

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* UNTUK  
MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA MA  
ISLAMIAH BALEN**

**SKRIPSI**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan Konseling



Oleh :

Julika Tri Nuria

3320200339

**UNUGIRI**

**PRODI BIMBINGAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**BOJONEGORO**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Julika Tri Nuria

NIM : 3320200339

Program Studi : Bimbingan Konseling

Alamat : Ds. Gondang Kec. Gondang Kab. Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* Siswa MA Islamiyah Balen” adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 20 Juni 2024



Julika Tri Nuria  
NIM.3320200339

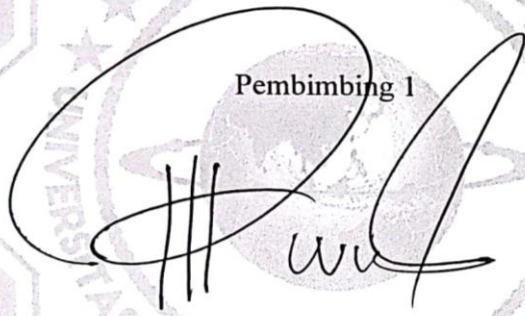
UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Peneliti Oleh : Julika Tri Nuria  
NIM : 3320200339  
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik  
*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk  
Mengurangi Perilaku *Phubbing* Siswa MA Islamiyah  
Balen

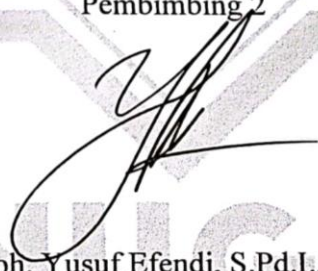
Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi. Bojonegoro, 20 Juni 2024.

Pembimbing 1



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd  
NIDN. 0702019301

Pembimbing 2



Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A  
NIDN. 0706018902

UNISIRI


## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Julika Tri Nuria  
NIM : 3320200339  
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* Siswa MA Islamiyah Balen

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 12 Juli 2024

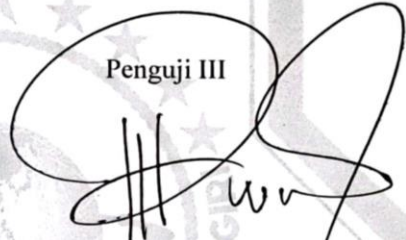
Dewan Penguji

Penguji I




Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN. 0715049401

Penguji III




Riski Putra Ayu Distira, M.Pd  
NIDN. 0702019301

Penguji II



Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A  
NIDN. 0731127601

Penguji IV



Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A  
NIDN. 0706018902

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN. 0721039101

Mengetahui,

Ketua Program Studi BK



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN. 0715049401

## MOTTO

“Jika kamu berbuat baik kepada orang lain (berarti) kamu berbuat baik pada dirimu sendiri.”

(QS. Al-Isra' : 7)

## PERSEMBAHAN

Untuk ibu dan bapak yang saya cintai dan sayangi yang selalu memberikan semangat, motivasi serta senantiasa mendo'akan setiap langkah perjuanganku, untuk kakek dan nenekku tersayang yang selalu mendo'akan langkahku, untuk kakakku yang selalu memberi dukungan serta mengingatkan pada hal baik, untuk ibu bapak dosen yang telah memberikan ilmu dari pertama masuk kuliah hingga saat ini, untuk dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar dalam membimbing hingga skripsi dapat di selesaikan, untuk almamaterku tercinta Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, terkhusus untuk Prodi Bimbingan Konseling, serta teman-teman yang selalu memberi bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga Allah senantiasa memberikan kesehatan dan umur panjang kepada semuanya agar dapat mendoakan serta menemaniku menuju kesuksesan.

UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai rasa syukur atas rahmat dan karunia Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi yang berjudul : “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* Siswa MA Islamiyah Balen”.

Proposal skripsi disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A. Selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., Selaku ketua Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Riski Putra Ayu Distira, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, motivasi serta kesabaran yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan baik.
5. Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A. Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, motivasi serta kesabaran yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan baik.
6. Zeti Novitasari, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
8. Seluruh Staf Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.

9. Kepala Sekolah MA Islamiyah Balen Moh. Burhanuddin, S.Pd., M.A.P., yang telah memberikan izin untuk penelitian, serta guru BK MA Islamiyah Balen Kholida Faiqoh, S. Sos yang sudah membimbing serta mengatur jadwal untuk menyelesaikan penelitian.
10. Kedua orang tua Sutikno dan Damarin, serta keluarga yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, nasehat, serta kesabaran dan usaha yang luar biasa, hingga tidak bisa digambarkan dengan kata-kata yang merupakan anugrah terbesar dalam hidup saya.
11. Teman-teman seperjuangan BK 2020, kakak tingkat yang terlibat dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.

Penulis menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Bojonegoro, 20 Juni 2024

Penulis

UNUGIRI

## ABSTRACT

Nuria, Julika Tri, 2024. "The effectiveness of group counselling with cognitive behaviour therapy techniques to reduce phubbing behaviour at MA Islamiyah Balen". Thesis, Counselling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. The first advisor Riski Putra Ayu Distira, M.Pd, and the second advisor Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., MA.

*Keywords: group counselling, cognitive behaviour therapy, phubbing*

*The use of gadgets can influence behaviour that leads to deviant behaviour, such as students who do not pay attention to their surroundings, and ignore other people or interlocutors when interacting by paying more attention to their smartphones, it causes the emergence of phubbing behaviour. Phubbing is the behaviour of individuals who ignore others in the social environment by paying attention to smartphones and not talking to them directly. This study aims to see the level of effectiveness of group counselling with cognitive behaviour therapy techniques in reducing the phubbing behaviour of MA Islamiyah Balen students. This research method is a quantitative pre-experimental design with one group pretest-posttest design. The study population was all MA Islamiyah Balen students with a total of 150 students, determining the sample using the table Stephen Issac & William B. Michael with the results of 105 samples. Data were collected using the phubbing instrument with a purposive sampling technique to select one group (7 students) who had a high level of phubbing. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test, and paired sample T-test with the help of SPSS 16.0. The results showed that the significance value of the Paired sample T-test (2-tailed) was  $0.000 < 0.05$ , which means that the null hypothesis ( $H_0$ ) is accepted and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is rejected. It can be stated that there is a significant effect on the difference in treatment given in the pretest and posttest. This study concludes that there is a change or decrease in the level of phubbing with the application of group counselling cognitive behaviour therapy techniques in MA Islamiyah Balen students.*

UNUGIRI



## ABSTRAK

Nuria, Julika Tri, 2024. “Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *phubbing* di MA Islamiyah Balen”. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing Utama Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. Pembimbing Pendamping Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., MA.

Kata Kunci : konseling kelompok, *cognitive behavior therapy*, *phubbing*

Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mempengaruhi perilaku yang mengarah pada perilaku menyimpang, seperti siswa yang tidak memperhatikan keadaan sekitar, mengabaikan orang lain atau lawan bicara saat berinteraksi dengan lebih memperhatikan *smartphonnya*, sehingga menyebabkan munculnya perilaku *phubbing*. *Phubbing* adalah perilaku individu yang mengabaikan orang lain di lingkungan sosial dengan memperhatikan *smartphone* dan tidak berbicara dengan mereka secara langsung. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi perilaku *phubbing* siswa MA Islamiyah Balen. Metode penelitian ini kuantitatif *pre-eksperimental design* dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa MA Islamiyah Balen dengan jumlah 150 siswa, penentuan sampel menggunakan tabel Stephen Issac & William B. Michael dengan hasil 105 sampel. Pengumpulan data menggunakan instrumen *phubbing* dengan teknik *purposive sampling* untuk memilih satu kelompok (7 siswa) yang memiliki tingkat *phubbing* tinggi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk*, dan uji *paired sampel T-test* dengan bantuan SPSS 16.0. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi uji *Paired sample T-test* (2-tailed) adalah  $0,000 < 0,05$  dengan arti hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada *pretest* dan *posttest*. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa ditemukan adanya perubahan atau penurunan tingkat *phubbing* dengan penerapan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* pada siswa MA Islamiyah Balen.

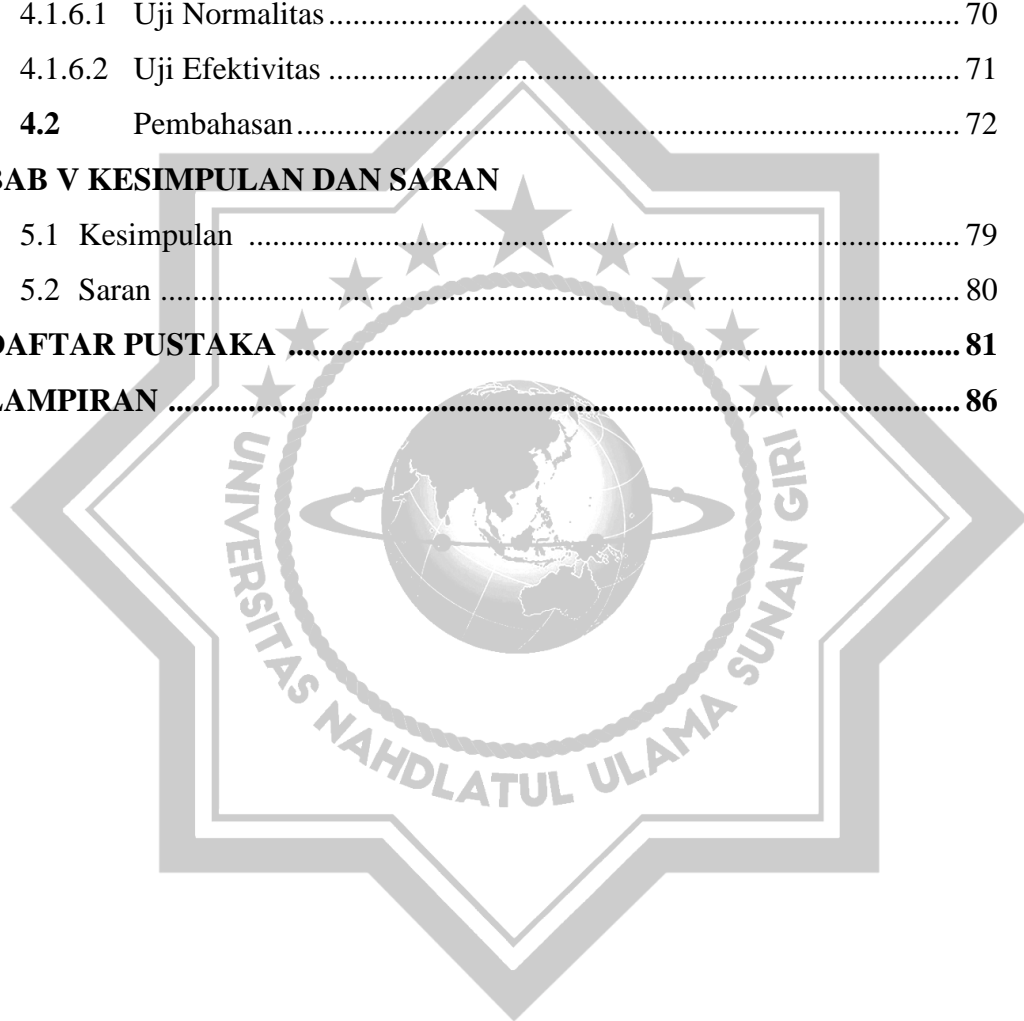
# UNUGIRI

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAM PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Rumusan Masalah .....	9
1.3    Tujuan Masalah .....	9
1.4    Manfaat Penelitian .....	10
1.5    Batasan Penelitian .....	11
1.6    Asumsi Penelitian .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b>	
2.1    Kajian Teori .....	13
2.1.1 <i>Phubbing</i> .....	13
2.1.1.1    Pengertian <i>Phubbing</i> .....	13
2.1.1.2    Aspek-Aspek <i>Phubbing</i> .....	14
2.1.1.3    Faktor-Faktor <i>Phubbing</i> .....	16
2.1.1.4    Dampak <i>Phubbing</i> .....	19
2.1.2    Konseling Kelompok .....	21
2.1.2.1    Pengertian Konseling Kelompok .....	21
2.1.2.2    Tujuan Konseling Kelompok .....	22

2.1.2.3	Komponen Konseling Kelompok .....	24
2.1.2.4	Tahapan Konseling Kelompok .....	26
2.1.3	<i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) .....	29
2.1.3.1	Pengertian Teknik CBT .....	29
2.1.3.2	Tujuan Teknik CBT .....	31
2.1.3.3	Karakteristik Teknik CBT .....	32
2.1.3.4	Tahapan Teknik CBT .....	34
2.2	Konseling Kelompok dengan Teknik CBT untuk Mengurangi Perilaku <i>Phubbing</i> .....	36
2.3	Hasil Penelitian yang Relevan .....	37
2.4	Kerangka Konseptual .....	42
2.5	Hipotesis .....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Jenis Rancangan Penelitian .....	46
3.2	Lokasi Penelitian .....	47
3.3	Populasi Dan Sampel .....	47
3.4	Variabel Dan Definisi Operasioal .....	48
3.5	Instrumen Penelitian .....	50
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	52
3.7	Teknik Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	60
4.3.1	Deskripsi Penelitian.....	60
4.3.2	Tahapan Penentuan Data Penelitian.....	60
4.3.3	Gambaran <i>Phubbing</i> siswa MA Islamiyah Balen .....	62
4.3.4	Gambaran Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk Mengurangi Perilaku <i>Phubbing</i> .....	63
4.3.5	Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk Mengurangi Perilaku <i>Phubbing</i> di MA Islamiyah Balen .....	67
4.3.5.1	Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	67

4.3.5.2	Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada aspek Gangguan Komunikasi.....	68
4.3.5.3	Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada aspek obsesi terhadap ponsel.....	69
4.1.6	Hasil Uji Analisis Statistik.....	70
4.1.6.1	Uji Normalitas.....	70
4.1.6.2	Uji Efektivitas.....	71
4.2	Pembahasan.....	72
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Kesimpulan.....	79
5.2	Saran.....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		<b>81</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....		<b>86</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

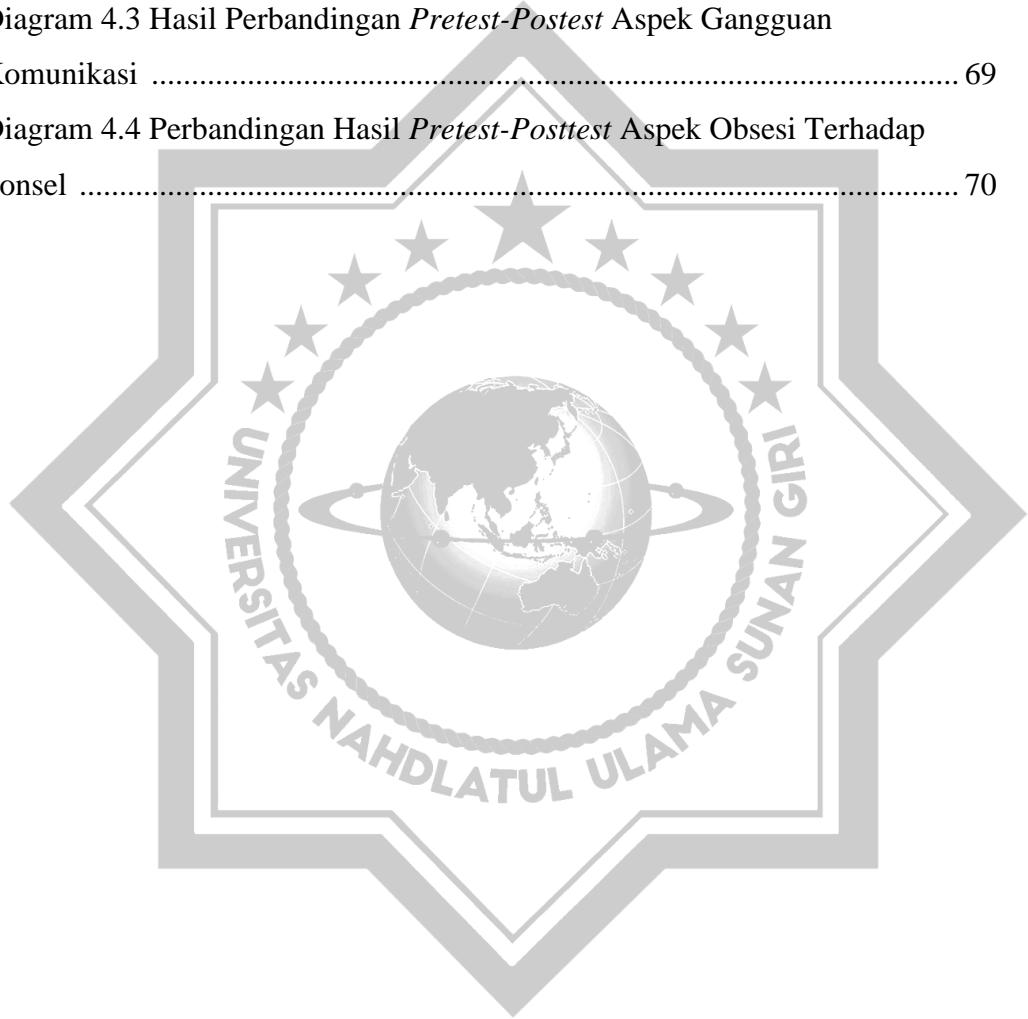
Tabel 3.1 Desain <i>One-Group Pretest-Posttest</i> .....	46
Tabel 3.2 Jawaban angket <i>likert</i> .....	50
Tabel 3.3 Instrumen <i>Phubbing</i> .....	51
Tabel 3.4 Hasil Perhitungan Uji Validitas .....	54
Tabel 3.5 Pernyataan Item.....	56
Tabel 4.1 Rumus Kriteria Kategorisasi.....	61
Tabel 4.2 Kriteria Tingkat <i>Phubbing</i> .....	62
Tabel 4.3 Kategori <i>phubbing</i> .....	62
Tabel 4.5 hasil perbandingan hasil <i>pretest – posttest</i> .....	67
Tabel 4.6 Perbandingan Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Aspek Gangguan Komunikasi .....	68
Tabel 4.7 Perbandingan Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Aspek Obsesi Terhadap Ponsel.....	69



UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

Kerangka Koseptual .....	43
Diagram 4.1 Kategori Hasil <i>Phubbing</i> Siswa MA Islamiyah Balen .....	63
Diagram 4.2 perbandingan hasil <i>pretest-posttest phubbing</i> .....	68
Diagram 4.3 Hasil Perbandingan <i>Pretest-Posttest</i> Aspek Gangguan Komunikasi .....	69
Diagram 4.4 Perbandingan Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Aspek Obsesi Terhadap Ponsel .....	70



# UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Hasil Uji Realibilitas .....	57
Gambar 4.5 Hasil Uji Normalitas.....	71
Gambar 4.6 Hasil Uji <i>Paired sample T-test</i> .....	71



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Surat Izin Penelitian .....	86
Surat Keterangan Dari Sekolah Telah Melakukan Penelitian .....	87
Lembar Uji Validasi Instrumen <i>Phubbing</i> Dari 2 Ahli Bk .....	88
Kisi-Kisi Instrumen <i>Phubbing</i> Sebelum Di Ujikan .....	91
Skala Angket/Instrumen <i>Phubbing</i> Awal (Sebelum Uji Validitas) .....	94
Tabulasi Jawaban Penskoran Instrumen .....	99
Uji Validitas .....	99
Uji Realibilitas .....	101
Kisi-Kisi Instrumen <i>Phubbing</i> Valid .....	102
Skala Angket/ Instrumen <i>Phubbing</i> .....	103
Rpl dan Laporan .....	107
Panduan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok .....	119
Tabulasi <i>Pretest</i> (1 Kelompok Treatment) .....	123
Tabulasi <i>Posttest</i> (1 Kelompok Treatment) .....	123
Uji Normalitas .....	123
Uji <i>Paired Sample T-Test</i> .....	124
Tabel Stephen Issac & Willian B. Michael .....	125
Lembar Treatment Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	126
Dokumentasi Penelitian .....	141

UNUGIRI