

## MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING* MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN METODE *BRAINSTORMING*

Nur Shinda Damayanti<sup>1</sup>, Fakhruddin Mutakin<sup>2</sup>, Arifin Nur Budiono<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Jember, Indonesia  
Email: [shindadamayanti@gmail.com](mailto:shindadamayanti@gmail.com)

### Article Info

Submit :  
1 Desember 2023  
Revised:  
25 Februari 2024  
  
Published:  
30 Maret 2024

Kata Kunci:  
*Konseling Kelompok,  
Brainstorming, Phubbing*

Keywords:  
*Group Counseling, Brainstorming,  
Phubbing*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk "mengurangi perilaku phubbing melalui layanan konseling kelompok dengan metode brainstorming pada siswa kelas VIII A SMPN 2 Gending. Penelitian ini memanfaatkan Kegiatan Pengarahan dan Pembinaan Eksplorasi (PTBK) yang diselesaikan dalam dua siklus, setiap siklusnya memiliki 3 pertemuan, yang dilakukan untuk mengetahui tingkat perilaku phubbing pada siswa. Dengan responden yang diteliti sebanyak 5 siswa yang menunjukkan tingkat perilaku phubbing yang tinggi. Pengumpulan informasi yang digunakan dalam penelitian ini berupa observasi, angket, dokumentasi, wawancara, dan metode tes. Analisis data bersifat kualitatif dengan model analisis mengalir (Flow Analysis Models). Berdasarkan hasil data pra siklus yaitu siswa kelas VIII A memiliki perilaku phubbing yang tinggi dengan presentase 78%, oleh karena itu dilakukan konseling kelompok dengan metode brainstorming. Setelah diberikan layanan konseling kelompok hasil nya siklus I terlihat presentase yang diperoleh 73% termasuk dalam kategori perilaku phubbing tinggi, sedangkan pada siklus II angka yang diperoleh sebesar 46% dan termasuk kelas phubbing yang rendah. Sehingga beralasan bahwa pengumpulan layanan bimbingan dengan menggunakan strategi konseptualisasi dapat mengurangi perilaku phubbing pada siswa kelas VIII A di SMPN 2 Gending.

#### **Abstract**

*This study aims to "reduce phubbing behavior through group counseling services with brainstorming method on students of class VIII A SMPN 2 Gending. This research utilizes Exploratory Briefing and Guidance Activities (PTBK) which are completed in two cycles, each cycle has 3 meetings, which are conducted to determine the level of phubbing behavior in students. With the respondents studied as many as 5 students who showed high levels of phubbing behavior. Information collection used in this research is in the form of observation, questionnaires, documentation, interviews, and test methods. Data analysis is qualitative with flow analysis models. Based on the results of pre-cycle data, namely VIII A class students have high phubbing behavior with a percentage of 78%, therefore group counseling is carried out with the brainstorming method. After being given group counseling services, the results of cycle I show that the percentage obtained is 73%, including in the high phubbing behavior category, while in cycle II the number obtained is 46% and includes a low phubbing class. So it stands to reason that the collection of guidance services using conceptualization strategies can reduce phubbing behavior in class VIII A students at SMPN 2 Gending.*

## **PENDAHULUAN**

Interaksi sosial dapat terjadi baik secara langsung maupun tidak langsung. Interaksi secara langsung misalnya dapat dilihat pada seseorang yang berbicara dengan lawan bicaranya secara tatap muka, saat bekerjasama, saling menegur, dan lain sebagainya. Sedangkan interaksi secara tidak langsung contohnya seperti berinteraksi sosial secara online, misalnya melalui chat, video call, telepon, dan lain-lain. Alat komunikasi yang sering kita gunakan yaitu smartphone juga mengalami perkembangan pesat dalam teknologi komunikasi. Tidak hanya digunakan oleh orang dewasa, namun generasi muda juga sudah mulai menggunakannya saat ini. Tidak menutup kemungkinan bahwa kurangnya kendali terhadap penggunaan ponsel pintar dapat mengakibatkan kecanduan ponsel pintar dan berkurangnya interaksi sosial.

Menurut (Hura et al., 2021) Pada dasarnya masa muda merupakan masa perubahan meninggalkan masa remaja yang penuh dengan rasa percaya diri namun belum siap untuk tiba pada usia yang lebih membunmi dan dapat diandalkan, tepatnya masa dewasa. Remaja saat ini dimana dengan berkembangnya teknologi dan kemudahan dalam mengakses internet dalam smartphone yang membuat remaja merasa terdapat dunia yang dapat digenggamnya. Ketertarikan penggunaan smartphone dapat dilihat pada kelompok remaja yang berkumpul pada satu tempat dan memperlihatkan frekuensi berbicara mereka lebih rendah karena terfokus pada smartphone masing-masing. Penggunaan smartphone membuat yang lain merasa terabaikan, sehingga mereka yang diabaikan juga turut menggunakan smartphone. Keanehan phubbing merupakan keanehan yang terjadi karena penggunaan gawai atau ponsel yang berlebihan. Semakin seseorang ketergantungan atau kecanduan pada gadget atau smartphone, maka orang tersebut akan asik pada dunianya sendiri dan mengabaikan orang lain. Hal ini yang menjadi penyebab seseorang melakukan perilaku phubbing. Akibat dari perilaku phubbing adalah hubungan antara individu menjadi berkurang.

(Galigo, 2020) mengatakan, munculnya inovasi, misalnya telepon seluler, menjadikan segalanya pragmatis. Klien telepon seluler dapat melakukan apa saja, misalnya menyampaikan melalui berbagai hiburan berbasis web, mendengarkan musik, menelepon, mengirim pesan, membaca buku berbasis web, mengakses web, dan bahkan mungkin berbelanja online secara bersamaan. Usia remaja yang sedang berlangsung, yang biasa disebut usia Z atau usia milenial, merupakan usia yang memiliki potensi terbaik dalam memanfaatkan kemajuan-kemajuan inovatif, salah satunya adalah telepon seluler. Karena mereka adalah usia yang umumnya mengenal alat-alat. Remaja yang menyakiti atau mengabaikan orang lain saat menyampaikan pesan dengan lebih fokus pada penggunaan ponsel akan dianggap tidak bergairah dan cenderung bersusah payah dengan orang-orang di sekitarnya.

(Alamudi, 2019) phubbing adalah cara berperilaku yang muncul dari ketergantungan manusia pada ponsel, sehingga membuat seseorang menjadi tidak terikat dan lebih memilih fokus pada smartphone dari pada membangun interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Irvangi, 2020) menjelaskan, praktik phubbing di kalangan pengunjung taman Universitas Hasanuddin terjadi karena tidak mau menyampaikan (apatis), acuh tak acuh terhadap pokok persoalan yang diperiksa, saksi harus menjawab data baru yang muncul di ponselnya. , dengan cara ini latihan phubbing cukup mengganggu hubungan

sosial antar teman. Penelitian oleh (Kurnia et al., 2020) setelah peneliti berada disebuah *caffe* dan melihat kegiatan yang dilakukan oleh delapan orang remaja yang sedang bersenda gurau dan berdiskusi dengan kelompoknya, terdapat tiga orang yang fokus bermain dengan gawainya seolah tak mendengar teman yang lainnya berbicara. Fenomena ini bisa dikatakan kegiatan *phubbing*, maka dari itu bimbingan konseling menjadi peran penting dalam mencapai perkembangan remaja terutama pada saat di sekolah. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Budiono, 2020) menjelaskan siswa menggunakan *smartphone* secara terus menerus, misalnya pada saat waktu pembelajaran sedang berlangsung, saat ujian, bahkan pada saat istirahat ketika berkumpul dengan teman-teman, seakan mereka tidak peduli dengan lingkungan disekitarnya. Akibatnya mereka sibuk dan lebih tertarik menggunakan *smartphone* masing-masing daripada berkomunikasi dengan orang di sekitarnya. Selain itu penelitian dari (Rohmana et al., 2023) juga dimaklumi bahwa pemberian layanan bimbingan perkumpulan dengan menggunakan strategi kontrak perilaku dapat lebih mengembangkan kedisiplinan belajar siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang guru BK di SMPN 2 Gending ditemukan hasil bahwa Ada siswa yang tidak fokus pada instruktur dalam memahami materi karena hanya fokus pada gadget nya. Akibatnya konsentrasi siswa terpecah, kurang maksimal dalam memahami materi yang dijelaskan, cenderung pasif. Adapun hasil wawancara dengan 5 siswa secara acak, yaitu terdapat 2 anak yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang rendah selalu memperhatikan pada saat pembelajaran, aktif, fokus dan antusias dalam mendapatkan nilai yang maksimal, sedangkan 3 siswa lainnya memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi, mereka mengaku dengan adanya gadget mereka lebih tertarik untuk melihat gadget dibandingkan memperhatikan guru yang menjelaskan mata pelajaran. Pemberian sanksi sudah dilakukan oleh guru berupa teguran, pengambilan *gadget* sementara, hingga mendapatkan poin pelanggaran terhadap siswa tersebut. Hal ini juga diperkuat dengan penyebaran angket pada 32 siswa kelas VIII A SMPN 2 Gending melalui tatap muka. Hasilnya adalah 5 orang mahasiswa mempunyai perilaku *phubbing* tinggi, dan 27 orang mahasiswa mempunyai perilaku *phubbing* rendah. Upaya yang perlu dilakukan untuk mencapai hal tersebut adalah melalui pengarahan kelompok.

Menurut (Gaho et al., 2021) konseling kelompok adalah program pemberian bantuan kepada mahasiswa bidang administrasi yang diselesaikan secara keseluruhan, tujuannya agar siswa dapat bertukar informasi, membagi pengalaman, perasaan yang dirasakan, kemudian terjadinya interaksi antar individu dalam sebuah kelompok. Terdapat macam-macam metode yang digunakan dalam layanan bimbingan konseling, salah satunya adalah metode *brainstorming*. (Sarifuudin, 2021) *brainstorming* adalah strategi yang digunakan untuk mempersiapkan animasi konseli dalam mencari, menemukan, mengkomunikasikan pemikiran atau anggapan, menangani pertanyaan, sehingga membangkitkan semangat konseli untuk ikut serta dalam pengarahan. Berdasarkan pemaparan dan hasil penelitian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti Upaya Mengurangi Perilaku *Phubbing* Melalui Konseling Kelompok Dengan Metode *Brainstorming* Siswa Kelas VIII A SMPN 2 Gending. (Hidayati, 2020) *brainstorming* merupakan metode penyelesaian masalah yang digunakan individu maupun berkelompok, dengan mengumpulkan dan menggunakan gagasan-gagasan yang terjadi spontan tanpa menghakimi.

Untuk mencapai target keberhasilan dalam penelitian ini, maka digunakan

metode dalam proses pelaksanaan layanan konseling kelompok. Penelitian ini menggabungkan beberapa penelitian terdahulu, sehingga penelitian ini berfokus pada layanan konseling kelompok dengan menggunakan metode brainstorming untuk mengidentifikasi tingkat perilaku phubbing yang dialami siswa. Dengan menggunakan metode brainstorming, siswa dapat lebih berani mengungkapkan pendapatnya, kritik maupun saran, selain itu dapat mengasah dalam segi pemikiran, dan kreativitas anak. Kemudian dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok, permasalahan yang dialami bisa diselesaikan secara tuntas, sehingga tidak menghambat tahap perkembangannya.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) untuk melihat dan memperbaiki tingkat perilaku phubbing dengan memberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik brainstorming.

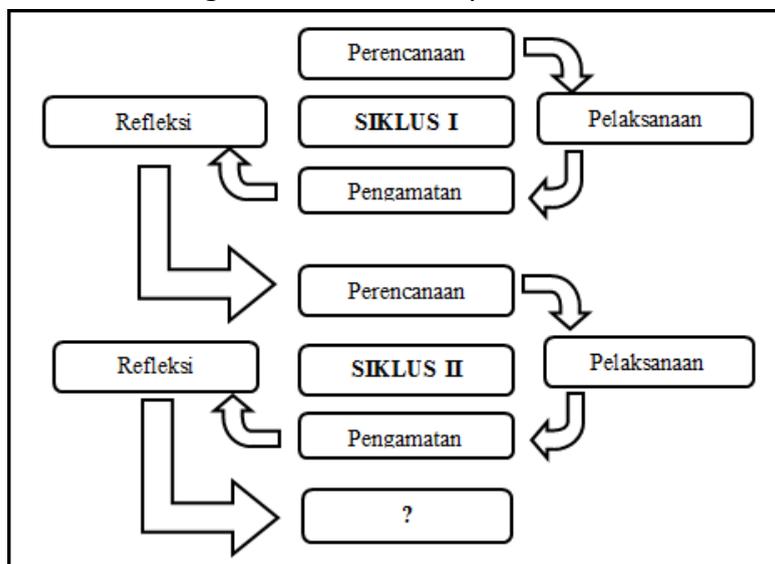
1. Indikator keberhasilan bertujuan untuk melihat keberhasilan penelitian yang dilakukan yaitu 50% dari sampel, dengan mengurangi perilaku phubbing dari kategori tinggi menjadi rendah.

**Table No. 1 Rentangan Indikator Keberhasilan**

Kategori	Skor
Rendah	25 – 50
Sedang	51 – 75
Tinggi	76 – 100

**Sumber : data diolah**

2. Tujuan dilakukannya PTBK menurut (Syahputra, 2019) khusus untuk meningkatkan pemahaman selama proses pembelajaran. Eksplorasi ini diselesaikan dalam dua siklus, kemudian dilakukan perencanaan model Hopkins yang dimulai dengan pengorganisasian, aktivitas, persepsi dan refleksi. Berikut adalah gambaran model Hopkins :



**Picture No. 1 Siklus Model Hopkins**

3. Prosedur penelitian pada penelitian ini terdiri dari Siklus I, Siklus II. Layanan dilaksanakan dengan lima siswa kelas VIII A yang memiliki perilaku phubbing dengan kategori tinggi.
4. Menurut (Aridiyanto & Penagsang, 2022) variabel penelitian adalah indikasi, kualitas, nilai, objek, atau aktivitas dengan variasi tertentu yang dipilih peneliti untuk diselidiki. Variabel yang digunakan di dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen atau variabel bebas (X) yaitu konseling kelompok dengan metode brainstorming. Dan variabel dependen atau variabel terikat (Y) yaitu perilaku phubbing.
5. (Dekanawati et al., 2023) mengungkapkan definisi operasional merupakan penjelasan yang memuat seluk-beluk, berbagai petunjuk yang dapat diperkirakan atau dilihat untuk menentukan faktor-faktor yang digunakan. Definisi operasional dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :
  - a. Perilaku Phubbing  
Perilaku phubbing menurut (Yumna, 2021) merupakan tindakan seseorang dengan berfokus dan lebih mengutamakan gadget pada saat berinteraksi, akibatnya orang di sekitarnya merasa terabaikan dan dirugikan. (Tsaqila, 2019) mengemukakan phubbing adalah kondisi seseorang yang sengaja mengabaikan orang lain saat sedang bersama atau berada di sekitarnya dengan lebih fokus pada smartphone yang dimilikinya.
  - b. Konseling Kelompok  
(Budianto, 2020) konseling kelompok merupakan suatu metode pemberian bantuan kepada siswa secara berkelompok dengan tujuan untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki setiap siswa. Menurut (Rahayu, 2020) konseling kelompok merupakan layanan konseling dan bimbingan yang menggunakan berbagai media dan dinamika kelompok untuk membantu setiap siswa mencapai potensi maksimalnya, yang bertujuan untuk pengungkapan dan pemahaman masalah yang dihadapi anggota kelompok, sehingga dapat membantu pertumbuhan pribadi sepanjang kehidupan sehari-hari.
  - c. Metode Brainstorming  
Menurut (Mustikasari, 2022) brainstorming adalah metode dengan cara berfokus pada masalah untuk menghasilkan gagasan atau ide baru dengan tujuan agar menemukan solusi atau pemecahan masalah. Brainstorming merupakan teknik berpikir kreatif yang mendorong siswa untuk mengemukakan ide-ide yang ada dalam pikirannya secara bebas tanpa adanya tekanan.
6. Subyek penelitian terdiri dari populasi dan sampel penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A di SMPN 2 Gending dengan jumlah 32 siswa. Strategi pengujian menggunakan metode pemeriksaan purposif dengan memberikan sampel yaitu siswa dengan tingkat perilaku phubbing yang tinggi berjumlah 5 siswa
7. Metode pengumpulan data yang dipandang relevan dengan penelitian ini terdiri dari:
  - a. Observasi : Menurut (Riski, 2019) observasi merupakan metode pengumpulan informasi dengan memperhatikan setiap kejadian dan mencatat hal-hal yang akan diperhatikan. Dalam penelitian ini kami mengamati proses pembelajaran yang berlangsung antara guru dan

siswa serta kegiatan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan.

- b. Wawancara : Wawancara menurut (Andriani, 2019) adalah diskusi antara setidaknya dua orang yang sepenuhnya bermaksud untuk mendapatkan data atau data yang lebih substansial. Dalam pemeriksaan ini wawancara dipimpin dengan mengajukan pertanyaan terkait dengan pelaksanaan phubbing dan pelaksanaan administrasi. Wawancara dilakukan kepada guru bimbingan konseling di sekolah dan 5 siswa secara acak, dengan tujuan untuk mendapatkan informasi terkait perilaku phubbing yang terjadi di SMPN 2 Gending.
- c. Angket : (Budianto, 2020) mengungkapkan angket merupakan pertanyaan atau penjelasan tersusun yang bersifat terbuka atau tertutup untuk mendapatkan informasi yang diharapkan dari responden. Jajak pendapat ini terdiri dari hal-hal yang ideal dan menyusahkan.

**Table No. 2 Skala Perilaku Phubbing**

Item	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Sumber Data Diolah

- d. Dokumentasi : menurut (Ridho, 2019) adalah informasi dalam struktur berbeda yang tidak dibatasi keberadaannya, sehingga dapat digunakan untuk pemeriksaan guna memperoleh atau mengetahui data serta dapat memperkuat realitas data. Bentuk dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa foto terkait data siswa, guru, sekolah, dan foto pelaksanaan penelitian
8. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis mengalir (Flow Analysis Models) seperti yang dikutip oleh Miles & Huberman dalam bukunya *Qualitative Data Analysis*, melalui reduksi data, tampilan data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi, tiga aliran aktivitas bersamaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 14 Januari 2023 sampai dengan 11

Februari 2023 pada siswa kelas VIII A di SMPN 2 Gending. tindakan penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, dan pada setiap pertemuan melaksanakan layanan konseling kelompok dengan metode brainstorming.

#### 1. Pra Siklus

Pada tindakan awal yaitu kegiatan wawancara, diperoleh hasil bahwa kelas VIII A yang memiliki tingkat perilaku phubbing paling tinggi. Setelahnya pada penyebaran angket ke 32 siswa kelas VIII A SMPN 2 Gending dengan isi dari angket yaitu 25 item pertanyaan adalah terdapat 19 siswa memiliki perilaku phubbing yang rendah, 8 siswa memiliki perilaku phubbing sedang, dan 5 siswa

memiliki perilaku phubbing yang tinggi.

## 2. Hasil Penelitian Siklus I

Berikut ini adalah garis besar siklus I yang akan dimaklumi sebagai berikut:

### a. Tahap perencanaan

Perencanaan yang dilakukan oleh peneliti meliputi menyiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), menyiapkan pedoman observasi, menentukan waktu dan tempat ibadah, serta mencatat kehadiran siswa.

**Table No. 3 Jadwal Pelaksanaan Tindakan Siklus I**

No.	Tanggal	Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III
1.	14 Januari 2023	√		
2.	18 Januari 2023		√	
3.	24 Januari 2023			√

**Sumber : data diolah**

### b. Tahap pelaksanaan

Berikut hasil pelaksanaan tindakan yang dilakukan pada siklus I :

- 1) Pertemuan 1 : dilaksanakan pada Sabtu (14/01/2023) pukul 09.00 – 10.00 di ruang UKS. Diselesaikan pada kelompok individu dari 5 siswa dan ilmuwan sebagai pelopor pengumpulan. Materi mengenai phubbing diberikan oleh ketua kelompok yaitu "Pengertian dan Ciri-Ciri Pelaku Phubbing". Dilanjutkan dengan setiap anggota kelompok mengemukakan permasalahan yang sedang dihadapi terkait perilaku phubbing. Disepakati bahwa permasalahan yang akan dibahas pada pertemuan pertama adalah IDS yang selalu bermain smartphone saat interaksi berlangsung dengan teman – teman nya. Pada permasalahan IDF, FT mencoba memberikan saran kepada IDS. Kemudian KRN juga memberikan tanggapan bahwa walau topik bahasannya kurang menarik setidaknya didengarkan saja, agar teman- teman merasa diperhatikan.
- 2) Pertemuan 2 : dilaksanakan pada Kamis (18/01/2023) pukul 09.00 – 10.00 di ruang UKS. Pada pertemuan kedua peneliti memberikan materi yaitu "Faktor Penyebab Phubbing", yang bertujuan agar anggota kelompok mengetahui apa yang menjadi faktor terjadinya perilaku phubbing. Selanjutnya membahas permasalahan yang akan dibahas pada pertemuan kedua yaitu FT. FT menjelaskan bahwa FT sering merasa kesal saat teman- temannya melakukan phubbing, akibatnya FT juga melakukan hal yang sama. FT ingin merubah kebiasaan phubbingnya agar tidak menjadi kebiasaan dalam jangka waktu lama, ternyata AN memberi tanggapan bahwa dia juga setuju terhadap FT serta IN menambahkan lebih serumengobrol secara

langsung daripada sibuk memainkan smartphone, karena waktu bersama pada saat di sekolah nantinya tidak akan terulang kembali. Selanjutnya FT akan berusaha mengubah perilakunya untuk tidak mengikuti kebiasaan phubbing seperti yang dilakukan teman-temannya, dan akan mengingatkan pentingnya waktu bersama dengan orang sekitar.

- 3) Pertemuan 3 : dilaksanakan pada Selasa (24/01/2023) pukul 09.00 – 10.00 di ruang UKS. Pada pertemuan ini, pemimpin kelompok memberikan materi berupa film pendek yang berjudul "Phubbing". Lalu dilanjutkan dengan permasalahan yang akan dibahas pada pertemuan ketiga yaitu permasalahan IN. IN mengaku alasan melakukan phubbing untuk menghindari topik pembicaraan yang kurang disukai, seperti pembahasan yang terus berulang. Kemudian IDS berpendapat kepada IN untuk tidak abai terhadap temannya, mungkin teman tersebut lupa atau berkesan menurutnya sehingga mengulangi cerita yang sama. IN akan berusaha mengurangi kebiasaan phubbing terhadap orang disekitarnya. Setelah selesai, peneliti memberikan lembar kerja dan angket kepada anggota kelompok bertujuan untuk mengetahui bagaimana hasil setelah dilakukan tindakan siklus I.

c. Tahap Observasi (Pengamatan Tindakan)

**Table No. 4 Hasil observasi pada siklus I**

No.	Tahapan	Hasil Pengamatan
1	Pertemuan I	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anggota kelompok bersedia mengikuti kegiatan</li> <li>2. Anggota kelompok dapat memahami tujuan konseling kelompok</li> <li>3. Anggota kelompok masih ragu dan malu untuk mengemukakan pendapatnya</li> </ol>
2	Pertemuan II	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anggota kelompok mulai beradaptasi dan berpartisipasi</li> <li>2. Anggota kelompok mulai terbuka untuk bercerita</li> <li>3. Anggota kelompok mulai aktif dalam memberikan tanggapan dan saran</li> </ol>
3	Pertemuan III	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anggota kelompok mulai nyaman dan berperan aktif dalam mengikuti konseling kelompok</li> <li>2. Anggota kelompok terbuka dalam mengemukakan permasalahan, memberikan tanggapan dan saran</li> <li>3. Anggota kelompok memperhatikan pada saat pemberian petunjuk dalam pengisian angket dan lembar kerja</li> <li>4. Anggota kelompok dapat mengerjakan angket dan lembar kerja secara mandiri, baik dan benar</li> </ol>

**Sumber data diolah**

d. Refleksi

Berikut adalah hasil yang telah diolah dan dianalisis:

- 1) Pada awal kegiatan, siswa masih terlihat malu, ragu, dan kurang terbuka dalam mengemukakan pendapatnya. Lalu setelah berusaha membangun hubungan baik, maka perlahan siswa mulai terbuka dan berperan aktif dalam mengikuti kegiatan. Siswa juga memperhatikan dan memberikan respon terhadap yang disampaikan oleh peneliti
- 2) Kegiatan konseling kelompok berjalan lancar dan baik, namun kegiatan yang telah dilaksanakan belum mencapai hasil yang maksimal.

### 3. Hasil

#### Penelitian Siklus II

##### a. Tahap perencanaan

Tahapan ini peneliti menyiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), daftar hadir siswa, materi, angket, lembar kerja dan menyiapkan pedoman observasi. Kemudian menetapkan siklus II akan dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan berikut adalah jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok:

**Table No. 5 Jadwal Pelaksanaan Tindakan Siklus I**

No.	Tanggal	Pertemuan IV	Pertemuan V	Pertemuan VI
1.	02 Februari 2023	√		
2.	07 Februari 2023		√	
3.	11 Februari 2023			√

#### Sumber : data diolah

##### b. Tahapan pelaksanaan

Berikut hasil pelaksanaan tindakan yang dilakukan pada siklus II:

- 1) Pertemuan 4 : dilaksanakan pada Kamis (02/02/2023) pukul 09.00 – 10.00 di ruang UKS. Pertemuan ini Peneliti memberikan materi yaitu "Dampak Phubbing". permasalahan yang akan dibahas pada pertemuan keempat yaitu permasalahan KRN yaitu dirinya melakukan phubbing disebabkan oleh mata pelajaran yang kurang disukai. Oleh karena itu, KRN mendapat nilai yang tidak sesuai, khususnya pada mata pelajaran IPA . FT memberi tanggapan bahwa jika ada yang kurang dipahami bisa bertanya langsung kepada guru yang bersangkutan, atau bisa juga bertanya kepada teman yang lebih memahami matematika. AN setuju dengan pendapat dari FT, dan menambahkan bahwa tidak seharusnya bermain smartphone pada saat proses pembelajaran berlangsung, karena dianggap tidak sopan. KRN setuju, akan mengurangi phubbing dan akan mengulas lebih

keras untuk mendapatkan nilai paling ekstrim, karena menurutnya sekolah itu penting, harapannya ingin membuat orang tuanya bangga.

- 2) Pertemuan 5 : dilaksanakan pada Selasa (07/02/2023) pukul 09.00 – 10.00 di ruang UKS. Pertemuan ini peneliti memberikan materi yaitu "Tips Mengurangi Phubbing". Selanjutnya kita membahas permasalahan yang akan dibahas pada pertemuan kelima, khususnya permasalahan AN.. AN sudah berusaha untuk bercerita akan tetapi sering kali dipotong dan tidak didengarkan, akibatnya AN hanya menjadi pendengar saja. Akhirnya AN sering memainkan smartphonenya dan menganggap bahwa media sosial lebih asik daripada berkumpul tapi seperti tidak dianggap. IN dan ISD memberi tanggapan bahwa sebaiknya AN perlu bertanya mengapa ia sering diabaikan dan sebaiknya ia mencari teman yang lain agar bisa mendapatkan teman yang lebih banyak, sehingga tidak selalu bergantung kepada teman yang itu-itu saja. Maka dari itu, AN akan mengubah perilakunya untuk tidak melakukan phubbing lagi, karena menurutnya dengan phubbing akan membuat hubungan disekitarnya seperti hubungan pertemanannya menjadi renggang, dan akan menimbulkan kesalahpahaman.
- 3) Pertemuan 6 : dilaksanakan pada Sabtu (11/02/2023) pukul 09.00 – 10.00 di ruang UKS. Pertemuan ini pemimpin kelompok memberikan materi berupa film pendek yang berjudul "Karena Teknologi". KRN berpendapat bahwa kehidupan dulu dengan sekarang sangat berbeda, kalau dulu semua masih serba sederhana, berbeda dengan sekarang smartphone yang semakin canggih, semua serba online seperti belanja online, memesan makanan online, hingga transportasi umum tiketnya online. IN menambahkan bahkan pembelajaran dan pekerjaan juga dilakukan secara online, akibatnya sekarang manusia lebih fokus terhadap smartphone miliknya daripada kehidupan yang sebenarnya. FT juga berpendapat bahwa seharusnya kesehatan juga harus dijaga, karena dengan sering memainkan smartphone mata kita terkena radiasi bisa menyebabkan air mata terus keluar, selain itu juga bisa mengakibatkan lelah pada otak dan fisik. Dan IDS memberi saran bahwa memainkan smartphone boleh saja akan tetapi diimbangi dengan mengatur durasi dan pola hidup yang sehat.

c. Tahap Observasi (Pengamatan Tindakan)

**Table No. 6 Hasil observasi pada siklus II**

No.	Tahapan	Hasil Pengamatan
-----	---------	------------------

---

1	Pertemuan IV	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Anggota kelompok mengikuti kegiatan konseling kelompok.</li><li>2. Anggota kelompok memperhatikan dan mendengarkan permasalahan anggota lainnya.</li><li>3. Anggota kelompok mulai nyaman mengungkapkan tanggapan maupun saran terhadap permasalahan yang dibahas.</li><li>4. Anggota kelompok tertib saat mengikuti koseling kelompok.</li></ol>
2	Pertemuan V	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Anggota kelompok selalu hadir pada setiap pertemuan.</li><li>2. Anggota kelompok merespon terhadap permasalahan yang dihadapi anggota lainnya.</li><li>3. Anggota kelompok mulai nyaman dan terbuka untuk bercerita.</li><li>4. Anggota kelompok mulai berperan aktif dalam memberikan tanggapan dan saran.</li></ol>
3	Pertemuan VI	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Anggota kelompok mulai nyaman dan berperan aktif dalam mengikuti konseling kelompok.</li><li>2. Anggota kelompok terbuka dalam mengemukakan permasalahan, memberikan tanggapan dan saran</li><li>3. Anggota kelompok tertib saat mengikuti konseling kelompok</li><li>4. Anggota kelompok dapat mengerjakan angker dan lembar kerja secara mandiri, baik dan benar</li></ol>

---

#### **Sumber data diolah**

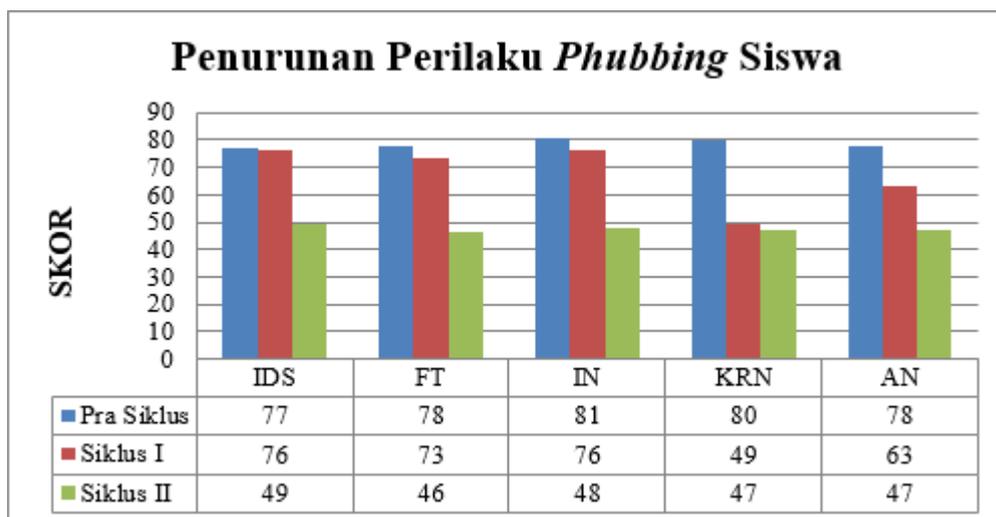
##### d. Refleksi

Berikut adalah hasil yang telah diolah dan dianalisis:

- 1) Seluruh individu yang berkumpul dapat mengikuti interaksi bimbingan pertemuan dengan baik, namun tetap memahami dan mengingat setiap proses bimbingan pertemuan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya.
- 2) Konseling kelompok yang dilaksanakan selama 2 siklus dapat mengubah siswa yang pada awalnya memiliki perilaku phubbing yang tinggi menjadi turun secara perlahan.

#### 4. Analisis Data

Berdasarkan hipotesis yang telah dikemukakan oleh peneliti. Berikut adalah Menyesuaikan analisis data kuesioner dengan indikator keberhasilan untuk mendukung hipotesis:



**Picture No. 2 Grafik penyajian hasil siklus**

Berdasarkan keterangan di atas terlihat bahwa siklus I hasil keseluruhan diperoleh nilai termasuk dengan kategori sedang. Sedangkan pada siklus II hasil keseluruhan mendapat nilai termasuk kategori rendah. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan metode brainstorming dapat mengurangi perilaku phubbing pada siswa kelas VIII A di SMPN 2 Gending.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan perolehan hasil wawancara dari guru BK maupun beberapa siswa, perilaku phubbing terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi baik dari internal maupun eksternal. Subyek yang menjadi penelitian ini adalah siswa kelas VIII A yang berjumlah 5 anggota. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus, setiap siklusnya terdiri dari 3 pertemuan. Pada setiap pertemuan peneliti memberikan materi dan film pendek yang berkaitan dengan perilaku phubbing. Dilanjutkan pemberian angket dan lembar kerja diakhir pertemuan dalam pada setiap siklus, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat perilaku phubbing pada siswa.

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK), pada setiap pelaksanaannya terdapat 4 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Siklus I pertemuan pertama sampai pertemuan tiga dilaksanakan pada tanggal 14 Januari-24 Januari 2023, kemudian siklus II dilaksanakan pada tanggal 02 Februari – 11 Februari 2023. Hasil analisis data yang dilakukan pada penelitian ini diperoleh pada pra siklus dengan presentase tertinggi 81% sedangkan presentase terendah 77%, kemudian setelah pelaksanaan layanan siklus I presentase tertinggi 76% sedangkan presentase terendah terdapat 49%, pada siklus II presentase tertinggi 48% sedangkan presentase terendah 47%.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan metode brainstorming yang dilaksanakan sebanyak 6 pertemuan, pada setiap pertemuan peneliti memberikan materi mengenai dampak phubbing dan cara mengatasinya. Pada awal pertemuan masing-masing anggota masih ragu-ragu dan canggung dalam memberikan pendapat, maka dari itu peneliti berusaha membangun hubungan

timbang balik yang baik antar sesama anggota kelompok, sehingga anggota kelompok bisa nyaman dan bisa terbuka untuk mengungkapkan permasalahan, pendapat, saran maupun kritik. Meski begitu setiap anggota dapat memahami materi yang disampaikan dan mengaplikasikannya, terlihat pada penurunan perilaku phubbing dari hasil angket dan lembar kerja yang diberikan.

Pelaksanaan konseling kelompok yang telah dilakukan berjalan dengan baik dan lancar keberhasilan pelaksanaan kegiatan juga tidak terlepas dari peran seluruh anggota yang bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dari awal hingga akhir pertemuan. Namun beberapa kendala dalam pelaksanaan penelitian ini, diantaranya siswa masih terlihat kurang terbuka, malu dan ragu untuk mengungkapkan pendapatnya. Kemudian sulitnya membangun dinamika kelompok dikarenakan siswa belum pernah mengikuti konseling kelompok sebelumnya. Dan waktu yang disediakan terbatas karena kebijakan dari sekolah yang tidak memungkinkan. Namun dari hasil yang sudah dipaparkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan metode brainstorming dapat mengurangi tingkat phubbing.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 2 Gending, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan metode brainstorming dapat mengurangi perilaku phubbing pada siswa. Terlihat siswa kelas VIII A hasil penelitian menunjukkan pada siklus I memperoleh presentase yang diperoleh 73% termasuk dalam kategori perilaku phubbing sedang, sedangkan pada siklus II presentase yang diperoleh sebesar 48% dan termasuk kelas phubbing yang rendah. Perubahan terlihat setelah dilaksanakannya layanan konseling kelompok dengan metode brainstorming pada siswa, maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini telah mencapai hasil yang maksimal. Hambatan selama pelaksanaan penelitian di SMPN 2 Gending adalah kurangnya pengoptimalan dalam mengaplikasikan layanan konseling kelompok dikarenakan keterbatasan waktu yang diberikan selama pembelajaran. Diharapkan untuk penulis selanjutnya agar bisa mengembangkan teori maupun metode dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling khususnya pada layanan konseling kelompok dengan metode brainstorming dan bisa mengurangi tingkat phubbing pada siswa yang sedang marak terjadi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Saya mengucapkan terima kasih kepada pembimbing saya yang telah mengkoordinasikan pemeriksaan ini sehingga berhasil "Upaya Mengurangi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok Dengan Metode Brainstorming Siswa Smpn 2 Gending". Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Islam Jember yang telah membantu pendidikan dan penelitian saya. Kepada SMPN 2 Gending khususnya siswa kelas VIII A, Saya juga perlu mengucapkan terima kasih karena mengizinkan saya melakukan penjelajahan. Terlebih lagi, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada orang tua saya, yang

telah mendukung saya dan membiayai kebutuhan saya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alamudi, F. S. N. A. (2019). Sosial Phubbing di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 6(3). <https://ojs.unm.ac.id/sosialisasi/article/view/13353>
- Andriani, H. (2019). Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di MAN 1 Labuhan Batu Utara. *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*, 1(1).
- Aridiyanto, M. J., & Penagsang, P. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Koperasi (Studi Kasus : Koperasi Di Surabaya Utara). *JEB17: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 7(01), 27–40. <https://doi.org/10.30996/jeb17.v7i01.6542>
- Budianto, T. H. (2020). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik shaping untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. *Universitas Muhammadiyah Magelang*.
- Budiono, A. N. (2020). Phubbing & Komunikasi Sosial: Studi Empiris Dalam Perspektif Psikologis: Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Komunikasi Sosial Siswa. *Penerbit UIJ Kyai Mojo*.
- Dekanawati, V., Astriawati, N., Setiyantara, Y., Subekti, J., & Kirana, A. F. (2023). Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Diklat Kepabeanaan Terhadap Kepuasan Peserta Pelatihan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Maritim*, 23(2), 159. <https://doi.org/10.33556/jstm.v23i2.344>
- Gaho, J., Telaumbanua, K., & Lala, B. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling. Volume 1 No.2, Vol.1 No.2(2)*, 13–22.
- Galigo, A. A. P. (2020). Perilaku phubbing dan penanganannya: Studi kasus pada 1 siswa di SMK Negeri 10 Makassar. *Jurnal Eprints Repositori Software*, 1, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/19976/>
- Hidayati, L. N. N. (2020). Implementasi Metode Brainstorming Pada Aktivitas Belajar Kelompok Pembelajaran Tematik Tema 5 Subtema 1 Siswa Kelas 5 Di SD Negeri Kesamben 1 Tuban. *Universitas Muhammadiyah Malang*, 10–26.
- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 34–45.
- Irvangi, M. (2020). Aktivitas Penggunaan Smartphone sebagai fenomena Phubbing di Kalangan Pengunjung Taman UNHAS. *UIN Alauddin Makassar*.

- <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19279/>
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Kontrol Diri Dan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi. Volume 18. No: 1, 18(1)*, 58–67.
- Mustikasari, D. F. (2022). Implementasi Metode Brainstorming dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis pada Pembelajaran IPS Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sambit Ponorogo. *Institut Agama Islam Negeri Ponorogo*, 1–73.
- Rahayu, S. (2020). PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGENTASKAN SELF-ESTEEM YANG RENDAH PADA SISWA MAN KOTA PALANGKARAYA. *Universitas Palangkaraya*.
- Ridho, M. A. (2019). Interaksi sosial pelaku phubbing. *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*.
- Riski, N. (2019). Penerapan Metode Pembelajaran Brainstorming Dengan Media Miniatur Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Kelas V MIN 5 Aceh Besar. *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam - Banda Aceh, 224(11)*, 122–130.
- Rohmana, D. W., Mutakin, F., & Ernawati, S. (2023). Upaya Meningkatkan Displin Belajar Siswa Dengan Konseling Kelompok Behavior Contract. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi, 6(1)*, 37–48. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1745>
- Sarifuddin. (2021). Penerapan Bimbingan Klasikal dengan Metode Brainstorming atau Curah Pendapat untuk Meningkatkan Pemahaman Konseli Generasi Z pada Topik Dampak Smartphone dan Media Sosial di Kelas XII MIPA.1 Semester 1 SMAN 4 Kota Bima Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI). Volume 1 No.2, 1(2)*, 305–315. <https://doi.org/10.53299/jppi.v1i2.80>
- Syahputra, H. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI IIS 1 Man 3 Medan. *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*. [http://repository.uinsu.ac.id/8358/1/HERI\\_SYAHPUTRA\\_SKRIPSI\\_ACC\\_2019.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/8358/1/HERI_SYAHPUTRA_SKRIPSI_ACC_2019.pdf)
- Tsaqila, H. Q. (2019). Gambaran Perilaku Phubbing pada Remaja pengguna Ponsel di MAN 13 Jakarta. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 1–82.
- Yumna, N. (2021). "Gambaran Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Di Kota Pekanbaru." *Universitas Islam Riau, 10, 6*.