



**Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik
Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* Pada
Kelas VIII SMP Negeri 44 Medan**

Farah Dhita Putri Irawanti Zuhra¹, Asbi²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia
Jl. Kapten Muchtar Basri No. 3, Glugur Darat II, Kec. Medan Timur, Kota Medan,
Sumatera Utara, 20238

Email: dhiz1308@gmail.com

ABSTRAK

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*

ABSTRACT

This study aimed to examine the implementation of group guidance services using the Behavioral Contract technique to reduce the tendency for phubbing among eighth-grade students at SMP Negeri 44 Medan in the 2024/2025 academic year. Phubbing is a behavior that involves ignoring social interactions due to smartphone dependence, which results in a decline in the quality of students' communication and social relationships. The research approach adopted in this study was a descriptive qualitative approach, with data collection techniques including observation, in-depth interviews, and documentation analysis. The study subjects consisted of eight students identified as having a tendency to phubbing. The intervention was carried out through group guidance services, with the implementation of a behavioral contract positioned as a formal agreement between students and counselors aimed

at modifying undesirable behavior. The research findings indicate that the implementation of group guidance services using the Behavioral Contract approach proved effective in significantly increasing students' self-awareness of the impacts of phubbing, fostering self-control, and improving students' social skills. With structured implementation and positive reinforcement, students demonstrated behavioral changes toward more adaptive behavior.
Keywords: Phubbing, Group Guidance Services, Behavioral Contract Technique

PENDAHULUAN

Sebagai institusi pendidikan formal, sekolah memegang peranan strategis dalam membentuk kebiasaan dan keterampilan sosial siswa. Siswa merupakan 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 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) merupakan 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 di kelas, sehingga mengakibatkan menurunnya komunikasi, kurangnya perhatian terhadap materi pembelajaran, serta melemahnya hubungan sosial antar individu.

Merujuk pada hasil pengamatan yang dihimpun oleh peneliti selama pelaksanaan observasi di SMP Negeri 44 Medan pada bulan Januari, ditemukan bahwa siswa menggunakan ponsel dalam situasi sosial yang seharusnya membutuhkan perhatian penuh, seperti saat berdiskusi atau makan bersama. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru BK, Sri Ratna Dewi, yang menyatakan bahwa beberapa siswa menunjukkan perilaku *phubbing*: "Beberapa siswa lebih memilih bermain ponsel daripada berbicara atau bermain dengan teman saat jam istirahat. Hal ini mengurangi keterampilan sosial seperti mendengarkan aktif, bahkan menimbulkan konflik dengan teman atau guru karena dianggap tidak menghargai komunikasi langsung." (*Wawancara, Guru BK, 2024*).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Desnya Pambudi Raharjo (2021) di SMA Negeri X Tenggara mencatat bahwa sebanyak 34 siswa atau sekitar 68% mengaku mengalami perilaku *phubbing*. Hasil wawancara bersama tenaga pendidik di sekolah tersebut mengungkapkan bahwa kebijakan sekolah yang memberikan keleluasaan membawa dan menggunakan gadget menyebabkan siswa lebih fokus terhadap perangkat pintar dibandingkan berinteraksi langsung dengan teman sebaya. Siswa lebih memilih bersosialisasi melalui media sosial pada jam istirahat, sehingga menurunkan interaksi sosial dan mengakibatkan kelalaian dalam tugas akademik.

Selain itu, penelitian Setyo Budi Utomo (2021) yang berjudul "*Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online*" menunjukkan efektivitas teknik *behavior contract* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kebiasaan negatif yang berkaitan

dengan penggunaan gadget. Hasil penelitian Utomo (2021) mengungkapkan adanya penurunan rata-rata skor kebiasaan bermain game online pada siswa kelas VIII setelah intervensi, yang menandakan bahwa kontrak perilaku dapat membantu siswa mengurangi perilaku yang tidak produktif dan meningkatkan kualitas layanan bimbingan kelompok.

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 melakukan *phubbing* cenderung mengalami kesulitan dalam membangun interaksi yang harmonis, baik dengan teman sebaya maupun dengan guru. Oleh karena itu, guru BK perlu mengidentifikasi dampak dari perilaku ini dan merancang strategi yang tepat, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok.

Istilah *phubbing* merupakan gabungan kata *phone* dan *snubbing*, yang merujuk pada perilaku mengabaikan lawan bicara melalui penggunaan smartphone secara berlebihan. Individu yang menunjukkan kecenderungan *phubbing* cenderung berpura-pura memperhatikan lawan bicara, namun secara berkala mengalihkan pandangan ke perangkat yang digenggamnya (Kurnia et al., 2020). Untuk mengatasi perilaku ini, diperlukan intervensi sistematis melalui fasilitasi layanan bimbingan kelompok.

Pelaksanaan bimbingan kelompok menjadi strategi yang efektif dalam memberikan dukungan kepada peserta didik untuk mengatasi permasalahan psikososial, termasuk perilaku *phubbing*. 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 Zaman & Widiastuti (2024), bimbingan kelompok merupakan aktivitas kelompok yang dipandu seorang pemimpin, di mana pemimpin menyampaikan informasi sekaligus memfasilitasi diskusi, dengan tujuan mendorong peningkatan partisipasi sosial di antara anggota kelompok dan membantu seluruh anggota mencapai sasaran bersama. Layanan ini juga bertujuan membangun kemampuan berbicara di depan umum, mendorong keberanian menyampaikan pendapat, menanamkan sikap saling menghargai, mengembangkan pengendalian diri, memupuk toleransi, mempererat hubungan interpersonal, serta meningkatkan kemampuan menghadapi dan menyelesaikan permasalahan bersama.

Salah satu strategi yang dapat diimplementasikan dalam kegiatan bimbingan kelompok untuk mengatasi *phubbing* adalah *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 kontrak dilanggar (Utomo, 2021). Teknik ini mendorong siswa untuk menyadari, mengontrol, dan mengubah kebiasaan penggunaan ponsel secara berlebihan, sehingga menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab atas perilaku sosialnya (Saputra, 2018).

LANDASAN TEORI

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.

Bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan diri secara terbuka, menemukan alternatif pemecahan masalah, dan meningkatkan keterampilan sosial. 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).

Dalam konteks sekolah, layanan bimbingan kelompok bukan hanya sekadar aktivitas diskusi, tetapi juga sarana pendidikan sosial. Siswa belajar memahami pentingnya interaksi langsung, tanggung jawab terhadap kelompok, serta kemampuan mendengarkan dan menghargai pendapat orang lain. Guru BK SMP Negeri 44 Medan menjelaskan bahwa, *“Sebelum diadakan bimbingan kelompok, anak-anak sering asyik sendiri dengan HP, bahkan saat temannya bicara. Tapi setelah sesi pertama, mereka mulai sadar bahwa kebiasaan itu mengganggu teman dan bikin suasana kelas nggak enak.”*

Dari penjelasan tersebut, dapat dilihat bahwa layanan bimbingan kelompok berperan penting dalam membangun kesadaran sosial siswa. Kegiatan kelompok yang dilakukan secara berulang membantu siswa menginternalisasi nilai-nilai kebersamaan, disiplin, dan empati. Melalui proses komunikasi dua arah, mereka mulai memahami bahwa perilaku phubbing bukan hanya masalah kebiasaan pribadi, tetapi juga berdampak pada keharmonisan sosial di lingkungan sekolah.

Teknik Behavioral Contract

Teknik *Behavioral Contract* merupakan salah satu strategi dalam pendekatan behavioristik yang menekankan pembentukan perilaku baru melalui kesepakatan antara konselor dan konseli. Monica, M. A., Erlina, N., & Rahmaniar (2022) menjabarkan 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.

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.

Penerapan *Behavioral Contract* di SMP Negeri 44 Medan menunjukkan hasil yang positif. Pada awalnya, siswa mengalami kesulitan dalam mengatur penggunaan ponsel dan sering kali melanggar kesepakatan yang telah dibuat. Namun, seiring dengan pendampingan intensif dari guru BK, siswa mulai menunjukkan kemajuan. Salah satu siswa mengungkapkan, “Awalnya berat banget buat nggak buka HP, tapi karena udah janji sama Bu Guru, lama-lama jadi kebiasaan. Sekarang malah lebih fokus kalau lagi belajar.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kontrak perilaku dapat menjadi alat efektif dalam membantu siswa mengontrol diri. Dengan adanya pengawasan dan refleksi kelompok, siswa belajar bertanggung jawab terhadap perilaku mereka. Pelaksananya 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).

Teknik ini juga memungkinkan guru BK berperan sebagai fasilitator perubahan, bukan sebagai pengendali. Guru membantu siswa untuk memahami tujuan perubahan, mengevaluasi kemajuan, dan memperkuat motivasi internal mereka. Dengan demikian, kontrak perilaku bukan hanya alat kontrol, tetapi juga sarana pembelajaran nilai-nilai tanggung jawab, disiplin, dan kemandirian dalam diri siswa.

Perilaku Phubbing

Phubbing merupakan gabungan dari kata *phone* dan *snubbing*, yang menggambarkan perilaku mengabaikan orang di sekitar karena terlalu fokus pada ponsel. Menurut Fadilah (2022), *phubbing* merupakan fenomena sosial yang terjadi akibat meningkatnya ketergantungan individu terhadap teknologi digital, khususnya media sosial. Seseorang yang mengalami *phubbing* cenderung tidak memperhatikan lingkungan sosialnya dan lebih memilih berinteraksi melalui layar ponsel.

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)

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.

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.

Keterkaitan Layanan Bimbingan Kelompok dan Teknik Behavioral Contract terhadap Perilaku Phubbing

Menurut Zaman dan Widiastuti (2024), keberhasilan layanan bimbingan kelompok terletak pada dinamika kelompok yang terbentuk dari keterbukaan, rasa saling percaya, dan dukungan antaranggota. Ketika dinamika tersebut dipadukan dengan teknik *Behavioral Contract*, perubahan perilaku menjadi lebih sistematis dan terukur. Proses refleksi bersama membantu siswa memahami akibat perilaku phubbing, sementara kontrak perilaku memperkuat komitmen untuk mengubah kebiasaan tersebut.

Prayitno (2021) menegaskan bahwa penguatan perilaku positif harus dilakukan secara konsisten dalam suasana yang kondusif. Dengan adanya kontrak perilaku, siswa memiliki pedoman jelas dalam berperilaku, sedangkan dinamika kelompok menyediakan ruang bagi siswa untuk saling mengingatkan dan mendukung. Pendekatan ini terbukti efektif di SMP Negeri 44 Medan, di mana siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku sosial yang lebih positif setelah mengikuti dua siklus layanan bimbingan kelompok.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi, sebagaimana dijelaskan oleh Creswell (2016) bahwa penelitian fenomenologi bertujuan untuk memahami dan mengungkap makna pengalaman subjektif individu terhadap suatu fenomena tertentu. Dalam konteks penelitian ini, fokus diarahkan pada pengalaman siswa yang menunjukkan perilaku *phubbing* serta bagaimana mereka memaknai proses perubahan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Behavioral Contract*.

Pendekatan fenomenologi dipilih karena peneliti ingin menggali secara mendalam bagaimana siswa mengalami, merasakan, dan menanggapi intervensi layanan bimbingan yang diberikan, serta bagaimana perubahan perilaku tersebut terjadi dalam konteks sosial mereka di sekolah. Peneliti berupaya menangkap perspektif subjektif siswa sebagai partisipan utama, dengan harapan memperoleh pemahaman yang holistik mengenai efektivitas layanan tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dirancang secara terbuka agar subjek dapat mengungkapkan pengalaman mereka secara bebas dan jujur, sementara observasi dilakukan untuk melihat perilaku nyata siswa sebelum dan sesudah layanan diberikan. Salah satu siswa menyampaikan, "*Awalnya saya tidak merasa kalau main HP terus itu salah, tapi setelah ikut bimbingan kelompok, saya baru sadar kalau itu bikin saya jauh dari teman-teman.*" (Wawancara, Siswa A).

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut mencakup siswa yang memiliki kecenderungan perilaku *phubbing* tinggi dan bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok secara aktif. Pemilihan dilakukan berdasarkan hasil observasi awal serta rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling (BK).

Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan pemahaman mendalam tentang pengalaman dan makna perubahan perilaku siswa dalam menghadapi perilaku *phubbing* melalui penerapan layanan bimbingan kelompok berbasis *Behavioral Contract*.

Subjek dan Objek Penelitian

Subjek Penelitian

Dalam konteks penelitian kualitatif, individu yang menjadi sumber utama data sering disebut sebagai informan, yaitu pihak yang memberikan informasi sesuai kebutuhan penelitian. Adapun informan dalam penelitian ini terdiri atas guru BK dan siswa kelas VIII SMP Negeri 44 Medan Tahun Ajaran 2024/2025 yang menunjukkan kecenderungan perilaku *phubbing*.

Guru BK berperan sebagai informan kunci untuk memberikan informasi mengenai kondisi umum siswa, sedangkan siswa menjadi informan utama yang terlibat langsung dalam proses layanan bimbingan kelompok.

Subjek Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VIII-1	34
2	VIII-2	35
3	VIII-3	35
4	VIII-4	35
5	VIII-5	35
Jumlah		175

Objek Penelitian

Menurut Sugiyono (2017), objek penelitian dipahami sebagai sasaran ilmiah yang dimanfaatkan untuk memperoleh data yang memiliki tujuan dan kegunaan tertentu guna menghasilkan informasi yang objektif dan dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, objeknya mencakup peneliti sebagai instrumen utama, dibantu oleh kepala sekolah, wali kelas, dan guru BK kelas VIII SMP Negeri 44 Medan.

Kriteria perilaku *phubbing* yang digunakan merujuk pada Khofila et al. (2023), yaitu individu yang menunjukkan kecenderungan tinggi terhadap penggunaan gawai secara berlebihan, enggan memulai interaksi sosial, sulit menjadi pendengar yang baik, serta lebih memilih berfokus pada perangkat digital. Mereka juga mengalami kesulitan melepaskan diri dari gawai dan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk beraktivitas menggunakan perangkat tersebut.

Dari hasil observasi awal dan rekomendasi guru BK, ditetapkan delapan siswa kelas VIII-1 sebagai partisipan utama penelitian dengan total populasi kelas sebanyak 34 siswa. Data disajikan dalam tabel berikut:

Objek Penelitian

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

Sumber Data Penelitian

Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumber pertama melalui wawancara dan observasi. Data ini dikumpulkan dari guru BK dan siswa partisipan yang mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Behavioral Contract*. Peneliti melakukan wawancara untuk memperoleh informasi terkait penyebab perilaku *phubbing*, tanggapan siswa terhadap layanan, dan perubahan perilaku setelah intervensi. Selain itu, observasi dilakukan di lingkungan sekolah untuk menilai interaksi sosial siswa sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok. Guru BK menuturkan, "*Dulu mereka hampir nggak pernah*

ngobrol waktu istirahat, semuanya sibuk dengan HP. Tapi setelah kontrak perilaku, mereka mulai belajar ngobrol lagi dan lebih terbuka.” (Wawancara, Guru BK).

Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari sumber tidak langsung seperti buku, jurnal ilmiah, dan dokumen sekolah. Data sekunder mencakup arsip laporan guru BK tentang perilaku siswa, kebijakan sekolah mengenai penggunaan smartphone, serta literatur yang relevan dengan topik penelitian. Data ini berfungsi sebagai penguat analisis dan konfirmasi terhadap temuan lapangan yang diperoleh melalui data primer.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian disusun untuk memperoleh data mendalam mengenai penerapan teknik *Behavioral Contract* dalam layanan bimbingan kelompok sebagai strategi untuk mengurangi perilaku *phubbing* di kalangan siswa kelas VIII SMP Negeri 44 Medan. 1. Observasi, observasi dilakukan pada tiga tahapan, yaitu sebelum, selama, dan sesudah pelaksanaan layanan. Peneliti menggunakan teknik observasi partisipatif, di mana peneliti turut hadir dan menyaksikan langsung perilaku siswa di lingkungan sekolah. Fokus observasi meliputi intensitas penggunaan ponsel, partisipasi sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan kelompok. Observasi juga mencatat perkembangan kepatuhan terhadap kontrak perilaku yang telah disepakati. 2. Wawancara, wawancara dilakukan secara mendalam terhadap guru BK dan siswa. Tujuan wawancara dengan guru BK adalah memperoleh pemahaman tentang cara sekolah menangani perilaku *phubbing* dan efektivitas penerapan teknik *Behavioral Contract*. Sedangkan wawancara dengan siswa bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif mereka selama mengikuti layanan bimbingan kelompok. 3. Dokumentasi, dokumentasi digunakan untuk mendukung data observasi dan wawancara. Dokumen yang dikumpulkan meliputi catatan guru BK, kontrak perilaku siswa, dan laporan kegiatan bimbingan kelompok. Dokumentasi ini berfungsi sebagai bukti konkret atas perubahan perilaku yang terjadi dan memperkuat validitas data penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini mengacu pada model Miles dan Huberman sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2017), yang terdiri dari tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

1. Pengumpulan Data

Tahap awal mencakup proses menghimpun berbagai informasi objektif melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan bersifat heterogen dan mencerminkan keragaman pengalaman partisipan di lapangan.

2. Reduksi Data

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa reduksi data merupakan proses menyeleksi dan merangkum informasi penting untuk menemukan pola dan tema utama. Dalam penelitian ini, reduksi data dilakukan dengan menyaring temuan yang berkaitan langsung dengan perilaku *phubbing* dan efektivitas layanan bimbingan kelompok.

3. Penyajian Data

Setelah diseleksi, data disusun dalam bentuk narasi deskriptif dan tabel untuk memperjelas pola temuan. Tahap ini bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam memahami hubungan antara proses bimbingan dan perubahan perilaku siswa.

4. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Sesuai model Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2017), penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap dan diverifikasi untuk memastikan keabsahan data. Kesimpulan penelitian bersifat induktif, diperoleh dari data spesifik di lapangan yang kemudian dikembangkan menjadi pemahaman umum mengenai efektivitas teknik *Behavioral Contract* dalam menekan perilaku *phubbing* di SMP Negeri 44 Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap delapan siswa kelas VIII-1 SMP Negeri 44 Medan yang menunjukkan kecenderungan perilaku *phubbing*, yaitu kebiasaan menggunakan ponsel secara berlebihan hingga mengabaikan interaksi sosial di lingkungan sekolah. Proses penelitian dilaksanakan dalam dua siklus melalui layanan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik *Behavioral Contract*.

Siklus I

Pada siklus pertama, peneliti bersama guru BK dan siswa melaksanakan layanan bimbingan kelompok untuk menggali pemahaman siswa terhadap perilaku *phubbing* yang mereka alami. Berdasarkan hasil observasi, siswa cenderung membawa ponsel selama kegiatan belajar, membuka media sosial saat jam istirahat, bahkan saat kegiatan kelompok berlangsung. Interaksi sosial di antara siswa tampak rendah karena perhatian mereka lebih terfokus pada gawai.

Dalam sesi awal, peneliti mengajak anggota kelompok mendiskusikan kebiasaan penggunaan ponsel mereka sehari-hari. Sebagian besar siswa mengaku bahwa ponsel menjadi media hiburan utama, bahkan sering digunakan tanpa alasan jelas. Salah satu siswa mengatakan:

"Kalau lagi nggak ada kerjaan, tangan rasanya gatal aja mau buka HP. Kadang udah tahu nggak penting, tapi tetap aja dibuka." (Wawancara, Siswa B, 2024).

Dari pernyataan tersebut terlihat bahwa perilaku *phubbing* muncul bukan karena kebutuhan fungsional, melainkan kebiasaan kompulsif yang sulit dikendalikan. Pada tahap ini, peneliti memperkenalkan konsep kontrak perilaku sebagai bentuk komitmen pribadi. Siswa kemudian diajak menyusun kesepakatan yang berisi aturan penggunaan ponsel di sekolah, misalnya: tidak menggunakan ponsel saat pelajaran, membatasi waktu bermain media sosial, serta mengutamakan interaksi langsung dengan teman.

Namun, hasil pengamatan menunjukkan bahwa belum semua siswa mampu mematuhi kontrak perilaku. Beberapa siswa masih terlihat memegang ponsel diam-diam saat waktu istirahat. Guru BK menuturkan:

"Awalnya anak-anak masih susah mengontrol diri. Tapi setidaknya mereka mulai sadar, walau belum semua bisa menahan diri." (Wawancara, Guru BK, 2024).

Dengan demikian, pada akhir siklus I, perubahan perilaku siswa masih berada pada tahap kesadaran awal. Mereka mulai memahami dampak negatif dari *phubbing*, tetapi belum menunjukkan konsistensi dalam menjalankan kontrak perilaku yang disepakati.

Siklus II

Pada siklus kedua, layanan bimbingan kelompok difokuskan pada penguatan komitmen dan refleksi atas kontrak perilaku yang telah dibuat. Siswa diminta untuk membagikan pengalaman mereka selama mencoba mengurangi penggunaan ponsel. Pada tahap ini, dinamika kelompok berkembang lebih positif. Siswa mulai saling

mendukung dan mengingatkan ketika ada anggota kelompok yang terlihat melanggar komitmen.

Salah satu anggota kelompok mengatakan:

“Awalnya berat banget, tapi karena kita udah janji bareng, jadi malu kalau nggak patuh. Sekarang aku malah jarang buka HP di sekolah.” (*Wawancara, Siswa D, 2024*).

Hasil observasi menunjukkan perubahan perilaku yang cukup jelas dibandingkan siklus sebelumnya. Siswa tampak lebih aktif dalam berinteraksi, lebih fokus dalam kegiatan belajar, dan mulai menempatkan penggunaan ponsel pada waktu yang tepat. Guru BK juga melihat peningkatan disiplin dan tanggung jawab siswa terhadap komitmen yang mereka buat.

“Mereka mulai terbuka dan bisa kontrol diri. Sekarang kalau ada yang main HP pas ngobrol, teman lain langsung ingetin dengan cara baik.” (*Wawancara, Guru BK, 2024*).

Secara umum, pelaksanaan siklus II menunjukkan keberhasilan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Behavioral Contract* dalam mengurangi perilaku *phubbing*. Siswa tidak hanya mengubah kebiasaan, tetapi juga mengembangkan kesadaran sosial dan rasa empati terhadap teman sekelompok.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada dua siklus tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Behavioral Contract* memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa yang mengalami *phubbing*. Dalam konteks pendekatan fenomenologi, perubahan yang terjadi bukan sekadar hasil dari intervensi teknis, tetapi berasal dari pemahaman dan kesadaran individu terhadap pengalaman sosial mereka sendiri.

Pada siklus I, siswa mulai menyadari dampak negatif dari *phubbing*, namun perubahan masih bersifat kognitif. Sedangkan pada siklus II, siswa menunjukkan perubahan perilaku nyata berupa kemampuan menahan diri, berinteraksi lebih aktif, dan mematuhi kontrak perilaku secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa kontrak perilaku efektif sebagai alat pembentukan tanggung jawab pribadi, terutama bila disertai pengawasan dan dukungan dari kelompok.

Keterlibatan guru BK sebagai fasilitator juga menjadi faktor penting dalam menciptakan suasana kelompok yang terbuka dan suportif. Guru membantu siswa merefleksikan kemajuan, memberikan penguatan positif, serta menegaskan kembali nilai komitmen dalam setiap pertemuan. Proses ini menumbuhkan rasa kontrol diri dan disiplin internal pada siswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Behavioral Contract* dapat menjadi strategi yang efektif dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi perilaku *phubbing*, karena mampu menumbuhkan kesadaran, tanggung jawab, dan disiplin diri siswa dalam penggunaan ponsel secara bijak.

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.

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>
- 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., Saptiyani, P. M., & Syamsiah, R. I. (2023). Dampak Perilaku *Phubbing* : Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 1-18.
- 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*.
- 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>
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Layanan dan Kegiatan Pendukung yang Berhasil*. PT. Raja Grafindo Persada.
- 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., & Ildil, 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>

- 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.
- 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>
- Zaman, S. G., & Widiastuti, H. T. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Masyarakat*, 8(1),