

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
BEHAVIORAL CONTRACT UNTUK MENGURANGI PERILAKU
PHUBBING PADA KELAS VIII SMP NEGERI 44 MEDAN
TAHUN AJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Strudi Bimbingan Konseling*

Oleh :

FARAH DHITA PUTRI IRAWANTI Z
NPM : 2102080015



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2025**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra
NPM : 2102080015
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract untuk Mengurangi Perilaku Phubbing Pada Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
05 Mei 2025	Perbaiki bab III mengenai Objek Penelitian		
15 Mei 2025	Perbaiki bab IV mengenai kontrak Perilaku Perbaiki RPL		
19 Mei 2025	Perbaiki bab IV tentang Susunan Pada kalimat dan kerapan		
26 Mei 2025	Perbaiki bab IV mengenai skala 1 dan skala 2		
28 Mei 2025	Perbaiki bab V mengenai kesimpulan dan saran		
02 Juni 2025	perbaiki daftar Pustaka dan Lampiran.		

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasbiyan, S.Pd., M.Pd.

Medan, Juni 2025
Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra

NPM : 2102080015

Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavioral
Contract untuk Mengurangi Perilaku Phubbing Pada Kelas VIII SMP
Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh "**Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavioral Concrat untuk Mengurangi Perilaku Phubbing Pada Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025**". adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Univesitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, Juni 2025
Hormat Saya
Yang membuat pernyataan,



METERAI
TEMBEL
B4058AMX415287164

Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Selasa, Tanggal 17 Juni 2025 pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra
NPM : 2102080015
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Peranan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract untuk Mengurangi Perilaku Phubbing pada Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : (☒) Lulus Yudisium
(☐) Lulus Bersyarat
(☐) Memperbaiki Skripsi
(☐) Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd.

Sekretaris

Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. Dra. Jamila, M.Pd.
2. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.
3. Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra
NPM : 2102080015
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract untuk Mengurangi Perilaku Phubbing Pada Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

sudah layak disidangkan.

Medan, Juni 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons

Diketahui oleh:

Dekan

Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd

Ketua Program Studi

M. Fauzi Husbuan, S.Pd, M.Pd

ABSTRAK

Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra, 2102080015 ‘Bagaimana Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Contract* dalam Mengurangi Perilaku *Phubbing* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025’ Skripsi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Sumatera Utara Medan 2024/2025.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengkaji penerapan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *Behavioral Contract* dalam upaya menurunkan kecenderungan perilaku *Phubbing* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 44 Medan pada Tahun Ajaran 2024/2025. *Phubbing* merupakan perilaku mengabaikan interaksi sosial akibat ketergantungan terhadap smartphone, yang berdampak pada menurunnya kualitas komunikasi dan hubungan sosial siswa. Pendekatan penelitian yang diadopsi dalam studi ini merupakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan penerapan teknik pengumpulan data yang mencakup observasi, wawancara mendalam, serta analisis dokumentasi. Adapun subjek penelitian terdiri atas berjumlah delapan siswa yang teridentifikasi memiliki kecenderungan *Phubbing*. Intervensi dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok dengan penerapan kontrak perilaku diposisikan sebagai suatu bentuk perjanjian formal antara peserta didik dan konselor yang bertujuan untuk memodifikasi perilaku yang tidak diharapkan. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Behavioral Contract* terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran diri siswa secara signifikan terhadap dampak *Phubbing*, menumbuhkan kontrol diri, serta memperbaiki keterampilan sosial siswa. Dengan penerapan yang terstruktur dan pemberian penguatan positif, siswa menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih adaptif.

Kata Kunci : *Phubbing* , Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik *Behavioral contract*

KATA PENGANTAR



Puji beserta syukur Alhamdulillah peneliti sampaikan kepada Allah SWT yang mana Allah telah memberikan nikmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dalam bentuk yang sederhana dengan judul “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Behavioral Contract* Untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* Pada Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025”

Skripsi ini di susun guna melengkapi tugas-tugas dalam memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program Strata-1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Peneliti menyadari pada penyusunan skripsi ini tentunya tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesulitan. Tetapi, berkat bantuan orang tua, keluarga, teman-teman, serta dosen sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin. Dalam kesempatan ini ingin mengucapkan ribuan terimakasih buat mama saya tersayang **Sri Warni**, mama hebat banget, makasih yah ma udah jadi orang tua dhita, bahkan saat dhita ragu pada diri dhita sendiri mama orang pertama yang percaya kalau dhita bisa. Makasih buat serapan paginya, marahnya, sayangnya, dan doa mama. Mah hidup lebih lama yah. I love you ma, dhita sayang mama.

Dalam kesempatan ini Peneliti juga menyampaikan ucapan terimakasih sedalam dalamnya kepada :

1. Prof Dr. Agussani, M.AP., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara
2. Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
3. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd., selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
4. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi., selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
5. Asbi, S.Pd., M.Pd. Kons selaku Dosen Pembimbing saya yang telah banyak membantu saya dalam penulisan skripsi ini. Makasih yah pak untuk arahannya, sabarnya, waktunya, ilmunya, motivasinya. Semoga di setiap langkah bapak banyak hal baik yang menyertai bapak.
6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, terimakasih untuk ilmu yang telah diberikan mulai dari semester awal hingga akhir.
7. Pengawai dan Staf Biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara atas kelancaran dan proses administrasi.
8. Sri Ratna Dewi selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang udah selalu bersedia membantu peneliti dalam proses pelaksanaan penelitian ini.
9. Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu ade serta keluarga yang udah banyak membantu penulis, tidak ada kata yang cukup untuk menggambarkan betapa bersyukur kami atas semua bantuan, perhatian, dan kebaikan yang ibu berikan. Semoga Tuhan membalas segala ketulusan dan kemurahan hati Ibu dengan berkah yang berlipat ganda.

10. Terimakasih buat organisasi saya LPM Teropong, terimakasih buat setiap momen yang kita lalui bersama, dari tantangan yang menguji serta keberhasilan yang kita rayakan hingga kegagalan yang kita alamin. Terimakasih terutama buat Annisa Alivia yang udah banyak memberikan kepercayaan serta semangat yang tak ternilai selama saya berorganisasi.
11. Terimakasih buat Angkatan 2021, teman teman kelas saya. Terutama dania yang udah membantu saya dalam banyak hal selama masa perkuliahan, semoga kita akan menjadi teman untuk selamanya.
12. Terimakasih temen temen saya risty, fadila, nadira, dicky, rani dan okia yang selalu ribut tapi ngangenin, terima kasih sudah nemenin dari awal perkuliahan sampai di tahap skripsi ini. Kadang bikin pusing, tapi tanpa kalian, skripsi ini pasti lebih gila prosesnya. Love you guys, tetap absurd dan solid terus!
13. Terimakasih buat sepupu saya yang selalu nemenin saya selama penelitian di sekolah yaitu Diajeng Ananda Salsabila, dan tidak lupa pula teman baik saya May dan Gilang, semoga kita berempat terus bersama selalu bersama.
14. Terakhir buat saya sendiri atas semangatnya selama ini.

Medan, Juni 2025

Penulis,

Farah Dhita Putri I. Z.
NPM : 2102080015

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	i
DAFTAR GAMBAR	i
DAFTAR LAMPIRAN	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Penelitian	8
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kerangka Teoretis	9
2.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	9
2.1.1.1 Manfaat Bimbingan Kelompok	11
2.1.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok	12
2.1.1.3 Asas-asas Bimbingan Kelompok	14
2.1.1.4 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok	15
2.1.1.5 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	17
2.1.2 Pengertian <i>Phubbing</i>	18
2.1.2.1 Penyebab <i>Phubbing</i>	20
2.1.2.2 Dampak <i>Phubbing</i>	22
2.1.2.3 Penanganan <i>Phubbing</i>	25
2.1.2.4. Ciri Ciri <i>Phubbing</i>	26
2.1.2.5. Dimensi dan Indikator <i>Phubbing</i>	27
2.1.3 Teknik Behavioral Contract	28
2.1.3.1 Prinsip dasar Behavior Contract	30
2.1.3.2 Manfaat Behavior Contract	31
2.1.3.3 Tujuan Behaviour Contract	32
2.1.3.4 Pelaksanaan Behavior Contract	32

2.1.3.5 Langkah-Langkah Dalam Pembuatan Behavioral Contract	33
2.1.3.6 Kelebihan dan Kelemahan Behavior Contract	34
2.2 Penelitian Yang Relevan	34
2.3 Kerangka Konseptual	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Pendekatan Penelitian.....	35
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
3.3 Subjek dan Objek Penelitian.....	37
3.4 Sumber Data Penelitian	39
3.5 Instrumen Penelitian	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Temuan Penelitian	45
4.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok Pertama Pertama.....	53
4.1.2 Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan ke Dua.....	61
4.1.3 Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan ke Tiga.....	65
4.2 Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
5.1 Kesimpulan.....	74
5.2 Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Rencana Kegiatan	36
Tabel 3.2 Subjek Penelitian.....	37
Tabel 3.3 Objek Penelitian.....	38
Tabel 3.4 Pedoman Observasi.....	41
Tabel 3.5 Pedoman Wawancara Siswa	41
Tabel 3.6 Pedoman Wawancara Guru BK	42
Tabel 4.1 Data Kontrak Perilaku.....	59
Tabel 4.2 Data Kontrak Perilaku.....	63
Tabel 4.3 Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I	72
Tabel 4.4 Hasil Observasi Pada Siklus II.....	73

DAFTAR GAMBAR

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual.....	37
------------------------------------	----

LAMPIRAN

Lampiran 01 Daftar Riwayat Hidup.....	78
Lampiran 02 Dokumentasi.....	79
Lampiran 03 Wawancara Guru BK.....	82
Lampiran 04 Wawancara siswa	83
Lampiran 05 Observasi	85
Lampiran 06 Kisi Kisi Angket	87
Lampiran 07 Angket Phubbing	88
Lampiran 08 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	90
Lampiran 09 Pretest dan Posttest	94
Lampiran 10 Surat Kontrak Perilaku	96
Lampiran 11 Surat Pernyataan	97
Lampiran 12 K1	98
Lampiran 13 K2	99
Lampiran 14 K3	100
Lampiran 15 Surat Keterangan	101
Lampiran 16 Surat Balasan	102
Lampiran 17 Permohonan Izin Riset.....	103
Lampiran 18 Berita Acara Seminar Proposal Skripsi	104
Lampiran 19 Berita Acara Bimbingan Proposal	105
Lampiran 20 Lembaran Pengesahan Proposal	106
Lampiran 21 Pengesahan Hasil Seminar Proposal.....	107
Lampiran 22 Hasil Turnitin.....	108

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses sistematis yang berperan dalam membina perkembangan jiwa peserta didik, baik secara lahiriah maupun batiniah, dengan mengarahkan potensi kodratnya menuju tataran peradaban manusia yang lebih beradab dan berkualitas. Landasan hukum yang memperkuat peran strategis pendidikan ini tertuang dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya pada Pasal 3, yang menegaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan potensi individu serta membentuk karakter dan peradaban bangsa yang bermartabat, dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan utama pendidikan adalah membentuk kepribadian, membangun karakter, serta membekali individu dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi dinamika kehidupan sekaligus berkontribusi secara positif dalam masyarakat (Desi Pristiwanti¹, Bai Badariah, Sholeh Hidayat, 2022).

Tujuan pendidikan diimplementasikan langsung di sekolah sebagai lembaga yang membina dan mengembangkan potensi siswa. Sekolah tidak semata-mata berfungsi sebagai tempat berbagi pengetahuan, melainkan juga berperan strategis dalam pembentukan karakter peserta didik agar tumbuh menjadi individu yang beriman, bertakwa, serta memiliki akhlak mulia, sejalan dengan nilai-nilai yang tertanam dalam kurikulum pendidikan. Secara konseptual, sekolah merupakan institusi yang dirancang untuk memfasilitasi proses pendidikan dan pengembangan

individu secara komprehensif, termasuk dalam ranah sosial. Di dalamnya, peserta didik mengasah keterampilan sosial, membangun relasi interpersonal, serta mempersiapkan diri menghadapi kehidupan sosial yang lebih kompleks. Interaksi sosial yang berlangsung dalam lingkungan sekolah berkontribusi dalam pembentukan kepribadian, internalisasi nilai-nilai, dan memengaruhi pola interaksi peserta didik di luar konteks sekolah. Selain itu, interaksi sosial ini juga berpotensi menjadi sumber dukungan emosional yang signifikan bagi siswa dalam menjalani proses perkembangan dirinya (Zaman & Widiastuti, 2024).

Sebagai institusi pendidikan formal, sekolah memegang peranan strategis dalam membentuk kebiasaan dan keterampilan sosial siswa. Siswa ialah individu yang sedang menjalani proses pendidikan di suatu lembaga formal, seperti sekolah, dalam rangka mengakses, menguasai, serta menginternalisasi pengetahuan, keterampilan, dan norma-norma nilai yang mendukung perkembangan dirinya. Di tingkat SMP, Interaksi komunikasi berperan sebagai salah satu determinan kunci dalam menunjang tercapainya keberhasilan proses pendidikan. Pada tahap ini, siswa mulai mengalami perubahan emosional dan sosial yang memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan guru, teman sebaya, dan lingkungan sekolah.

Komunikasi yang efektif antara siswa dan guru sangat penting untuk membangun pemahaman yang baik dalam proses pembelajaran. Namun, perkembangan teknologi digital telah membawa tantangan baru dalam komunikasi di kalangan siswa SMP, salah satunya adalah fenomena *Phubbing*. *Phubbing* (phone snubbing) adalah perilaku mengabaikan orang di sekitar karena terlalu fokus pada gawai atau smartphone. Fenomena ini semakin marak terjadi di lingkungan sekolah, baik di kalangan siswa maupun guru. Banyak siswa yang lebih sibuk

dengan ponselnya dibandingkan berinteraksi dengan teman sekelas atau memperhatikan pelajaran dalam ruang kelas. Hal yang berakibat sedikitnya peserta didik berkomunikasi, kurangnya perhatian terhadap materi pembelajaran, serta melemahnya hubungan sosial antar individu.

Merujuk pada data hasil pengamatan yang dihimpun oleh peneliti selama pelaksanaan observasi di SMP Negeri 44 Medan pada bulan Januari ditemukan siswa menggunakan ponsel dalam situasi sosial yang seharusnya membutuhkan perhatian penuh, seperti saat berdiskusi atau makan bersama. Temuan ini turut diperkuat oleh data hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bersama dengan mewawancarai guru BK yaitu Sri ratna dewi bahwa ada beberapa siswa yang mempunyai kriteria *Phubbing* “beberapa siswa yang menunjukkan beberapa perilaku *Phubbing* seperti Siswa lebih memilih bermain ponsel daripada berbicara atau bermain dengan teman saat jam istirahat” ia juga menambahkan “Berkurangnya keterampilan sosial seperti mendengarkan aktif, konflik dengan teman atau guru karena dianggap tidak menghargai komunikasi langsung”

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Desnya Pambudi Raharjo pada tahun 2021 di SMA Negeri X Tenggaraong mencatat bahwa sebanyak 34 siswa atau sekitar 68% mengaku mengalami perilaku *phubbing*. Temuan ini diperkuat dengan wawancara pada tanggal 13 Januari 2020 bersama tenaga pendidik di sekolah tersebut yang menjelaskan bahwa kebijakan sekolah yang memberikan keleluasaan siswa membawa dan menggunakan *gadget* telah menyebabkan siswa lebih fokus terhadap perangkat pintar mereka dibandingkan berinteraksi langsung dengan teman sebaya. Terlebih pada saat jam istirahat, siswa lebih memilih bersosialisasi melalui media sosial dibandingkan berbincang langsung. Hal ini berdampak pada

menurunnya interaksi sosial antar siswa. Selain itu, wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah yang sama menunjukkan bahwa ketertarikan berlebihan terhadap smartphone juga mengakibatkan kelalaian dalam tugas akademik. Beberapa siswa tercatat sering lupa mengerjakan tugas rumah dan lebih memilih bermain game online atau mengikuti aktivitas di media sosial.

Penelitian lain dilakukan oleh Setyo Budi Utomo (2021) yang berjudul "*Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online*", dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bancak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mengurangi kebiasaan bermain game online pada siswa kelas VIII. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kebiasaan bermain game online dari pra-siklus sebesar 57,5 (kategori tinggi) menjadi 39,2 (kategori sedang) pada siklus II. Hal ini menandakan bahwa penggunaan teknik *behavior contract* dalam layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengurangi kebiasaan negatif yang berkaitan dengan penggunaan gadget secara berlebihan. Peningkatan juga terjadi pada kualitas layanan bimbingan kelompok dari kategori cukup menjadi baik. Penelitian ini membuktikan bahwa intervensi konseling dengan pendekatan yang tepat dapat memberikan perubahan positif terhadap perilaku siswa, khususnya dalam penggunaan teknologi.

Sebagai tenaga profesional dalam bidang pendidikan, guru BK memiliki tanggung jawab untuk memberikan intervensi yang efektif dalam mengatasi *Phubbing* di kalangan siswa. Siswa yang terbiasa dengan *Phubbing* cenderung

mengalami kesulitan dalam membangun yang efektif dan harmonis, baik dalam relasi antar teman sebaya maupun dalam interaksi dengan pendidik. Guru BK harus mampu mengidentifikasi dampak dari perilaku ini dan merancang strategi yang tepat untuk membantu siswa mengurangi kebiasaan *Phubbing* agar mereka dapat berpartisipasi secara aktif dalam lingkungan sekolah.

Istilah *Phubbing* merupakan gabungan dari kata *phone* dan *snubbing*, yang merujuk pada perilaku menyakiti perasaan lawan bicara melalui penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Individu yang menunjukkan kecenderungan *Phubbing* cenderung mengabaikan kehadiran lawan bicaranya, berpura-pura memberikan perhatian dalam interaksi verbal, namun secara berkala mengalihkan pandangan ke perangkat *smartphone* yang digenggamnya (Kurnia et al., 2020). Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya yang sistematis melalui fasilitasi layanan konseling kelompok.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok menjadi salah satu alternatif strategis dalam memberikan dukungan kepada peserta didik mengatasi permasalahan psikososial, termasuk perilaku *Phubbing*. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, menyadari dampak negatif *Phubbing*, serta belajar keterampilan sosial yang lebih baik melalui interaksi langsung dengan teman sebaya. Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai suatu proses interaksi kelompok yang terorganisir, di mana informasi disampaikan dan diskusi diarahkan untuk membantu setiap anggota dalam mengembangkan aspek sosialnya serta mewujudkan tujuan kolektif secara sinergis (Syafaruddin, 2019:62).

Layanan konseling kelompok termasuk ke dalam salah satu strategi intervensi bimbingan dan konseling yang berperan signifikan dalam membantu siswa

mengatasi permasalahan serta mengembangkan potensi diri mengatasi permasalahan sosial dan emosional, termasuk perilaku *Phubbing*. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman teman sebaya, meningkatkan kesadaran akan dampak negatif *Phubbing*, serta mengoptimalkan kemampuan berkomunikasi secara interpersonal. Selain itu, intervensi bimbingan kelompok memberikan suasana yang lebih terbuka dan mendukung, sehingga siswa lebih mudah untuk berpartisipasi dan berbagi pengalaman mengenai kebiasaan *Phubbing* mereka.

Menurut Zaman & Widiastuti (2024) Bimbingan kelompok diartikan sebagai suatu aktivitas kelompok yang dipandu oleh seorang pemimpin, di mana pemimpin tersebut menyampaikan informasi sekaligus memfasilitasi diskusi, dengan tujuan mendorong peningkatan partisipasi sosial di antara para anggotanya, guna membantu seluruh anggota kelompok dalam mencapai sasaran bersama. Di samping itu, dijelaskan pula bahwa layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membangun kemampuan berbicara di depan umum, mendorong keberanian dalam menyampaikan pendapat, ide, saran, tanggapan, dan perasaan kepada sesama anggota, serta menanamkan sikap saling menghargai terhadap pandangan orang lain. Selain itu, layanan ini juga melatih anggota kelompok untuk bertanggung jawab atas pendapat yang disampaikan, mengembangkan kemampuan pengendalian diri, mengelola emosi negatif, memupuk sikap toleransi, mempererat hubungan interpersonal, dan mengembangkan kemampuan dalam menghadapi serta menyelesaikan berbagai permasalahan atau isu-isu umum yang menjadi perhatian bersama.

Salah satu strategi yang dapat diimplementasikan dalam dinamika kegiatan

bimbingan kelompok untuk mengatasi *Phubbing* yaitu *Behavioral Contract* atau kontrak perilaku. Dalam *Behavioral Contract*, siswa dan guru BK menyepakati aturan tertulis mengenai pengurangan kebiasaan *Phubbing*, seperti mengatur waktu penggunaan gadget, meningkatkan interaksi sosial, serta menerapkan konsekuensi tertentu jika siswa melanggar kontrak. Dengan adanya kontrak perilaku, siswa lebih terdorong untuk mengubah kebiasaannya secara bertahap dan konsisten (Utomo, 2021).

Behavior contract memiliki hubungan erat dengan upaya mengurangi perilaku *Phubbing* karena melalui kontrak ini individu diajak untuk menyadari, mengontrol, dan mengubah kebiasaan menggunakan ponsel secara berlebihan saat berinteraksi sosial. Dengan menetapkan aturan tertulis, konsekuensi jika melanggar, serta reward jika berhasil mematuhi kesepakatan, kontrak perilaku mendorong individu untuk lebih disiplin dan bertanggung jawab atas tindakannya. *Behavior Contract* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *Behavior* yang mengacu pada penyusunan kesepakatan tertulis antara konselor dan peserta didik. Dalam kesepakatan tersebut, kedua belah pihak menetapkan komitmen yang telah disetujui sebelumnya, yang bertujuan untuk memodifikasi perilaku peserta didik menuju perilaku yang lebih adaptif dan positif sesuai dengan harapan atau target perubahan yang telah ditentukan (Saputra, 2018).

Berdasarkan paparan mengacu pada pembahasan sebelumnya, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengeksplorasi penelitian bimbingan konseling melalui implementasi layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Behavioral Contract* untuk mengatasi masalah *Phubbing* di sekolah. Adapun judul skripsi ini yaitu **“Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik**

Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing Pada Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

1.2 Fokus Penelitian

Mengacu pada latar belakang yang telah diuraikan di atas dan selaras dengan topik penelitian, peneliti berhasil merumuskan permasalahan yang teridentifikasi, yakni:

1. Meningkatnya Perilaku *Phubbing* di Kalangan Siswa
2. Ditemukan adanya peserta didik yang menunjukkan frekuensi rendah dalam berbicara maupun berinteraksi secara verbal selama proses pembelajaran di dalam kelas
3. Kurangnya Kesadaran dan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone
4. Intervensi bimbingan kelompok belum pernah diimplementasikan sebagai media untuk menangani permasalahan *Phubbing* di lingkungan sekolah.

1.3 Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang dan fokus penelitian, maka penelitian ini merumuskan masalah penelitian: “Bagaimana Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Behavioral Contract* dalam mengurangi perilaku *Phubbing* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025”

1.4 Tujuan Penelitian

Mengacu pada perumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan: "Untuk mengkaji efektivitas penerapan layanan bimbingan kelompok dengan

teknik *Behavioral Contract* dalam upaya mereduksi perilaku *Phubbing* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025."

1.5 Manfaat Penelitian

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan implikasi manfaat, yang secara rinci dijelaskan sebagai berikut.

1.5.2 Manfaat Teoritis

1. Menambah wawasan dalam disiplin ilmu bimbingan dan konseling, terutama terkait implementasi layanan bimbingan kelompok dalam mengintervensi perilaku *Phubbing* di kalangan siswa.
2. Dapat bermanfaat dalam mengembangkan teori Intervensi bimbingan kelompok berbasis teknik *Behavioral Contract* berfungsi sebagai sarana untuk merekonstruksi perilaku maladaptif peserta didik menjadi perilaku yang lebih sesuai dan adaptif dalam konteks perkembangan mereka dan produktif di lingkungan sekolah.

1.5.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Guru BK memberikan kontribusi dalam merancang program layanan yang lebih terarah dan optimal guna meningkatkan kemampuan pengendalian diri siswa dalam memanfaatkan *smartphone*.
2. Bagi peserta didik yaitu Membantu siswa menyadari dampak negatif *Phubbing* terhadap kehidupan sosial dan akademik mereka.
3. Bagi Sekolah yaitu Membantu sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dengan mengurangi gangguan akibat *Phubbing* di dalam kelas maupun lingkungan sekolah.

4. Bagi Penelitian Memberikan peluang bagi peneliti untuk melakukan keterlibatan langsung di lapangan dalam rangka mempelajari perilaku *Phubbing* di sekolah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoretis

2.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok diselenggarakan melalui penyampaian informasi, dialog terstruktur, maupun aktivitas kolaboratif yang difasilitasi oleh konselor atau pembimbing. Sepanjang prosesnya, peserta secara bersama-sama mengeksplorasi topik tertentu yang berorientasi pada pencegahan permasalahan sekaligus penguatan aspek perkembangan diri, pengembangan pribadi, maupun peningkatan keterampilan sosial.

Menurut Hartanti, Jahju, (2022) Layanan Bimbingan kelompok dapat dimaknai sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok, di mana proses tersebut melibatkan penyampaian informasi maupun aktivitas diskusi kelompok yang berfokus pada isu-isu pendidikan, vokasional, personal, dan sosial, dengan tujuan membantu anggota kelompok dalam memahami diri, mengembangkan potensi, serta mengatasi permasalahan yang dihadapi. Melalui interaksi dalam kelompok, individu dapat memperoleh wawasan baru, berbagi pengalaman, yang relevan dan dapat diterapkan dalam dinamika kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, layanan bimbingan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemberian informasi, tetapi juga sebagai wadah pengembangan pribadi dan sosial bagi peserta didik.

Sedangkan menurut Hasanah & Psi, n.d. Layanan bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai salah satu metode bimbingan dan konseling yang

memungkinkan sekelompok konseli untuk bersama-sama, melalui proses dinamika kelompok, menerima informasi dari narasumber (utamanya konselor), membahas secara terarah berbagai topik yang relevan dalam rangka pencegahan masalah, peningkatan pemahaman kehidupan sehari-hari, serta pengembangan potensi diri baik dalam aspek individual maupun kelompok. Layanan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemberian informasi dari konselor kepada konseli, tetapi juga sebagai wadah interaksi dan dinamika kelompok yang memungkinkan individu untuk saling mendukung, memahami diri sendiri, serta mengembangkan potensi dan keterampilan sosial. Selain itu, bimbingan kelompok juga berperan dalam upaya pencegahan masalah serta peningkatan kualitas kehidupan individu, baik dalam konteks pribadi maupun masyarakat.

Layanan bimbingan kelompok dapat dipahami sebagai salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah klien, di mana dinamika kelompok dimanfaatkan untuk memfasilitasi perolehan informasi serta pendalaman pemahaman terkait permasalahan atau tema yang didiskusikan Rismi et al, (2022). Melalui layanan ini, klien dapat berdiskusi, bertukar pengalaman, serta mendapatkan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi dengan bimbingan seorang konselor yang berperan sebagai fasilitator dalam kelompok.

Berdasarkan paparan dengan merujuk pada penjelasan di atas, layanan bimbingan kelompok merupakan suatu bentuk intervensi bantuan yang diberikan dalam konteks kelompok, dengan sasaran utama membantu individu dalam mengatasi persoalan yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, kehidupan pribadi, dan sosial. Melalui proses dinamika kelompok, individu difasilitasi untuk

memperoleh informasi serta membahas isu-isu yang sesuai dengan kebutuhan perkembangannya, baik dalam rangka pencegahan masalah maupun untuk pengembangan pribadi. Dalam prosesnya, layanan ini melibatkan interaksi aktif antara peserta dengan bimbingan dari konselor atau narasumber tertentu. Diskusi yang berlangsung secara intens dan konstruktif dalam suasana kelompok bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik serta solusi terhadap permasalahan yang dihadapi individu maupun kelompok.

2.1.1.1 Manfaat Bimbingan Kelompok

Manfaat layanan bimbingan kelompok beragam, baik untuk individu maupun kelompok secara keseluruhan. Salah satu manfaat utamanya adalah meningkatkan kesadaran diri. Melalui diskusi dan interaksi dengan anggota lain, individu dapat lebih memahami potensi, kelemahan, serta cara mengembangkan dirinya.

Menurut Warni, S., & Firman (2020) Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, di mana setiap peserta didorong untuk terlibat aktif dan saling berbagi pengalaman sebagai upaya memperluas wawasan, membentuk sikap positif, serta meningkatkan keterampilan yang berorientasi pada pencegahan permasalahan dan pengembangan potensi diri. Di samping itu, layanan ini memfasilitasi siswa dalam menerima diri mereka sendiri setelah mengetahui bahwa permasalahan yang mereka hadapi juga dialami oleh teman-teman sebayanya menghadapi permasalahan serupa. Siswa juga menjadi lebih berani mengungkapkan pandangan dalam diskusi kelompok serta lebih terbuka dalam menerima pendapat ketika disampaikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh konselor.

Manfaat yang diperoleh dari layanan bimbingan kelompok mencakup pengembangan keterampilan siswa dalam beradaptasi dan berperan aktif dalam dinamika kelompok, menumbuhkan semangat kerjasama dalam menghadapi permasalahan, melatih kemampuan dalam mengutarakan pendapat sekaligus menghargai pandangan orang lain, serta memperbaiki kompetensi komunikasi interpersonal siswa dengan teman sebaya maupun dengan pembimbing (Hasanah & Psi, n.d.).

Berdasarkan paparan di atas Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kapasitas sosialisasi siswa, dengan penekanan pada peningkatan kemampuan berkomunikasi, serta menyediakan ruang pembahasan beragam topik yang mendukung penguatan aspek emosional, kognitif, perseptual, dan wawasan siswa, sehingga dapat memfasilitasi pembentukan perilaku yang lebih konstruktif dan efektif dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok memiliki sasaran utama untuk menolong individu dalam memahami dirinya sendiri, mengembangkan keterampilan sosial, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Tujuan ini dicapai melalui interaksi antar anggota kelompok yang memungkinkan adanya pertukaran pengalaman, dukungan sosial, dan pemecahan masalah secara bersama-sama.

Tujuan bimbingan kelompok terbagi ke dalam dua ranah utama, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum, layanan ini bertujuan mengembangkan kompetensi bersosialisasi peserta, khususnya dalam meningkatkan keterampilan komunikasi. Sementara itu, secara khusus, layanan bimbingan kelompok

difokuskan pada pengembangan aspek emosional, kognitif, persepsi, wawasan, dan sikap yang secara langsung berkontribusi pada pembentukan perilaku efektif, termasuk peningkatan kemampuan komunikasi lisan maupun non-lisan siswa (Hasanah & Psi, n.d.).

Menurut Rismi et al, (2022) Tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok mencakup beberapa aspek penting, antara lain: 1) Membantu setiap anggota kelompok dalam mengenali dan memahami dirinya secara mendalam sebagai upaya dalam proses pembentukan identitas pribadi. 2) Melalui pemahaman diri tersebut, diharapkan peserta mampu mengembangkan penerimaan diri secara positif serta menghargai eksistensinya sebagai individu yang bermakna. 3) Memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial dan kecakapan interpersonal, sehingga siswa mampu menjalankan tugas-tugas perkembangannya dalam konteks kehidupan pribadi maupun sosial. 4) Mendorong pertumbuhan kemampuan pengendalian diri, pemecahan masalah, serta pengalihan keterampilan yang relevan untuk diterapkan dalam interaksi sosial sehari-hari. 5) Mengembangkan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain sehingga siswa tumbuh menjadi pribadi yang sadar dan bertanggung jawab atas perilaku sosialnya. 6) Membantu peserta dalam mengasah kemampuan menjadi pendengar yang empatik, yakni mampu menangkap tidak hanya makna ucapan tetapi juga perasaan yang terkandung di balik ekspresi verbal lawan bicara. 7) Membimbing siswa untuk memberi makna atas berbagai pengalaman hidup berdasarkan keyakinan, nilai, dan pola pikir yang dimilikinya. 8) Membantu setiap anggota kelompok dalam merumuskan tujuan-tujuan spesifik yang dapat diwujudkan secara nyata dalam kehidupan mereka.

Layanan bimbingan kelompok diselenggarakan bagi peserta didik dengan tujuan utama sebagai upaya preventif dalam mencegah timbulnya berbagai permasalahan atau kesulitan yang mungkin dialami oleh siswa. Pelaksanaannya mencakup penyajian informasi maupun keterlibatan dalam aktivitas kelompok yang membahas beragam isu, mencakup aspek pendidikan, karier, personal, hingga persoalan sosial (Sitorus, 2021). Dalam prosesnya, siswa dapat berpartisipasi secara aktif dalam diskusi, berbagi pengalaman, dan mencapai tingkat pemahaman yang lebih komprehensif tentang permasalahan yang dihadapi, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan dalam mengatasi berbagai tantangan kehidupan.

2.1.1.3 Asas-asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2017) Prinsip-prinsip fundamental dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencakup beberapa asas berikut:

1. **Asas Kerahasiaan**, yakni seluruh peserta yang terlibat dalam kegiatan bimbingan kelompok berkewajiban menjaga kerahasiaan data, informasi, maupun segala hal yang terungkap selama proses berlangsung, serta tidak menyebarkan informasi yang diperoleh dari anggota kelompok lainnya.
2. **Asas Keterbukaan**, di mana setiap anggota kelompok diberikan kebebasan untuk secara terbuka menyampaikan pandangan, ide, saran, maupun pemikiran pribadi tanpa rasa takut, khawatir, atau keraguan.
3. **Asas Kesukarelaan**, yang menekankan bahwa partisipasi anggota dalam memberikan saran atau masukan dilakukan atas kehendak pribadi, tanpa adanya paksaan atau desakan baik dari pihak pembimbing maupun peserta lain.

4. **Asas Kenormatifan**, yaitu segala hal yang didiskusikan dalam kelompok harus tetap berada dalam koridor norma-norma dan aturan yang telah disepakati bersama sebelumnya.

Keempat prinsip tersebut wajib diimplementasikan secara konsisten selama pelaksanaan bimbingan kelompok agar efektivitas layanan dapat tercapai secara optimal.

2.1.1.4 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Suatu proses layanan bimbingan sangat bergantung pada tahapan-tahapan yang harus dilalui secara sistematis, agar pelaksanaannya menjadi terarah, runtut, serta sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Menurut Hartanti dan Jahju (2022), tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok terbagi menjadi empat, yakni:

1. Tahap Pembentukan

Tahapan awal ini berfungsi sebagai proses pengenalan dan pembentukan dinamika awal kelompok. Di dalamnya, setiap peserta memperkenalkan diri serta menyampaikan tujuan dan harapan pribadi maupun kolektif terkait kegiatan yang akan dijalani. Konselor memberikan penjelasan mengenai hakikat bimbingan kelompok, urgensi pelaksanaannya, serta memaparkan peraturan yang berlaku selama sesi. Di samping itu, asas kerahasiaan ditegaskan kepada seluruh anggota untuk memastikan segala permasalahan yang muncul tetap terjaga kerahasiaannya.

2. Tahap Peralihan

Tahapan ini berfungsi sebagai jembatan transisi antara fase pembentukan dan fase inti. Dalam praktiknya, proses transisi ini terkadang berjalan lancar, namun tidak jarang pula menghadapi hambatan di mana peserta

menunjukkan keraguan atau keengganan untuk melangkah ke fase kegiatan inti. Dalam situasi demikian, peran pemimpin kelompok menjadi sentral untuk memfasilitasi transisi yang aman dan nyaman. Kegiatan dalam tahap ini mencakup: (1) memberikan penjelasan terkait aktivitas tahap berikutnya; (2) mengevaluasi kesiapan anggota; (3) mendiskusikan kondisi kelompok terkini; (4) meningkatkan partisipasi aktif; dan (5) jika diperlukan, mengulas kembali aspek-aspek tahap pembentukan.

3. Tahap Kegiatan

Merupakan inti dari keseluruhan proses bimbingan kelompok. Di fase ini, beragam aktivitas dilakukan dengan pengelolaan yang cermat oleh pemimpin kelompok, yang diharapkan mampu bersikap sabar, terbuka, aktif tanpa mendominasi, serta memberikan dukungan penuh empati. Adapun aktivitas yang berlangsung meliputi: (1) penyampaian masalah atau topik secara terbuka oleh anggota; (2) penentuan prioritas topik yang akan dibahas; (3) pendalaman isu secara menyeluruh; dan (4) pelaksanaan kegiatan selingan sebagai penyegar suasana. Melalui proses ini, diharapkan seluruh anggota secara aktif dan dinamis terlibat dalam eksplorasi masalah yang berkaitan dengan perilaku, pemikiran, maupun perasaan.

4. Tahap Pengakhiran

Fokus utama dari tahap penutupan bukan pada jumlah pertemuan yang telah dilalui, melainkan pada pencapaian hasil yang diperoleh. Kelompok diharapkan mampu menentukan secara mandiri waktu yang tepat untuk mengakhiri pertemuan atau merencanakan pertemuan lanjutan. Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap ini mencakup: (1) pengumuman resmi

dari pemimpin mengenai berakhirnya kegiatan; (2) penyampaian kesan dan hasil oleh seluruh anggota; (3) pembahasan rencana tindak lanjut; dan (4) penyampaian pesan serta harapan. Di tahap akhir ini, penting untuk mengevaluasi sejauh mana keterampilan, wawasan, serta pengalaman yang diperoleh dapat diimplementasikan dalam kehidupan nyata sehari-hari.

2.1.1.5 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok, keberadaan dinamika kelompok memegang peranan yang sangat penting. Dinamika tersebut tercipta melalui interaksi antar anggota yang berlangsung secara aktif, saling bertukar pendapat, memberikan respons, serta menyampaikan saran-saran konstruktif (Sitorus, 2021). Tahapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok secara umum mencakup beberapa komponen esensial, yaitu:

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, dilakukan identifikasi topik pembahasan yang relevan dengan kebutuhan peserta layanan. Selanjutnya, dibentuk kelompok peserta, disusun jadwal pelaksanaan kegiatan, ditetapkan prosedur pelaksanaan layanan, dipersiapkan sarana dan prasarana penunjang, serta dilengkapi administrasi yang diperlukan guna mendukung kelancaran layanan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini mencakup proses penyampaian informasi terkait rencana layanan kepada peserta, pengorganisasian aktivitas kelompok, serta implementasi layanan melalui serangkaian tahapan sistematis, yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran.

3. Tahap Evaluasi

Pada fase evaluasi, dilakukan penentuan materi yang akan dievaluasi, penetapan prosedur serta standar evaluasi, pengembangan instrumen evaluasi yang valid dan reliabel, optimalisasi pemanfaatan instrumen, serta pengolahan hasil dari penerapan instrumen tersebut untuk memperoleh data evaluatif.

4. Tahap Analisis Hasil Evaluasi

Kegiatan dalam tahap ini meliputi penentuan norma atau standar yang akan dijadikan acuan analisis, pengolahan data evaluasi secara sistematis, serta penafsiran hasil analisis guna memperoleh gambaran komprehensif mengenai keberhasilan layanan.

5. Tahap Tindak Lanjut

Pada tahap ini, dirumuskan bentuk tindak lanjut yang sesuai dengan hasil analisis, disosialisasikan kepada pihak-pihak terkait, serta diimplementasikan sebagai upaya perbaikan atau penguatan hasil layanan yang telah dilaksanakan.

6. Tahap Pelaporan

Merupakan tahapan penyusunan laporan secara sistematis mengenai seluruh proses dan hasil layanan, kemudian disampaikan kepada kepala sekolah atau madrasah serta pihak-pihak yang berkepentingan, dan selanjutnya didokumentasikan sebagai arsip administrasi layanan.

2.1.2 Pengertian *Phubbing*

Menurut Rismiyana et al (2024) bahwa *Phubbing* dapat diartikan sebagai suatu bentuk perilaku individu yang secara sadar mengabaikan keberadaan atau

interaksi dengan orang lain (relational partner) di sekitarnya, melalui keterlibatan berlebihan pada penggunaan ponsel. Dengan kata lain, individu yang melakukan *Phubbing* cenderung mengalihkan fokus perhatiannya sepenuhnya pada perangkat smartphone, sehingga mengesampingkan interaksi sosial yang tengah berlangsung dalam situasi tatap muka. Perilaku ini dapat berdampak negatif pada kualitas hubungan sosial, mengurangi empati, serta menurunkan tingkat keterlibatan dalam komunikasi tatap muka, yang pada akhirnya dapat memicu perasaan diabaikan atau tidak dihargai oleh orang lain.

Perilaku *Phubbing* merujuk pada suatu tindakan di mana individu mengabaikan keberadaan orang lain dalam interaksi sosial akibat terpusatnya perhatian pada perangkat ponsel yang dimilikinya. Aktivitas ini dikategorikan sebagai *Phubbing* apabila individu setidaknya mengalihkan fokusnya pada ponsel selama kurun waktu minimal tiga menit, sehingga mengurangi kualitas keterlibatan sosial yang sedang berlangsung. (Farkhah et al., 2023). Kondisi ini sering terjadi dalam berbagai situasi sosial, seperti saat berkumpul dengan teman, di lingkungan keluarga, maupun dalam interaksi formal, yang dapat mengurangi kualitas komunikasi dan keintiman dalam hubungan sosial.

Sedangkan menurut Fadilah et al (2022) Istilah *Phubbing* merupakan gabungan dari kata *phone* dan *snubbing*, yang digunakan untuk menggambarkan perilaku menyakiti atau mengabaikan lawan bicara melalui penggunaan smartphone secara berlebihan. Bentuk penyakitan di sini merujuk pada ketidakmampuan individu untuk memberikan perhatian penuh kepada lawan bicara yang sedang berinteraksi dengannya, sebab perhatian mereka tersita oleh aktivitas yang dilakukan melalui ponsel, seperti bermain permainan digital, memeriksa

media sosial, berbelanja daring, maupun mengeksplorasi berbagai fitur lain yang tersedia dalam perangkat tersebut. Fenomena perilaku ini tidak hanya berdampak pada individu yang diabaikan, tetapi juga dapat menyebabkan penurunan kualitas interaksi sosial, perasaan terasing, serta gangguan dalam menjalin interaksi interpersonal yang harmonis dan konstruktif dengan individu lain dalam lingkungan sosialnya.

Berdasarkan paparan di atas bahwa *Phubbing* merupakan perilaku mengabaikan interaksi sosial dengan lebih memusatkan perhatian pada ponsel. Perilaku ini dapat berlangsung dalam durasi tertentu dan dianggap sebagai tindakan tidak menghargai lawan bicara. Selain itu, *Phubbing* bukan sekadar penggunaan ponsel, tetapi juga bentuk sikap yang dapat merusak komunikasi karena individu lebih fokus pada aktivitas di smartphone, seperti bermain game atau mengecek media sosial, daripada berinteraksi langsung dengan orang di sekitarnya.

2.1.2.1 Penyebab *Phubbing*

Penelitian yang dilakukan Putri, U. L. N., Pratitis, N. T., & Arifiana, (2024) menunjukkan perilaku *Phubbing* didominasi oleh Penyebab penggunaan media sosial, biasanya ditunjukkan dengan kesulitan mengelola waktu pemanfaatan media sosial secara bijaksana guna mencegah timbulnya kecenderungan perilaku *Phubbing*. Kendati media sosial menawarkan beragam konten yang bersifat menghibur di tengah dinamika permasalahan kehidupan sehari-hari, pengguna sering kali terjebak dalam kebiasaan mengaksesnya secara berlebihan, yang pada akhirnya mengabaikan interaksi langsung dengan orang-orang di sekitarnya dan mengurangi keterlibatan dalam komunikasi tatap muka.

Menurut Sitorus & Irwansyah (2024) juga mencerminkan ketergantungan pada media yang muncul akibat kemajuan teknologi, yang memicu fenomena *Phubbing* dan berdampak negatif pada interaksi sosial dalam masyarakat. Bahkan dampak dari intensitas penggunaan media sosial sendiri juga menyebabkan seseorang kecanduan gawai. Orang yang sudah kecanduan smartphone beberapa diantaranya juga akan melakukan phone snubbing.

Mulyaningsih et al (2024) juga menjelaskan jika *Phubbing* disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu hambatan komunikasi (situasi ketika seseorang memusatkan perhatiannya secara dominan pada perangkat gadget, sehingga interaksi langsung dengan lawan bicara menjadi terganggu dan kontinuitas komunikasi pun terhenti) dan obsesi terhadap ponsel (mengarah pada kecanduan). Kedua faktor ini saling berkaitan, di mana gangguan komunikasi dapat memperburuk keterampilan sosial seseorang, sementara obsesi terhadap ponsel membuat individu semakin sulit melepaskan diri dari perangkatnya, sehingga interaksi sosial menjadi terganggu dan hubungan interpersonal melemah.

Beberapa determinan yang mendorong individu melakukan perilaku *Phubbing* antara lain keinginan untuk memperoleh pengetahuan serta informasi terkini, melakukan penelusuran terhadap aktivitas di media sosial (*stalking*), mengatasi rasa jenuh, mencari hiburan, serta menjaga konektivitas sosial dengan teman maupun orang lain melalui interaksi virtual yang difasilitasi oleh perangkat ponsel (Farkhah et al., 2023). Dorongan ini membuat individu semakin sulit melepaskan diri dari perangkat digital, yang pada akhirnya dapat mengurangi keterlibatan dalam interaksi sosial secara langsung dan memperkuat kebiasaan mengabaikan orang-orang di sekitarnya.

Berdasarkan paparan di atas ada Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *Phubbing* dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab *Phubbing* berkaitan dengan dorongan dari dalam diri individu yang membuat mereka cenderung mengabaikan interaksi sosial demi menggunakan ponsel. Faktor internal yang memicu yaitu ketergantungan berlebihan terhadap perangkat digital yang membuat seseorang sulit melepaskan diri dari penggunaannya. Selain itu, ada keinginan untuk selalu mendapatkan informasi terbaru, stalking media sosial untuk mengetahui aktivitas orang lain, serta mencari hiburan sebagai bentuk pelarian dari kejenuhan atau stres. Perilaku ini juga sering muncul sebagai kebiasaan untuk menghilangkan rasa bosan dengan terus berinteraksi dengan konten digital. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan pengaruh dari luar individu yang mendorong terjadinya *Phubbing*. Kemajuan teknologi dan perkembangan media sosial merupakan salah satu determinan signifikan yang berkontribusi terhadap terjadinya seseorang semakin sulit mengontrol durasi penggunaan ponsel. Ketergantungan terhadap media sosial juga semakin meningkat karena berbagai platform menawarkan konten yang menarik dan interaktif, sehingga individu lebih memilih berinteraksi secara virtual dibandingkan secara langsung. Selain itu, perubahan pola komunikasi dalam masyarakat yang semakin mengandalkan teknologi juga turut memperkuat kebiasaan *phubbing*, di mana penggunaan ponsel dalam berbagai situasi sosial menjadi hal yang dianggap wajar meskipun berdampak negatif pada kualitas interaksi tatap muka.

2.1.2.2 Dampak *Phubbing*

Farkhah, L., Saptyani, P. M., & Syamsiah (2023) menjelaskan Perilaku *Phubbing* dapat dikelompokkan ke dalam tiga ranah dampak, yakni aspek kesehatan fisik, psikologis/mental, serta sosial. Pada dimensi fisik, perilaku ini berpotensi menimbulkan keluhan seperti sakit kepala, ketegangan otot leher, serta ketidaknyamanan atau nyeri pada organ penglihatan. Kondisi ini disebabkan oleh penggunaan ponsel dalam waktu yang lama tanpa jeda, yang dapat menyebabkan ketegangan otot serta gangguan pada sistem penglihatan akibat paparan layar secara terus-menerus.

Dampak untuk kesehatan mental dan sosial yaitu dengan adanya perasaan kecemasan, ketakutan, ketidaknyamanan, dan gangguan interaksi sosial (Hidayat MS, Muh. T., Anita, A., Narayani, N. W. E., & Mariana, 2021). Perasaan tersebut muncul akibat berkurangnya komunikasi tatap muka, yang dapat menyebabkan individu merasa terisolasi, kurangnya keterampilan sosial, serta menurunnya kualitas hubungan dengan orang-orang di sekitarnya.

Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan dampak terkait fisik diantaranya kepala terasa berputar, mual, mata tidak fokus, tangan gemetar. Meskipun menyadari dampak tersebut, responden tetap tertarik membuka media sosial hingga tidak sadar dengan keadaan sekitarnya (Rafi, M. & Nio, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap smartphone dapat mengabaikan kondisi fisik yang memburuk, di mana individu lebih memilih melanjutkan penggunaan perangkat digital meskipun mengalami ketidaknyamanan atau gangguan kesehatan.

Aditia (2021) Juga menjelaskan jika *Phubbing* mampu mengganggu Interaksi komunikasi yang tengah berlangsung mengalami gangguan, sehingga

berujung pada penurunan kualitas relasi sosial. Hal ini disebabkan oleh sikap abai pelaku *Phubbing* terhadap lingkungan sekitarnya akibat keterlibatan yang berlebihan dalam penggunaan smartphone, khususnya dalam mengakses media sosial. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas interaksi antarindividu, menghambat perkembangan keterampilan sosial, serta memicu perasaan diabaikan pada orang-orang di sekitarnya, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap berkurangnya kedekatan dalam hubungan sosial.

Terakhir Zaman & Widiastuti (2024) Dijelaskan bahwa intensitas penggunaan internet yang semakin tinggi berkorelasi dengan meningkatnya potensi individu mengalami keterasingan dari lingkungan sosialnya. Selain itu, keretakan dalam hubungan interpersonal diduga turut dipicu oleh munculnya perilaku *Phubbing*. Kehadiran smartphone secara perlahan menggeser kebutuhan dasar manusia untuk berinteraksi secara langsung dengan sesama. Fenomena ini menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap teknologi tidak hanya memengaruhi pola komunikasi, tetapi juga berpotensi mengurangi keterlibatan emosional dalam hubungan sosial, sehingga individu lebih memilih interaksi digital dibandingkan dengan interaksi langsung.

Berdasarkan paparan di atas bahwa Perilaku *Phubbing* memiliki dampak yang luas, mencakup aspek fisik, psikis/mental, dan sosial. Dari segi fisik, penggunaan ponsel yang berlebihan dapat menyebabkan sakit kepala, nyeri pada mata, ketegangan leher, kepala terasa berputar, mual, mata tidak fokus, hingga tangan gemetar. Secara psikis, *Phubbing* dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, dan ketidaknyamanan akibat berkurangnya komunikasi tatap muka, yang dapat menyebabkan individu merasa terisolasi serta mengalami penurunan

keterampilan sosial. Sementara itu, dampak sosial dari *Phubbing* mencakup gangguan dalam interaksi sosial, degradasi hubungan, dan berkurangnya kedekatan antarindividu.

2.1.2.3 Penanganan *Phubbing*

Untuk meminimalisir perilaku *Phubbing*, terdapat beberapa cara penanganan yang telah dilakukan Rosdiana, Y., Susmini (2023) menjelaskan melalui penyuluhan dan sosialisasi dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang gejala *Phubbing*, dampak dari perilaku *Phubbing*, faktor penyebab terjadinya perilaku *Phubbing* serta cara menghindari perilaku *Phubbing*, sehingga diharapkan siswa memiliki kesadaran dan mengurangi perilaku tersebut.

Psikoedukasi dapat mengurangi kecanduan gadget pada remaja. Psikoedukasi dilakukan dalam bentuk 4 kegiatan yaitu, Program sosialisasi *diet* dan *detox* dari perangkat digital, sesi *ayo bercerita*, serta permainan luar ruang yang menyenangkan dirancang untuk menumbuhkan kesadaran diri remaja mengenai dampak negatif dari penggunaan gadget secara berlebihan. Melalui kegiatan ini, remaja didorong untuk secara bertahap mengurangi intensitas penggunaan perangkat digital, sembari terlibat dalam aktivitas alternatif yang bersifat rekreatif dan produktif (Aprilia, 2024).

Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Rismiyana dan rekan-rekan (2024) di SMAN 3 Makassar menunjukkan bahwa penanganan perilaku *Phubbing* dapat diintervensi melalui penerapan *Behavior Technique* yang terdiri dari lima tahapan sistematis, yakni: tahap pengenalan dan rasionalisasi intervensi, identifikasi perilaku target yang akan dimodifikasi, penetapan penguatan dan penyusunan kontrak perilaku, pemberian penguatan (reinforcement), serta tahap

evaluasi dan tindak lanjut. Berdasarkan hasil intervensi, subjek penelitian dengan inisial JN menunjukkan adanya perubahan perilaku ke arah yang lebih adaptif, didukung oleh respons positif dari rekan sebaya maupun guru.

2.1.2.4. Ciri Ciri *Phubbing* .

Ada pun ciri ciri *Phubbing* yang umum dilakukan menurut Setianto et al (2023) yaitu (1) terlarut dalam aktivitas menggunakan *smartphone* sehingga menunjukkan sikap pasif saat terjadi interaksi tatap muka secara langsung, (2) keterbatasan frekuensi pertemuan fisik dengan rekan sebaya, (3) menurunnya intensitas maupun kualitas dalam menjalin relasi sosial, (4) memandang *smartphone* sebagai bagian dari kebutuhan pokok yang sejajar dengan kebutuhan dasar seperti pangan, sandang, dan papan, (5) mengalami kecemasan sosial berupa *Fear of Missing Out* (FOMO), (6) cenderung memilih untuk mengisolasi diri di ruang pribadinya sambil berinteraksi dengan *smartphone*. Ciri-ciri ini menunjukkan bahwa *Phubbing* dapat berdampak negatif terhadap keterampilan sosial dan kualitas hubungan interpersonal seseorang.

Sedangkan menurut Hamdan (2021) *Phubbing* mempunyai ciri ciri sebagai berikut, yaitu 1) Terlalu Sering Mengecek Ponsel, 2) Mengabaikan Komunikasi Langsung, 3) Merasa cemas atau gelisah jika tidak memegang ponsel, 4) Mengurangi Keterlibatan dalam Kegiatan Sosial, 5) Menurunnya Keterampilan Sosial dan Akademik. Jika seseorang memiliki beberapa ciri-ciri di atas, maka mereka dapat dikategorikan sebagai pelaku *Phubbing* . Kebiasaan ini dapat berdampak negatif pada hubungan sosial, prestasi akademik, dan perkembangan kepribadian siswa.

2.1.2.5. Dimensi dan Indikator *Phubbing*

Phubbing memiliki Indikator yang mengacu pada 3 dimensi diantaranya di mensi, Mengabaikan orang lain dan beralih ke gadget, ketergantungan pada gadget, keterputusan sosial. Menurut Khofila et al., (2023) menyebutkan sekurang-kurangnya ada tiga dimensi *Phubbing* dan indikator.

1. Mengabaikan orang lain dan beralih ke gadget.
 - a. Menunjukkan keengganan untuk memulai percakapan dengan individu lain, dengan memilih beraktivitas menggunakan *smartphone* sebagai pengalihan.
 - b. Tidak mampu menjalankan peran sebagai pendengar yang aktif dan efektif, dengan kecenderungan lebih memilih fokus pada *smartphone*.
 - c. Mengabaikan respons terhadap komunikasi dari lawan bicara, karena atensi lebih diarahkan pada perangkat digital.
2. Ketergantungan pada gadget;
 - a. Menunjukkan ketidakmampuan untuk beraktivitas tanpa keterlibatan perangkat digital.
 - b. Mengalokasikan waktu secara berlebihan untuk menggunakan *gadget* dalam kesehariannya.
3. Keterputusan sosial.
 - a. Menurunnya minat terhadap partisipasi dalam kegiatan sosial, digantikan dengan ketertarikan yang lebih besar terhadap *gadget*.
 - b. Cenderung menghindari keterlibatan dalam interaksi sosial secara langsung, dan lebih memilih menghabiskan waktu dalam aktivitas individu menggunakan perangkat digital.

2.1.3 Teknik Behavioral Contract

Teknik behavior kontrak Merupakan suatu pendekatan yang dilaksanakan berdasarkan kesepakatan antara dua pihak atau lebih, yang bertujuan untuk memfasilitasi terjadinya modifikasi terhadap perilaku tertentu pada individu yang menjadi subjek intervensi (Wahyuni et al., 2024). Teknik ini melibatkan kesepakatan tertulis atau lisan yang menetapkan konsekuensi tertentu sebagai bentuk penguatan atau hukuman, sehingga individu terdorong untuk mengubah perilaku sesuai dengan tujuan yang telah disepakati.

Teknik Behavior contract Merupakan suatu teknik konseling dalam pendekatan behaviorial yang berfungsi menumbuhkan motivasi intrinsik pada diri individu, sehingga siswa terdorong untuk meningkatkan perilaku ke arah yang lebih positif dibandingkan sebelumnya. Teknik ini juga berperan dalam mengatur kondisi internal siswa agar mampu menampilkan perilaku sesuai dengan harapan. Pelaksanaannya didasarkan pada kesepakatan kontraktual antara siswa dan guru bimbingan dan konseling, dengan tujuan utama untuk memunculkan perilaku baru, mengurangi tindakan yang tidak diinginkan, serta memperkuat kecenderungan perilaku yang diharapkan (Kusnadi et al., 2022) .

Rismiyana et al (2024) menjelaskan Kontrak perilaku merupakan suatu bentuk kesepakatan formal antara dua pihak atau lebih yang bertujuan untuk memodifikasi atau menekan perilaku tertentu melalui prosedur yang terstruktur, di mana individu yang bersangkutan akan memperoleh penguatan positif berupa hadiah sebagai konsekuensi atas keberhasilannya dalam menampilkan perubahan perilaku sesuai dengan kesepakatan yang telah disusun. Dalam konteks penelitian ini, behavior contract dimanfaatkan oleh peneliti untuk menurunkan kecenderungan

perilaku maladaptif pada siswa, yakni perilaku *Phubbing* , dengan terlebih dahulu menyepakati kontrak, kemudian memberikan penghargaan sebagai bentuk penguatan ketika siswa berhasil menunjukkan perilaku adaptif sesuai dengan komitmen yang telah disetujui. Behavior contract digunakan untuk mengurangi perilaku maladaptif seperti *Phubbing* , di mana siswa terlebih dahulu membuat kesepakatan terkait perubahan perilaku yang diharapkan, lalu diberikan hadiah sebagai bentuk penguatan positif ketika berhasil memenuhi kontrak yang telah disepakati.

Behavior Contract merupakan salah satu pendekatan dalam konseling perilaku yang dirancang untuk mengeliminasi perilaku maladaptif serta memfasilitasi terbentuknya pola perilaku adaptif yang baru melalui mekanisme kesepakatan terstruktur antara konselor dan konseli (Indari, 2023). Teknik ini dilakukan melalui perjanjian tertulis atau lisan antara konselor dan klien, yang menetapkan target perilaku yang diharapkan serta konsekuensi yang akan diterima jika target tersebut tercapai atau tidak terpenuhi.

Monica, M. A., Erlina, N., & Rahmانيar (2022) menjelaskan kontrak perilaku berfungsi sebagai suatu bentuk pembiasaan sistematis yang bertujuan untuk memodifikasi perilaku anak menuju arah yang lebih positif. Hal ini didasarkan pada prinsip bahwa transformasi perilaku anak secara fundamental masih sangat dipengaruhi oleh bentuk penguatan (reinforcement) yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya. Dengan adanya kontrak perilaku, anak diberikan dorongan melalui sistem penguatan positif atau negatif, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mengembangkan perilaku yang lebih adaptif sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat.

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa kontrak perilaku (Behavior Contract) merupakan suatu strategi modifikasi perilaku yang dilaksanakan melalui kesepakatan formal antara dua pihak atau lebih. Kesepakatan ini memuat ketentuan mengenai pelaksanaan perilaku tertentu yang diharapkan, dengan adanya imbalan (reward) sebagai konsekuensi positif atas pencapaian atau pelaksanaan perilaku yang telah disepakati tersebut.

2.1.3.1 Prinsip dasar Behavior Contract

Fikri et al (2022) Menurut pendapat tersebut, terdapat sejumlah prinsip fundamental dalam penerapan kontrak perilaku, di antaranya: setiap kontrak disertai dengan pemberian penguatan (reinforcement), penguatan harus diberikan secara langsung setelah perilaku yang diharapkan muncul, kontrak disusun atas dasar kesepakatan bersama secara sukarela dan transparan antara konselor dan konseli, kontrak harus bersifat adil, serta memuat kejelasan mengenai target perilaku, frekuensi, dan durasi kontrak. Selain itu, pelaksanaan kontrak perilaku ini diintegrasikan dalam program sekolah secara sistematis. Selain itu, kontrak harus dibuat dengan jelas, mencakup target tingkah laku, frekuensi, serta durasi pelaksanaannya, dan harus diintegrasikan dengan program sekolah agar efektif dalam mengubah perilaku konseli.

Dalam praktiknya, konselor memberikan penjelasan kepada konseli mengenai prinsip-prinsip dasar kontrak perilaku, menekankan pentingnya komitmen yang kuat agar konseli tetap konsisten menjalankan perilaku yang disepakati, bahkan setelah masa kontrak berakhir. Konseli diajak membangun komitmen pribadi untuk menampilkan perilaku yang sesuai. Apabila terjadi pelanggaran terhadap kontrak, maka konseli akan menerima sanksi sebagai bentuk

konsekuensi. Sebaliknya, bila konseli berhasil menjalankan komitmennya dengan baik, maka reward akan diberikan sebagai bentuk apresiasi. Teknik ini lebih berfokus pada pemberian hadiah (reward), sanksi (punishment), dan penguatan (reinforcement), di mana konselor akan menerapkan hukuman apabila konseli melanggar kesepakatan yang telah ditetapkan.

2.1.3.2 Manfaat Behavior Contract

Manfaat yang terkandung dalam penerapan teknik kontrak perilaku antara lain berperan dalam memfasilitasi individu untuk menyesuaikan diri secara adaptif dalam lingkungan sosialnya serta menghindarkan mereka dari kecenderungan perilaku yang kurang dapat diterima secara normatif. Selain itu, teknik ini turut berkontribusi dalam pembentukan disiplin diri, memberikan edukasi terkait transformasi perilaku yang positif, serta menumbuhkan rasa saling percaya di antara sesama individu dalam interaksi sosialnya (Safitri et al., 2023). Dengan adanya kontrak perilaku, individu lebih termotivasi untuk mengubah perilakunya secara positif melalui kesepakatan yang jelas, sehingga dapat meningkatkan kontrol diri dan keterampilan sosial dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Manfaat kontrak perilaku menurut Fikri et al (2022) 1) Memberikan dukungan kepada individu dalam upaya memperkuat kecenderungan perilaku adaptif sekaligus menekan kecenderungan perilaku maladaptif, 2) Membantu individu dalam mengembangkan keteraturan dan kedisiplinan dalam pola perilaku sehari-hari. 3) Memberikan pemahaman dan wawasan kepada individu mengenai mekanisme perubahan perilaku diri secara mandiri, 4) Mendorong peningkatan kepercayaan diri individu dalam menghadapi berbagai situasi sosial maupun personal. Dengan menerapkan kontrak perilaku, individu lebih memahami proses

perubahan perilaku yang terstruktur, sehingga dapat lebih bertanggung jawab atas tindakannya dan membangun kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.3.3 Tujuan Behaviour Contract

Tujuan dari penerapan teknik *behavior contract* adalah untuk membentuk perilaku individu sesuai dengan harapan yang telah ditetapkan, meniadakan tindakan-tindakan yang kerap melanggar ketentuan sekolah, serta mengoptimalkan tingkat kedisiplinan siswa, individu, atau klien dalam menjalankan perilaku yang sesuai dengan norma yang diinginkan (Indari, 2023). Dengan adanya kontrak perilaku, individu menjadi lebih sadar akan konsekuensi dari tindakannya dan termotivasi untuk mengikuti aturan yang telah disepakati.

Fikri et al (2022) mengatakan tujuan teknik Behavior contract Beberapa di antaranya meliputi: 1) Membimbing individu dalam mentransformasi perilaku maladaptif menjadi bentuk perilaku yang lebih adaptif; 2) Mengasah kemandirian individu dalam mengatur dan mengelola perilakunya secara mandiri; 3) Meningkatkan kapasitas serta kompetensi perilaku individu sehingga mampu menampilkan respons perilaku yang sesuai dan proporsional dengan situasi yang dihadapi. Dengan teknik ini, individu dapat lebih bertanggung jawab terhadap perilakunya dan membangun kebiasaan yang lebih positif serta sesuai dengan norma yang berlaku.

2.1.3.4 Pelaksanaan Behavior Contract

Sedangkan menurut Fikri et al (2022) Tahapan-tahapan dalam implementasi teknik *Behavior Contract* mencakup 1) Menentukan satu atau dua bentuk perilaku yang menjadi target perubahan 2) Mendeskripsikan secara rinci perilaku yang dimaksud, sehingga dapat diamati dan diukur secara kuantitatif, 3)

Mengidentifikasi bentuk ganjaran yang mampu memotivasi klien untuk menampilkan perilaku yang diharapkan, disertai penyusunan daftar penguatan (*reinforcing menu*) yang relevan, 4) Menetapkan pihak-pihak yang berwenang dalam memberikan penghargaan atau membantu konselor dalam memantau keterlaksanaan perilaku yang diharapkan, 5) Menyusun dokumen kontrak secara sistematis, eksplisit, dan mudah dipahami oleh semua pihak yang terlibat, termasuk tujuan dan ketentuannya, 6) Menyusun strategi penanganan apabila perilaku yang diharapkan belum muncul sesuai data yang diperoleh, 7) Melakukan revisi kontrak apabila tujuan awal belum tercapai secara optimal, 8) Melaksanakan monitoring perilaku secara berkesinambungan serta menyusun alternatif solusi untuk mengatasi hambatan, 9) Mengidentifikasi perilaku alternatif yang dapat dilatihkan kepada klien sebagai upaya pencapaian tujuan perilaku yang diharapkan.

2.1.3.5 Langkah-Langkah Dalam Pembuatan Behavioral Contract

Menurut Kusnadi et al (2022) dalam pembuatan *Behavioral Contract* adalah sebagai berikut, 1) Mengidentifikasi bentuk perilaku yang akan diarahkan menuju perilaku yang lebih adaptif melalui penerapan analisis *ABC* (*Antecedent, Behavior, Consequence*) untuk memahami pemicu, bentuk perilaku, dan konsekuensi yang muncul, 2) Melakukan pendataan secara sistematis terhadap perilaku yang menjadi fokus intervensi, 3) Menetapkan strategi penguatan (*reinforcement*) yang sesuai dan efektif dalam mendorong perubahan perilaku, 4) Memberikan bantuan atau intervensi yang telah disepakati dalam kontrak sebagai bagian dari kesepakatan antara pihak terkait, 5) Menerapkan penguatan secara konsisten setiap kali individu menunjukkan peningkatan perilaku menuju arah yang lebih baik dari kondisi sebelumnya. Dengan mengikuti langkah-langkah ini,

kontrak perilaku dapat diterapkan secara efektif untuk mengarahkan individu menuju perubahan perilaku yang positif.

2.1.3.6 Kelebihan dan Kelemahan Behavior Contract

Menurut Indari (2023) terdapat Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Behavior Contract* yaitu,

1.) Kelebihan

Teknik *behavior contract* memiliki keunggulan dalam hal kemudahan implementasi serta efektivitas waktu dalam memodifikasi perilaku siswa, individu, maupun klien. Selain dapat diterapkan pada individu secara personal, pendekatan ini juga memungkinkan penerapannya dalam format kelompok, sehingga fleksibel dalam pengaplikasian di berbagai situasi bimbingan.

2.) Kelemahan

Namun demikian, keterbatasan muncul apabila konselor tidak secara optimal memberikan penguatan maupun penjelasan yang memadai mengenai isi kontrak beserta konsekuensi apabila terjadi pelanggaran. Dalam kondisi tersebut, efektivitas teknik *behavior contract* menjadi berkurang sehingga tidak dapat berfungsi secara maksimal.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan telaah literatur dan kajian yang telah dilakukan, penulis menemukan beberapa penelitian yang memiliki relevansi dengan studi yang sedang dikerjakan, di antaranya:

1. Setyo Budi Utomo dalam *Jurnal Prakarsa Paedagogia* menguraikan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik *behavior contract* efektif dalam menurunkan kebiasaan bermain game online pada siswa. Penelitian ini dilaksanakan selama dua siklus terhadap peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Bancak pada semester ganjil tahun ajaran 2019/2020. Melalui penerapan teknik ini, terjadi penurunan signifikan dalam intensitas bermain game online di kalangan siswa.
2. Sulistyowati dalam *Inopendas Jurnal Ilmiah Kependidikan* menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *behavior contract* mampu meningkatkan perilaku sopan santun siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Pringapus pada tahun ajaran 2019/2020. Intervensi dilakukan dalam dua siklus, dengan hasil peningkatan perilaku sopan santun dari 67% pada kondisi awal menjadi 78% pada siklus pertama, dan meningkat lagi menjadi 81,3% pada siklus kedua. Temuan ini menegaskan bahwa teknik *behavior contract* efektif dalam menanamkan perilaku positif melalui kesepakatan perilaku yang disepakati bersama antara konselor dan peserta didik.
3. Muhammad Ikhsan Adi Pratama, Dida Firmansyah, dan Desy Susanti dalam *Jurnal FOKUS* memaparkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok berbasis teknik *behavior contract* berpengaruh dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP. Penelitian menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain *nonequivalent control group design* yang melibatkan siswa kelas VII, VIII, dan IX di SMP Plus Anwarul Huda. Hasil analisis menunjukkan penurunan prokrastinasi

akademik secara signifikan dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,012 < 0,05$. Selain itu, analisis *N-Gain Score* memperlihatkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan prokrastinasi yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang menandakan efektivitas teknik *behavior contract* dalam meningkatkan manajemen waktu serta tanggung jawab akademik siswa.

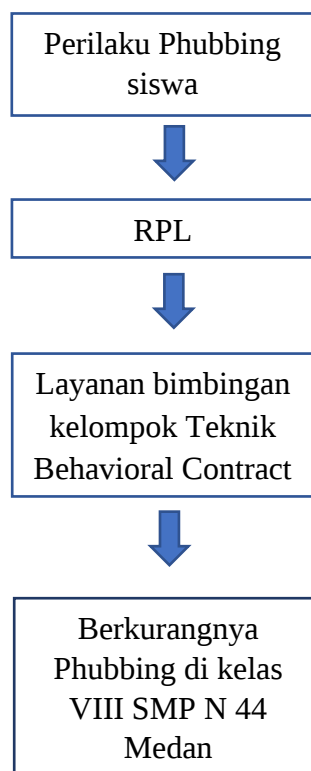
2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka berpikir dalam penelitian ini berfokus pada penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Behavioral Contract* untuk mengurangi perilaku *Phubbing* pada siswa. Pendekatan behavioristik yang mendasari teknik ini menekankan bahwa perilaku individu dapat dibentuk dan diubah melalui pembiasaan serta penguatan yang tepat. *Phubbing*, sebagai kebiasaan yang muncul akibat tingginya ketergantungan terhadap smartphone, dapat dikendalikan dengan strategi yang mengatur konsekuensi perilaku. *Behavioral Contract* berperan sebagai kesepakatan tertulis antara guru BK dan siswa yang menetapkan batasan penggunaan smartphone, sekaligus memberikan penghargaan untuk kepatuhan serta sanksi untuk pelanggaran. Melalui pendekatan ini, siswa akan lebih sadar akan kebiasaan mereka dan terdorong untuk mengubah perilaku secara bertahap.

Perilaku *Phubbing* pada siswa dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial dan akademik mereka. Kebiasaan ini menyebabkan siswa kurang mampu berkomunikasi secara efektif, kehilangan fokus dalam pembelajaran, serta mengalami keterasingan dalam lingkungan sekolah. Dengan menerapkan *Behavioral Contract* dalam layanan bimbingan kelompok, siswa tidak hanya diberikan pemahaman mengenai dampak buruk *Phubbing*, tetapi juga diajak

untuk menemukan solusi dalam mengontrol penggunaan smartphone mereka. Dalam kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, mendukung satu sama lain, dan membangun kesadaran tentang pentingnya keseimbangan dalam penggunaan teknologi. Pendekatan ini juga mengajarkan siswa tentang tanggung jawab terhadap perilaku mereka sendiri, dengan adanya sistem konsekuensi yang telah disepakati sebelumnya.

Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik Behavioral Contract, siswa diharapkan dapat mengembangkan disiplin diri dalam mengatur penggunaan smartphone, meningkatkan kontrol diri, serta memperbaiki keterampilan sosial mereka. Dengan adanya kontrak perilaku yang jelas dan terstruktur, siswa akan lebih mudah mengevaluasi kebiasaan mereka dan belajar mengambil keputusan yang lebih bijak dalam penggunaan teknologi.



2.1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi bertujuan untuk memahami dan mengungkap makna dari pengalaman subjektif yang dialami oleh individu terhadap suatu fenomena tertentu (Creswell, 2016). Dalam konteks ini, penelitian berfokus pada pengalaman siswa yang mengalami perilaku *phubbing* serta bagaimana mereka memaknai proses perubahan perilaku setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Behavioral Contract*.

Pendekatan fenomenologi dipilih karena peneliti ingin menggali secara mendalam bagaimana siswa mengalami, merasakan, dan menanggapi intervensi layanan bimbingan yang diberikan, termasuk bagaimana perubahan perilaku tersebut terjadi dalam konteks sosial mereka di lingkungan sekolah. Peneliti berupaya untuk menangkap perspektif subjektif siswa sebagai partisipan utama, dengan harapan dapat memperoleh pemahaman yang holistik mengenai efektivitas layanan tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dirancang secara terbuka untuk memberi ruang kepada subjek mengungkapkan pengalaman mereka secara jujur dan bebas, sedangkan observasi dilakukan untuk melihat perilaku nyata siswa dalam interaksi sosial sebelum dan sesudah layanan diberikan.

3.2.1 Lokasi Penelitian

3.2.2 Waktu penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini berlangsung mulai bulan Desember hingga Juni 2025. Rangkaian kegiatan penelitian dirancang secara sistematis dalam rentang waktu tersebut, sebagaimana terperinci dalam tabel berikut:

3. 1 Jadwal Rencana Kegiatan

[illegible]

3.3.2 Objek

Menurut Sugiyono (2017) objek penelitian dipahami sebagai sasaran ilmiah yang dimanfaatkan untuk memperoleh data yang memiliki tujuan serta kegunaan tertentu, dengan harapan menghasilkan informasi yang objektif, sah, dan dapat dipercaya mengenai suatu variabel tertentu. Dalam penelitian kualitatif ini, objek penelitian merujuk pada individu-individu yang berperan sebagai narasumber utama dalam penggalan informasi yang dibutuhkan.

Secara khusus, yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri yang berperan aktif dalam proses pengumpulan data, serta didukung oleh kepala sekolah, wali kelas, dan guru bimbingan dan konseling kelas VIII di SMP Negeri 44 Medan pada Tahun Ajaran 2024/2025. Kriteria atau indikator *Phubbing* yang akan di gunakan pada penelitian ini yang diambil dari Khofila et al., (2023) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecenderungan terhadap penggunaan gawai secara berlebihan cenderung enggan memulai interaksi dengan orang lain dan lebih memilih berfokus pada ponsel. Mereka juga menunjukkan ketidakmampuan dalam menjadi pendengar yang baik, enggan menanggapi lawan bicara, dan lebih memilih berinteraksi dengan perangkat digital. Selain itu, mereka sulit melepaskan diri dari gadget dan mengalokasikan sebagian besar waktunya untuk beraktivitas dengan perangkat tersebut, yang tentunya di pilih bersifat heterogen diambil melalui angket.

Dalam konteks ini, objek yang dimaksud adalah siswa kelas VIII-1, yang menjadi titik fokus dalam penelitian. Berdasarkan diskusi dan rekomendasi dari guru bimbingan konseling penelitian ini melibatkan 8 siswa dari kelas VIII-1 yang objeknya diambil melalui sampel.

3.3 Objek Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Objek
1	VIII-1	34	8
Jumlah		34	8

3.4 Sumber Data Penelitian

Data Primer

Data primer dalam penelitian ini berasal dari jenis dan sumber informasi yang dikumpulkan secara langsung dari pihak pertama, baik individu maupun kelompok, tanpa melalui perantara. Pengumpulan data primer bertujuan untuk menjawab fokus penelitian melalui teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi.

Pada studi ini, peneliti melaksanakan kegiatan wawancara dan observasi terhadap guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 44 Medan guna menghimpun data mengenai siswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku *Phubbing* , serta mengevaluasi efektivitas pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *Behavioral Contract*. Di samping itu, peneliti juga melakukan pemantauan langsung terhadap siswa kelas VIII yang menjadi partisipan penelitian untuk menilai perilaku *Phubbing* baik sebelum maupun setelah pelaksanaan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok. Kegiatan observasi tersebut dilaksanakan di area sekolah guna memperoleh data yang merefleksikan kondisi sebenarnya di lapangan.

Data Sekunder

Data sekunder merujuk pada informasi yang dihimpun secara tidak langsung melalui pihak ketiga, seperti melalui dokumen tertulis, laporan resmi, arsip, atau dokumen yang telah ada sebelumnya. Data ini umumnya berupa arsip,

literatur, atau hasil penelitian terdahulu yang selaras dengan konteks dan ruang lingkup penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data sekunder melalui berbagai referensi, seperti buku, jurnal ilmiah, serta dokumen dari sekolah terkait kebijakan penggunaan smartphone dan laporan guru BK mengenai perilaku siswa yang mengalami *Phubbing*. Data sekunder ini digunakan untuk memperkuat analisis dan mendukung temuan penelitian dalam memahami lebih dalam dampak *Phubbing* serta efektivitas intervensi yang diterapkan.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini dirancang untuk menghimpun informasi yang diperlukan guna menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan. Mengacu pada pendekatan kualitatif dengan teknik analisis data heterogen, instrumen penelitian disusun untuk memperoleh data secara mendalam mengenai implementasi teknik *Behavioral Contract* dalam layanan bimbingan kelompok sebagai strategi untuk mereduksi perilaku *Phubbing* di kalangan siswa kelas VIII SMP Negeri 44 Medan.

3.5.1 Observasi

Observasi dilaksanakan guna memantau perilaku siswa pada tiga tahapan, yakni sebelum, saat proses, dan setelah menerima layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *Behavioral Contract*. Penelitian ini menerapkan teknik observasi partisipatif, yang memungkinkan peneliti untuk menyaksikan secara langsung bagaimana siswa berinteraksi di lingkungan sekolah, terutama dalam

konteks penggunaan smartphone dan interaksi sosial mereka. Observasi dilakukan untuk melihat apakah siswa masih menunjukkan kecenderungan *Phubbing*, seperti lebih sering melihat layar smartphone dibandingkan berinteraksi dengan teman atau guru saat berada di lingkungan sekolah. Selain itu, peneliti juga mencatat perubahan perilaku siswa dari sesi ke sesi dalam layanan bimbingan kelompok, terutama dalam hal keterlibatan mereka dalam diskusi, kepatuhan terhadap kontrak perilaku yang dibuat, dan respons mereka terhadap aturan yang telah disepakati bersama. Aspek-aspek yang menjadi fokus pengamatan dalam kegiatan observasi, yakni:

Tabel 3.4 Pedoman Observasi

No	Indikator	Keterangan
1.	Tidak mau memulai bicara dengan orang lain dan memilih bermain handphone.	
2.	Tidak bisa menjadi pendengar yang baik dan memilih handphone.	
3	Tidak menanggapi orang lain saat pembicaraan dengan mereka dan memilih gadget.	
4	Tidak bisa tanpa gadget.	
5	Luangkan lebih banyak waktu untuk gadget.	
6	Tidak tertarik dengan kegiatan sosial dan lebih tertarik pada gadget.	
7	Menghindari pergaulan situasi interaksi dan lebih suka bermain dengan gadget mereka.	

3.5.2 Wawancara

Wawancara dilakukan terhadap guru BK dan siswa yang terlibat dalam layanan bimbingan kelompok. Wawancara dengan guru BK bertujuan untuk memahami bagaimana guru BK melihat masalah *Phubbing* di lingkungan sekolah, bagaimana mereka menangani siswa yang mengalami kecanduan gadget, serta bagaimana mereka mengevaluasi efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan

teknik Behavioral Contract. Sementara itu, wawancara dengan siswa bertujuan untuk memahami alasan mereka sering menggunakan smartphone secara berlebihan di sekolah, bagaimana perasaan mereka saat mengikuti layanan bimbingan kelompok, serta sejauh mana mereka merasakan manfaat dari teknik *Behavioral Contract* dalam mengurangi kebiasaan *Phubbing* mereka.

Tabel 3.5 Pedoman Wawancara siswa

No	Indikator	Pertanyaan	Hasil
1.	Tidak mau memulai bicara dengan orang lain dan memilih bermain handphone,	Apakah kamu merasa lebih nyaman bermain handphone daripada memulai percakapan dengan orang di sekitarmu? Mengapa?	
2.	Tidak bisa menjadi pendengar yang baik dan memilih handphone;	Saat orang lain sedang bercerita atau berbicara kepadamu, apakah kamu tetap memegang atau memainkan handphonemu?	
3	Tidak menanggapi orang lain saat pembicaraan dengan mereka dan memilih gadget.	Bagaimana biasanya kamu merespons orang yang berbicara saat kamu sedang fokus pada handphone?	
4	Tidak bisa tanpa gadget	Bagaimana perasaanmu jika sehari saja tidak menggunakan handphone?	
5	Luangkan lebih banyak waktu untuk gadget.	Berapa banyak waktu yang biasanya kamu habiskan untuk menggunakan handphone dalam sehari?	
6	Tidak tertarik dengan kegiatan sosial dan lebih tertarik pada gadget.	Jika diberi pilihan antara ikut kegiatan sosial atau bermain handphone, mana yang biasanya kamu pilih? Mengapa?	
7	Menghindari pergaulan situasi interaksi dan lebih suka bermain dengan gadget mereka.	Pernahkah kamu merasa tidak nyaman berada di lingkungan sosial dan memilih bermain handphone sebagai pelarian? Bisa dijelaskan?	

Tabel 3.6 Pedoman Wawancara Guru BK

No	Pertanyaan	Keterangan
1	Apakah layanan bimbingan kelompok sudah pernah ibu lakukan sebelumnya	
2	Hambatan apa saja yang ibu alami ketika melayani siswa yang di konseling?	
3	Menurut Bapak/Ibu, apa saja penyebab utama siswa melakukan <i>Phubbing</i>	
4	Langkah apa yang telah Ibu lakukan sebagai Guru BK untuk mengurangi perilaku <i>Phubbing</i> di kalangan siswa?	
5	Apakah Ibu pernah menemui siswa yang menarik diri dari pergaulan dan lebih memilih bermain gadget?	

3.5.3 Dokumentasi

Dokumentasi mencakup berbagai sumber tertulis atau visual yang dapat memberikan bukti konkret mengenai proses dan hasil penelitian. Dokumentasi dalam studi ini digunakan sebagai referensi tambahan yang meliputi laporan guru BK mengenai perilaku siswa sebelum dan sesudah intervensi, catatan dari sesi bimbingan kelompok, serta dokumen kontrak perilaku yang telah disepakati antara siswa dan guru BK. Dokumentasi ini memberikan data tambahan yang lebih objektif dan dapat dimanfaatkan sebagai penguat data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi.

3.6 Teknik analisis data.

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2017), analisis data merupakan suatu proses mengolah dan menata data secara sistematis yang bersumber dari wawancara, catatan lapangan, maupun dokumentasi, dengan tujuan membentuk pola tertentu sehingga dapat ditarik simpulan yang bermakna dan mudah dipahami. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan mengacu pada model

Miles dan Huberman, yang terdiri atas tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Tahap reduksi data dilakukan dengan menyeleksi informasi yang relevan serta mengeliminasi data yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian. Sementara itu, penyajian data dilakukan melalui uraian deskriptif, penyusunan dalam bentuk tabel, maupun visualisasi melalui bagan guna memperjelas pola temuan. Penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap dan diverifikasi guna memastikan keabsahan data. Karena penelitian ini menganalisis data heterogen, teknik ini digunakan untuk mengolah berbagai sumber dan jenis informasi agar menghasilkan pemahaman yang komprehensif tentang tingkat keberhasilan layanan bimbingan kelompok berbasis teknik *Behavioral Contract* dalam menekan perilaku *Phubbing* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 44 Medan.

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini ditempuh melalui tahapan, yakni:

1. Pengumpulan Data

Tahap ini mencakup proses penelusuran, pencatatan, dan penghimpunan berbagai informasi secara objektif yang diperoleh dari hasil observasi langsung dan wawancara di lapangan. Pada penelitian ini, data yang dikumpulkan bersifat heterogen, terdiri dari berbagai jenis informasi dengan karakteristik yang beragam. Sumber data meliputi wawancara mendalam, catatan observasi, serta dokumen.

2. Reduksi Data

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa reduksi data merupakan tahap di mana peneliti menyaring, merangkum, dan menyeleksi informasi yang dianggap esensial, dengan menitikberatkan perhatian pada aspek utama, serta mencari

pola dan tema yang muncul dari berbagai sumber data yang bervariasi. Pada studi ini, tahap reduksi dilakukan dengan menyeleksi dan mengelompokkan informasi yang relevan untuk memahami variasi dalam data heterogen, sehingga data yang kompleks dapat disederhanakan tanpa menghilangkan keanekaragaman karakteristik yang menjadi fokus penelitian.

3. Penyajian Data

Setelah direduksi, data disajikan melalui narasi deskriptif untuk mempermudah interpretasi dan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai fenomena yang diteliti. Penyajian data dilakukan dengan mengorganisasikan informasi berdasarkan kategori, pola, atau hubungan antar-tema dalam data heterogen. Data dapat ditampilkan dalam bentuk tabel, bagan konsep, atau deskripsi naratif guna membantu analisis lebih lanjut.

4. Pengambilan Kesimpulan

Menurut Miles dan Huberman sebagaimana dikutip oleh Sugiyono (2017), langkah penutup dalam analisis data kualitatif mencakup penarikan simpulan serta pengujian kembali keabsahan data melalui proses verifikasi. Dalam penelitian ini, kesimpulan ditarik secara bertahap dengan mempertimbangkan keberagaman data yang telah dianalisis. Penelitian ini menggunakan metode induktif, di mana kesimpulan diperoleh dari data spesifik yang kemudian dikembangkan menjadi pemahaman umum dan objektif berkenaan dengan isu utama yang dianalisis dalam penelitian ini.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Temuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi penerapan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Behavioral Contract* dalam menanggulangi perilaku *Phubbing* di kalangan siswa kelas VIII-1 SMP Negeri 44 Medan tahun ajaran 2024/2025. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa yang diambil melalui sampel heterogen, sampel yang sengaja mengambil individu-individu dari berbagai latar belakang, karakteristik, atau kondisi yang menunjukkan variasi dalam suatu populasi. Selain itu, penelitian ini turut memanfaatkan metode observasi dan wawancara guna menggali data secara mendalam dan tentunya wawancara ini melibatkan guru bimbingan konseling dan siswa, serta memanfaatkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) untuk memandu jalannya bimbingan kelompok.

A. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Behavioral Contract* pada Siswa Kelas VIII-1 di SMP Negeri 44 Medan.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, setiap anggota terlibat dalam interaksi timbal balik, diberi ruang untuk menyampaikan pendapat, merespons pandangan anggota lain, serta melakukan berbagai aktivitas yang memberikan manfaat baik bagi dirinya sendiri maupun bagi anggota kelompok secara keseluruhan. Pendekatan bimbingan kelompok teknik *Behavioral Contract* menawarkan sejumlah keunggulan dalam membantu mengatasi perilaku *Phubbing* pada peserta didik, di antaranya mampu meningkatkan kesadaran dan tanggung

jawab pribadi siswa melalui kesepakatan tertulis yang jelas dan terukur, memotivasi perubahan perilaku dengan penguatan positif, serta menciptakan lingkungan sosial yang mendukung lewat interaksi kelompok.

Observasi menjadi salah satu data pendukung yang digunakan oleh peneliti di lingkungan sekolah, khususnya berkaitan dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Behavioral Contract* pada permasalahan *Phubbing* ini. Peneliti mengamati siswa ketika pulang sekolah dan ketika siswa itu berkumpul dengan teman temannya perhatian mereka lebih tertuju pada ponsel daripada berkomunikasi dengan teman sebaya. Kemudian ada beberapa anak saat teman-teman mereka berkumpul untuk berbincang atau bermain bersama, siswa-siswa ini terlihat menjauh dari keramaian dan memilih duduk di sudut kelas atau area sekolah sambil memainkan handphone. Bahkan ketika diajak berinteraksi oleh teman atau guru, mereka menunjukkan sikap enggan dan lebih memilih tetap berfokus pada gadgetnya. Mereka meluangkan lebih banyak waktu untuk gadget, seperti saat waktu istirahat, sebelum pelajaran dimulai, bahkan ketika ada kesempatan untuk berinteraksi dengan teman, mereka justru memilih sibuk dengan handphone-nya. Siswa terlihat menikmati aktivitas seperti bermain game, menonton video, atau mengakses media sosial, dan tampak enggan untuk melepaskan gadget meskipun sedang berada dalam situasi yang memungkinkan untuk berinteraksi langsung.

Teknik ini juga mudah diimplementasikan karena fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah. Selain itu, layanan ini mendorong siswa untuk mengurangi ketergantungan pada ponsel dan memperbaiki kualitas komunikasi sosial secara langsung, sehingga perubahan perilaku menjadi lebih efektif dan

berkelanjutan. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini mengikuti sejumlah tahapan, yang meliputi tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran. Sementara itu, hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru bimbingan dan konseling memberikan gambaran mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok di lingkungan sekolah.

Dalam rangka mengumpulkan data, peneliti mewawancarai Ibu Sri Ratna Dewi, S.Pd., yang menjabat sebagai guru bimbingan dan konseling, untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut mengenai implementasi layanan bimbingan kelompok di satuan pendidikan tersebut, ia menyatakan *“bahwa layanan bimbingan kelompok di sekolah cukup sering di lakukan, biasanya kami melakukan layanan bimbingan kelompok itu dua kali sebulan, dan untuk Behavioral Contract sering di lakukan ketika ada siswa yang bermasalah di sekolah”* (wawancara dengan guru BK, 26/04/2025).

Kemudia peneliti bertanya kepada Sri ratna dewi terkait, apa masalah yang sering muncul terkait perilaku siswa di sekolah dan apakah *Phubbing* salah satunya *“masalah yang muncul itu banyak, ada yang telat, tidak mengerjakan tugas, berkelahi, jarang masuk sekolah dan sebagainya, kalau Phubbing itu sendiri tentu ada, biasanya bisa lihat saat mereka istirahat, pulang sekolah bahkan saat jam pelajaran. Tentu kalau mereka ketauan bermain hp saat guru menjelaskan di dalam kelas, kami sebagai guru BK akan melakukan konseling mengapa mereka melakukan itu”* (ungkapnya pada wawancara 26/04/2025)

Selanjutnya peneliti bertanya apakah ada siswa yang menarik diri dari pergaulan dan lebih memilih bermain smartphone, Sri ratna dewi menyatakan juga mempunyai catatan siswa yang menarik diri dari pergaulan dan lebih memilih

bermain smartphone “*ada salah satu siswa yang sampai tidak masuk sekolah beberapa hari gara-gara kebanyakan main ponsel. Pas di tanya kenapa sering telat dan juga sering absen di karnakan dia malamnya begadang terus, main game online, nonton youtube sampai subuh. Akhirnya paginya ngantuk berat, bangun kesiangan, dan nggak mau sekolah*”. (wawancara dengan guru BK, 26/04/2025).

Sri juga mengungkapkan apa saja penyebab utama siswa melakukan *Phubbing* “*yang pertama itu tidak ada control diri untuk membatasi diri mereka sendiri, kedua adanya sosial media dan juga game yang di mana membuat mereka kecanduan main ponsel sehingga banyak dampak negative yang mereka lakukan*” (ungkapnya pada 26/04/2025)

Terakhir Sri juga menjelaskan Langkah yang ia lakukan sebagai guru BK yang berperan dalam menangani dan meminimalkan kecenderungan *Phubbing* di satuan pendidikan, “*tentu membuat perjanjian atau peraturan kepada seluruh siswa yang bermain ponsel saat kegiatan belajar mengajar akan di lakukan penyitaan ponsel dan mendapatkan hukuman terkait peraturan yang mereka langgar. Melakukan konseling terhadap siswa tersebut juga wajib sebagai arahan untuk mereka kedepannya*”. (Jelaskanya pada wawancara 26/04/2025)

Dari hasil wawancara yang diperoleh, terungkap bahwa guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 44 Medan telah memiliki pengalaman dalam menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok di sekolah selama dua kali dalam sebulan. Selain itu, beliau juga mengungkapkan adanya kasus siswa yang menarik diri dari pergaulan dan lebih memilih bermain smartphone secara berlebihan. Bahkan, terdapat satu siswa yang sampai tidak masuk sekolah beberapa hari karena begadang di malam hari untuk bermain game online dan menonton youtube, yang

menyebabkan kelelahan dan ketidak inginan untuk berangkat sekolah. Fenomena ini menunjukkan bahwa perilaku *Phubbing* sudah berdampak serius terhadap kehadiran dan interaksi sosial siswa, serta memperkuat pentingnya layanan bimbingan kelompok untuk membantu mengatasi masalah tersebut.

B. Perilaku *Phubbing* yang tinggi di Kelas VIII-1 SMP Negri 44 Medan.

Berdasarkan hasil tes angket yang telah dilaksanakan di kelas VIII-1 dengan jumlah responden sebanyak 34 siswa, diperoleh data bahwa skor rata-rata (mean) yang dicapai siswa adalah sebesar 63,48529. Nilai ini diperoleh dari pengukuran tingkat perilaku *Phubbing* menggunakan instrumen yang telah disusun berdasarkan indikator perilaku *Phubbing* yang relevan dengan kondisi siswa SMP. Skor 63,48529 ini berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa dalam kelas tersebut menunjukkan kecenderungan perilaku *Phubbing* yang cukup kuat, seperti lebih memilih menggunakan smartphone saat sedang bersama teman, kurang memperhatikan lingkungan sosial sekitar, serta adanya ketergantungan terhadap penggunaan gadget dalam situasi yang sebenarnya menuntut interaksi sosial secara langsung. Banyaknya siswa setelah pulang sekolah memprioritaskan aktivitas bermain game di lingkungan sekolah ketimbang menjalin komunikasi atau bermain bersama rekan sebaya.

Berdasarkan hasil wawancara yang di lakukan siswa yang berinisial Ad, ia mengungkapkan bahwa ia merasa lebih nyaman bermain handphone daripada memulai percakapan dengan orang di sekitarmu, “*gak ada sih, lebih enak main hp aja. Kadang kalo ngobrol langsung malah bingung mau ngomong apa, takut nggak nyambung juga. Lagi pula di HP kan banyak hiburan, bisa nonton, main game,*

chatting sama temen di online” (ungkapnya pada wawancara dengan siswa, 28/04/2025).

Salah satu siswa yang berinisial IK juga mengungkapkan saat di wawancara bagaimana biasanya dia merespons orang yang berbicara saat sedang fokus pada handphone *“kadang cuma ngangguk doang sih, soalnya lagi fokus nonton atau main game, males diganggu. Kadang juga aku dengerin setengah-setengah, terus pura-pura ngerti aja biar cepet kelar ngomongnya”* (ungkapnya pada wawancara dengan siswa, 28/04/2025).

KA juga menyebutkan perasaanya jika sehari saja tidak menggunakan handphone *“nggak tau mau ngapain. Soalnya udah kebiasaan megang HP terus, buat hiburan, chatting, denger lagu. Kalo nggak ada HP sehari aja takutnya ada yang ngcht kita gak tau, terus mau ngerjain tugas juga susah kalua gak ada HP”* (ungkapnya pada wawancara dengan siswa, 28/04/2025).

Kemudian DA juga mengungkapkan saat di wawancarai berapa banyak waktu yang biasanya dia habiskan untuk menggunakan handphone dalam sehari *“gak ngehitung sih, apalagi kalo lagi libur pasti lebih sering. Soalnya kadang sambil makan main HP sambil liat youtube, ngerjain tugas juga kadang disambi buka TikTok atau YouTube. Malemnya juga masih suka scroll-scroll sampe ngantuk”* (ungkapnya pada wawancara dengan siswa, 28/04/2025).

Peneliti memberi pilihan pada siswa PQ diberi pilihan antara ikut kegiatan sosial atau bermain handphone, mana yang biasanya ia pilih, lalu PQ mengungkapkan *“temennya sih. Kalo yang ikut itu temen-temen deket aku, ya aku pilih ikut kegiatan sosial. Tapi kalo yang ikut orang-orang yang aku nggak terlalu deket atau yang jutek-jutek gitu, mendingan aku main HP aja di rumah. Soalnya*

kalo udah nggak nyaman, jadi males ngobrol dan ngerasa canggung” (ungkapnya pada wawancara dengan siswa, 28/04/2025).

Terakhir siswa yang bernama FS saat di wawancarai terkait kalau ia merasa tidak nyaman berada di lingkungan sosial dan memilih bermain handphone sebagai pelarian atau tidak, *“Pernah, kadang kalo lagi di tongkrongan atau acara keluarga gitu, terus aku ngerasa nggak nyambung sama obrolannya, atau kayak nggak ada yang ngajak ngobrol, ya aku langsung ambil HP aja”* (ungkapnya pada wawancara dengan siswa, 28/04/2025).

Berdasarkan hasil wawancara terlihat bahwa sebagian besar dari mereka merasa lebih nyaman menggunakan handphone dibandingkan berinteraksi langsung dalam lingkungan sosial. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti rasa canggung saat memulai percakapan, kebiasaan mencari hiburan melalui handphone, serta kenyamanan yang dirasakan saat berada di dunia digital. Sebagian siswa juga mengaku sulit melepaskan diri dari handphone, bahkan hanya dalam waktu satu hari saja, karena peran HP yang sudah menyatu dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk hiburan, komunikasi, maupun keperluan belajar. Respon terhadap orang lain saat sedang fokus bermain handphone pun cenderung pasif dan tidak penuh perhatian.

Namun demikian, tidak semua siswa sepenuhnya menolak interaksi sosial. Beberapa dari mereka menyatakan bersedia ikut kegiatan sosial jika berada di lingkungan yang nyaman dan bersama teman-teman dekat. Dalam situasi sosial yang tidak mendukung, handphone sering dijadikan pelarian untuk menghindari rasa tidak nyaman. Secara keseluruhan, wawancara ini menunjukkan bahwa penggunaan handphone telah menjadi bagian besar dari keseharian siswa, bahkan

menggantikan sebagian fungsi interaksi sosial secara langsung, tergantung pada kenyamanan dan situasi sosial yang mereka hadapi.

C. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Behavioral Contract* Untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* Pada Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan.

Dalam praktik bimbingan kelompok, terdapat seperangkat asas fundamental yang wajib diterapkan, di antaranya adalah asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kenormatifan, serta keahlian. Prinsip-prinsip ini menjadi fondasi utama yang harus dijunjung tinggi, karena tanpa penerapannya yang konsisten, proses bimbingan kelompok tidak akan berjalan secara optimal. Selain menerapkan layanan bimbingan kelompok, penulis juga mengintegrasikan teknik dalam bidang bimbingan dan konseling berupa *Behavior Contract* sebagai strategi intervensi perilaku.

Rancangan penelitian tindakan kelas ini disusun dalam dua siklus bertahap. Jika pada pelaksanaan siklus pertama diperoleh hasil yang telah memenuhi indikator keberhasilan, maka siklus kedua tetap dilanjutkan guna memperkuat hasil yang telah dicapai. Namun apabila pada siklus pertama belum menunjukkan hasil yang memadai, maka siklus kedua akan dilakukan dengan pendekatan yang lebih sederhana, termasuk dalam penyajian materi. Seluruh rangkaian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan bimbingan kelompok yang dikombinasikan dengan teknik *Behavior Contract* dalam menurunkan tingkat perilaku *Phubbing* di kalangan siswa kelas VIII-1 SMP Negeri 44 Medan.

A. Layanan Bimbingan Kelompok Pertama

a. Perencanaan

Pada tahap awal, peneliti melakukan proses pemilihan peserta layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan data angket yang telah disebarakan sebelumnya. Angket tersebut bersifat Heterogen yang di mana sampel diambil sesuai dengan kriterianya. Dari hasil analisis data angket, peneliti mengidentifikasi sejumlah siswa yang memenuhi kriteria, yaitu siswa yang menunjukkan frekuensi tinggi, sedang serta rendah dalam menggunakan HP di situasi sosial atau mengabaikan orang lain karena sibuk dengan ponsel. Setelah calon peserta teridentifikasi, peneliti melakukan kesepakatan awal dengan masing-masing siswa yang memenuhi kriteria. Kesepakatan ini mencakup penjelasan mengenai tujuan layanan, alur kegiatan, manfaat yang dapat diperoleh, serta pentingnya keterlibatan aktif dalam setiap pertemuan. Pendekatan dilakukan secara persuasif dan komunikatif agar siswa merasa nyaman dan bersedia mengikuti kegiatan tanpa paksaan. Dari proses seleksi tersebut, akhirnya dipilih 8 orang siswa yang bersedia dan memenuhi kriteria untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok. Kedelapan siswa ini kemudian menjadi subjek dalam pelaksanaan layanan dengan topik mengurangi perilaku *Phubbing*.

Sebelum layanan dimulai, setiap peserta juga diminta menandatangani kontrak perilaku sebagai bentuk komitmen mereka dalam mengikuti program dan menjalankan perubahan perilaku sesuai dengan tujuan layanan. Behavior Contract yakni dilakukan dengan cara melakukan kesepakatan atau perjanjian antara siswa dengan peneliti untuk mencapai

perilaku yang sudah tertulis di dalam kontrak. Kontrak tersebut menetapkan secara jelas ekspektasi serta tanggung jawab yang harus dijalankan oleh peserta, termasuk konsekuensi yang akan diterima apabila tidak dipenuhi. Di dalam kontrak tercantum perilaku yang diharapkan muncul serta indikator atau standar capaian yang harus dipenuhi. Setelah kriteria ditentukan melalui diskusi bersama, peserta didik perlu memahami alat ukur atau metode evaluasi yang akan digunakan untuk menilai ketercapaian tersebut.

Sebelum layanan bimbingan kelompok dilaksanakan, kegiatan ini dipandu oleh Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang berfungsi sebagai pedoman pelaksanaan bimbingan kelompok selama durasi 1 × 45 menit.

b. Tindakan

Pada tahap pelaksanaan tindakan, peneliti mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan teknik kontrak perilaku. Pada pertemuan awal, peneliti menyelenggarakan sesi bimbingan kelompok yang melibatkan sejumlah peserta layanan di ruangan kosong/kelas kosong selama 1x45 menit sesuai dengan panduan RPL yakni dengan kegiatan sebagai berikut :

1. Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan bimbingan kelompok, peneliti menyapa peserta didik dengan penuh semangat agar menciptakan suasana awal yang hangat dan menyenangkan. *“Selamat pagi semuanya! Senang sekali hari ini kita bisa berkumpul bersama. Semoga kalian dalam keadaan sehat dan siap mengikuti kegiatan ini dengan semangat, ya!”* Setelah itu, peneliti memperkenalkan diri sebagai pemimpin kelompok untuk memandu berjalannya bimbingan kelompok ini,

lalu menginstruksikan anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri satu per satu agar tercipta rasa kebersamaan dan kedekatan antar anggota kelompok. Kegiatan pengenalan ini dilakukan secara bergiliran.

Selanjutnya, peneliti memberikan pemaparan singkat dan lugas mengenai makna serta tujuan dari bimbingan kelompok. Penjelasan ini disampaikan dengan bahasa sederhana dan komunikatif agar peserta didik memahami bahwa kegiatan kegiatan ini bukan sesi ceramah, melainkan kegiatan aktif yang melibatkan peran mereka secara langsung. Selanjutnya, peneliti menyampaikan tujuan khusus dari bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan, *“Melalui kegiatan ini, kita akan bersama-sama belajar apa itu Phubbing dan bagaimana cara mengurangi kebiasaan menggunakan ponsel secara berlebihan di saat yang tidak tepat”* Tujuan ini disampaikan agar peserta didik memahami arah kegiatan yang akan mereka ikuti.

Terakhir, peneliti menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok yang harus dijunjung tinggi selama kegiatan berlangsung, yaitu asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan. Peneliti menekankan pentingnya menjaga rahasia kelompok agar setiap peserta merasa aman dalam berbagi cerita dan perasaan. Asas keterbukaan dan kesukarelaan dijelaskan agar peserta memahami bahwa keikutsertaan dan keaktifan dalam berbicara bersifat bebas tanpa paksaan, serta tetap dalam batas norma yang berlaku.

Peneliti menjelaskan ulang tentang kontrak perilaku yang sudah di sepakatain sebelumnya. Peneliti menyampaikan secara terstruktur mengenai tahapan kegiatan, serta menjelaskan peran, tugas, dan tanggung jawab yang harus dijalankan oleh peserta didik selama berlangsungnya sesi bimbingan kelompok

berlangsung *“ibu mau nantinya kalian aktif dan berani mengemukakan pendapat menjaga tata tertib dan etika berbicara saat bimbingan kelompok yah”*

2. Tahap Peralihan

Pada bagian ini, peneliti mengonfirmasi apakah peserta didik telah siap untuk memasuki tahapan selanjutnya, yakni tahap pelaksanaan inti. Setelah itu, peneliti memberikan ruang kepada seluruh anggota kelompok untuk mengajukan pertanyaan atau menyampaikan hal-hal yang masih dirasa kurang jelas sebelum kegiatan berlanjut terkait tugas atau alur kegiatan yang akan dijalani. Setelah sesi tanya jawab, Peneliti mengulang kembali penjelasan secara ringkas terkait peran serta kewajiban yang harus dipenuhi oleh peserta didik selama proses pelaksanaan kegiatan, seperti aktif mendengarkan, memberikan pendapat secara sopan, menghargai pendapat teman, dan menjaga kerahasiaan isi diskusi kelompok. Peneliti menyampaikan, *“Tugas kalian adalah mengikuti kegiatan dengan aktif, saling menghargai, dan terbuka untuk berbagi pengalaman.”* Terakhir, setelah semua peserta menyatakan kesiapannya, peneliti menyimpulkan tahap ini dengan kalimat, *“Baik, kalau semuanya sudah siap, sekarang kita akan masuk ke tahap kerja, ya!”* Tahap peralihan ini menjadi jembatan penting agar peserta didik benar-benar siap secara fisik dan psikologis untuk terlibat aktif dalam proses bimbingan yang lebih mendalam pada tahap berikutnya.

3. Tahap Inti/ kerja

Pada tahap inti, peneliti membuka sesi dengan menetapkan topik yang akan dibahas bersama anggota kelompok, yaitu mengenai perilaku *Phubbing*, kebiasaan mengabaikan orang lain saat sedang berkomunikasi karena lebih memilih bermain ponsel. Peneliti menyampaikan kepada anggota kelompok, *“Hari ini kita akan*

membahas satu kebiasaan yang sering kita lakukan tanpa sadar, yaitu *Phubbing*. Kalian tahu nggak, saat kita sedang bicara sama teman tapi teman kita malah sibuk main HP, atau sebaliknya, itu bisa bikin orang lain merasa nggak dihargai. Kira-kira kalian pernah nggak mengalami hal seperti itu?” Anggota kelompok pun mulai aktif merespons. Salah satu anggota, PQ mengangkat tangan dan berkata, “*Saya pernah kak. Kalau lagi bosan ngobrol, saya buka HP aja. Tapi pernah juga saya lagi ngomong malah teman saya asyik scroll TikTok, saya jadi males nerusin.*” Anggota lain IK, menambahkan, “*Kalau di rumah, pas main game kalau mama ngajak ngomong yah aku diemin aja soalnya lagi fokus.*” Anggota kelompok saling berbagi pengalaman secara terbuka. Beberapa mengaku bahwa mereka sering tidak sadar telah mengabaikan teman saat sedang bermain ponsel, terutama saat sedang nongkrong atau belajar kelompok. Di tengah diskusi, peneliti mengidentifikasi respons anggota melalui pertanyaan yang menggali pengalaman pribadi mereka, seperti: “*Apakah kalian pernah merasa tidak dihargai ketika sedang berbicara, tapi lawan bicara malah sibuk dengan ponselnya?*”, atau “*Kapan terakhir kali kalian melakukan hal itu pada orang lain?*” kemudia AD, menjawab, “*Rasanya nyesek sih, Kak, kayak nggak penting. Padahal saya cuma pengen cerita.*” Anggota lainnya KA berkata, “*Kadang saya main HP karena nggak nyaman ngobrol, atau bingung mau ngomong apa. Jadi bagus main HP aja gitu.*” Selanjutnya, peneliti mengajak anggota kelompok menganalisis penyebab mereka melakukan *Phubbing*. Mereka menyadari bahwa faktor seperti kebosanan, ketergantungan pada media sosial, atau tidak terbiasa membangun komunikasi langsung menjadi pemicunya. Diskusi ini membantu anggota kelompok mengembangkan kesadaran diri dan memahami dampak buruk dari kebiasaan tersebut terhadap hubungan sosial

mereka. Sebagai langkah akhir dari tahap inti, peneliti memandu anggota kelompok untuk membuat rencana tindakan agar dapat memperbaiki kebiasaan *Phubbing*. Secara bergiliran, mereka menyampaikan niat dan komitmen pribadi. QR mengungkapkan *“Mulai sekarang, kalau ngobrol sama orang, HP saya simpan dulu, biar nggak ganggu.”* Anggota lain FS, menambahkan, *“Saya mau bikin waktu kapan aja main HP, waktu ngobrol nggak boleh pegang HP, kecuali darurat.”* Dengan membuat komitmen ini, anggota menunjukkan kesiapan untuk berubah dan menghargai komunikasi secara langsung.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, peneliti memberikan penguatan terhadap hal-hal penting yang telah ditemukan dan dibahas oleh anggota kelompok selama proses diskusi. Peneliti menyampaikan bahwa kesadaran mereka terhadap perilaku *Phubbing*, keberanian untuk berbagi pengalaman pribadi, serta kemampuan menganalisis penyebab dan dampaknya merupakan langkah awal yang sangat baik dalam proses perubahan sikap. *“Dari diskusi tadi, kita belajar bahwa Phubbing bukan hanya soal kebiasaan menggunakan ponsel, tapi juga soal bagaimana kita menghargai orang lain dalam komunikasi. Kalian sudah menunjukkan keberanian dan keterbukaan untuk saling mendengarkan. Itu adalah kekuatan kelompok yang luar biasa,”* ujar peneliti, memberikan penguatan dan apresiasi atas keterlibatan anggota. Selanjutnya, peneliti memandu anggota kelompok untuk merencanakan tindak lanjut secara lebih konkret. Mereka diajak untuk menyebutkan satu tindakan kecil yang akan dilakukan setelah sesi ini berakhir. PQ berkata, *“Saya akan mulai membatasi waktu bermain HP terutama saat bersama keluarga dan teman”* Kemudian DA menambahkan, *“Kalau lagi ngobrol sama teman, saya mau fokus*

dengerin dulu, baru buka HP nanti.” Peneliti juga menekankan pentingnya menjaga semangat kerja sama yang telah terbentuk selama sesi berlangsung. Peneliti menyampaikan bahwa dukungan antar anggota dapat menjadi kekuatan dalam menjalankan komitmen masing-masing. Sebagai penutup, peneliti mengajak seluruh anggota untuk merefleksikan kembali kegiatan hari itu. Dengan senyum hangat, peneliti mengucapkan terima kasih atas keaktifan, keterbukaan, dan semangat mereka. Kegiatan diakhiri dengan salam dan kesepakatan untuk terus senantiasa mengaplikasikan nilai-nilai positif yang telah disepakati bersama ke dalam aktivitas sehari-hari.

Penilaian layanan

Tabel 4.1 Data Kontrak Perilaku

No	Nama Siswa	Tanggal Observasi	Tidak menggunakan HP saat bersosialisasi	Waktu khusus bermain HP	Menyimpan ponsel pada kegiatan tertentu	Keterangan Perkembangan
1	AD	07–13 Mei 2025	✓	✓	✓	Sudah konsisten
2	IK	07–13 Mei 2025	✓	✓	✓	Sudah ada perubahan baik
3	KA	07–13 Mei 2025	✓	✓	✓	Stabil, tidak <i>Phubbing</i>
4	DA	07–13 Mei 2025	-	-	-	Masih melakukan <i>Phubbing</i>
5	PQ	07–13 Mei 2025	✓	✓	✓	Perubahan positif tampak
6	FS	07–13 Mei 2025	✓	✓	✓	Tidak tampak <i>Phubbing</i> lagi
7	QR	07–13 Mei 2025	✓	✓	✓	Sudah sadar dan berubah
8	AA	07–13 Mei 2025	-	-	-	Perlu penguatan tambahan

Berdasarkan temuan hasil pengamatan yang dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru bimbingan dan konseling (BK) pada tanggal 07-13 Mei 2025, diperoleh data perkembangan perilaku *Phubbing* dari delapan peserta layanan. Observasi dilakukan dengan menggunakan instrumen catatan lapangan dan kontrak perilaku sebagai alat bantu penilaian.

Hasil observasi menunjukkan bahwa enam siswa yaitu AD, IK, KA, PQ, FS, QR telah menunjukkan perubahan positif. Mereka mulai aktif berinteraksi dengan teman sebayanya, tidak lagi menggunakan ponsel secara berlebihan saat berkomunikasi, serta menunjukkan kepatuhan terhadap kesepakatan kontrak perilaku yang telah disepakati sebelumnya. Namun demikian, dua siswa, yaitu DA dan AA, masih menunjukkan kecenderungan tinggi terhadap perilaku *Phubbing*. Hal ini terlihat dari kebiasaan mereka yang masih menggunakan ponsel saat sedang berada dalam interaksi sosial, tidak mempunyai jadwal memegang ponsel. Kedua siswa ini juga beberapa kali terlihat kurang fokus saat kegiatan berlangsung dan cenderung tidak mematuhi poin-poin dalam kontrak perilaku.

Melihat kondisi tersebut, peneliti memutuskan untuk melakukan layanan bimbingan kelompok yang lebih terfokus pada dua siswa tersebut. Hal ini bertujuan agar pendekatan yang digunakan dapat lebih intensif dan tepat sasaran dalam membantu mereka mengurangi perilaku *Phubbing* secara bertahap. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta layanan telah mengalami peningkatan signifikan dalam mengurangi perilaku *Phubbing*, namun masih diperlukan tindak lanjut bagi peserta yang belum menunjukkan perubahan optimal. Pertemuan kedua layanan bimbingan kelompok dengan behavioral contract.

B. Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan ke Dua

1. Tahap pembentukan

Pada tahapan ini, peneliti kembali menyelenggarakan kegiatan sebagaimana yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya yang dilakukan pada tanggal 14-05-2025. Kegiatan diawali dengan salam, pembacaan doa bersama, serta ajakan kepada anggota kelompok untuk mengingat kembali pemahaman mereka mengenai bimbingan kelompok, termasuk tujuan dan asas-asas yang mendasarinya. Pada sesi ini, peneliti akan menjelaskan secara rinci durasi kegiatan yang akan dijalani dan menyampaikan dengan jelas apa saja yang menjadi harapan atau target yang ingin dicapai melalui layanan tersebut.

2. Tahap Peralihan

Sebelum memulai kegiatan inti, peneliti menanyakan kesiapan dari setiap anggota kelompok. Hal ini bertujuan agar peserta benar-benar terlibat secara aktif dan memiliki kesadaran dalam mengikuti proses layanan. Peneliti juga menginformasikan materi yang akan dibahas dalam pertemuan ini, yakni ketergantungan pada ponsel melanjutkan pembahasan mengenai perilaku *Phubbing* pada pertemuan sebelumnya. “Kita akan lanjut membahas topik tentang ketergantungan pada ponsel”

3. Tahap Inti

Pada pelaksanaan sesi layanan yang kedua, peneliti tidak lagi menyampaikan keseluruhan materi seperti pada pertemuan sebelumnya. Namun, peneliti mengulang kembali poin-poin penting yang dianggap esensial, terutama yang berkaitan dengan pemahaman dan pengendalian perilaku *Phubbing*. Langkah ini dilakukan dengan maksud untuk mengukur sejauh mana tingkat pemahaman dan

perubahan perilaku anggota kelompok setelah mengikuti layanan sebelumnya. Peneliti secara khusus memfokuskan perhatian kepada dua orang anggota, yaitu DA dan AA, yang berdasarkan hasil pengamatan sebelumnya masih menunjukkan kecenderungan melakukan *Phubbing* dalam interaksi sosial, baik di lingkungan kelas maupun saat berkomunikasi antar teman.

Diskusi kelompok dimulai dengan peneliti menyapa seluruh anggota dan membuka pertanyaan reflektif ringan, *“Bagaimana kabarnya minggu ini? Apakah ada perubahan saat kalian berusaha mengurangi kebiasaan main HP saat ngobrol?”* Beberapa anggota mengangguk. Kemudian DA menyampaikan, *“Saya masih sering buka HP, buk. Apalagi kalau lagi canggung ngobrol. Rasanya nggak enak kalau nggak megang HP.”* AA Menambahkan, *“Saya juga. Kadang kalau lagi ngobrol, tiba-tiba pengen buka tiktok aja karna bosan.”*

Peneliti mengapresiasi kejujuran keduanya, lalu mengarahkan pembahasan ke topik kecanduan ponsel. Para peserta kelompok selanjutnya mengkaji masing-masing topik dengan pendekatan yang mendalam dan pemahaman yang utuh. Mereka saling berbagi pandangan tentang bagaimana ponsel bisa membuat mereka kehilangan fokus, serta perasaan tidak dihargai saat menjadi korban *Phubbing*. Peneliti menanggapi respons-respons anggota dengan menggali pertanyaan lebih dalam, seperti, *“Apa yang paling membuat kalian sulit melepaskan ponsel?”* dan *“Apa yang bisa kalian lakukan kalau keinginan main HP muncul saat sedang bersama orang lain?”* Dari diskusi ini, terlihat adanya peningkatan kesadaran diri anggota, termasuk DA dan AA, yang mulai memahami bahwa kebiasaan mereka bisa berdampak negatif jika tidak dikendalikan.

Sebagai tindak lanjut, peneliti meminta masing-masing anggota membuat rencana kecil untuk menghadapi situasi yang memicu *Phubbing*. Dwi Atika menyampaikan, “*Saya mau coba aktif ngobrol dulu, nggak langsung buka HP kalau lagi kumpul sama temen atau keluarga.*” Sementara AA berkata, “*Saya mau membuat manajemen waktu untuk bermain ponsel seperti saran ibu sebelumnya*” Dengan begitu, sesi layanan kedua tidak hanya memperdalam pemahaman anggota tentang *Phubbing*, tetapi juga mendorong mereka membuat langkah nyata untuk berubah.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, peneliti memberikan penguatan terhadap hal-hal penting yang telah ditemukan oleh anggota kelompok selama proses diskusi. Peneliti juga menekankan pentingnya kerja sama antaranggota kelompok di luar sesi bimbingan. Ia mengajak mereka untuk terus saling memperhatikan dan saling memberi semangat agar perubahan yang diupayakan bisa bertahan dalam jangka panjang. Sebagai penutup, peneliti mengucapkan terima kasih atas partisipasi aktif, keterbukaan, dan semangat anggota selama sesi berlangsung. Peneliti juga memberikan motivasi bahwa perubahan tidak harus besar, upaya tersebut dapat dimulai dari langkah-langkah kecil yang dilakukan secara rutin dan konsisten. Kegiatan ditutup dengan salam hangat.

Penilaian Layanan Kedua

Tabel 4.2 Data Kontrak Perilaku

No	Nama Siswa	Tanggal Observasi	Tidak menggunakan HP Saat bersosialisasi	Waktu khusus bermain HP	Menyimpan ponsel pada kegiatan tertentu	Keterangan Perkembangan
1	AD	15–21 Mei 2025	✓	✓	✓	Sudah menunjukkan perubahan

No	Nama Siswa	Tanggal Observasi	Tidak menggunakan HP Saat bersosialisasi	Waktu khusus bermain HP	Menyimpan ponsel pada kegiatan tertentu	Keterangan Perkembangan
						positif dan konsisten
2	IK	15–21 Mei 2025	✓	✓	✓	Sudah menunjukkan perubahan positif dan konsisten
3	KA	15–21 Mei 2025	✓	✓	✓	Sudah menunjukkan perubahan positif dan konsisten
4	DA	15–21 Mei 2025	✓	✓	✓	Sudah menunjukkan perubahan positif dan konsisten
5	PQ	15–21 Mei 2025	✓	✓	✓	Sudah menunjukkan perubahan positif dan konsisten
6	FS	15–21 Mei 2025	✓	✓	✓	Sudah menunjukkan perubahan positif dan konsisten
7	QR	15–21 Mei 2025	✓	✓	✓	Sudah menunjukkan perubahan positif dan konsisten
8	AA	15–21 Mei 2025	✓	✓	✓	Sudah menunjukkan perubahan positif dan konsisten

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bersama Guru BK selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, terlihat bahwa seluruh anggota kelompok telah menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan dalam mengurangi kebiasaan *Phubbing*. Selama masa observasi dari tanggal 15 hingga 21 Mei 2025, semua anggota konsisten menunjukkan perilaku yang sesuai dengan kontrak perilaku yang telah disepakati bersama. Mereka tidak lagi menggunakan handphone saat berada dalam situasi sosial, baik saat berinteraksi dengan teman maupun guru. Selain itu, anggota kelompok juga menunjukkan fokus dan keterlibatan yang lebih aktif dalam kegiatan kelompok serta komunikasi sehari-hari. Tidak ditemukan pelanggaran terhadap kontrak perilaku oleh seluruh anggota kelompok selama periode pengamatan, yang menunjukkan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok ini telah tercapai secara menyeluruh. Namun, untuk memperkuat dan menyempurnakan pemahaman serta komitmen anggota, peneliti memutuskan untuk melaksanakan satu kali layanan bimbingan kelompok tambahan. Layanan ini bertujuan sebagai pemantapan materi dan memperkokoh perubahan perilaku yang sudah dicapai.

C. Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan ke Tiga

1. Tahap Pembentukan

Pada pertemuan ketiga pada tanggal 22-05-2025, Peneliti tidak melakukan perkenalan diri maupun perkenalan anggota kembali seperti pada pertemuan awal. Sebagai pengingat dan untuk menjaga konsistensi suasana yang kondusif, peneliti mengingatkan kembali kepada anggota tentang asas-asas bimbingan kelompok yang harus dipatuhi bersama, yaitu asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan. Peneliti menegaskan bahwa asas-asas ini penting untuk

menciptakan suasana aman dan nyaman agar setiap anggota dapat bebas berbagi dan berdiskusi secara terbuka tanpa rasa takut.

2. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, peneliti mengawali dengan mengonfirmasi kesiapan anggota kelompok guna melaksanakan tugas yang akan menjadi fokus pembahasan pertemuan kali ini. Peneliti membuka ruang bagi setiap anggota kelompok untuk mengajukan pertanyaan atau menyampaikan hal-hal yang masih belum sepenuhnya dipahami terkait tugas atau topik sebelumnya, peneliti kembali menjelaskan secara singkat dan jelas tentang tugas dan tanggung jawab anggota dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, khususnya dalam membahas topik keterputusan sosial yang diakibatkan oleh perilaku *Phubbing*. Peneliti menekankan pentingnya keterlibatan aktif dan kesungguhan anggota dalam mengkaji dampak *Phubbing* terhadap hubungan sosial mereka. Setelah semua anggota menyatakan kesiapan, peneliti melanjutkan ke tahap inti untuk membahas lebih dalam mengenai bagaimana *Phubbing* dapat menyebabkan keterputusan sosial, baik dalam lingkup pertemanan maupun komunikasi sehari-hari.

3. Tahap Inti

Peneliti tidak lagi menyampaikan materi secara keseluruhan, melainkan hanya mengulas kembali poin-poin penting dari pertemuan sebelumnya mengenai kecanduan ponsel dan dampaknya terhadap interaksi sosial. Setelah itu, peneliti mengarahkan fokus diskusi pada tema baru, yaitu keterputusan sosial yang muncul akibat kebiasaan *Phubbing*.

Tahap inti dimulai dengan peneliti menyapa seluruh anggota kelompok dan membuka percakapan melalui pertanyaan: "*Pernah tidak kalian merasa lebih*

tertarik bermain ponsel daripada berbicara atau mengikuti kegiatan sosial bersama teman?” beberapa anggota menjawab salah satunya PQ, *“Pernah buk, pas lagi kerja kelompok, kan cari materinya di internet he malah keterusan main HP padahal yang lain pada diskusi.”* AD juga menambahkan, *“Aku juga, buk Pas istirahat, kadang teman-teman ngobrol, tapi aku lebih suka main game sendiri.”* Melalui respons anggota, peneliti mengidentifikasi adanya kecenderungan keterputusan sosial yang mereka alami, baik secara emosional maupun dalam konteks keterlibatan sosial. Peneliti kemudian mengajukan pertanyaan lanjutan untuk menggali strategi mereka dalam menghadapi hal tersebut: *“Kalau kalian sudah sadar hal itu bikin kalian terputus dari orang-orang sekitar, apa yang biasanya kalian lakukan untuk mengatasinya?”* FS menjawab, *“Aku coba ikut ngobrol meskipun awalnya bingung. Tapi setidaknya nggak cuma sendiri sama HP.”* Kemudian IK menambahkan, *“Aku biasanya simpan HP di tas. Soalnya kalau terus pegang HP, pasti nggak fokus ngobrol.”* Diskusi berlangsung secara terbuka dan partisipatif. Peneliti mengajak anggota menganalisis lebih dalam melalui pertanyaan, *“Menurut kalian, apa cara paling efektif untuk mengatasi keterputusan sosial akibat kebiasaan terlalu sering menggunakan HP?”* AD kemudian menjawab, *“kami pernah pas ngumpul terus buat peraturan bareng teman, kayak nggak buka HP pas lagi ngobrol.”* AA menambahkan, *“Kita juga bisa bikin kegiatan bareng yang bikin lupa sama HP, misalnya main game kelompok atau ngobrol santai.”* Melalui tahapan ini, peneliti mengamati adanya peningkatan kesadaran dan kemampuan berpikir kritis anggota kelompok dalam mengidentifikasi penyebab dan dampak dari keterputusan sosial yang mereka

alami. Lebih lanjut, anggota juga mampu menyusun strategi dan rencana konkret untuk membangun kembali keterlibatan sosial yang sehat.

4. Tahap Pengakhiran

Peneliti memberikan penekanan kembali pada poin-poin krusial yang telah teridentifikasi sebelumnya dan disepakati bersama oleh anggota kelompok selama proses diskusi. Peneliti menyampaikan apresiasi atas keterlibatan aktif seluruh anggota dalam menggali pengalaman pribadi serta strategi untuk mengatasi keterputusan sosial akibat penggunaan ponsel yang berlebihan. Sebagai penutup, peneliti menyampaikan bahwa pertemuan hari itu merupakan bagian penting dari proses pembelajaran sosial yang terus berlanjut. Peneliti menekankan bahwa meskipun layanan telah mendekati akhir, anggota kelompok diharapkan tetap menerapkan nilai-nilai yang telah diperoleh secara konsisten dalam rutinitas sehari-hari. Sesi ditutup dengan penyampaian salam serta ungkapan apresiasi dan sepakat bahwa sesi berikutnya akan difokuskan sebagai sesi pemantapan sekaligus penyempurnaan materi yang telah dibahas sebelumnya.

4.2 Pembahasan

Pengambilan data pada penelitian ini diawali melalui observasi pra-siklus. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, ditemukan beberapa peserta didik yang memperlihatkan perilaku *Phubbing* dalam interaksi sehari-hari. Dari hasil observasi prasiklus Subjek penelitian diambil berjumlah 8 siswa melalui sampel heterogen, sampel yang sengaja mengambil individu-individu menunjukkan keberagaman dalam latar belakang, karakter, dan kondisi. Hasil observasi

mengindikasikan bahwa tingkat kedisiplinan belajar mereka masih rendah, dengan rata-rata nilai yang diperoleh sebesar 63,49%

Penelitian tindakan kelas ini dirancang dalam dua siklus, di mana setiap siklus mencakup rangkaian empat tahap inti yang saling berkesinambungan, yaitu penyusunan rencana (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), pemantauan atau pengamatan (*observation*), serta evaluasi melalui refleksi (*reflection*). Siklus I dilakukan 2 kali pertemuan bimbingan kelompok dengan tema yang berbeda, pertemuan pertama pada tanggal 07-05-2025 dengan tema *Phubbing* (Mengabaikan orang lain dan beralih ke gadget), pertemuan ke dua dengan tema Ketergantungan pada gadget, pada tanggal 14-05-2025. setiap pertemuan dengan durasi 1x45 menit serta Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) untuk memandu jalannya bimbingan kelompok.

Siklus 1

Pada siklus pertama, peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok terhadap sebelas siswa yang telah ditetapkan sebagai subjek penelitian. Intervensi dilakukan sebanyak dua kali pertemuan, dengan peneliti berperan sebagai fasilitator sekaligus pemimpin kelompok. Setiap pertemuan dirancang berdasarkan empat tahapan utama dalam model penelitian tindakan kelas, yakni: perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*).

1. Perencanaan

Pada fase awal, peneliti menyusun RPL yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa, termasuk topik yang relevan guna membentuk perilaku positif dan mengurangi kebiasaan *Phubbing*. Peneliti juga mempersiapkan perangkat observasi, seperti lembar pencatatan perilaku dan indikator pengamatan yang akan digunakan oleh

kolaborator dan peneliti sendiri. Selain itu, peneliti melakukan observasi pendahuluan terhadap aktivitas siswa di dalam dan di luar kelas serta mengadakan koordinasi dengan guru mata pelajaran untuk mengidentifikasi pola interaksi dan kebiasaan belajar siswa di lingkungan sekolah.

2. Tindakan (*Action*)

Tahapan ini mencakup pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang telah dirancang sebelumnya. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas kosong yang telah disediakan oleh pihak sekolah. Siklus pertama berlangsung dalam dua sesi, yaitu pada tanggal 7 Mei 2025 dan 14 Mei 2025, dengan peneliti memimpin diskusi, mengarahkan dinamika kelompok, serta membimbing siswa agar aktif mengeksplorasi permasalahan terkait penggunaan gawai berlebihan di lingkungan sekolah.

3. Pengamatan (*Observation*)

Observasi dilakukan secara sistematis oleh peneliti bersama guru BK untuk memantau proses dinamika kelompok dan partisipasi aktif siswa selama sesi layanan berlangsung. Penilaian dilakukan terhadap keterlibatan siswa, respons terhadap kontrak perilaku yang disepakati, serta perubahan sikap awal yang mulai terlihat.

Hasil pengamatan direkam menggunakan instrumen yang telah disiapkan sebelumnya. Pengumpulan data observasi dilakukan pada rentang waktu 8 hingga 13 Mei 2025, dan memperoleh data perkembangan perilaku *Phubbing* dari delapan peserta layanan. Observasi dilakukan dengan menggunakan instrumen catatan lapangan dan kontrak perilaku sebagai alat bantu penilaian. Hasil observasi menunjukkan bahwa enam siswa yaitu AD, IK, KA, PQ, FS, QR telah menunjukkan

perubahan positif. Mereka mulai aktif berinteraksi dengan teman sebayanya, tidak lagi menggunakan ponsel secara berlebihan saat berkomunikasi, serta menunjukkan kepatuhan terhadap kesepakatan kontrak perilaku yang telah disepakati sebelumnya. Namun demikian, dua siswa, yaitu *DA* dan *AA*, masih menunjukkan kecenderungan tinggi terhadap perilaku *Phubbing*.

Pertemuan ke dua Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bersama Guru BK selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, terlihat bahwa seluruh anggota kelompok telah menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan dalam mengurangi kebiasaan *Phubbing*. Selama masa observasi dari tanggal 15 hingga 21 Mei 2025, semua anggota konsisten menunjukkan perilaku yang sesuai dengan kontrak perilaku yang telah disepakati bersama. Mereka tidak lagi menggunakan handphone saat berada dalam situasi sosial, baik saat berinteraksi dengan teman maupun guru. Selain itu, anggota kelompok juga menunjukkan fokus dan keterlibatan yang lebih aktif dalam kegiatan kelompok serta komunikasi sehari-hari. Tidak ditemukan pelanggaran terhadap kontrak perilaku oleh seluruh anggota kelompok selama periode pengamatan, yang menunjukkan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok ini telah tercapai secara menyeluruh.

Namun, untuk memperkuat dan menyempurnakan pemahaman serta komitmen anggota, peneliti memutuskan untuk melaksanakan satu kali layanan bimbingan kelompok tambahan. Layanan ini bertujuan sebagai pemantapan materi dan memperkuat perubahan perilaku yang sudah dicapai.

4. Refleksi

Berdasarkan temuan hasil observasi pada siklus I, diperoleh gambaran bahwa implementasi layanan bimbingan kelompok sebagai bentuk intervensi dalam mengurangi perilaku *Phubbing* pada siswa sudah dapat dikatakan menurun dari pertemuan pertama dan pertemuan ke dua, di lihat dari pertemuan pertama yang di mana kontrak perilaku di langar oleh dua siswa lalu pada pertemuan ke dua kontrak perilaku sudah tidak di langar lagi. Pelaksanaan tindakan pada siklus I turut memperlihatkan adanya peningkatan nilai persentase berdasarkan hasil lembar observasi terhadap kedelapan siswa yang menjadi subjek penelitian

Tabel 4.3 Hasil Observasi Peneliti pada Siklus I

No	Nama	Pertemuan	
		1	2
1	AD	36,5	27,5
2	IK	34	27,5
3	KA	37,5	27,5
4	DA	36,5	28,5
5	PQ	35,5	28
6	FS	36,5	27,5
7	QR	36,5	28
8	AA	36,5	27
Rata-rata		36,1875	27,6875
Kategori		Tinggi	Rendah

Siklus II

1. Perencanaan (*Planning*)

Merujuk pada hasil refleksi yang dilakukan setelah pelaksanaan siklus I, siklus ke II di lakukan untuk memperkuat dan menyempurnakan pemahaman serta komitmen anggota, peneliti memutuskan untuk melaksanakan satu kali layanan bimbingan kelompok tambahan. Layanan ini bertujuan sebagai pemantapan materi dan memperkuat perubahan perilaku yang sudah dicapai.

2. Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan siklus II dilakukan satu kali pertemuan, sebagaimana halnya pada siklus I. Layanan bimbingan kelompok ini dilangsungkan di ruangan kosong pada tanggal 22 Mei 2025 dengan durasi 1 x 45 menit dan mengangkat tema "keterputusan sosial." Selama proses layanan berlangsung, peneliti melakukan pengamatan terhadap keterlibatan dan aktivitas siswa dalam sesi bimbingan.

3. Pengamatan (*Observation*)

Menyambungkan dari siklus I dengan dua pertemuan layanan bimbingan kelompok dengan materi di pertemuan pertama itu tentang *Phubbing* 'mengabaikan orang lain dan beralih ke gadget' serta pertemuan ke dua melanjutkan pembahasan pertama dengan tema 'ketergantungan pada gadget' kemudian siklus ke II sebagai penyempurnaan materi di lakukan satu kali layanan bimbingan kelompok dengan materi Keterputusan sosial. Kegiatan di lakukan sesuai tahapan layanan bimbingan kelompok.

4. Refleksi (*Reflection*)

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan, peneliti kemudian melakukan refleksi pada siklus II sebagai upaya untuk menyempurnakan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik behavioral contract. Melalui tahapan ini, diharapkan siswa mampu menunjukkan penurunan perilaku *Phubbing* secara signifikan

Tabel 4.4 Hasil Observasi Pada Siklus II

No	NAMA	Pertemuan
		1
1	AD	25,5
2	IK	26
3	KA	25,5
4	DA	26
5	PQ	26
6	FS	26

7	QR	25,5
8	AA	26
Rata-rata		25,8125
Kategori		Rendah

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus terhadap 8 siswa yang menunjukkan perilaku *Phubbing*, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Behavioral Contract* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku *Phubbing* di SMP Negeri 44 Medan. Hal ini terlihat dari penurunan skor observasi pada setiap siklus. Pelaksanaan siklus I dilakukan dalam dua sesi pertemuan dengan tema siklus I yakni “*Phubbing* : Mengabaikan Orang Lain dan Beralih ke Gadget” dan “Ketergantungan pada Gadget,” terjadi perubahan perilaku positif pada sebagian besar siswa. Namun, masih terdapat dua siswa yang belum sepenuhnya mematuhi kontrak perilaku.

Selanjutnya, pada siklus II yang merupakan pertemuan tambahan dengan tema “Keterputusan Sosial,” seluruh siswa menunjukkan konsistensi dalam menurunkan perilaku *Phubbing*, yang tercermin dari hasil observasi akhir dengan rata-rata nilai 25,8125 dan berada dalam kategori rendah. Dengan demikian, penerapan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Behavioral Contract* secara sistematis dan berkelanjutan mampu mengarahkan siswa pada perubahan perilaku yang lebih positif, khususnya dalam mengurangi perilaku *Phubbing* dan meningkatkan kualitas interaksi sosial di lingkungan sekolah.

5.2 Saran

Diharapkan pendekatan bimbingan kelompok dengan metode kontrak perilaku dapat dijadikan salah satu alternatif strategis dalam menangani permasalahan sosial, khususnya perilaku *Phubbing* , karena pendekatan ini terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku secara bertahap. Diharapkan siswa dapat terus mempertahankan sikap yang telah terbentuk selama layanan berlangsung dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Mengurangi ketergantungan pada Ponsel dan meningkatkan interaksi sosial secara langsung dapat membantu dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, R. (2021). Fenomena *Phubbing* : Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *Journal Ubaya*, 2 (1), 4–18. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Aprilia, C. (2024). Psikoedukasi Upaya Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Remaja Di Smpn Satu Atap Suka Maju. *Psikologiya: Journal of Modern Psychology*, 1 (20), 20–30.
- Desi Pristiwanti¹, Bai Badariah, Sholeh Hidayat, R. S. D. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4.
- Fadilah, A., Amanda, R., Rini, P., Pratitis, N., & Psikologi, F. (2022). Perilaku *Phubbing* pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150–159.
- Farkhah, L., Saptyani, P. M., & Syamsiah, R. I. (2023). Dampak Perilaku *Phubbing* : Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 1-18.
- Farkhah, L., Saptyani, P. M., Syamsiah, R. I., & Ginanjar T., H. (2023). Dampak Perilaku *Phubbing* : Literatur review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 1–18. <https://journalhadhe.com/index.php/jkhhc/article/download/12/10>
- Fikri, A., Sinring, A., & Pandang, A. (2022). Penerapan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi perilaku membolos siswa di SMA Negeri 11 Sidrap. *Pinisi Journal of Education*, 1(1), 1–25.
- Hamdan, P. (2021). 6 Upaya Mengatasi Perilaku *Phubbing* Siswa di Sekolah. Sahabatsosiologi.
- Hartanti, Jahju, . (2022). Bimbingan Kelompok. In *Book*.
- Hasanah, I., & Psi, M. (n.d.). *Teori dan Praktik*.
- Hidayat MS, Muh. T., Anita, A., Narayani, N. W. E., & Mariana, M. (2021). Causes and impacts of *Phubbing* on students in a public university. *Public Health of Indonesia*. <https://doi.org/10.36685/phi.v7i4.430>
- Indari, T. (2023). Konseling Individu Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah di SMK. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(1), 12–21.
- Khofila, R., Dinata Saragi, M. P., Erhanda Lubis, M. A., & Ghaisani, F. (2023). Hubungan *Phubbing* Smombie Dan Nomophobia Terhadap Perilaku Manusia. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 235. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10247>
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., Psikologi, F., & Unggul, U. E. (2020). *Kontrol Diri Dan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Jakarta*. 18.
- Kusnadi, N., Mahmudi, I., Dwi Pratama, B., & Kunci, K. (2022). Konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII di SMAN 4 Madiun. *Prosiding Seminar Nasional*

- Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 89–97.
<http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/3541>
- Monica, M. A., Erlina, N., & Rahmaniar, P. R. (2022). Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4 (1), 49–54. <https://doi.org/10.51214/BOCP.V4I1.146>
- Mulyaningsih, S. A., Medha, P., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2024). *Phubbing : Literatur Review. Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(2), 90–98.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Layanan dan Kegiatan Pendukung yang Berhasil*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Putri, U. L. N., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). Phone snubbing Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kontrol Diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(4), 571–585.
- Rafi, M. & Nio, S. R. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2).
- Rismi, R., Suhaili, N., Marjohan, M., Afdal, A., & Ifdil, I. (2022). Bimbingan kelompok dalam pemahaman nilai empati untuk meningkatkan sikap prososial siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 14. <https://doi.org/10.29210/1202221496>
- Rismiyana, Buchori, S., & Umar, N. F. (2024). Analisis perilaku *Phubbing* (phone snubbing) dan penanganannya. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(3), 75–79. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i3.2252>
- Rosdiana, Y., Susmini, & N. (2023). Sosialisasi Pencegahan Perilaku *Pbubbing* Pada Generasi Z Di Era Society 5.0. *JAMAS : Jurnal Abdi Masyarakat*, 1 (2), 103–107.
- Safitri, E., Fatmawati, S., Al-Ma, I., Way Kanan, A., & An Nur Lampung, I. (2023). *BUNAYYA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*. 2(2829), 20–30.
- Saputra, I. D. (2018). Efektifitas Konseling Behavioral Teknik *Behavioral Contract* Untuk Meminimalisir Perilaku Membolos Siswa SMA. *FKIP Universitas Banyuwangi Seminar Nasional Pendidikan Budaya Dan Sejarah : “Dibalik Revitalisasi Budaya,”* 978-602-72362-7–1, 8–14.
- Setianto, Y., Muryati, M., & Abrillian, M. (2023). *Jangan Ada Phubbing di Antara Kita : Studi Personifikasi Perempuan dalam Amsal 8-9 bagi Pemanfaatan Gawai*. 10(1), 27–40.
- Sitorus, R. (2021). Upaya Meningkatkan Sikap Sopan Santun Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Journal of Education Action Research*, 5(1), 10–16. <https://doi.org/10.23887/jear.v5i1.31522>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Utomo, S. B. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i1.6470>

- Wahyuni, S., Napisah, S., & Prasetyo, F. W. (2024). *Penerapan Teknik Behavioral Contract Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Siswa Kelas VII SMP Hidayatul Najah Kalipuro Banyuwangi*. 3(1), 20–24.
- Warni, S., & Firman, F. (2020). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Peningkatan Self Regulate Learning Siswa Pengguna Game Online. *Jurnal Neo Konseling*, 2, 3.
- Zaman, S. G., & Widiastuti, H. T. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 8(1),

LAMPIRAN

Lampiran 01

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama	: Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra
NPM	: 2102080016
Tempat, Tanggal Lahir	: Medan, 13 Agustus 2023
Jenis Kelamin	: Perempuan
Status	: Belum Menikah
Agama	: Islam
Suku	: Jawa
Alamat	: Jl. Kapten Rahmad Buddin, terjun , Kec. Medan Marelan, Kota Medan, Sumatera Utara
Kewarganegaraan	: Indonesia
Anak Ke	: ke 2 dari 2 bersaudara
Alamat Email	: dhiz1308@gmail.com

B. Data Orang Tua

Nama Ayah	: Irawadi
Pekerjaan	: -
Nama Ibu	: Sri Warni
Pekerjaan	: Pedagang
Alamat	: Jl. Kapten Rahmad Buddin, terjun Kec.Medan Marelan, Kota Medan, Sumatera Utara

C. Pendidikan

SD Nur Fadillah	: 2010 - 2015
SMP N 20 Medan	: 2015 - 2018
SMA Yapim Marelan	: 2018 – 2021
Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara	: 2021 – 2025

Lampiran 02**DOKUMENTASI**

Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan Pertama



Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan Kedua



Layanan Bimbingan Kelompok Pertemuan Ketiga



Wawancara Siswa



Wawancara Guru Bimbingan Dan Konseling

Lampiran 03

Wawancara Guru BK

No	Pertanyaan	Keterangan
1	Apakah layanan bimbingan kelompok sudah pernah ibu lakukan sebelumnya	<i>bahwa layanan bimbingan kelompok di sekolah cukup sering di lakukan, biasanya kami melakukan layanan bimbingan kelompok itu dua kali sebulan, dan untuk Behavioral Contract sering di lakukan ketika ada siswa yang bermasalah di sekolah</i>
2	Hambatan apa saja yang ibu alami ketika melayani siswa yang di konseling?	<i>masalah yang muncul itu banyak, ada yang telat, tidak mengerjakan tugas, berkelahi, jarang masuk sekolah dan sebagainya, kalau Phubbing itu sendiri tentu ada, biasanya bisa lihat saat mereka istirahat, pulang sekolah bahkan saat jam pelajaran. Tentu kalau mereka ketauan bermain hp saat guru menjelaskan di dalam kelas, kami sebagai guru BK akan melakukan konseling mengapa mereka melakukan itu</i>
3	Menurut Bapak/Ibu, apa saja penyebab utama siswa melakukan Phubbing	<i>yang pertama itu tidak ada control diri untuk membatasi diri mereka sendiri, kedua adanya sosial media dan juga game yang di mana membuat mereka kecanduan main ponsel sehingga banyak dampak negative yang mereka lakukan</i>
4	Langkah apa yang telah Ibu lakukan sebagai Guru BK untuk mengurangi perilaku Phubbing di kalangan siswa?	<i>tentu membuat perjanjian atau peraturan kepada seluruh siswa yang bermain ponsel saat kegiatan belajar mengajar akan di lakukan penyitaan ponsel dan mendapatkan hukuman terkait peraturan yang mereka langgar. Melakukan konseling terhadap siswa tersebut juga wajib sebagai arahan untuk mereka kedepannya</i>
5	Apakah Ibu pernah menemui siswa yang menarik diri dari pergaulan dan lebih memilih bermain gadget?	<i>ada salah satu siswa yang sampai tidak masuk sekolah beberapa hari gara-gara kebanyakan main ponsel . Pas di tanya kenapa sering telat dan juga sering absen di karnakan dia malamnya begadang terus, main game online, nonton youtube sampai subuh. Akhirnya paginya ngantuk berat, bangun kesiangn, dan nggak mau sekolah</i>

Lampiran 04

Wawancara siswa

No	Indikator	Pertanyaan	Hasil
1.	Tidak mau memulai bicara dengan orang lain dan memilih bermain handphone,	Apakah kamu merasa lebih nyaman bermain handphone daripada memulai percakapan dengan orang di sekitarmu? Mengapa?	<i>gak ada sih, lebih enak main hp aja. Kadang kalo ngobrol langsung malah bingung mau ngomong apa, takut nggak nyambung juga. Lagi pula di HP kan banyak hiburan, bisa nonton, main game, chatting sama temen di online</i>
2.	Tidak bisa menjadi pendengar yang baik dan memilih handphone;	Saat orang lain sedang bercerita atau berbicara kepadamu, apakah kamu tetap memegang atau memainkan handphonemu?	<i>Kalau yang di omongin penting aku akan letak handphonenya taoi kalau gak penting penting kali kadang enggak</i>
3	Tidak menanggapi orang lain saat pembicaraan dengan mereka dan memilih gadget.	Bagaimana biasanya kamu merespons orang yang berbicara saat kamu sedang fokus pada handphone?	<i>kadang cuma ngangguk doang sih, soalnya lagi fokus nonton atau main game, males diganggu. Kadang juga aku dengerin setengah-setengah, terus pura-pura ngerti aja biar cepet kelar ngomongnya</i>
4	Tidak bisa tanpa gadget	Bagaimana perasaanmu jika sehari saja tidak menggunakan handphone?	<i>nggak tau mau ngapain. Soalnya udah kebiasaan megang HP terus, buat hiburan, chatting, denger lagu. Kalo nggak ada HP sehari aja takutnya ada yang ngcht kita gak tau, terus mau ngerjain tugas juga susah kalua gak ada HP</i>
5	Luangkan lebih banyak waktu untuk gadget.	Berapa banyak waktu yang biasanya kamu habiskan untuk menggunakan handphone dalam sehari?	<i>gak ngehitung sih, apalagi kalo lagi libur pasti lebih sering. Soalnya kadang sambil makan main HP sambil liat youtube, ngerjain tugas juga kadang disambi buka TikTok atau YouTube. Malemnya juga masih suka scroll-scroll sampe ngantuk</i>

No	Indikator	Pertanyaan	Hasil
6	Tidak tertarik dengan kegiatan sosial dan lebih tertarik pada gadget.	Jika diberi pilihan antara ikut kegiatan sosial atau bermain handphone, mana yang biasanya kamu pilih? Mengapa?	<i>temennya sih. Kalo yang ikut itu temen-temen deket aku, ya aku pilih ikut kegiatan sosial. Tapi kalo yang ikut orang-orang yang aku nggak terlalu deket atau yang jutek-jutek gitu, mendingan aku main HP aja di rumah. Soalnya kalo udah nggak nyaman, jadi males ngobrol dan ngerasa canggung</i>
7	Menghindari pergaulan situasi interaksi dan lebih suka bermain dengan gadget mereka.	Pernahkah kamu merasa tidak nyaman berada di lingkungan sosial dan memilih bermain handphone sebagai pelarian? Bisa dijelaskan?	<i>Pernah, kadang kalo lagi di tongkrongan atau acara keluarga gitu, terus aku ngerasa nggak nyambung sama obrolannya, atau kayak nggak ada yang ngajak ngobrol, ya aku langsung ambil HP aja</i>

Lampiran 05

Observasi

No	Indikator	Keterangan
1.	Tidak mau memulai bicara dengan orang lain dan memilih bermain handphone.	ketika pulang sekolah dan ketika siswa itu berkumpul dengan teman temannya perhatian mereka lebih tertuju pada ponsel daripada berkomunikasi dengan teman sebaya.
2.	Tidak bisa menjadi pendengar yang baik dan memilih handphone.	Ketika guru atau teman sedang berbicara, mereka tampak kurang fokus dan tidak menunjukkan respons yang seharusnya, seperti kontak mata, anggukan, atau memberi tanggapan yang relevan. Sebaliknya, perhatian mereka lebih banyak tercurah pada handphone yang mereka pegang.
3	Tidak menanggapi orang lain saat pembicaraan dengan mereka dan memilih gadget.	Mereka cenderung mengabaikan komunikasi yang terjadi di sekitarnya dan lebih memilih melanjutkan aktivitas di handphone. Ketika teman mencoba mengajak mereka berdiskusi atau menyampaikan sesuatu, siswa tersebut sering kali tidak memberikan respons yang jelas, bahkan tidak menoleh atau menjawab sama sekali karena terlalu fokus pada gadget mereka.
4	Tidak bisa tanpa gadget.	saat pelajaran berlangsung dan handphone harus disimpan, beberapa siswa terlihat tidak fokus dan beberapa kali berusaha mencari kesempatan untuk membuka gadget secara diam-diam. Bahkan saat kegiatan sosial seperti diskusi kelompok, bermain di luar kelas, atau saat jam istirahat, mereka lebih memilih tetap bermain gadget daripada berinteraksi langsung dengan teman-temannya.
5	Luangkan lebih banyak waktu untuk gadget.	Saat waktu istirahat, sebelum pelajaran dimulai, bahkan ketika ada kesempatan untuk berinteraksi dengan teman, mereka justru memilih sibuk dengan handphonenya. Siswa terlihat menikmati aktivitas seperti bermain game, menonton video, atau mengakses media sosial, dan tampak enggan untuk melepaskan gadget

		meskipun sedang berada dalam situasi yang memungkinkan untuk berinteraksi langsung.
6	Tidak tertarik dengan kegiatan sosial dan lebih tertarik pada gadget.	Beberapa siswa Ketika ada kegiatan seperti diskusi kelompok, bermain bersama saat istirahat, atau kerja sama dalam tugas kelas, siswa-siswa ini tampak tidak antusias. Mereka lebih memilih menyendiri sambil memainkan handphone daripada terlibat dalam aktivitas yang melibatkan interaksi sosial.
7	Menghindari pergaulan situasi interaksi dan lebih suka bermain dengan gadget mereka.	Saat teman-teman mereka berkumpul untuk berbincang atau bermain bersama, siswa-siswa ini terlihat menjauh dari keramaian dan memilih duduk di sudut kelas atau area sekolah sambil memainkan handphone. Bahkan ketika diajak berinteraksi oleh teman atau guru, mereka menunjukkan sikap enggan dan lebih memilih tetap berfokus pada gadgetnya.

Lampiran 06

KISI KISI ANGKET

No	Dimensi <i>Phubbing</i>	Indikator	Nomor Item	
			Falvourable	Unfavorable
1	Mengabaikan orang lain dan beralih ke gadget.	a. Tidak mau memulai bicara dengan orang lain dan memilih bermain handphone, b. Tidak bisa menjadi pendengar yang baik dan memilih handphone; c. Tidak menanggapi orang lain saat pembicaraan dengan mereka dan memilih gadget.	2,4,6,17	1,3,5,18
2	Ketergantungan pada gadget.	a. Tidak bisa tanpa gadget; b. Luangkan lebih banyak waktu untuk gadget	8,10,15	7,9,16
3	Keterputusan sosial.	a. Tidak tertarik dengan kegiatan sosial dan lebih tertarik pada gadget; b. Menghindari pergaulan situasi interaksi dan lebih suka bermain dengan gadget mereka.	12,14,20	11,13,19

Lampiran 07

Angket *Phubbing*

Nama :

No Absen :

Petunjuk:

1. Tulislah terlebih dahulu nama, kelas, dan nomor absen anda.
2. Angket terdiri dari 20 butir pernyataan dengan 5 butir pilihan Jawaban
3. Bacalah setiap pertanyaan secara teliti sebelum anda menjawab.
4. Pilihlah salah satu jawaban dengan cara memberi tanda check () pada pilihan yang sesuai
5. Jawablah semua butir pernyataan dengan sejujurnya sesuai dengan keadaan yang anda alami.
6. Waktu pengerjaan adalah 20 menit
7. Arti dari pilihan nomor 1-10

Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, lalu beri tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapatmu.

Skala:

- SS = Sangat Setuju
- S = Setuju
- TS = Tidak Setuju
- STS = Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa enggan memulai Percakapan karena lebih tertarik pada handphone.				
2	Saya berusaha memulai percakapan langsung meskipun sedang bermain Handphone.				
3	Saat orang lain berbicara, saya lebih fokus pada handphone.				
4	Saya mendengarkan lawan bicara dan menjauhkan handphone saat berbicara.				
5	Saya tidak merespons saat diajak bicara karena sedang asyik dengan handphone.				
6	Saya menyimpan handphone ketika orang lain mengajak saya bicara.				
7	Saya merasa cemas jika tidak memegang handphone dalam waktu lama.				

8	Saya tetap merasa nyaman meskipun jauh dari handphone untuk sementara waktu.				
9	Saya lebih banyak menghabiskan waktu luang untuk bermain handphone dari pada bermain di luar.				
10	Saya membatasi waktu penggunaan handphone agar bisa beraktivitas dengan orang lain.				
11	Saya lebih tertarik bermain handphone dari pada mengikuti kegiatan sosial.				
12	Saya senang mengikuti kegiatan sosial meskipun tanpa membawa handphone..				
13	Saya lebih suka bermain handphone sendiri dari pada berinteraksi dengan teman.				
14	Saya menikmati bergaul dengan teman tanpa harus membawa handphone.				
15	Saya merasa nyaman meskipun tidak menggunakan gadget sepanjang hari.				
16	Saya menghabiskan sebagian besar waktu luang untuk bermain handphone.				
17	Saya mematikan suara notifikasi agar bisa mendengarkan orang lain dengan baik.				
18	Saya lebih memilih membalas pesan di gadget dari pada merespons orang di sekitar.				
19	Saya merasa bosan saat mengikuti kegiatan sosial jika tidak boleh membawa handphone.				
20	Saya berusaha untuk aktif berinteraksi meskipun handphone saya selalu ada.				

Lampiran 08

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN
KELOMPOK SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Rasional		Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak signifikan dalam kehidupan sosial, salah satunya adalah munculnya perilaku <i>Phubbing</i> —yaitu kecenderungan seseorang mengabaikan interaksi sosial secara langsung demi penggunaan perangkat ponsel. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara perilaku <i>Phubbing</i> dan keterputusan sosial, serta merancang solusi berbasis perangkat lunak untuk meningkatkan kesadaran akan dampaknya.
A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi dan Sosial
C	Fungsi Layanan	Pengentasan/Perbaikan
D	Profil Pelajar Pancasila	Mandiri : Pelajar Indonesia merupakan pelajar mandiri, yaitu pelajar yang bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya
E	Tujuan	Tujuan Umum: Peserta didik mampu memahami bagaimana bahwa <i>Phubbing</i> merupakan bentuk perilaku yang tidak menghargai orang lain. Tujuan Khusus: 1. Peserta didik mampu mendefenisikan terkait kebiasaan <i>Phubbing</i> yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari. 2. Peserta didik dapat menetapkan batas waktu penggunaan gadget secara mandiri. 3. Peserta didik dapat mengatur strategi alternatif yang positif sebagai pengganti kebiasaan <i>Phubbing</i> .
E	Topik/Tema Layanan	Keterputusan sosial pada perilaku <i>Phubbing</i>
F	Sasaran Layanan	Peserta didik kelas VIII-1
G	Metode dan Teknik	Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract
H	Waktu	1x45 Menit
I	Media/Alat	Kertas, alat tulis dan Lembar Bahan Refleksi
J	Sumber Bacaan	Internet, artikel dan jurnal
K	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Pembentukan	
	a. Perkenalan	1. Guru BK menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat siswa bersemangat 2. Guru BK memperkenalkan diri serta

		perkenalan anggota kelompok
		3. Guru BK menjelaskan apa itu bimbingan kelompok 4. Guru BK menyampaikan tentang tujuan khusus dari bimbingan yang akan dicapai. 5. Guru BK menjelaskan azas-azas kegiatan bimbingan kelompok
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	1. Guru BK menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan bimbingan yaitu dengan menggunakan teknik Behavioral Contract 2. Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	1. Guru Bk memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara operasional, bahwa selama kegiatan bimbingan kelompok berlangsung peserta didik harus: a. Aktif dan berani mengemukakan pendapat b. Hasil utama dalam kegiatan ini adalah proses bukan keputusan c. Peserta didik diminta untuk menjaga tata tertib dan etika berbicara 2. Guru BK menanyakan kepada peserta didik tentang kegiatan yang akan dilakukan.
	2. Tahap Peralihan (transisi)	
	Guru bimbingan dan konseling menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (<i>storming</i>)	1. Guru BK menanyakan kesiapan kelompok melaksanakan tugas 2. Guru BK memberi kesempatan bertanya kepada setiap anggota tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami 3. Guru bk menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta didik dalam melakukan kegiatan
	Guru bimbingan dan konseling menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)	1. Guru BK menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas 2. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru BK mulai masuk ke tahap kerja
	3. Tahap Inti/Kerja	

Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (Eksperimentasi)	1. Pemimpin Menetapkan masalah dan topik topik yang akan di bahas 2. Anggota membahas masing masing topik secara mendalam dan tuntas
Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)	1. Guru BK mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan 2. Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis dan memikirkan mengapa mereka sering melakukan <i>Phubbing</i> 3. Guru BK mengajak peserta didik membuat rencana tindakan untuk memperbaiki sikap mengabaikan orang lain 4. Guru BK mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki sikap <i>Phubbing</i> mereka Pertanyaan: “Bagaimana cara mengatasi keterputusannya sosial akibat <i>pahubbing</i>?”
4. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
Menutup kegiatan dan tindak lanjut	1. Guru Bk memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok 2. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerja sama 3. Dan terakhir menutup kegiatan dengan layanan simpatik
Evaluasi	
1. Evaluasi Proses	Evaluasi ini dilakukan oleh guru BK dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok, meliputi: 1. Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasisme peserta didik dalam mengikuti kegiatan 2. Guru BK membangun dinamika kelompok 3. Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik dalam membuat langkah yang akan dilakukan.
2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti bimbingan kelompok antara lain: 1. Bagaimana perasaan anda selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok?

	2. Mengamati perubahan perilaku peserta didik setelah bimbingan kelompok 3. Peserta didik mengisi instrumen penilaian dari guru BK
--	---

Medan, 14 Maret 2025
Mahasiswa

Farah Dhita Putri I.Z
NPM 2102080015

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Guru Pamong

Asbi, S.Pd.,M.Pd.,Kons
NIP.

Sri Ratna Dewi SPd
NIP. 198210102021222027

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Lampiran Materi
2. Lampiran Evaluasi Proses dan Hasil
3. Lembar Regulasi Diri Kegiatan Bimbingan Kelompok

Lampiran 09

PRETEST DAN POSTTEST

Nama :

Kelas :

Jawablah semua butir pernyataan dengan sejujurnya sesuai dengan keadaan yang Anda alami.

1. Apakah kamu tetap berusaha ngobrol dan bermain dengan teman, walaupun handphonemu selalu ada di dekatmu ?

A. Sangat Setuju	C. Tidak Setuju
B. Setuju	D. Sangat Tidak Setuju
2. Apakah kamu lebih memilih membalas pesan di handphone daripada menjawab orang yang sedang bicara denganmu?

A. Sangat Setuju	C. Tidak Setuju
B. Setuju	D. Sangat Tidak Setuju
3. Apakah kamu pernah membatasi waktu bermain handphone supaya bisa ngobrol atau bermain dengan orang lain ?

A. Sangat Setuju	C. Tidak Setuju
B. Setuju	D. Sangat Tidak Setuju
4. Apakah kamu sering memakai waktu luangmu untuk bermain handphone ?

A. Sangat Setuju	C. Tidak Setuju
B. Setuju	D. Sangat Tidak Setuju
5. Saya menyimpan handphone ketika orang lain mengajak saya bicara

A. Sangat Setuju	C. Tidak Setuju
B. Setuju	D. Sangat Tidak Setuju
6. Apakah kamu lebih fokus ke handphone saat ada orang yang sedang bicara denganmu?

A. Sangat Setuju	C. Tidak Setuju
B. Setuju	D. Sangat Tidak Setuju

- A. Sangat Setuju
- B. Setuju

- C. Tidak Setuju
- D. Sangat Tidak Setuju

7. Apakah kamu lebih suka bermain handphone daripada ikut bermain atau kegiatan bersama teman-teman ?

- A. Sangat Setuju
- B. Setuju

- C. Tidak Setuju
- D. Sangat Tidak Setuju

8. Apakah kamu suka bermain dan ngobrol dengan teman tanpa membawa handphone?

- A. Sangat Setuju
- B. Setuju

- C. Tidak Setuju
- D. Sangat Tidak Setuju

9. Saya tetap merasa nyaman meskipun jauh dari handphone untuk sementara waktu.

- A. Sangat Setuju
- B. Setuju

- C. Tidak Setuju
- D. Sangat Tidak Setuju

10. Saya mematikan suara notifikasi agar bisa mendengarkan orang lain dengan baik

- C. Sangat Setuju
- D. Setuju

- C. Tidak Setuju
- D. Sangat Tidak Setuju

Lampiran 10

SURAT KONTRAK PERILAKU



KONTRAK PERILAKU

Nama : ADITYA Pratama
 Kelas : VII-A
 Tanggal Pembuatan Kontrak : 17 Mei

Saya (ADITYA Pratama) menyadari bahwa kebiasaan menggunakan ponsel saat sedang berinteraksi dengan orang lain (phubbing) berdampak negatif terhadap komunikasi dan hubungan sosial saya. Maka dari itu saya berkomitmen untuk:

1. Saya tidak akan menggunakan ponsel saat sedang berbicara langsung dengan teman atau guru.
2. Saya akan menyimpan ponsel di tas selama kegiatan belajar atau diskusi kelompok.
3. Saya akan menetapkan waktu khusus untuk menggunakan ponsel di luar jam belajar atau interaksi sosial.
4. Saya akan menghindari membuka media sosial saat bersama teman atau dalam kegiatan kelompok.
5. Saya akan mengevaluasi kemajuan saya setiap hari dan membuat laporan jika perlu.

Tujuan :

1. Meningkatkan kualitas komunikasi dan interaksi sosial.
2. Menghargai teman dan guru saat berkomunikasi.
3. Meningkatkan fokus dan konsentrasi selama belajar.
4. Membentuk kebiasaan positif dalam penggunaan ponsel.

Konsekuensi

Jika saya tidak memenuhi komitmen ini, saya akan tidak membawa hape kesekolah

Durasi

Kontrak Perilaku ini berlaku selama periode dan akan dievaluasi secara teratur.

Dengan menanda tangan ini, saya berkomitmen untuk tidak berperilaku phubbing sehingga mencapai tujuan saya.


 (Tanda tangan)

Lampiran 11

SURAT PERNYATAAN



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://sywww.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra
NPM : 2102080015
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik
Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* pada
Kelas VIII SMP 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, April 2025
Hormat saya

Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra



Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasbiyuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 12



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K-1

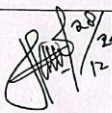
Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra
 NPM : 2102080015
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Kredit Kumulatif : 120 SKS

IPK = 3,75

Persetujuan Ket/Sekret. Prog. Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Behavioral Contract</i> Untuk Mengurangi Perilaku <i>Phubbing</i> Pada Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025	
	Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Sosiodrama Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025	
	Efektifitas layanan bimbingan klasikal Dengan Media Filem Motivasi untuk mengurangi perilaku telat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih:

Medan, Desember 2024
 Hormat Pemohon,



Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra

Keterangan:

Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 13



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-2

Kepada : Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Farah Dhita Putri Irawati Zuhra
NPM : 2102080015
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* pada Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons. *12/29*

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, Desember 2024
Hormat Pemohon,

Farah Dhita Putri Irawati Zuhra

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :
- Untuk Dekan / Fakultas
- Untuk Ketua / Sekretaris Prog. Studi
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan

Lampiran 14



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Jln. Mukthar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor
Lamp
Hal

: 632/II.3-AU/UMSU-02/ F/2025

: Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra
N P M : 2102080015
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik
Behavioral Contract Untuk Mengurangi Prilaku Phubbing Pada
Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Pembimbing : ASBI,S.Pd.,M.Pd.,Kons.

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis
proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa taluwarasa tanggal : 07 Maret 2026

Medan, 07 Ramadhan 1446 H
07 Maret 2025 M

Wassalam
Dekan



Dra. H. Syamsuurnita, M.Pd
NIP. 4004066701



Dibuat rangkap 5 (lima) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing Materi dan Teknis
4. Pembimbing Riset
5. Mahasiswa yang bersangkutan :

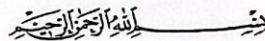
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



Lampiran 15



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

**SURAT KETERANGAN**

NO.:

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra
 NPM : 2102080015
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Behavioral Contract* Untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* pada Kelas VIII SMP 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Senin, Tanggal April 2025.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 21 April 2025
 Diketahui oleh,
 Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 16



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 44 MEDAN
NSSS : 201076011429, NPSN : 10210994, NSP : 210005892
Email : smpnegeri44medan20@gmail.com

Alamat : Jln. Chakdir Blok A No. 3 Kel. Nelayan Indah Kec. Medan Labuhan Medan – Sumatera Utara 620258

SURAT KETERANGAN

No. 420/075

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. FILMARENY
NIP : 19670901 199801 2 001
Jabatan : KEPALA SEKOLAH

menerangkan bahwa Mahasiswi yang tertera di bawah ini :

Nama : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra
NIM : 2102080015
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing Pada Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024-2025*

adalah benar telah melaksanakan Riset di UPT SMP Negeri 44 Medan mulai dari tanggal 21 April 2025 s.d 30 Juni 2025. Demikian kami sampaikan dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sepenuhnya dalam urusan selanjutnya.

Medan, 31 Mei 2025



Dra. FILMARENY
NIP. 19670901 199801 2 001

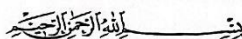
Lampiran 17

		MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/00/2019 Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631063 http://fkip.umsu.ac.id fkip@umsu.ac.id f umsumedan um umedan umsumedan umsuumsu	
Nomor	: 789/II.3-AU/UMSU-02/F/2025	Medan,	22 Syawal 1446 H
Lamp	: ---		21 April 2025 M
Hal	: Permohonan Izin Riset		
Kepada Yth Bapak / Ibu Kepala SMP 44 Medan di Tempat <i>Bismillahirrahmanirrahim</i> <i>Assalamu'alaikum Wr. Wb</i> Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktivitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut: Nama : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra NPM : 2102080015 Jurusan : Bimbingan dan Konseling Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Behavioral Contract</i> Untuk Mengurangi Prilaku <i>Phubbing</i> Pada Kelas VIII SMO 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025 Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Aamin.			
Pertinggal		Dekan,   Dra. Hj. Syamsu Zuhita, M.Pd NIDN 0004066701	
			

Lampiran 18



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI**

Pada hari ini Jumat, Tanggal 14 Maret 2025 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Mahasiswa : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra
 NPM : 2102080015
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing pada Kelas VIII SMP 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

No.	Masukan dan Saran
Judul	Penerapan layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing pada Kelas VIII SMP 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025
Bab I	* Perbaikan Pada kata belakang masalah * Perbaikan Pada rumusan masalah
Bab II	* Perbaikan Pada kata
Bab III	* Perbaikan Pada Objek dan Subjek Penelitian * Perbaikan Pada sumber data Penelitian
Lainnya	
Kesimpulan	[☒] Disetujui [☐] Ditolak [☐] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons

Panitia Pelaksana,

Ketua

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

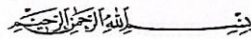
Sekretaris

Sri Ngayomi Y W, S.Psi, M.Psi

Lampiran 19



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

**BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Nama Mahasiswa : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra
 NPM : 2102080015
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Behavioral Contract* Untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* pada Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
28 Desember 2024		
20 Desember 2024	Pengajuan Judul & Ace Judul	
13 Januari 2025	Bimbingan BAB I dan BAB II	
20 Januari 2025	Revisi BAB I : Latar Belakang	
05 Februari 2025	Revisi BAB II : Kerangka Teoritis	
22 Februari 2025	Revisi BAB III : Instrumen Penelitian	
04 Maret 2025	Ace Seminar proposal	

Diketahui oleh:
 Ketua Prodi

M. Fauzi Masibuan, S.Pd, M.Pd.

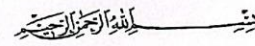
Medan, Maret 2025

Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

Lampiran 20


MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL

Proposal yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra
 NPM : 2102080015
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Behavioral Contract* Untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* pada Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

Sudah layak diseminarkan.

Disetujui Oleh:

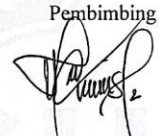
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



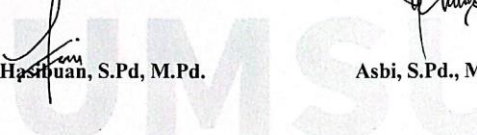
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.

Medan, Maret 2025

Pembimbing



Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.


 Unggul | Cerdas | Terpercaya

Lampiran 21



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra
 NPM : 2102080015
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik
Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* pada
 Kelas VIII SMP 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Pada hari Jumat, Tanggal 14 Maret 2025 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, April 2025

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

Dra. Jamila, M.Pd.

Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

Diketahui oleh
 Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Kerrigan Champagne

SKRIPSI_FARAH DHITA PUTRI IRAWANTI_PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK BEHAVI...

 NO REPOSITORY 012

 Egresados

 Trabajos de Grado

Document Details

Submission ID**trn:oid::1:3274531047****Submission Date****Jun 11, 2025, 11:00 PM GMT-5****Download Date****Jun 11, 2025, 11:04 PM GMT-5****File Name****SKRIPSI_FARAH_DHITA_PUTRI_IRAWANTI_.pdf****File Size****817.1 KB****82 Pages****15,961 Words****106,814 Characters**

12% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

11%		Internet sources
4%		Publications
4%		Submitted works (Student Papers)



Top Sources

11% Internet sources
 4% Publications
 4% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.umsu.ac.id	1%
2	Student papers	Universitas Muria Kudus	<1%
3	Internet	ojs.uniska-bjm.ac.id	<1%
4	Publication	Maulida Amelia Putri, Alfin Siregar. "Efektifitas konseling kelompok: penggunaan...	<1%
5	Internet	repository.radenintan.ac.id	<1%
6	Internet	docplayer.info	<1%
7	Internet	www.scribd.com	<1%
8	Internet	repositori.uma.ac.id	<1%
9	Internet	jurnal.umk.ac.id	<1%
10	Internet	journal.iikipsiliwangi.ac.id	<1%
11	Internet	core.ac.uk	<1%





12	Internet	e-journals.unmul.ac.id	<1%
13	Publication	Muhammad Fadhillah Hermawan, Vina Dartina. "Penerapan Layanan Bimbingan ...	<1%
14	Student papers	Universitas Sultan Ageng Tirtayasa	<1%
15	Internet	id.scribd.com	<1%
16	Internet	www.jurnal.iicet.org	<1%
17	Internet	eprints.iain-surakarta.ac.id	<1%
18	Internet	repository.upi.edu	<1%
19	Publication	Dwi Septi Angraeni, Aniatul Afifah. "EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN KREATIF TERHA...	<1%
20	Internet	text-id.123dok.com	<1%
21	Internet	www.slideshare.net	<1%
22	Internet	id.123dok.com	<1%
23	Internet	repository.uinbanten.ac.id	<1%
24	Internet	journalhadhe.com	<1%
25	Internet	adoc.pub	<1%



26	Internet	docobook.com	<1%
27	Student papers	Universitas Riau	<1%
28	Internet	ojs.ikip-saraswati.ac.id	<1%
29	Internet	repositori.umsu.ac.id	<1%
30	Student papers	Universitas PGRI Palembang	<1%
31	Student papers	Sriwijaya University	<1%
32	Internet	eprints.umm.ac.id	<1%
33	Internet	etheses.uinmataram.ac.id	<1%
34	Internet	laakfkb.telkomuniversity.ac.id	<1%
35	Internet	lensasosiologi.blogspot.com	<1%
36	Student papers	Universitas Negeri Jakarta	<1%
37	Internet	lib.unnes.ac.id	<1%
38	Internet	www.scilit.net	<1%
39	Publication	Syifani Aulia Pratiwi, Heris Hendriana, Reza Pahlevi. "PENERAPAN LAYANAN BIMB...	<1%

40	Publication	Eva Marisa, Umi Masturoh, Novita Widiyaningrum. "EKSPERIMEN SAINS BANJIR: ...	<1%
41	Publication	Nur Maya Reslia Mesa, Aspin Aspin, Abas Rudin. "PENGARUH LAYANAN BIMBING...	<1%
42	Publication	Sri Arfani, Juhana Juhana, Nur Qalbi. "Reflection of Humanistic Value in English Te...	<1%
43	Internet	digilib.uin-suka.ac.id	<1%
44	Internet	digilib.uinsby.ac.id	<1%
45	Internet	fpbs.upi.edu	<1%
46	Internet	ojs.uho.ac.id	<1%
47	Internet	ummaspul.e-journal.id	<1%
48	Publication	Ade Maharini Adiandari. "Navigating the Digital Society: Financial Literacy as a To...	<1%
49	Internet	artikelpendidikan.id	<1%
50	Internet	bagawanabiyasa.wordpress.com	<1%
51	Internet	bellafitriana.blogspot.com	<1%
52	Internet	ecampus.iainbatusangkar.ac.id	<1%
53	Internet	eprints.umk.ac.id	<1%

54	Internet	journal.putragaluh.ac.id	<1%
55	Internet	journal.unindra.ac.id	<1%
56	Internet	journal.upgris.ac.id	<1%
57	Internet	repository.ar-raniry.ac.id	<1%
58	Internet	sipeg.unj.ac.id	<1%
59	Internet	www.cimbniaga.co.id	<1%
60	Publication	Jesenia Chairunissa, Rahmah Hastuti. "The Relationship between Self-Control and..."	<1%
61	Internet	anisganteng.wordpress.com	<1%
62	Internet	ap3kni.or.id	<1%
63	Internet	bobo.grid.id	<1%
64	Internet	digitalib.iainkendari.ac.id	<1%
65	Internet	elibrary.almaata.ac.id	<1%
66	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
67	Internet	indotopinfo.com	<1%

68	Internet	jumalmahasiswa.unesa.ac.id	<1%
69	Internet	ml.scribd.com	<1%
70	Internet	repository.radenfatah.ac.id	<1%
71	Internet	repository.uinsu.ac.id	<1%
72	Internet	repository.unmuha.ac.id	<1%
73	Internet	web.archive.org	<1%
74	Internet	www.semanticscholar.org	<1%
75	Publication	Adrian Adrian, La Ode Muharam. "PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK ...	<1%
76	Publication	Faniar Sesara Maharani, Apriyanto, Febi Andriyani, Lia Widiastuti, Erna Labuda...	<1%
77	Publication	Synthia Tresna, Heris Hendriana, Reza Pahlevi. "LAYANAN BIMBINGAN KELOMPO...	<1%