

Keefektifan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* pada Peserta Didik SMP

Lintang Rum Hapsari¹, Ulya Makhmudah¹, Ma'rifatin Indah Kholili¹

¹Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret
Jl. Ir. Sutami 36A, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
Email: lintangrh@student.uns.ac.id No. HP +62895328985802

Abstract: This study aimed to test the effectiveness of cognitive behavior therapy (CBT) in reducing phubbing behavior in junior high school students. This study uses an experimental method with a single case experimental design, the A-B design. Two male students in class VIII were the subjects of this study—data collection techniques using interview and observation guidelines. Data analysis used a split middle technique, and clinical analysis used a subjective evaluation method. The results of data analysis using the split middle technique, both research subjects, namely GFP and MIZ, experienced a decrease or change in behavior in the intervention phase compared to the baseline phase. The results of the split middle technique data show that the GFP subject has a slope of 0.48 and a change of 1.58. At the same time, the MIZ subject has a change in slope of 0.3 and a change in the level of 1.8. In line with the results of the split middle technique, based on the results of the clinical analysis with subjective evaluation, it was explained that the phubbing behavior of the subject had decreased. It was concluded because of the efforts of the two subjects to reduce phubbing behavior. It can be concluded that cognitive restructuring techniques are effective in reducing phubbing behavior in class VIII SMP students.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy; Phubbing Behavior; Middle School

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah menguji keefektifan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik SMP. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *single case experimental design*, rancangan desain A-B. Dua peserta didik laki-laki kelas VIII menjadi subjek dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan *split middle technique* serta analisis klinis menggunakan metode evaluasi subjektif. Hasil analisis data menggunakan *split middle technique* kedua subjek penelitian yaitu GFP dan MIZ mengalami penurunan atau perubahan perilaku di fase intervensi dibanding fase *baseline*. Hasil dari data *split middle technique* menunjukkan subjek GFP terdapat perubahan *slope* 0.48 dan perubahan level 1.58. Sedangkan subjek MIZ terdapat perubahan *slope* 0.3 dan perubahan level 1.8. Senada dengan hasil *split middle technique* tersebut, berdasarkan hasil analisis klinis dengan evaluasi subjektif menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* pada subjek mengalami penurunan. Hal tersebut disimpulkan karena adanya usaha dari kedua subjek untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik kelas VIII SMP.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy*; Perilaku *Phubbing*; Peserta Didik SMP

PENDAHULUAN

Phubbing adalah perpaduan dari kata *phone* dan *snubbing*, menurut Haigh (2015) *phubbing* merupakan suatu sebagai tindakan menyakiti orang lain dalam interaksi sosial karena lebih berfokus pada *smartphonenya*. Karadag, et al.(2015) mengataan bahwa *Phubbing* dapat digambarkan sebagai individu yang melihat telepon genggamnya saat berbicara dengan orang



lain, sibuk dengan *smartphonenya* dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Pelaku *phubbing* biasa disebut dengan *phubber*. Dampak dari perilaku *phubbing* antara lain sering lupa waktu, menarik diri dari lingkungan, dan kebutuhan akan *smartphone* akan selalu meningkat. *Phubber*, melakukan kegiatan *phubbing* kepada siapa saja yang berada disekitarnya, termasuk kepada teman di lingkungan sekolah.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada bulan November 2019 dan observasi yang dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2020 dengan peserta didik (*phubber*) yang dipilih berdasarkan *purposive sampling*, *phubber* mengungkapkan bahwa ketika melakukan kegiatan *phubbing*, tidak memperdulikan lingkungan sekitar, tidak peduli apakah lingkungan memperlakukan tindakannya tersebut atau tidak. Hasil observasi yang terlihat berdasarkan karakteristik *phubber*, dari aspek penggunaan *smartphone*, kecanduan *smartphone*, dan kontrol diri peserta didik, ada peserta didik di SMP Negeri 1 Banyudono yang memiliki perilaku *phubbing*.

Hasil wawancara dengan guru BK, beliau menyampaikan bahwa *smartphone* merupakan salah satu penghambat peserta didik terutama dalam bidang belajar, bahkan juga bidang sosialnya. Sekolah menerima laporan dari orang tua peserta didik tentang penggunaan *smartphone* yang berlebihan, peserta didik menjadi anti sosial, bahkan enggan untuk mendengarkan perintah orang tua ketika disuruh belajar, dan membaur dengan lingkungan karena lebih asik bermain *smartphone*.

Di dunia pendidikan, Guru BK memegang peranan penting dalam perkembangan peserta didik. Seperti yang sudah tertera di atas, perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang mampu menyakiti orang lain dengan lebih berfokus pada *smartphone* daripada dengan lawan bicara. Perilaku seperti ini secara tidak langsung juga menghambat aspek perkembangan pribadi sosial peserta didik, yaitu menghargai orang lain. Menurut Prayitno dan Amti (2004:99) Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang-orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri secara mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Willis (2007) secara khusus mengemukakan bahwa tujuan dari layanan bimbingan konseling adalah untuk membantu peserta didik dalam mencapai aspek-aspek perkembangannya, salah satunya yakni aspek perkembangan pribadi sosial, yaitu bagaimana cara menghargai orang lain. Perilaku *phubbing* merupakan perilaku maladaptif. Dalam hal ini, jika ingin merubah perilaku maladaptif dari manusia maka tidak hanya sekedar mengubah perilakunya saja, melainkan juga menyangkut aspek kognitif dari peserta didik itu. Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh konselor untuk membantu mengurangi perilaku *phubbing* adalah dengan

melakukan terapi dengan pendekatan kognitif dan perilaku (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan teknik *Cognitive Restructuring*.

Cormier dan Cormier (Nursalim, 2014) mengemukakan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* merupakan sebuah upaya untuk mengubah pikiran-pikiran negatif dari diri konseli yang irasional, dengan kata lain *Cognitive Restructuring* adalah sebuah teknik untuk mengubah pikiran irasional konseli menjadi lebih rasional yang dipengaruhi oleh aspek keyakinan, sikap dan pikiran dari konseli itu sendiri. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk menguji lebih lanjut mengenai Keefektifan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *single-case experimental design*. Pada *single case*, subjek atau partisipan bersifat tunggal, bisa satu orang atau lebih. Pendekatan dasar *single case experimental design* meneliti individu dengan kondisi tanpa perlakuan, kemudian diberi perlakuan dan akibat dari perlakuan terhadap variabel diukur dalam dua kondisi tersebut (Sukmadinata, 2005). Penelitian eksperimen subyek tunggal dalam penelitian ini menggunakan desain A-B (Sukmadinata, 2013) dimana desain ini dapat menunjukkan sebab akibat antara target perilaku dan variabel bebas. Desain ini memiliki dua tahap, dimana A adalah *baseline*, B adalah intervensi.

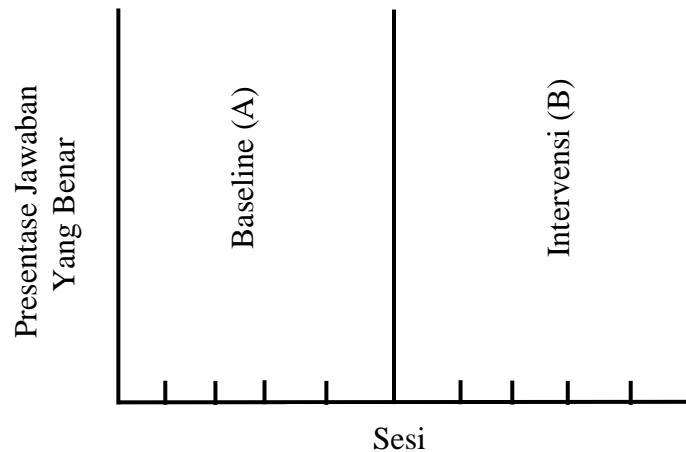
Penelitian menggunakan teknik pengambilan subjek *purposive sampling*, yakni pemilihan subjek berdasar karakteristik yang sudah ditentukan dan diketahui terlebih dahulu sesuai ciri dan sifatnya. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banyudono. Pemilihan subjek berdasarkan pada hasil observasi dan wawancara dengan guru BK. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 (dua) siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah dengan observasi dan wawancara diperkuat dengan uji validitas dengan rumus Aiken oleh Retnawati serta uji reliabilitas instrument dengan menggunakan rumus kesepakatan total. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *split middle technique* untuk mengetahui perubahan *slope* dengan cara membagi hasil *slope* tertinggi dengan *slope* terendah, dengan tujuan mengetahui perubahan *slope* pada fase A (*baseline*) dengan fase B (Intervensi). Gambaran penelitian pada subyek 1 dan 2 disajikan pada Gambar 1.

HASIL

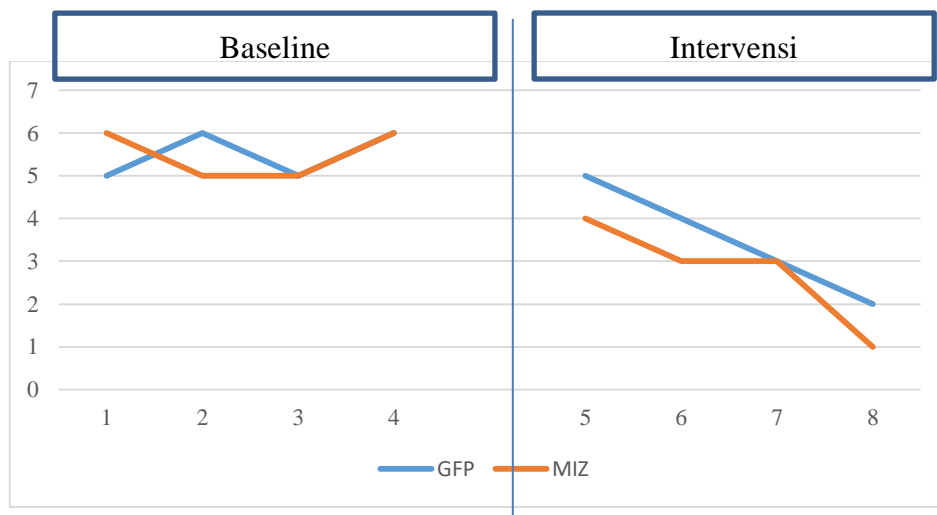
Hasil penelitian masing-masing subjek mengalami penurunan. Pada subjek GFP ditunjukkan dengan perubahan jumlah frekuensi yakni rata-rata jumlah frekuensi pada fase *baseline* adalah 6 kali menjadi 4 kali pada fase intervensi. Sedangkan melihat dari hasil analisis

data yang diperoleh dengan menggunakan *split middle technique* terdapat perubahan *slope* 0.48 dan perubahan level 1.58.



Gambar 1. Grafik Desain A-B

Perubahan pada subjek MIZ ditunjukkan dengan perubahan jumlah frekuensi yakni rata-rata jumlah frekuensi pada *baseline* adalah ± 6 kali menjadi ± 3 kali dalam fase intervensi. Sedangkan melihat dari hasil analisis data yang diperoleh dengan menggunakan *split middle technique* terdapat perubahan *slope* 0.3 dan perubahan level 1.8. Perubahan kedua subjek disajikan dalam gambar 2.



Gambar 2. Gambar Perbandingan Fase Baseline dan Fase Intervensi Kedua Subjek

Analisis Klinis

Dalam menganalisis perubahan perilaku *phubbing*, peneliti menggunakan analisis klinis untuk memperkuat analisis kondisi yang dilihat dari frekuensi. Data yang dimaksud didapat dari wawancara dengan guru BK di sekolah, dan pada subjek itu sendiri. Hasil wawancara dengan

guru BK di SMP Negeri 1 Banyudono yakni Ibu Dra.U.Sayekti mengenai kedua subjek yaitu GFP dan MIZ. Wawancara dilaksanakan pada hari Senin, 16 Maret 2020 dengan hasil wawancara bahwa kedua subjek penelitian mengalami perubahan perilaku setelah diberikan treatment menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*. Perubahan perilaku antara lain ketika tutor sebaya kedua subjek terpantau frekuensi penggunaan *smartphone* mengalami penurunan hal ini diperkuat dengan hasil observasi setelah pemberian intervensi yang dilakukan oleh *observer*.

Uji Hipotesis

Hipotesis diuji dengan cara deskriptif, yaitu dengan cara menganalisis hasil observasi pada saat fase *baseline* dan fase intervensi dan menganalisis hasil wawancara dengan subjek yang bersangkutan. Hipotesis tersebut diterima jika terdapat perubahan perilaku pada subjek cenderung menurun. Sunanto (2005) memperkuat pernyataan ini yang menyatakan bahwa hipotesis dinyatakan diterima apabila ada perubahan perilaku terhadap subjek dengan arah cenderung menurun. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *split middle technique* yang dilihat dari segi frekuensi dan analisis klinis perilaku *phubbing* pada GFP dan MIZ bahwa terdapat hasil perubahan perilaku *phubbing* kearah yang cenderung menurun. Diperkuat dari hasil data *split middle technique* terdapat perubahan *slope* 0.48 dan perubahan level 1.58 pada subjek GFP, dan perubahan *slope* 0.3 dengan perubahan level 1.8 pada subjek MIZ. Hasil data dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi perilaku *phubbing* karena hipotesis diterima.

PEMBAHASAN

Perilaku *phubbing* yang dibiarkan dan tidak segera ditangani secara tepat akan menimbulkan berbagai dampak negatif bagi peserta didik. Hasil penelitian sejenis, menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* mampu mempengaruhi cara komunikasi seseorang, serta penggunaan *smartphone* yang berlebihan mampu mempengaruhi interaksi sosial (Chotpitayasunondh dan Douglas, 2018). Dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku *phubbing* tersebut bisa di atasi dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*. Penerapan teknik ini terbukti dapat berpengaruh positif pada subjek penelitian untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Hal tersebut dapat terlihat dari adanya penurunan jumlah frekuensi setelah diberikan intervensi menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dibandingkan dengan jumlah frekuensi *baseline* pada subjek penelitian.

Hasil penelitian masing-masing subjek mengalami penurunan. Pada subjek GFP ditunjukkan dengan perubahan jumlah frekuensi yakni rata-rata jumlah frekuensi pada fase *baseline* adalah 6 kali menjadi 4 kali pada fase intervensi. Sedangkan melihat dari hasil analisis data yang diperoleh dengan menggunakan *split middle technique* terdapat perubahan *slope* 0.48 dan perubahan level 1.58. Perubahan pada subjek MIZ ditunjukkan dengan perubahan jumlah

frekuensi yakni rata-rata jumlah frekuensi pada *baseline* adalah ± 6 kali menjadi ± 3 kali dalam fase intervensi. Sedangkan melihat dari hasil analisis data yang diperoleh dengan menggunakan *split middle technique* terdapat perubahan *slope* 0.3 dan perubahan level 1.8.

Dari pemaparan di atas dapat diketahui bahwa perubahan perilaku *phubbing* yang dialami oleh kedua subjek penelitian mengalami penurunan yang signifikan. Perubahan perilaku tersebut dapat dikatakan mengalami penurunan yang signifikan karena data kedua subjek terdapat penurunan jumlah rata-rata frekuensi pada fase intervensi dibandingkan pada saat fase *baseline* yang tidak terlalu tinggi. Pelaksanaan teknik *Cognitive Restructuring* dapat berjalan dengan efektif jika memperhatikan beberapa faktor. Faktor tersebut diantaranya adalah keyakinan klien terhadap perubahan yang ingin dicapai, sikap klien dalam menanggapi perilaku *phubbing* serta yang paling utama adalah pikiran dari klien itu sendiri.

Data yang diperoleh peneliti menunjukkan kecanduan *smartphone* dan internet mampu mendorong seseorang untuk senantiasa *online* yang mengarah pada perilaku *phubbing*. Kecanduan *smartphone* dan internet merupakan aspek penting dari perilaku *phubbing* (T'ng et al., 2018). Hasil penelitian tersebut memperkuat penelitian yang dilakukan peneliti, dimana *phubber* melakukan *phubbing* karena sulit lepas dari *smartphone* nya. Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah hasil penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* berhubungan dengan kecemasan, depresi, diri negatif dan permusuhan (Krasnova et al., 2016; Vanden-Abeeel & Postma-Nulsenova, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan peneliti juga menunjukkan kecemasan pada *phubber* ketika tidak menggunakan *smartphone*, lebih mementingkan *smartphone* daripada lingkungan sekitar dan berkurangnya kontrol diri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada subyek yang diteliti. *Cognitive Restructuring* ini mampu membantu peserta didik merubah pemikiran irasional ke pemikiran yang lebih rasional. Karena perilaku *phubbing* bila dibiarkan akan menyebabkan peserta didik menjadi anti sosial yang secara otomatis menghambat perkembangannya baik dalam bidang pribadi belajar dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alford, B.A., & Beck, A.T. (1997). *Cognitive Hypnotherapy: An Integrated Approach to the Treatment of Emotional Disorders*. London : John Wiley & Sons Ltd .
- Arikunto, S (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bandura, A. (2000). *Exercise of human agency through collective efficacy*. *Current Directions in Psychological Science*
-

- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior* 63 (2016) 9-18.
- Ferris, D. L., Lian, H., Brown, D. J., & Morrison, R. (2015). Ostracism, self-esteem, and job performance: When do we self-verify and when do we self-enhance?. *Academy of Management Journal*.
- Haigh, A. (2015). *Stop phubbing*. tersedia di <http://stopphubbing.com>.
- Hellen. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Quantum Teaching.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2)
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "Generation Y" users. Twenty-Fourth European Conference on Information Systems (ECIS), İstanbul, Turkey..
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Oemarjoedi, A.Kasandra. (2003). Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi. Jakarta: Kreatif Media
- Pathak, S. (2013). McCann Melbourne made up a word to sell a print dictionary : New campaign for Macquarie birthed 'phubbing'.
- Prayitno dan Erman, A. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Prayitno. (2004). *Layanan Konseling Perorangan*. Padang : Universitas Negeri Padang Press.
- Purwanto, E. A & Sulistyastuti, D. R. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Administrasi Publik dan Masalah-Masalah Sosial*. Yogyakarta: Gava Media.
- Ranie, L., & Zickuhr, K. (2015). Americans' views on mobile etiquette. (Online, <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/26/americans-views-on-mobile-etiquette/>) .
- Retnawati, D. N. (2016). *Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Parama Publishing
- Rofiq, A.A. (2017). *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya.
- Sukmadinata, N.S. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. (2004). *Pengendalian diri yang tinggi memprediksi penyesuaian diri yang baik, kurang patologi, nilai yang lebih baik, dan kesuksesan interpersonal*. *J Pers*; 72: 271--324.
- T'ng, ST, Ho, KH, & Low, SK (2018). Are you "phubbing" me? Determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance between gender differences. *RIMCIS – International and Multidisciplinary Journal of SocialSciences Vol. 7 No. 2 July 2018 pp. 159-190*
-