

KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 PALU

Moh. Syahdila Darma¹, Ridwan Syahran², Hasan³, Dian Fitriani⁴
Universitas Tadulako
e-mail: syadilahd@gmail.com

Diterima: 10/07/2026; Direvisi: 18/07/2026; Diterbitkan: 31/07/2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas konseling kelompok berteknik *Cognitive Restructuring* dalam menekan perilaku *phubbing* pada siswa SMP Negeri 1 Palu. Pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif melalui metode *quasi eksperimen* dengan desain *Non-equivalent Control Group Design*. Sebanyak 16 siswa dilibatkan sebagai sampel, terbagi rata ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 8 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui angket perilaku *phubbing* yang diisi pada dua tahap, yakni sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian perlakuan. Pengujian hipotesis menggunakan *Mann-Whitney U Test* yang diolah dengan *SPSS versi 26*. Temuan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, ditunjukkan oleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,001, lebih kecil dari 0,05. Ditinjau secara deskriptif, rata-rata skor kelompok eksperimen turun dari 53,63 menjadi 43,50, sementara kelompok kontrol justru mengalami kenaikan dari 52,50 menjadi 54,63. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* berhasil menurunkan perilaku *phubbing* siswa, kendati klasifikasinya masih berada pada kategori sedang. Oleh sebab itu, layanan ini layak dipertimbangkan sebagai salah satu opsi intervensi bagi guru BK dalam mengatasi *phubbing* sekaligus memperbaiki kualitas interaksi sosial siswa. Keterbatasan penelitian terletak pada ukuran sampel yang tergolong kecil serta durasi intervensi yang relatif singkat, sehingga kajian berikutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan rentang waktu intervensi yang lebih panjang.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Cognitive Restructuring*, perilaku *Phubbing*.

ABSTRACT

This study set out to examine how effective group counseling based on the Cognitive Restructuring technique is at lowering phubbing behavior among junior high school students at SMP Negeri 1 Palu. A quantitative, quasi-experimental design specifically a non-equivalent control group design was applied. Sixteen students took part, split evenly into an experimental group and a control group of eight each. Phubbing behavior was measured through a questionnaire administered both prior to (*pre-test*) and following (*post-test*) the intervention, and the resulting data were tested using the Mann-Whitney U test in SPSS version 26. Analysis confirmed a statistically significant gap between the two groups, reflected in an *Asymp. Sig. (2-tailed)* value of 0.001, below the 0.05 threshold. In descriptive terms, the experimental group's mean phubbing score fell from 53.63 to 43.50, while the control group's mean rose from 52.50 to 54.63. These outcomes suggest that group counseling through Cognitive Restructuring succeeded in curbing students' phubbing tendencies, even though the resulting classification still sits within the moderate range. Accordingly, this counseling approach may be adopted as a viable option for helping students reduce phubbing and strengthen the quality of their social interactions. The study's scope was constrained by a fairly small sample and a brief intervention window, pointing to a need for future work with larger samples and longer intervention periods.

Keywords: group counseling, Cognitive Restructuring, phubbing behavior.

PENDAHULUAN

Istilah *phubbing* gabungan dari kata *phone* dan *snubbing* sering dianggap sebagai bagian wajar dari pergaulan yang diwarnai teknologi, meskipun berbagai riset empiris terus-menerus memperlihatkan dampak nyatanya terhadap merosotnya mutu hubungan antarpribadi maupun kondisi psikologis pelakunya. Kebiasaan ini mengikis kemampuan seseorang untuk menjalin komunikasi sosial yang bermakna; ketika seseorang sibuk dengan ponsel di tengah percakapan tatap muka, kualitas komunikasi menurun dan lawan bicara cenderung merasa diabaikan (Umam et al., 2023). Orang yang menjadi korban *phubbing* kerap merasa disepelekan, tersisih, atau dianggap tidak berharga. Hal ini dikuatkan oleh Isrofin dan Munawaroh (2021), yang mendapati bahwa kecanduan *smartphone* secara signifikan memprediksi munculnya *phubbing*, sementara kontrol diri dalam penelitian tersebut tidak konsisten berfungsi sebagai penghambatnya menunjukkan bahwa penyebab *phubbing* bersifat kompleks dan tidak bisa disederhanakan menjadi satu faktor psikologis saja. Sejalan dengan temuan itu, Sari, Nurbayani, dan Kurniawati (2023) mengungkap bahwa fenomena *phubbing* turut mempengaruhi keterampilan sosial mahasiswa secara signifikan, yang pada akhirnya menghambat terbentuknya *life skills* yang diperlukan dalam pergaulan sehari-hari.

Istilah *phubbing* pertama kali diperkenalkan lewat kampanye *Macquarie Dictionary* sebagai respons terhadap semakin maraknya penyalahgunaan *smartphone* di ruang-ruang sosial. Pelaku *phubbing*, yang disebut "*phubber*", digambarkan sebagai orang yang tampak memperhatikan lawan bicaranya padahal fokusnya sesungguhnya teralihkan ke perangkat digital (Latif, 2023). Melalui tinjauan sistematis terhadap empat belas artikel ilmiah rentang 2020–2024, Adnan, Setiyowati, dan Chusniyah (2025) memastikan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi mediator utama antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*; individu dengan kontrol diri rendah sekaligus FoMO tinggi jauh lebih berisiko menampilkan perilaku tersebut. Simpulan ini semakin menegaskan pentingnya intervensi berbasis restrukturisasi kognitif, mengingat FoMO pada hakikatnya merupakan bentuk distorsi kognitif atas kekhawatiran kehilangan momen sosial.

Data angka kejadian turut menegaskan betapa mendesaknya masalah ini. Prevalensi *phubbing* pada kelompok usia remaja sampai dewasa tercatat sebesar 49%, lalu naik menjadi 52% pada 2023, dengan rincian 52,9% muncul di lingkungan rumah dan 47,1% di lingkungan sekolah; Indonesia bahkan menempati posisi ke-11 dunia dengan 3.706.811 pelaku (Lapalelo & Purnomo, 2024). Hasil ini sejalan dengan studi Lestari dan Suratmini (2024) pada remaja pengguna Instagram yang membuktikan keterkaitan signifikan antara FoMO, *nomophobia*, dan kecenderungan *phubbing* menandakan bahwa ketergantungan digital remaja masa kini saling terjalin dengan berbagai konstruk psikologis serupa, bukan berdiri sendiri. Kecenderungan ini juga tidak hilang pada kelompok dewasa awal; Nichlah dan Primavitri (2026) mendapati hubungan signifikan antara kontrol diri dan *phubbing* pada mahasiswa, yang mengisyaratkan bahwa perilaku tersebut melintasi berbagai rentang usia dan berisiko menjadi pola relasional permanen apabila tidak ditangani sejak jenjang pendidikan dasar dan menengah.

Walaupun jumlah penelitian tentang *phubbing* di Indonesia kian bertambah, analisis konten oleh Putri, Ifdil, Amalianita, dan Fitria (2024) terhadap 42 artikel *phubbing* terindeks SINTA periode 2018–2024 memperlihatkan bahwa sebagian besar riset yang ada masih berkutat pada studi korelasional deskriptif dan tinjauan pustaka seputar faktor penyebab *phubbing*, sedangkan penelitian intervensi berbasis konseling terutama yang menyasar jenjang SMP masih sangat jarang dilakukan. Kesenjangan inilah yang mendasari penelitian ini: bukti empiris tentang efektivitas konseling kelompok berbasis teknik kognitif-perilaku yang secara

husus menyasar *phubbing* pada siswa SMP masih minim, padahal populasi ini berada pada fase perkembangan kognitif dan sosial yang paling rentan terhadap terbentuknya pola relasi digital yang maladaptif.

Secara konseptual, remaja yang menunjukkan perilaku *phubbing* dapat digolongkan telah mengalami perilaku maladaptif. Upaya mengubah perilaku maladaptif semacam ini memerlukan intervensi yang tidak sekadar menyentuh perilaku yang tampak, melainkan juga struktur kognitif di baliknya. Guru bimbingan dan konseling dapat berperan melalui layanan konseling kelompok, salah satunya dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu pendekatan konseling yang dirancang membantu konseli mengatasi permasalahannya lewat proses terapeutik yang mengubah pola pikir negatif (Hasan et al., 2019; Youarti & Hidayah, 2018). Keefektifan CBT dalam intervensi berbasis modul juga dibuktikan oleh Budiono, Suranata, dan Metra Putri (2023), yang menyusun buku panduan konseling kognitif-perilaku dengan teknik *Cognitive Restructuring* dan mendapati bahwa modul tersebut valid serta efektif meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA memperkuat bukti bahwa teknik ini dapat diterapkan pada beragam jenis persoalan psikologis remaja.

Corey (2017) menjelaskan bahwa CBT merupakan pendekatan konseling yang dirancang menyelesaikan persoalan konseli melalui restrukturisasi kognitif (*Cognitive Restructuring*) sekaligus modifikasi perilaku yang menyimpang. Teknik *Cognitive Restructuring* dimanfaatkan untuk membantu konseli mengenali serta membenahi kekeliruan kognisi lewat bimbingan, *monitoring*, dan diskusi atas pikiran-pikiran negatif. Teknik ini dipilih karena tahapannya terstruktur dan terbukti efektif diterapkan pada remaja yang sedang mencari jati diri sekaligus menghadapi persoalan yang kompleks (Rizky & Karneli, 2022; Hasmiati et al., 2025). Kemampuan teknik ini pada masalah lain yang berakar pada distorsi kognitif juga dikonfirmasi oleh Lianasari dan Purwati (2021); mereka mendapati bahwa konseling kelompok kognitif-perilaku dengan teknik *thought stopping* efektif menekan kecemasan akademik terkait skripsi bukti bahwa pendekatan ini dapat digeneralisasi pada berbagai bentuk kecemasan dan pola pikir maladaptif yang terpaku pada objek atau situasi tertentu, pola yang secara struktural mirip dengan ketergantungan kognitif konseli terhadap ponsel dalam perilaku *phubbing*.

Sejumlah penelitian terdahulu membuktikan bahwa pendekatan berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* efektif menekan berbagai perilaku maladaptif pada peserta didik. Dongalemba et al. (2025) misalnya mendapati bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif meningkatkan resiliensi siswa. Putri et al. (2025) mengungkapkan bahwa teknik yang sama efektif mengurangi perilaku *nomophobia* pada peserta didik, temuan yang diperkuat oleh Putri, Umari, dan Donal (2026) pada siswa SMA di Kota Pekanbaru, serta oleh Taufiqurrohman dan Muwakhidah (2025) yang membuktikan kemampuan teknik serupa dalam menekan tingkat FoMO siswa SMA. Ketiga hasil penelitian tersebut secara konsisten meneguhkan efektivitas *Cognitive Restructuring* pada konstruk-konstruk yang berkaitan erat secara psikologis dengan *phubbing* yaitu *nomophobia* dan FoMO namun belum ada yang menguji langsung dampaknya terhadap perilaku *phubbing* itu sendiri, terutama pada jenjang SMP. Kesenjangan ini semakin jelas mengingat kajian tren oleh Putri, Ifdil, Amalianita, dan Fitria (2024) yang telah disinggung sebelumnya juga mengonfirmasi masih minimnya penelitian intervensi konseling kelompok untuk *phubbing* pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa SMP Negeri 1 Palu. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat mengisi

kesenjangan empiris tersebut sekaligus menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling berbasis bukti untuk menekan perilaku *phubbing* di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Riset ini mengadopsi pendekatan kuantitatif melalui metode *quasi experiment* dengan desain *Non-equivalent Control Group Design*. Desain ini dipilih sebab peneliti tidak melakukan pengacakan (randomisasi) terhadap subjek, melainkan memanfaatkan dua kelompok yang telah ada sebelumnya, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*, sementara kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apa pun selama penelitian berlangsung.

Riset dilaksanakan di SMP Negeri 1 Palu dengan melibatkan 16 siswa yang menunjukkan tingkat perilaku *phubbing* tergolong tinggi berdasarkan hasil angket awal. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) siswa memperoleh skor angket perilaku *phubbing* pada kategori tinggi berdasarkan hasil *pre-test* awal, (2) siswa bersedia mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok hingga tuntas, dan (3) memperoleh rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling sebagai siswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku *phubbing*. Berdasarkan kriteria tersebut, terjaring 16 siswa yang selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 8 siswa pada kelompok eksperimen dan 8 siswa pada kelompok kontrol.

Instrumen penelitian berupa angket perilaku *phubbing* yang disusun menggunakan skala Likert, mencakup empat pilihan jawaban: Sering Sekali (SS), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP). Untuk pernyataan bersifat positif, skor diberikan berturut-turut 4, 3, 2, dan 1, sedangkan pernyataan negatif diberi skor dengan urutan terbalik. Angket ini terdiri atas 20 butir pernyataan yang dirancang untuk mengukur tingkat perilaku *phubbing* siswa. Penyusunan instrumen berpijak pada konsep perilaku *phubbing* yang dirumuskan oleh Karadağ et al. (2015), dan diperkaya dengan uraian Latif (2023) mengenai karakteristik *phubber*, yaitu individu yang lebih mengutamakan perhatian pada *smartphone* dibandingkan lawan bicaranya dalam interaksi sosial. Bertolak dari landasan teori tersebut, indikator perilaku *phubbing* yang diukur dalam penelitian ini meliputi: (1) mengabaikan lawan bicara saat berinteraksi langsung, (2) intensitas penggunaan *smartphone* dalam situasi sosial, (3) gangguan komunikasi interpersonal, (4) ketergantungan terhadap *smartphone*, dan (5) penurunan interaksi sosial tatap muka.

Instrumen disusun mengacu pada indikator-indikator tersebut dan telah melewati uji validitas serta reliabilitas sebelum digunakan untuk pengumpulan data, sehingga dinyatakan layak dan andal untuk diterapkan dalam penelitian ini. Angket diberikan kepada kedua kelompok sebelum perlakuan (*pre-test*) guna mengetahui kondisi awal perilaku *phubbing* siswa, kemudian diberikan kembali setelah perlakuan (*post-test*) untuk melihat perubahan perilaku pasca pelaksanaan layanan konseling kelompok.

Perlakuan pada kelompok eksperimen diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* sebanyak enam kali pertemuan. Tiap pertemuan dirancang untuk membantu siswa mengenali pikiran-pikiran irasional seputar penggunaan *smartphone*, menguji keyakinan yang kurang adaptif, serta menggantikannya dengan pola pikir yang lebih rasional, sehingga mampu menurunkan kecenderungan perilaku *phubbing* dalam keseharian. Adapun kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apa pun selama penelitian, sehingga hanya menjalani pengukuran *pre-test* dan *post-test*.

Data penelitian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan skor perilaku *phubbing* pada masing-masing kelompok. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan dengan uji *Mann-Whitney U Test* menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 26. Uji ini digunakan untuk mengetahui selisih skor perilaku *phubbing* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan. Pengambilan keputusan didasarkan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$); apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dinyatakan efektif dalam mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu disajikan statistik deskriptif skor perilaku *phubbing* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik pada saat *pre-test* maupun *post-test*, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Perilaku *Phubbing*

Kelompok	Pengukuran	N	Mean	SD	Skor Min	Skor Maks	Kategori
Eksperimen	<i>Pre-test</i>	8	53,63	3,74	49	60	Tinggi
Eksperimen	<i>Post-test</i>	8	43,50	4,11	38	49	Sedang
Kontrol	<i>Pre-test</i>	8	52,50	2,45	49	56	Tinggi
Kontrol	<i>Post-test</i>	8	54,63	3,16	52	60	Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata skor perilaku *phubbing* dari 53,63 (67%, kategori tinggi) pada *pre-test* menjadi 43,50 (54%, kategori sedang) pada *post-test* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* (CR). Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan justru mengalami peningkatan rata-rata skor dari 52,50 (66%, kategori tinggi) menjadi 54,63 (68%, kategori tinggi). Pola perubahan ini menunjukkan indikasi awal bahwa penurunan perilaku *phubbing* hanya terjadi pada kelompok yang memperoleh perlakuan.

Untuk menguji signifikansi perbedaan tersebut secara statistik, dilakukan uji *Mann-Whitney U Test* terhadap skor *post-test* kedua kelompok, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Mean Rank Uji *Mann-Whitney*

Kelompok	N	Mean Rank
Eksperimen	8	4,50
Kontrol	8	12,50

Tabel 3. Hasil Uji *Mann-Whitney U Test*

Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
0,000	-3,388	0,001

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai *Mann-Whitney U* sebesar 0,000 dengan nilai Z sebesar -3,388 dan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* (CR), sekaligus memperkuat gambaran deskriptif pada Tabel 1 bahwa layanan tersebut efektif menurunkan perilaku *phubbing* pada siswa.

Pembahasan

Penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa. Hal ini terlihat dari adanya penurunan skor perilaku *phubbing* pada kelompok *eksperimen* setelah diberikan *treatment*/perlakuan. *Cognitive Restructuring* merupakan teknik yang membantu individu mengidentifikasi serta mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Menurut Corey, teknik *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk mengubah pola pikir irasional yang dapat memengaruhi perilaku individu (Corey, 2017).

Penurunan perilaku *phubbing* pada kelompok *eksperimen* menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari dampak negatif penggunaan *smartphone* secara berlebihan saat berinteraksi sosial. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, siswa menjadi lebih mampu mengontrol penggunaan *smartphone* serta meningkatkan perhatian terhadap lingkungan sosial di sekitarnya.

Secara proses, dinamika yang terlihat selama pemberian layanan menunjukkan perkembangan yang bertahap. Pada sesi-sesi awal, sebagian siswa masih menunjukkan resistensi terhadap upaya mengevaluasi pola pikirnya sendiri terkait kebiasaan menggunakan *smartphone*, sehingga proses identifikasi pikiran negatif berjalan belum sepenuhnya terbuka. Memasuki sesi pertengahan, ketika siswa mulai dilatih mengenali serta menguji pikiran-pikiran otomatis yang mendasari kebiasaan *phubbing* misalnya anggapan bahwa membalas pesan segera adalah suatu keharusan terlihat perubahan cara berpikir yang lebih terbuka, ditandai dengan respons peserta yang lebih aktif dalam mendiskusikan pengalaman pribadi mereka saat mengabaikan lawan bicara. Aktivitas *restrukturisasi kognitif* yang melibatkan latihan menantang (*disputing*) pikiran irasional dan menggantinya dengan pikiran alternatif yang lebih rasional tampak menjadi aktivitas yang paling berpengaruh, karena mendorong siswa untuk secara langsung menghubungkan pola pikirnya dengan konsekuensi perilaku *phubbing* yang mereka tampilkan. Pada sesi-sesi akhir, siswa menunjukkan kesediaan yang lebih besar untuk menerapkan pola pikir baru tersebut dalam interaksi sosial sehari-hari, meskipun tingkat penerapan tersebut bervariasi antarindividu.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, Setiyowati, Hambali, dan Zulkuple (2025) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam membantu menurunkan perilaku *phubbing* siswa melalui perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih positif. Selain itu, penelitian oleh Aprianti et al. (2025) juga menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok mampu membantu siswa mengembangkan kontrol diri dan meningkatkan kualitas interaksi sosial.

Penelitian ini juga sejalan dengan konsep dasar *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), khususnya teknik *Cognitive Restructuring*, yang menekankan pada perubahan pola pikir irasional menjadi lebih rasional. Dalam konteks perilaku *phubbing*, siswa yang sebelumnya memiliki kecenderungan untuk mengabaikan interaksi sosial karena dorongan penggunaan *smartphone*, dibantu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang mendasari perilaku tersebut. Melalui proses ini, siswa mulai menyadari dampak negatif dari perilaku *phubbing* serta mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif dalam berinteraksi sosial.

Meskipun demikian, penurunan perilaku *phubbing* pada penelitian ini belum mencapai tingkat optimal, sebagaimana terlihat dari skor kelompok *eksperimen* pada *post-test* yang masih berada pada kategori sedang, bukan rendah. Kondisi ini diduga dipengaruhi

oleh beberapa faktor. Pertama, durasi intervensi yang relatif singkat memungkinkan proses restrukturisasi kognitif belum sepenuhnya terinternalisasi menjadi kebiasaan baru yang stabil, mengingat perubahan pola pikir yang telah lama terbentuk memerlukan waktu dan pengulangan yang lebih panjang untuk benar-benar tergantikan. Kedua, kebiasaan penggunaan *smartphone* di luar lingkungan sekolah yang tidak dapat dikontrol secara langsung selama proses konseling berlangsung berpotensi memperlemah efek intervensi, terutama apabila siswa kembali terpapar pola interaksi digital yang sama di rumah maupun di lingkungan pertemanan. Ketiga, pengaruh lingkungan sosial, termasuk norma penggunaan *smartphone* yang berlaku di kalangan teman sebaya, turut berperan dalam mempertahankan perilaku *phubbing*, sebab perubahan individual yang diperoleh melalui konseling kelompok tidak serta-merta diikuti oleh perubahan norma sosial di lingkungan yang lebih luas. Ketiga faktor ini menunjukkan bahwa efektivitas teknik *Cognitive Restructuring* dalam mereduksi perilaku *phubbing* perlu didukung oleh durasi intervensi yang lebih memadai serta keterlibatan lingkungan di luar sekolah agar hasil yang dicapai lebih optimal dan bertahan dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* mampu membantu siswa menekan perilaku *phubbing* melalui perubahan pola pikir serta peningkatan kendali diri atas penggunaan *smartphone* ketika berinteraksi sosial. Meskipun klasifikasi perilaku *phubbing* pada kelompok eksperimen belum turun ke kategori rendah dan masih bertahan di kategori sedang, penurunan skor yang terjadi setelah pemberian perlakuan tetap tergolong signifikan. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berteknik *Cognitive Restructuring* layak dijadikan salah satu alternatif dalam praktik bimbingan dan konseling untuk menekan perilaku *phubbing* pada siswa. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu ukuran sampel yang relatif kecil serta durasi intervensi yang tergolong singkat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan rentang waktu intervensi yang lebih panjang, agar efektivitas teknik *Cognitive Restructuring* dalam menekan perilaku *phubbing* dapat diuji secara lebih optimal dan hasilnya lebih dapat digeneralisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, K., Setiyowati, N., & Chusniyah, T. (2025). Pengaruh self-control terhadap perilaku phubbing: Peran fear of missing out (FoMO) sebagai variabel mediator: A systematic literature review. *Jurnal Diversita*, 11(1), 11–26. <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.13724>
- Aprianti, A., Hasan, H., Syahrani, R., & Munifah, M. (2025). Konseling kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada pelaku bullying. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 5(1), 228–236. <https://al-haramjournal.id/index.php/J-CEKI/article/view/11154>
- Budiono, S. E., Suranata, K., & Metra Putri, D. A. W. (2023). Pengembangan buku panduan konseling cognitive behavioral teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 438–445. <https://doi.org/10.29210/1202323004>

- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Dongalemba, J. B. C., Hasan, H., Rasido, I., & Nurwahyuni, N. (2025). The effectiveness of CBT group counseling using cognitive restructuring techniques to improve student resilience at Labschool UNTAD High School in Palu. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 12(2), 297–306. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/29310>
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630–645. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>
- Hasmiati, M., Ratu, B., Arifyadi, A., & Hasan, H. (2025). Application of cognitive defusion group counselling to reduce insecurity among junior high school students. *Journal of General Education and Humanities*, 4(4), 2217–2226. <https://doi.org/10.58421/gehu.v4i4.811>
- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2021). The effect of smartphone addiction and self-control on phubbing behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p015>
- Karadağ, E., et al. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Lapalelo, I., & Purnomo, J. T. (2024). Self-control dan phubbing pada remaja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 530–539. <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/9876>
- Latif, A. (2023). Faktor-faktor perilaku phubbing pada mahasiswa keperawatan di Kabupaten Majene. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 7(3), 65–80. <https://ejurnal.stikmar.ac.id/index.php/jkm/article/view/64>
- Lestari, B. D., & Suratmini, D. (2024). The relationship FoMO (fear of missing out) and nomophobia with phubbing behavior among adolescent Instagram users. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 8(2), 82–89. <https://doi.org/10.20956/icon.v8i2.30750>
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling kelompok cognitive behaviour teknik thought stopping untuk mengurangi *academic anxiety* terhadap skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 117–127. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- Nichlah, N. H., & Primavitri, K. (2026). Hubungan antara kontrol diri dan phubbing pada mahasiswa di masa dewasa awal. *YASIN*, 6(1), 69–76. <https://doi.org/10.58578/yasin.v6i1.8683>
- Pratiwi, A. S., Setiyowati, A. J., Hambali, I. M., & Zulkuple, S. S. (2025). Solution-focused brief group counseling as an effort to reduce phubbing behavior among high school students. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 33–41. <https://doi.org/10.17977/um001v10i12025p33-41>
- Putri, I. S., Hasan, H., Puswiartika, D., & Fitriani, D. (2025). Individual counseling using cognitive restructuring techniques to reducing nomophobic behavior. *Journal of Educational Sciences*, 9(6), 6187–6196. <https://jes.ejournal.unri.ac.id/index.php/JES/article/view/1401>
- Putri, L., Umari, T., & Donal. (2026). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi perilaku nomophobia pada siswa SMA di Kota



- Pekanbaru. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(2), 1006–1013.
<https://doi.org/10.57250/ajpp.v5i2.2711>
- Putri, Y. E., Ifdil, I., Amalianita, B., & Fitria, L. (2024). Trend of phubbing behavior researches in Indonesian journals: A content-analysis. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(1), 109–120. <https://doi.org/10.29210/1108800>
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektivitas pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) untuk mengatasi depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265–280.
<https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4618478>
- Sari, L., Nurbayani, S., & Kurniawati, Y. (2023). The influence of the phubbing phenomenon on social skills in developing life skills among social sciences education students at the Indonesian University of Education. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(4).
<https://www.jurnaldidaktika.org/index.php/contents/article/view/993>
- Taufiqurrohman, M., & Muwakhidah, M. (2025). Efektivitas teknik cognitive restructuring dalam konseling kelompok untuk mengurangi FoMO siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(4), Article 9.
<https://doi.org/10.17977/um065.v5.i4.2025.9>
- Umam, K., Quthny, A. Y. A., & Badruttamam, C. A. (2023). Phubbing: Suatu degradasi minat belajar siswa sebagai dampak media sosial di MI Dlauul Islam. *Journal on Education*, 5(3), 8717–8724. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/1666>