Sitasari, W. S., & Rozali, "Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja," *J. Psikol. Media Ilm. Psikol.*, vol. 19, no. 2, pp. 34-45, 2021.

25. S. Wulandari, N., & Amin, "Behavior contract technique to improve discipline and self-regulation among high school students," *Southeast Asian J. Educ. Psychol.*, vol. 4, no. 2, pp. 134-142, 2023.
26. F. Samsu, A., & Latifah, "Kelompok sebagai mediator perubahan perilaku kompulsif pada remaja: Studi intervensi phubbing," *J. Psikol. Komunitas*, vol. 9, no. 2, pp. 88-97, 2024.
27. H. Nelyahardi, N., & Wahyuni, "Psikoedukasi pemanfaatan smartphone dalam upaya pencegahan perilaku phubbing pada siswa SMPN 8 Kota Jambi," *Dedik. J. Pengabdi. Masy.*, vol. 3, no. 2, pp. 151-158, 2021.