

# Studi Kepustakaan Implementasi Layanan Konseling dalam Mengurangi Perilaku *Phubbing*

Dyan Larasati Kurniawan\*, Asrowi, Citra Tectona Suryawati  
Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret  
E-mail: [dyankurniawan@student.uns.ac.id](mailto:dyankurniawan@student.uns.ac.id)

Artikel diterima : 31 Mei 2024, direvisi : 1 Juni 2024, disetujui : 4 Juni 2024

**Abstract:** *The excessive use of smartphones causes people to focus too much on smartphones and ignore interaction with the surrounding also known as Phubbing. Phubbing is an attitude that hurts the interlocutor due to overfocusing on using a smartphone. As many as 92.14% of smartphone users are dominated by the age group of 15-24 years, namely the student group. Phubbing behavior is a problem that needs to be overcome immediately and the Counseling services provided must be curative, namely in the form of counseling services. This research is a qualitative approach research with a literature study method. The research data sources used are 10 literature materials in the form of articles, journals, and theses published in the last 7 years (2018-2024) related to the research topic studied. Data collection is carried out by document analysis. The results of this study are: the forms of counseling service approaches in reducing phubbing behavior are very diverse but overall focus on cognitive therapy and behavioral therapy. The counseling approach to reduce phubbing has been proven by many previous studies and has significantly succeeded in reducing the level of students' phubbing behavior.*

**Keywords:** *counseling; phubbing; literature study*

**How to cite:** Kurniawan, D., L., Asrowi, Suryawati, C.T. (2024). Studi Kepustakaan Implementasi Layanan Konseling dalam Mengurangi Perilaku Phubbing. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 8 (1), 10-17. <http://doi.org/10.20961/jpk.v8i1.80792>.

## PENDAHULUAN

Kemajuan revolusi di bidang teknologi saat ini telah menghasilkan berbagai macam perangkat komunikasi yang semakin canggih seperti telepon pintar yang biasa disebut *smartphone*. *Smartphone* merupakan alat komunikasi yang bermanfaat dan menyebabkan adanya media sosial. Namun hal ini juga mengakibatkan perubahan sosial di lingkungan masyarakat, seperti perubahan perilaku individu dalam berinteraksi sosial (Aditia, 2021). Orang-orang cenderung menjadi lebih nyaman berinteraksi melalui *smartphone* dibandingkan dengan berinteraksi secara langsung atau tatap muka. Dunia menjadi terasa sempit karena *smartphone* mendekatkan yang jauh namun tidak jarang juga yang dekat terabaikan keberadaannya. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan menyebabkan masyarakat terlalu fokus dengan *smartphone* dan mengabaikan interaksi dengan lingkungan di sekitarnya. Fenomena seperti ini dikenal dengan istilah *Phubbing* (*Phone Snubbing*).

*Phubbing* merupakan singkatan baru yang terdiri dari gabungan kata *phone* dan *snubbing* yang secara istilah berarti telepon dan menghina (Solecki, 2022). Pendapat tersebut



mengacu pada istilah "*phubbing*" (*phone snubbing*) yang dikemukakan oleh Karadag (2015) yaitu perilaku mengabaikan orang lain secara sengaja saat berada dalam interaksi sosial karena terlalu fokus pada penggunaan ponsel atau teknologi lainnya. Ini menggambarkan bagaimana kehadiran teknologi digital dapat mengganggu interaksi interpersonal dan mempengaruhi kualitas komunikasi antarindividu. Istilah *phubbing* digunakan untuk menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara karena terlalu fokus menggunakan *smartphone* secara berlebihan (Youarti & Hidayah, 2018).

Data Susenas Badan Pusat Statistika tahun 2023 mencatat bahwa proporsi pengguna *smartphone* sebanyak 92,14% didominasi oleh kelompok umur 15-24 tahun yang berada dalam kelompok usia pelajar atau peserta didik. Berdasarkan data tersebut peserta didik cenderung memiliki potensi perilaku *phubbing* yang tinggi. Perilaku *phubbing* pada peserta didik di sekolah sudah seharusnya menjadi perhatian para guru khususnya guru bimbingan dan konseling (BK) dan perlu segera diatasi, maka layanan BK yang diberikan harus bersifat kuratif (pengentasan) yakni berupa layanan konseling. Menurut Prayitno (dalam Syafaruddin, 2019), konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu atau klien yang sedang mengalami masalah (konseli) dan bermuara pada teratasinya permasalahan dari konseli.

## **METODE**

Metode penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah metode studi kepustakaan atau *literature review*. *Literature menurut Zed* (2014) yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data dengan cara mempelajari teori-teori yang berasal dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian. Jenis penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengungkapkan teori-teori yang berhubungan dengan topik permasalahan yang diteliti sebagai bahan rujukan dalam membahas hasil penelitian.

Langkah-langkah yang mengacu pada tahapan pengumpulan data penelitian studi kepustakaan menurut Zed (2014) meliputi: (1) mempersiapkan alat dan perlengkapan; (2) menyusun bibliografi kerja; (3) mengatur waktu; serta (4) membaca dan membuat catatan penelitian. Sumber data penelitian ini adalah 10 artikel/jurnal/tesis. Kriteria pemilihan artikel adalah memenuhi variabel rumusan masalah penelitian dan diterbitkan pada kurun waktu 7 tahun terakhir (tahun 2018-2024). Pengumpulan data dilakukan dengan dokumentasi atau analisis dokumen. Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan mencari dan menelaah data dari berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan rumusan masalah penelitian (Arikunto, 2015). Setelah data penelitian (berupa artikel dan jurnal yang terkait dengan topik masalah penelitian) terkumpul, peneliti melakukan proses pembacaan (Danandjaja, 2014). Teknik analisis

---

data yang digunakan adalah analisis isi atau *content analysis*. Analisis isi merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis suatu teks atau bacaan.

**Tabel 1. Sumber Data Penelitian**

Judul Artikel	Tahun	Penulis
Mengurangi Perilaku <i>Phubbing</i> Melalui Konseling Kelompok dengan Metode <i>Brainstorming</i> .	2024	Damayanti, NS. et al.
Mereduksi <i>Phubbing</i> : Studi Efektivitas Konseling Kelompok dan Teknik <i>Self Management</i> pada Siswa SMKN 1 Tegalsari	2024	Fazira, E., et al.
<i>The Effectiveness of Cognitive Behavior Counseling with a Self-Management Technique to Reduce Students Smartphone Addiction and Phubbing.</i>	2023	Kamil, A., et al.
<i>The Effectiveness of CBT Group Counseling with a Cognitive Restructuring Technique to Reduce Students' Smartphone Usage Problems</i>	2023	Fitriana, M. et al.
Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan REBT dalam Mengurangi Perilaku <i>Phubbing</i> Siswa di SMKN 2 Singosari	2023	Zulfiana, T.
Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contract</i> dalam Mengurangi Perilaku <i>Phubbing</i> Peserta Didik di SMPN 08 Bandar Lampung TA 2022/2023	2023	Anggi, RJ.
Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Berbasis Islami untuk Mereduksi Perilaku <i>Phubbing</i> Siswa MA Darul Ulum Kotabaru	2023	Ainia, RE.
Keefektivan Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Menurunkan Perilaku <i>Phubbing</i> Siswa SMA Negeri 7 Malang	2022	Pratiwi, AS.
Keefektivan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk Mengurangi Perilaku <i>Phubbing</i> pada Peserta Didik SMP	2021	Hapsari, LR. et al.
Pengaruh <i>Cognitive Commitment Behavioral Therapy</i> Terhadap Pencegahan <i>Phubbing</i> pada Remaja di Kota Kupang	2019	Hamu, AH.

## HASIL

Hasil penelitian berupa kajian mengenai bentuk pendekatan konseling dan keberhasilan layanan konseling dalam mengurangi perilaku *phubbing* peserta didik di sekolah.

### Kajian Bentuk Pendekatan Layanan Konseling dalam Mengurangi Perilaku *Phubbing*

Berdasarkan sumber data bahan pustaka pada 10 artikel jurnal yang dianalisis, bentuk pendekatan konseling untuk mengurangi perilaku *phubbing* disajikan dalam tabel 2.

**Tabel 2. Bentuk Pendekatan Layanan Konseling**

No	Bentuk Pendekatan Layanan Konseling
1.	Layanan konseling kelompok dengan metode <i>brainstorming</i> merupakan pendekatan kreatif konseling berupa metode kognitif dengan cara berpikir kreatif dan inovatif. Siswa diberikan materi, penayangan film pendek, dilanjutkan dengan pemberian angket dan lembar refleksi yang bertujuan untuk mengetahui tingkat perilaku <i>phubbing</i> .
2.	Layanan konseling kelompok teknik <i>self-management</i> dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dimana masing-masing pertemuan membahas indikator perilaku <i>phubbing</i> , yaitu: 1) <i>nomophobia</i> ; 2) <i>interpersonal conflict</i> ; 3) <i>self-isolation</i> ; dan 4) <i>problem acknowledgement</i> ,dilanjutkan dengan pemberian <i>post-test</i> .
3.	Layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT teknik <i>self-management</i> dilakukan dengan alokasi waktu 2 x 45 menit. Strategi utama dalam teknik <i>sel- management</i> ini antara lain pemantauan diri, penguatan diri, kontrak diri, dan pengendalian diri
4.	Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif memfasilitasi siswa untuk menyadari pemikiran negatif yang mendasari perilaku dan mengelolanya agar menjadi lebih positif

No	Bentuk Pendekatan Layanan Konseling
5.	Konseling kelompok pendekatan REBT dapat digunakan untuk mereduksi <i>phubbing</i> dengan membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang mendasari munculnya perilaku <i>phubbing</i> serta mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dan positif
6.	Konseling kelompok dengan teknik <i>Behavior Contract</i> merupakan pembelajaran dari pendekatan konseling <i>Behavior Therapy</i> (terapi perilaku). Teknik <i>behavior contract</i> digunakan untuk untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih baik dengan cara mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, mengajarkan perilaku baru, dan meningkatkan perilaku yang diharapkan.
7.	Konseling kelompok realitas berbasis islami membantu siswa mengevaluasi diri dan melakukan perubahan dengan menekankan pada tingkah laku dengan merencanakan dan melaksanakan tindakan nyata dengan sistem WDEP.
8.	Konseling kelompok ringkas yang berfokus solusi menekankan pada tujuan dan perubahan yang ingin dicapai dengan mencari solusi atau alternatif penyelesaian masalah secara konkret dan langkah-langkah praktis
9.	<i>Cognitive Restructuring</i> digunakan untuk membantu mengubah pemikiran tidak rasional siswa menjadi pemikiran yang lebih rasional, dipengaruhi oleh aspek keyakinan, sikap, dan pikiran siswa sendiri.
10.	<i>Cognitive Commitment Behavioral Therapy</i> (CCBT) merupakan pendekatan kognitif dan perilaku. CCBT digunakan untuk mengurangi perilaku <i>phubbing</i> dengan cara mengenali distorsi kognitif akibat kecanduan.

### Keberhasilan Layanan Konseling dalam Mengurangi Perilaku *Phubbing*

Keberhasilan dari layanan konseling guna mereduksi perilaku *phubbing* peserta didik dapat tercapai terhadap beberapa jenjang sasaran dengan sampel yang beragam. Keberhasilan layanan konseling dalam mengurangi perilaku *phubbing* disajikan dalam tabel 3.

**Tabel 3. Keberhasilan Layanan Konseling**

No.	Keberhasilan Layanan Konseling
1.	Konseling kelompok metode <i>brainstorming</i> dapat mengurangi perilaku <i>phubbing</i> siswa ditunjukkan dari perolehan persentase perilaku <i>phubbing</i> yang awalnya 78% pada siklus pertama turun menjadi 48% pada siklus kedua setelah diberikannya intervensi konseling kelompok metode <i>brainstorming</i>
2.	Intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> efektif untuk menurunkan perilaku <i>phubbing</i> siswa. Terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil skor tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen.
3.	Hasil <i>post-test</i> pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya penurunan tingkat kecanduan <i>smartphone</i> dan <i>phubbing</i> siswa menjadi kategori rendah setelah mendapatkan intervensi. Konseling <i>cognitive behavior</i> dengan teknik <i>self-management</i> efektif untuk mengurangi kecanduan <i>smartphone</i> dan perilaku <i>phubbing</i> siswa.
4.	Intervensi layanan konseling dengan teknik restrukturisasi berdasarkan hasil <i>post-test</i> menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi tingkat masalah penggunaan <i>smartphone</i> siswa.
5.	Ada perbedaan signifikan pada siswa sebelum dan sesudah diberikan <i>treatment</i> konseling kelompok REBT. Konseling kelompok REBT efektif untuk mengurangi perilaku <i>phubbing</i> siswa
6.	Berdasarkan Uji Wilcoxon untuk membandingkan skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> , penurunan skor yang signifikan menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik <i>behavior contract</i> efektif untuk mengurangi perilaku <i>phubbing</i> .
7.	Data analisis penelitian menunjukkan terdapat perubahan berupa penurunan nilai rata-rata perilaku <i>phubbing</i> setelah diberikan layanan konseling kelompok realitas berbasis islami yang semula 73,8% menjadi 54,3%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang

No.	Keberhasilan Layanan Konseling
	baik yaitu berkurangnya perilaku <i>phubbing</i> pada peserta didik sebanyak 19,5%. Sehingga konseling realitas berbasis islami efektif untuk menurunkan perilaku <i>phubbing</i> .
8.	Terdapat perbedaan tingkat <i>phubbing</i> siswa antara intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Konseling kelompok berfokus solusi lebih efektif untuk menurunkan <i>phubbing</i> siswa
9.	Terdapat perubahan tingkat perilaku <i>phubbing</i> pada subjek penelitian (GFP dan MIZ) yang ditunjukkan dengan adanya penurunan jumlah rata-rata frekuensi setelah fase intervensi diberikan layanan konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i>
10.	Tingkat kecanduan <i>smartphone</i> pada kelompok intervensi berada pada tingkat sedang, setelah diberikan CCBT responden mengalami penurunan tingkat kecanduan dari sedang ke rendah hampir pada keseluruhan sub variabel/indikator. Hal ini menunjukkan bahwa CCBT dapat menurunkan perilaku <i>phubbing</i> pada kelompok intervensi.

## PEMBAHASAN

Perilaku *phubbing* (*phone snubbing*) pada peserta didik merupakan perilaku mengabaikan orang lain di sekitarnya dengan fokus kepada ponsel yang berlebihan. Berdasarkan analisis dari beberapa jurnal sumber data yang dianalisis, *phubbing* pada peserta didik tercermin pada perilaku seperti: menatap ponsel saat berkomunikasi dengan teman, lebih tertarik melihat gadget daripada memperhatikan guru saat proses pembelajaran, tidak maksimal dalam memahami materi sehingga menyebabkan pecahnya konsentrasi, siswa meletakkan ponsel di sampingnya dan kerap mengecek setiap saat, muncul rasa kehilangan apabila tidak dapat memeriksa ponsel (Damayanti et al., 2024)(Ainia, 2023)(Fazira et al., 2024). Sebanyak 5 artikel/jurnal/tesis lainnya menggunakan instrumen *General Scale of Phubbing (GSP)*, *Smartphone Addiction Scale (SAS)*, *Internet Addiction (IA)*, atau instrumen kecemasan (*nomophobia*) untuk mengukur tingkat *phubbing* siswa (Kamil et al., 2023)(Fitriana et al., 2023) (Anggi, 2023)(Hapsari, 2021) (Hamu, 2019), dan 2 jurnal lainnya tidak dijelaskan.

Bentuk pendekatan konseling yang paling banyak digunakan adalah pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* digunakan untuk membantu individu mengatasi dan mengurangi perilaku *phubbing* dengan memberikan strategi atau keterampilan mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku dengan cara yang lebih sehat dan adaptif. CBT berperan mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang dapat mempengaruhi individu dalam pengambilan keputusan terhadap perilaku kecanduan (Kim, 2013). Young (2013) menjelaskan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy for Internet Addiction (CBT-IA)* efektif dalam memperbaiki gejala umum kecanduan internet seperti: ketidakmampuan untuk mengendalikan penggunaan internet, mengabaikan aktivitas di luar internet, merusak hubungan, dan tanda-tanda penarikan diri dari lingkungan sosial yang menjadi karakteristik perilaku *phubbing*.

Selain itu, penggunaan metode *brainstorming*, teknik *self-management*, teknik *restructuring cognitive*, dan teknik *behavior contract* juga merujuk pada pendekatan serta alat

atau prosedur yang digunakan dalam sesi konseling dan bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak produktif menjadi lebih efektif/positif dengan memanfaatkan keterlibatan siswa. Penelitian lain berdasarkan bahan pustaka yang dikaji juga menggunakan pendekatan realita, *Rational Emotive Behavior Therapy*, dan *Solution Focus Brief Therapy (SFBT)*.

Keberhasilan layanan bimbingan dan konseling dalam upaya mengentaskan permasalahan *phubbing* siswa dapat dilakukan dengan pemberian layanan konseling. Konseling dapat membantu individu menjadi lebih sadar akan penggunaan *smartphone* serta dampak sosial yang ditimbulkan dari perilaku *phubbing*, meningkatkan empati terhadap orang lain, dan mengajarkan keterampilan sosial yang lebih baik (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Pendapat ini didukung oleh penelitian Roberts & David (2016) yang menyatakan bahwa layanan konseling berperan penting dalam mengembangkan strategi untuk mengurangi *phubbing* dengan menetapkan batasan penggunaan ponsel, meningkatkan komunikasi antar pasangan, dan meningkatkan waktu yang berkualitas tanpa adanya gangguan teknologi.

Keberhasilan layanan konseling dalam mengatasi permasalahan *phubbing* meliputi pemberian layanan konseling yang membantu peserta didik memiliki kesadaran, perencanaan dan pelaksanaan perubahan tingkah laku ke arah yang lebih sehat dan produktif, disertai komitmen dan diwujudkan dengan adanya penurunan tingkat *phubbing* peserta didik serta kesadaran akan pentingnya hidup bersosialisasi. Health Promotion Model (HPM) menjelaskan bahwa perilaku kecanduan akibat internet atau *phubbing* dapat diberikan intervensi perilaku kognitif spesifik dan perubahan sikap yang disertai komitmen (Alligood, 2014).

Rekomendasi bentuk layanan konseling dapat dilakukan dalam format konseling kelompok. Konseling kelompok dinilai lebih efektif untuk mengintervensi kecanduan internet berdasarkan 4 dimensi, antara lain: penggunaan internet yang kompulsif, manajemen waktu, masalah interpersonal dan kesehatan (Liu et al., 2017). Pendapat lain juga disampaikan oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2018) bahwa konseling dapat membantu individu menjadi lebih sadar akan penggunaan *smartphone* serta dampak sosial yang ditimbulkan dari perilaku *phubbing*, meningkatkan empati terhadap orang lain, dan mengajarkan keterampilan sosial yang lebih baik.

## **SIMPULAN**

Bentuk pendekatan konseling yang digunakan untuk mengurangi perilaku *phubbing* sangat beragam, namun secara keseluruhan berfokus pada terapi kognitif dan terapi perilaku dengan memanfaatkan keterlibatan peserta didik. Bentuk pendekatan konseling yang paling sering digunakan untuk mengurangi *phubbing* berdasarkan kajian bahan pustaka adalah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Penelitian lain juga menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, pendekatan *Solution Focus Brief Therapy*

---

(*SFBT*), pendekatan realita serta metode dan teknik-teknik yang dapat disesuaikan ke dalam pendekatan konseling lainnya, hanya saja penggunaannya belum sebanyak pendekatan CBT. Rekomendasi penerapan layanan konseling dalam mengurangi *phubbing* dapat diberikan dalam format konseling kelompok. Konseling kelompok dinilai efektif untuk membantu mengatasi permasalahan *phubbing*, permasalahan sosial dengan membantu mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk berinteraksi lebih baik dalam kehidupan nyata dan menawarkan lingkungan yang mendukung, interaktif, dan kolaboratif dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Keberhasilan dari layanan konseling guna mengurangi perilaku *phubbing* berupa penurunan tingkat perilaku *phubbing* dan kecanduan ponsel peserta didik serta kesadaran akan pentingnya hidup bersosialisasi.

Saran bagi guru bimbingan dan konseling dapat mengembangkan program intervensi konseling dengan memanfaatkan pendekatan-pendekatan disesuaikan dengan permasalahan dan kebutuhan peserta didik. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk penelitian tindak lanjut yang lebih mendalam.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1). <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Ainia, R. E. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Berbasis Islami untuk Mereduksi Perilaku Phubbing Siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Kotabaru. In *idr.uin-antasari.ac.id*.
- Alligood, M. R. (2014). *Nursing Theorists and Their Work (8th edn)*. Alligood, M. R. (2014). *Nursing Theorists and Their Work (8th edn)*. *Nursing Theorists and Their Work (8th edn)*. <http://doi.org/10.5172/conu.2007.24.1.106a>. *Nursing Theorists and Their Work (8th Edn)*.
- Anggi, RJ. (2023). *Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Behavior Contract dalam Mengurangi Perilaku Phubbing Peserta Didik di SMPN 08 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6). <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Danandjaja, J. (2014). Metode Penelitian Kepustakaan. *Antropologi Indonesia*, 0(52). <https://doi.org/10.7454/ai.v0i52.3318>
- Fitriana, M., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2023). *The Effectiveness of CBT Group Counseling with a Cognitive Restructuring Technique to Reduce Students ' Smartphone Usage Problems*. 12(2), 100–105.
- Hapsari, L. R. (2021). Keefektifan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Perilaku Phubbing pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Banyudono Tahun Pelajaran. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(1).
- Hamu, AH. (2019). Pengaruh Cognitive Commitment Behavioral Therapy Terhadap Pencegahan
-

- Phubbing pada Remaja di Kota Kupang. <https://repository.unair.ac.id/92970/>
- Kamil, A., Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2023). The effectiveness of cognitive behavioral counseling with a self-management technique to reduce students smartphone addiction and phubbing. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3), 194–200.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2). <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9(6). <https://doi.org/10.12965/jer.130080>
- Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. (2017). Effects of group counseling programs, cognitive behavioral therapy, and sports intervention on internet addiction in east Asia: A systematic review and meta-analysis. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 14, Issue 12). <https://doi.org/10.3390/ijerph14121470>
- Shinda Damayanti, N., Mutakin, F., & Nur Budiono, A. (2024). Mengurangi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok dengan Metode Brainstorming. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 74–88. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2505>
- Solecki, S. (2022). The phubbing phenomenon: The impact on parent-child relationships. *Journal of Pediatric Nursing*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.09.027>
- Suharsimi Arikunto. (2015). Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik / Suharsimi Arikunto. In *Jurnal Administrasi Bisnis SI Universitas Brawijaya* (Vol. 18, Issue 1).
- Syafaruddin, dkk. (2019). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik. In *Perdana Publishing*.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1). <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>
- Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4). <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.3>
- Zed, M. (2014). Metode Penelitian Kepustakaan - Mestika Zed - Google Buku. *Yayasan Pustaka Obor Indonesia*.