

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 LATAR BELAKANG

Globalisasi mendorong maju teknologi saat ini. Dunia secara keseluruhan berubah karena globalisasi, termasuk kesehatan, ekonomi, pendidikan, dan komunikasi. Sekarang ini, teknologi menjadi sarana penting bagi manusia untuk mendapatkan informasi dengan cepat, melakukan aktivitas, dan melihat berita yang disebarluaskan oleh media modern, seperti perangkat elektronik, televisi, radio, dan internet (Mahfudhoh and Fatimah, 2019). Munculnya media massa, terutama media elektronik seperti internet, yang dihasilkan oleh perkembangan IPTEK menginduksi perilaku yang dapat mengarah pada perilaku menyimpang, seperti remaja menghabiskan waktunya hanya untuk bermain game, bermain di facebook, berbicara di internet, kurangnya interaksi dan tidak memperhatikan keadaan sekitar. Pada akhirnya, ini dapat berdampak negatif pada hasil belajar remaja dan bahkan dapat menyebabkan kemerosotan moral mereka (Fajrul, 2021). Namun gadget juga memiliki dampak positif menurut Mahfudhoh and Fatimah (2019), yang mengatakan bahwa *gadget* memiliki fasilitas yang dapat dimanfaatkan dengan baik dalam pendidikan yang dapat digunakan sebagai sistem belajar yang lebih luas serta efisien (Husain, 2014).

Masyarakat modern membutuhkan media baru sebagai kebutuhan pokok seperti internet, *smartphone* atau *telephone*, terutama bagi generasi yang hidup dari tahun 1982 sampai 2000an. Media baru yang di gunakan sebagai produk yang tidak terlepas dari kehidupan masyarakat sehari-hari dapat menimbulkan dampak dalam penggunaannya. Bersama dengan internet dan teknologi yang dikenal sebagai *smartphone*, memiliki efek yang signifikan terhadap cara orang menggunakannya untuk berkomunikasi dan melakukan berbagai kegiatan, karena media ini adalah salah satu jenis media baru yang sedang berkembang pesat (Hanika, 2015).

Di ketahui dari riset yang telah dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia menyatakan bahwa 39% pengguna *smartphone* adalah remaja usia 16 hingga 21 tahun, (Yulianti, Marketeer:065). Selain itu, penelitian ini

menunjukkan bahwa generasi milenials adalah pengguna internet terbesar dibandingkan dengan generasi lainnya. Di Indonesia tidak banyak penelitian yang dilakukan tentang dampak negatif dari adiksi terhadap *smartphone*. Studi saat ini lebih berfokus pada fungsi media baru dalam berbagai bidang, seperti politik, ekonomi, dan pendidikan. Jadi, fenomena seperti *phubbing* yang disebabkan oleh kecanduan *smartphone* menarik untuk diteliti lebih lanjut, terutama dari sudut pandang komunikasi teori dependensi media, yang menyatakan bahwa penggunaan media massa yang berlebihan adalah satu-satunya cara untuk menjadi ketergantungan terhadap media, sehingga menyebabkan perilaku *phubbing* yang mengabaikan keadaan sekitarnya, serta interaksi sosial individu ketika sedang fokus terhadap *smarthphone*.

Ferdy Thaeras, CNN Indonesia (2017), menyatakan tidak diragukan lagi bagi kebanyakan orang, terutama generasi milenial, sepertinya sulit berbicara dengan orang lain tanpa menggunakan ponsel. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dr. James Roberts dan Dr. Meredith David dari Baylor University di Texas, membuat istilah *phubbing* kembali populer. *Phubbing* yang terjadi saat ini tampaknya cukup mengejutkan karena dilakukan saat ada kesempatan untuk berkumpul. Biasanya dilakukan oleh para sahabat atau pasangan yang sedang bercinta. Dari 143 orang yang diujicobakan, 70% tidak bisa lepas dari ponsel dan melakukasehingga *phubbing* terjadi. Dari 450 orang yang diujicobakan mendapatkan hasil korban *phubbing* sebesar 46% benar-benar korban pasangannya sendiri.

Chotpitayasonondh and Douglas (2016), melakukan penelitian sosial tentang penggunaan gawai atau *smartphone* oleh 128 remaja di Amerika yang menunjukkan efek *phubbing*. Studi tersebut menemukan bahwa 128 orang yang disurvei terdampak *phubbing*, hubungan sosial mereka semakin memburuk seiring dengan kemerosotan interaksi sosial mereka. Chotpitayasonondh and Douglas (2016), berpendapat bahwa pengucilan sosial disebabkan oleh *phubbing*, saat bertatap muka atau setidaknya secara tidak sengaja bertemu dan berinteraksi, individu lebih berfokus pada ponsel sehingga situasi pengucilan sosial ini terjadi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling yang bernama ibu Kholida Faiqoh S.Sos pada hari senin, 10 desember 2023 di MA Islamiyah Balen, didapatkan informasi bahwa penggunaan alat komunikasi bagi siswa di lingkungan pendidikan pada dasarnya memiliki aturan tersendiri. Salah satunya adalah MA Islamiyah Balen melarang siswa nya membawa *gadget* ketika sekolah berlangsung, kecuali ketika ada kegiatan tertentu yang mengizinkan siswa membawa *gadget*. Alasan MA Islamiyah Balen tidak mengizinkan siswa membawa *gadget* di sekolah di karenakan sekolah ini berada di dalam naungan yayasan pondok pesantren sehingga harus mengikuti peraturan yang ditentukan. Guru BK mengatakan ada beberapa masalah yang ada di sekolah ini, namun dari beberapa masalah yang ada, peneliti tertarik pada permasalahan siswa yaitu perilaku *phubbing*.

Kondisi perilaku *phubbing* di MA Islamiyah Balen menurut guru BK banyak di alami oleh siswa santri baik putra maupun putri. Ketika siswa santri ada kesempatan menggunakan *gadget*, ada beberapa dampak buruk yang muncul pada kepribadian siswa santri, salah satunya adalah perilaku *phubbing*, yang dimana mereka lebih memilih fokus terhadap *gadget*, daripada berinteraksi dengan orang lain, tidak memperdulikan dunia di sekitarnya, tidak aktif dalam komunikasi seperti ketika di ajak berbicara tidak memperhatikan lawan bicaranya, hingga mengabaikan orang tua. Dari informasi yang didapatkan dari guru BK, dapat diketahui bahwa sebanyak 48% dari 150 siswa terdampak perilaku *phubbing* tinggi, hal ini menurut penjelasan dari narasumber dikarenakan siswa santri memiliki hasrat keinginan bermain *gadget* yang besar di usia remaja. Kondisi tersebut memberikan dampak buruk terhadap siswa yang mengalami perilaku *phubbing*, yang dapat memberikan pengaruh buruk bagi kesehatan mental dan merusak hubungan sosial pribadi dalam berinteraksi.

Al-Saggaf (2022), mendefinisikan *Phubbing* sebagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu situasi di mana seseorang berfokus pada *smartphone* mereka dan mengabaikan interaksi dengan orang lain dalam situasi sosial. Sejalan dengan pemikiran Al-Saggaf, Karradag *et al.* (2015),

mendefinisikan *phubbing* adalah ketika seseorang melihat ponsel saat berbicara dengan orang lain dan berurusan dengan telepon genggamnya sehingga mengabaikan komunikasi interpersonal. Selaras dengan pemikiran Erzen *et al.* (2019), perilaku menggunakan ponsel dan menghentikan komunikasi secara tatap muka dengan orang lain dikenal sebagai *phone snubbing* atau *phone sucking*. Di dukung oleh Kelly *et al.* (2019), mendefinisikan *phubbing* sebagai perilaku mengacuhkan orang lain, termasuk partner hubungan, dengan menggunakan ponsel di hadapannya. Aagaard (2020), juga mengatakan ketika seseorang memperhatikan dan hilang ke dalam ponselnya saat berinteraksi dengan orang lain, itu disebut *phubbing*.

Perilaku *phubbing* dapat mengancam hubungan keluarga, pertemanan, serta mengabaikan orang lain, perilaku ini dapat mengancam kepercayaan orang terhadapnya dan mengakibatkan buruknya relasi sosial yang sangat parah, karena *phubbing* sibuk dengan *gadget* dapat mengancam hubungan yang menyebabkan kurangnya kualitas interaksi manusia, kurangnya perhatian pada orang disekitar, dan jarak emosional akibat tidak hadir dalam momen bersama, sehingga dapat mengancam hubungan dengan keluarga, pertemanan dan orang di sekitar (David dalam Aditia, 2021). Perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial akan membuat lawan bicara merasa terabaikan atau mengikutinya, siswa dapat menjadi nirempati/tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya, dapat menyebabkan kesulitan untuk belajar menyesuaikan diri dan beradaptasi, dan bahkan munculnya konflik sosial dengan guru, teman sebaya, dan orang dewasa lainnya (Abivian, 2022).

Dalam kondisi yang telah disebutkan, beberapa siswa ada yang mengalami *phubbing* dengan jumlah tinggi juga ada pula yang rendah, maka diperlukan adanya penanganan yang tepat dalam mengurangi perilaku *phubbing*. Abivian (2022), Mengatakan masalah *phubbing* sebenarnya bukanlah suatu permasalahan yang bisa dikatakan privasi, dengan artian semua orang akan bersikap biasa jika ada yang mengalami perilaku *phubbing*, bahkan tidak memperdulikan apabila individu lebih cenderung memperhatikan *gadget* daripada interaksi sosial, namun dari beberapa siswa yang mengalami *phubbing* penyebabnya dapat bermacam-macam mulai dari sebab yang bisa

dikatakan biasa sampai yang tidak biasa atau tidak semua orang bisa mengetahuinya sebabnya. Selama ini usaha Guru BK dalam menangani masalah *phubbing* hanya dilakukan dengan layanan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok dalam artian untuk mencegah agar dampaknya tidak terlalu jauh pada siswa. Upaya yang dapat digunakan untuk mengurangi *phubbing* adalah dengan pemberian layanan konseling kelompok, karena dalam menangani permasalahan *phubbing* konseling kelompok menyediakan lingkungan yang lebih terfokus pada isu-isu pribadi dan emosional yang mendalam dengan dukungan yang profesional dan terstruktur sehingga masalah dapat teratasi.

Dari paparan yang telah disebutkan diatas, dapat disimpulkan bahwa *phubbing* merupakan perilaku individu ketika di kontak sosial lebih berfokus terhadap *gadget* dan mengesampingkan interaksi dengan orang di dekatnya. Perilaku *phubbing* tersebut jika di biarkan maka akan berdampak pada buruknya interaksi sosial individu. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan adanya layanan konseling kelompok yang dapat di gunakan untuk mengatasi perilaku *phubbing*.

Corey(2015), mengatakan konseling kelompok adalah layanan yang dapat digunakan untuk mencegah atau memperbaiki pendidikan sosial, karir, dan pribadi, konseling kelompok menghubungkan komunikasi interpersonal yang melibatkan pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan penekanan pada masalah sekarang dan saat ini, konseling kelompok berfokus pada masalah, isi dan tujuan kelompok yang sebagian besar memengaruhi anggota kelompok. Ngurah (2015), juga mendefinisikan konseling kelompok adalah cara untuk membantu anggota kelompok yang mengalami permasalahan individu, perhatian dan bantuan konselor berfokus diarahkan pada individu, bukan kelompok. Di dukung oleh pendapat Prayitno *et al* (2017:34), mengatakan salah satu jenis layanan yang diberikan kepada konseli melalui dinamika kelompok untuk memecahkan masalah yang sama adalah konseling kelompok, tujuan orang yang menerima konseling kelompok diharapkan dapat mengembangkan diri dalam lingkup kelompok. Melalui tujuan ini konseling kelompok untuk mengurangi *phubbing* dapat mencakup hal-hal seperti

meningkatkan kesadaran anggota tentang dampak negatif *phubbing*, membangun keterampilan komunikasi yang lebih baik, dan membangun standar kelompok yang mendukung penggunaan teknologi yang bijak.

Abivian (2022), mengatakan Konseling kelompok dapat membantu mengurangi fenomena *phubbing* dengan membantu anggota kelompok meningkatkan kesadaran dan saling memotivasi untuk mengubah perilaku mereka, konseling kelompok juga dapat membantu mengurangi penggunaan *smartphone* selama interaksi sosial dan memberikan panduan praktis untuk manajemen waktu. Abivian (2022), juga mengatakan untuk mengatasi perilaku *phubbing* konseling kelompok berfokus pada menciptakan pemahaman kolektif tentang masalah tersebut dan memberikan dukungan antar anggota kelompok, dengan memberi wadah untuk diskusi kelompok dengan saling memahami, bertukar pikiran, bertukar pengalaman, dan menekankan kekuatan kelompok dalam memberikan dukungan sosial positif, sehingga dapat mengatur strategi dalam mengurangi perilaku *phubbing* dalam kelompok dengan meningkatkan komitmen bersama untuk mengubah perilaku kelompok yang lebih baik (Abivian, 2022).

Penelitian terdahulu tentang konseling kelompok yang digunakan untuk mengurangi perilaku *phubbing* telah dilakukan. Salah satunya adalah penelitian oleh Kadafi *et al* (2020), dengan judul “mengurangi perilaku *phubbing* melalui konseling kelompok realita berbasis islami” yang didapatkan hasil bahwa penelitian ini menunjukkan menanamkan nilai religius dalam proses konseling kelompok realitas dapat mengurangi tingkat *phubbing* mahasiswa. Namun, perlu berhati-hati saat membuat generalisasi karena hasil penelitian baru diuji pada sampel kecil. Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dapat digunakan untuk mengurangi perilaku *phubbing*.

Dari temuan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dalam mengurangi perilaku *phubbing* dapat membantu siswa memahami dampak perilaku *phubbing* dan mengembangkan strategi untuk perubahan positif, karena dalam konseling kelompok siswa dapat saling berbagi pengalaman dan mendengarkan perspektif orang lain yang

memungkinkan siswa memahami dampak negatif dari perilaku *phubbing*. Siswa yang melakukan *phubbing* dianggap telah melakukan perilaku maladaptive, karena mengubah perilaku seseorang tidak hanya perlu mengubah perilakunya, tetapi juga mengubah aspek kognitifnya. Layanan konseling kelompok dengan salah satu teknik pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) dianggap efektif karena dapat digunakan untuk membantu siswa mengurangi perilaku *phubbing*.

Kasandra Oemarjoedi (2003), mengatakan salah satu jenis terapi modifikasi perilaku yang digunakan kognisi sebagai acuan untuk mengubah perilaku adalah terapi perilaku kognitif (CBT), terapis ini membantu klien dengan menghapus pikiran dan keyakinan negatif yang kemudian diganti dengan pola pikir yang lebih baik lagi. Abivian (2022), mengatakan CBT adalah pendekatan konseling yang didasarkan pada pemahaman atau konseptualisasi setiap konseli, termasuk keyakinan dan pola perilaku mereka yang unik yang proses konseling dimulai dengan memahami perilaku kognitif yang menyimpang, kemudian memahami keyakinan konseli untuk mengubah emosi dan perilaku yang lebih baik. Di dukung oleh pendapat Mustofa & Nurjannah (2022), mendefinisikan CBT sebagai psikoteraphy yang menggabungkan dua pendekatan yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif berfokus terhadap cara berpikir, sedangkan terapi perilaku berfokus pada mengajarkan orang untuk mengubah perilakunya.

Hapsari, L. R (2021), mengatakan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dapat membantu mengurangi *phubbing* dengan fokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang mendasarinya. Dalam kasus *phubbing*, terapis CBT mungkin membantu mengidentifikasi pemikiran negatif atau kebiasaan yang mendorong penggunaan ponsel secara tidak sadar selama interaksi sosial. Dengan langkah mengidentifikasi pikiran atau keyakinan yang mungkin mendorong penggunaan ponsel secara kurang sadar selama interaksi sosial, membantu klien untuk lebih sadar terhadap kebiasaan *phubbing* mereka dan dampaknya terhadap hubungan sosial serta merubah pikiran negatif atau irasional dengan pikiran positif dan seimbang. Metode ini adalah cara terapi CBT dapat membantu individu menemukan, memahami, mengubah perilaku

dan pola pikir yang menyebabkan phubbing. Dengan demikian, mereka dapat menjadi lebih sadar dan memiliki kontrol atas penggunaan ponsel mereka selama interaksi sosial.

Penelitian terdahulu tentang *cognitive behavior therapy* yang digunakan untuk mengurangi perilaku *phubbing* telah dilakukan. Salah satunya adalah penelitian pada peserta didik SMP oleh Rum Hapsari *et al.* (2021), dengan hasil bahwa *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* berhasil mengurangi perilaku *phubbing* pada subjek penelitian, *cognitive restructuring* ini dapat membantu siswa mengubah cara mereka berpikir secara *irrational* ke cara yang lebih *rasional*. Karena jika perilaku *phubbing* dibiarkan, siswa menjadi anti sosial, yang menghambat kemajuan mereka dalam pembelajaran sosial dan pribadi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *cognitive behavior therapy* dengan teknik *restrukturasi kognitif* berhasil dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada siswa SMP kelas VIII.

Dari paparan di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* adalah bentuk terapi psikologi yang fokus nya pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku untuk membantu individu mengidentifikasi pola pikiran negatif atau tidak sehat dan menggantikan pola pikir negatif dengan pola pikiran yang lebih sehat, sehingga mempengaruhi perubahan positif dalam perilaku, perasaan dan pikiran, untuk mengatasi perilaku *phubbing* dengan terstruktur dan terarah dengan baik. Dengan layanan konseling kelompok yang berkolaborasi dengan *Cognitive Behavior Therapy* dapat mempermudah proses konseling dan dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* siswa.

Febriyanti and Muyana (2022), mengatakan bahwa konseling kelompok dan CBT dapat berkolaborasi untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Konseling kelompok memungkinkan orang berbagi pengalaman, saling mendukung, dan memahami dampak *phubbing* bersama. CBT kemudian digunakan untuk menemukan pola pikir yang mendorong perilaku *phubbing* dan mengajarkan orang bagaimana mengelola emosi dan pemikiran yang terkait. Kelompok memberikan platform untuk berkolaborasi dalam strategi CBT dan meningkatkan komitmen untuk mengubah perilaku. Secara keseluruhan,

konseling kelompok dan CBT berkolaborasi untuk memperluas pemahaman tentang *phubbing* dan memberikan kerangka kerja yang efektif untuk mengubah perilaku tersebut. Dukungan sosial dari anggota kelompok juga dapat menjadi faktor tambahan yang mendorong untuk menerapkan perubahan perilaku yang diusulkan oleh CBT.

Dari beberapa pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Dalam sesi kelompok, individu dapat memahami bersama dampak negatif *phubbing*, menemukan pola pikir yang mendasarinya, dan membuat strategi CBT untuk mengubah perilaku tersebut. Dukungan sosial dari kelompok dapat mendukung upaya perubahan perilaku, dan CBT juga memberi alat untuk mengatasi pola pikir yang mendasarinya.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) karena teknik tersebut lebih efektif dan efisien digunakan untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Sehingga, peneliti mengambil judul “Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *phubbing* siswa MA Islamiyah Balen”.

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang di teliti adalah bagaimana efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi perilaku *phubbing* di MA Islamiyah Balen?

## **1.3 TUJUAN PENELITIAN**

Dari rumusan masalah di atas maka diketahui tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi perilaku *phubbing* di MA Islamiyah Balen.

## 1.4 MANFAAT PENELITIAN

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah dipaparkan, maka manfaat yang diharapkan peneliti adalah :

### 1.4.1 Secara Teoritis

Secara Teoritis hasil dari penelitian ini dapat memperkaya literatur teori terkait dan meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana CBT dapat digunakan dengan baik dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Dapat membantu dalam penciptaan model teoretis baru yang menggabungkan elemen CBT dan konseling kelompok untuk menangani perilaku *phubbing*, memberikan kontribusi pada teori psikologis. Penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang komponen psikologis yang mendasari perilaku *phubbing* serta bagaimana terapi kognitif dapat mengubah perilaku dan pola pikir.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

- 1.4.2.1 Bagi sekolah, mampu memberikan dampak yang positif guna meningkatkan mutu layanan bimbingan konseling yang ada di sekolah.
- 1.4.2.2 Bagi Guru Bimbingan Konseling, bermanfaat untuk membantu proses konseling, sebagai upaya untuk mengurangi perilaku *phubbing* siswa.
- 1.4.2.3 Bagi peserta didik, dapat dijadikan bahan pengetahuan agar terbantunya dalam mengurangi perilaku *phubbing*.
- 1.4.2.4 Bagi orang tua, dapat dijadikan referensi guna menambah pengetahuan tentang cara mengurangi perilaku *phubbing*, jika anaknya mengalami perilaku *phubbing*.
- 1.4.2.5 Bagi penelitian lanjutan, sebagai landasan berfikir, mengambil tindakan serta menjadi dasar meningkatkan profesionalitas dalam pemberian layanan.

## 1.5 BATASAN MASALAH

Agar didalam penelitian ini tidak luas pembahasannya, berdasarkan pada identifikasi masalah, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah permasalahan dalam penelitian yang dibatasi pada kajian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada siswa MA Islamiyah Balen.

## 1.6 ASUMSI PENELITIAN

Adanya kondisi siswa MA Islamiyah Balen dengan perilaku *phubbing* ini tidak boleh dibiarkan begitu saja karena dapat mengancam kehidupan sosial siswa dan siswa dapat menjadi nirempati/tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya, jika dibiarkan tanpa upaya yang tepat. Ada beberapa strategi yang dilakukan untuk menurunkan perilaku *phubbing* pada siswa agar siswa bisa merubah perilaku *phubbing* dalam perkembangannya, yaitu dengan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT).

Konseling kelompok merupakan layanan yang dilakukan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok, yang memungkinkan setiap anggota menjalin hubungan dengan saling perhatian, saling menerima, saling mendukung dan saling mempercayai antar anggota untuk mencapai tujuan individu dan kelompok. Dalam konseling kelompok, siswa diberi kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman mereka, pendapat mereka, dan gagasan mereka, sehingga mereka dapat belajar tentang strategi untuk mengurangi perilaku *phubbing* didalam kelompok dengan anggota kelompok lainnya dan mencapai tujuan mereka sendiri.

Perilaku *phubbing* merupakan perilaku mengacuhkan lawan bicara saat berinteraksi secara langsung dan lebih berfokus mengawasi ponsel yang digunakan. Perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial akan membuat lawan bicara merasa terabaikan atau mengikutinya, siswa dapat menjadi nirempati/tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya, dan jika dibiarkan tanpa upaya yang tepat dapat menyebabkan kesulitan untuk belajar menyesuaikan diri dan beradaptasi, dan bahkan munculnya konflik sosial dengan teman sebaya, guru, orang tua dan orang dewasa lainnya, sehingga untuk mengurangi perilaku *phubbing* peneliti memilih menggunakan teknik *cognitive behavior*

*therapy* yaitu bentuk terapi psikologi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku untuk membantu individu mengidentifikasi pola pikiran negatif dan menggantinya dengan pola pikiran yang lebih sehat/positif, sehingga mempengaruhi perubahan untuk mengatasi perilaku *phubbing* dengan terstruktur dan terarah dengan baik

. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan asumsi bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* digunakan sebagai upaya *preventif* untuk mengurangi perilaku *phubbing*.



**UNUGIRI**