



**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITAS
UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *PHUBBING* PADA
MAHASISWA**

TESIS

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Menyelesaikan Studi Magister (S-2)
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*

Oleh:

IRMA SURYANI NASUTION
BKPI. 232052010

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
PENDIDIKAN ISLAM
PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR
1445/2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Irna Suryani Nasution

NIM : 232052010

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis yang berjudul "**Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Untuk Mereduksi Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa** " adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat, apabila dikemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikianlah surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 02 Januari 2025

Saya yang menyatakan



Irna Suryani Nasution
NIM : 232052010

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing tesis atas nama Irma Suryani Nasution NIM. 232052010 dengan judul: **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITAS UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *PHUBBING* PADA MAHASISWA** memandang bahwa tesis yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang Munaqasyah.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama



Dr. Silvianetri, M.Pd., Kons,
NIP.197112262002122003

Batusangkar, Januari 2025

Pembimbing Pendamping



Dr. Darimis, S.Ag., M.Pd
NIP. 197607072009012005

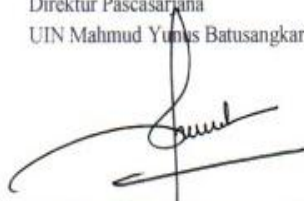
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Tesis atas nama **IRMA SURYANI NASUTION** NIM: 232052010 judul: **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITAS UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PHUBBING PADA MAHASISWA**, telah diuji dalam ujian munaqasyah Pascasarjana UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2025

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya

Nama / NIP Penguji	Jabatan Dalam Tim	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
Dr. Sirajul Munir, M.Pd NIP. 1974072551999031003	Ketua Sidang		14/2-2025
Prof. Dr. Ardimen, M.Pd., Kons NIP. 197205052001121002	Penguji Utama		12/2-2025
Dr. Irman, S.Ag., M.Pd NIP. 197102012006041016	Anggota Penguji		
Dr. Silvanetri, M.Pd., Kons NIP. 197112262002122003	Penguji Pendamping/ Pembimbing Utama		14/02-2025
Dr. Darimis, S.Ag., M.Pd NIP. 197607072009012005	Penguji Pendamping/ Pembimbing Pendamping		13/2-2025

Batusangkar, Februari 2025
Mengetahui
Direktur Pascasarjana
UIN Mahmud Yunus Batusangkar


Prof. Dr. Marjoni Imamora, M.Sc
NIP. 197704012008011024

ABSTRAK

IRMA SURYANI NASUTION NIM 232052010. Judul Tesis Efektivitas Konseling Kelompok Realitas untuk Mereduksi Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa. Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Pokok permasalahan utama dalam penelitian ini yaitu tingginya perilaku *phubbing* yang merusak atau mengganggu interaksi sosial mahasiswa. Peneliti menggunakan konseling kelompok realitas sebagai bentuk intervensi dalam mereduksi perilaku *phubbing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok realitas untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis *true eksperimental* desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pengumpulan data diperoleh dari skala perilaku *phubbing*. Populasi penelitian sebanyak 37 dan sampel sebanyak 16 orang mahasiswa yang ditarik secara *random sampling*. Uji *independent samples test* digunakan sebagai analisis data dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ditemukan bahwa konseling kelompok realitas efektif mereduksi perilaku *phubbing*. Secara spesifik dapat mereduksi gangguan komunikasi dan efektif mereduksi obsesi terhadap ponsel. Hasil penelitian ini direkomendasikan kepada guru untuk dapat menggunakan konseling kelompok realitas untuk mereduksi perilaku *phubbing*.

ABSTRACT

IRMA SURYANI NASUTION NIM 232052010. Thesis Title Effectiveness of Reality Group Counseling to Reduce Phubbing Behavior in Students. Islamic Education Guidance and Counseling Study Program, Postgraduate, Mahmud Yunus State Islamic University Batusangkar.

The main problem in this thesis is the high phubbing behavior that damages or interferes with students' social interactions. Researchers use reality group counseling as a form of intervention in reducing phubbing behavior. This study aims to determine the effectiveness of reality group counseling to reduce phubbing behavior in students.

This study uses a quantitative method with a true experimental type of Pretest-Posttest Control Group Design. Data collection was obtained from the phubbing behavior scale. The study population was 37 and a sample of 16 students who were drawn by random sampling. The independent samples test was used as data analysis in this study.

The results of the study found that reality group counseling was effective in reducing phubbing behavior. Specifically, it can reduce communication disorders and effectively reduce obsession with cellphones. The results of this study recommend that teachers use reality group counseling to reduce phubbing behavior.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	<i>ix</i>
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat dan Luaran Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Perilaku <i>Phubbing</i>	11
B. Konseling Kelompok Realitas	19
C. Keterkaitan Realitas dengan Perilaku <i>Phubbing</i>	30
D. Kajian Teori yang Relevan	30
E. Kerangka Berpikir.....	32
F. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel	38
D. Definisi Operasional Variabel	39
E. Pengembangan Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Pengumpulan Data	51
G. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Deskripsi Data	56
B. Analisis Data.....	95
C. Pengujian Hipotesis.....	96
D. Pembahasan	105
BAB V PENUTUP	109
A. Kesimpulan.....	109
B. Implikasi	109
C. Saran	109
DAFTAR PUSTAKA	111
LAMPIRAN	119

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu dan Rincian Kegiatan Kelompok Eksperimen	36
Tabel 3.2 Waktu Dan Rincian Kegiatan Kelompok Kontrol	38
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Perilaku <i>Phubbing</i>	42
Tabel 3.4 Skor skala <i>Phubbing</i>	44
Tabel 3.5 Klasifikasi Tingkat Perilaku <i>Phubbing</i> Mahasiswa	44
Tabel 3.6 Hasil Validasi Konstruk	46
Tabel 3.7 Uji Validasi	49
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas	50
Tabel 3.9 Pembagian Skor <i>N-Gain</i>	54
Tabel 4.1 Klasifikasi Skor Perilaku <i>Phubbing</i>	56
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	57
Tabel 4.3 <i>Pretest</i> Gangguan Komunikasi	59
Tabel 4.4 <i>Pretest</i> Obsesi terhadap Ponsel	59
Tabel 4.5 Total Hasil <i>Pretest</i> Berdasarkan Aspek	60
Tabel 4.6 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	62
Tabel 4.7 <i>Pretest</i> Gangguan Komunikasi	63
Tabel 4.8 <i>Pretest</i> Obsesi terhadap Ponsel	64
Tabel 4.9 Total Hasil <i>Pretest</i> Per Aspek	64
Tabel 4.10 Skor Hasil <i>Posttest</i>	65
Tabel 4.11 <i>Posttest</i> Aspek Gangguan Komunikasi	66
Tabel 4.12 <i>Posttest</i> Aspek Obsesi terhadap Ponsel	67
Tabel 4.13 Total Hasil <i>Posttest</i> Berdasarkan Aspek	68
Tabel 4.14 Selisih Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	69
Tabel 4.15 Total Hasil <i>Pretest</i> Berdasarkan Aspek.....	69
Tabel 4.16 <i>Pretest</i> Menerima atau Melakukan Panggilan Selama Komunikasi	71
Tabel 4.17 <i>Pretest</i> Membalas Pesan Singkat <i>Whatsapp</i> , Panggilan Video Saat Sibuk Berbicara Dengan Lawan Bicara.....	72
Tabel 4.8 <i>Pretest</i> Memeriksa Notifikasi Media Sosial Saat Berkomunikasi	73
Tabel 4.19 <i>Pretest</i> Menempel pada <i>Smartphone</i>	73

Tabel 4.20 <i>Pretest</i> Merasa Cemas ketika Jauh dari <i>Smartphone</i>	74
Tabel 4.21 <i>Pretest</i> Kesulitan Mengatur Penggunaan <i>Smartphone</i>	75
Tabel 4.22 Skor Hasil <i>Posttest</i>	76
Tabel 4.23 <i>Posttest</i> Aspek Gangguan Komunikasi	77
Tabel 4.24 <i>Posttest</i> Aspek Obsesi terhadap Ponsel.....	78
Tabel 4.25 Total Hasil <i>Posttest</i> Berdasarkan Aspek	78
Tabel 4.26 <i>Posttest</i> Menerima atau Melakukan Panggilan Selama Komunikasi	80
Tabel 4.27 <i>Pretest</i> Membalas Pesan Singkat <i>Whatsapp</i> , Panggilan Video Saat Sibuk Berbicara Dengan Lawan Bicara.....	80
Tabel 4.28 <i>Posttest</i> Memeriksa Notifikasi Media Sosial Saat Berkomunikasi.....	81
Tabel 4.29 <i>Posttest</i> Menempel pada <i>Smartphone</i>	82
Tabel 4.30 <i>Posttest</i> Merasa Cemas ketika Jauh dari <i>Smartphone</i>	83
Tabel 4.31 <i>Posttest</i> Kesulitan Mengatur Penggunaan <i>Smartphone</i>	84
Tabel 4.32 Selisih Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	84
Tabel 4.33 Skor Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	85
Tabel 4.34 <i>Posttest</i> Aspek Gangguan Komunikasi	87
Tabel 4.35 <i>Posttest</i> Obsesi terhadap Ponsel	87
Tabel 4.36 Total Hasil <i>Posttest</i> Berdasarkan Aspek	88
Tabel 4.37 <i>Posttest</i> Menerima atau Melakukan Panggilan Selama Komunikasi	89
Tabel 4.38 <i>Pretest</i> Membalas Pesan Singkat <i>Whatsapp</i> , Panggilan Video Saat Sibuk Berbicara Dengan Lawan Bicara.....	90
Tabel 4.39 <i>Posttest</i> Memeriksa Notifikasi Media Sosial Saat Berkomunikasi.....	91
Tabel 4.40 <i>Posttest</i> Menempel pada <i>Smartphone</i>	91
Tabel 4.41 <i>Posttest</i> Merasa Cemas ketika Jauh dari <i>Smartphone</i>	92
Tabel 4.42 <i>Posttest</i> Kesulitan Mengatur Penggunaan <i>Smartphone</i>	93
Tabel 4.43 Selisih Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	94
Tabel 4.44 Hasil Tes Normalitas.....	95
Tabel 4.45 Hasil Tes Homogen.....	96
Tabel 4.46 Hasil <i>Independent Samples Test</i>	97
Tabel 4.47 Hasil <i>Independent Samples Test</i> Aspek Gangguan Komunikasi	98
Tabel 4.48 Hasil <i>Independent Samples Test</i> Aspek Obsesi terhadap Ponsel.....	99

Tabel 4.49 Rekapitulasi Uji <i>Independent Samples Test</i>	99
Tabel 4.50 Hasil <i>Independent Samples Test</i> Indikator Menerima atau Melakukan Panggilan Selama Komunikasi	100
Gambar 4.51 Hasil <i>Independent Samples Test</i> Indikator Membalas Pesan Singkat <i>Whatsapp</i> , dan Panggilan Video Saat Sibuk Berbicara dengan Lawan Bicara	101
Tabel 4.52 Hasil <i>Independent Samples Test</i> Indikator Memeriksa Notifikasi Media Sosial Saat Berkomunikasi	102
Tabel 4.53 Hasil <i>Independent Samples Test</i> Indikator Menempel pada <i>Smartphone</i>	102
Tabel 4.54 Hasil <i>Independent Samples Test</i> Indikator Merasa Cemas Ketika Jauh dari <i>Smartphone</i>	103
Tabel 4.55 Hasil <i>Independent Samples Test</i> Indikator Kesulitan Mengatur Penggunaan <i>Smartphone</i>	103
Tabel 4.56 Uji <i>N-Gain</i> Kelompok Eksperimen.....	104
Tabel 4.57 Uji <i>N-Gain</i> Berdasarkan Aspek	105

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	58
Diagram 4.2 Total Hasil <i>Pretest</i> Berdasarkan Aspek	61
Diagram 4.3 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	67
Diagram 4.4 Selisih Skor Ideal dengan Skor Nyata	70
Diagram 4.5 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	77
Diagram 4.6 Selisih Skor Hasil <i>Posttest</i> Berdasarkan Aspek	79
Diagram 4.7 Selisih Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	85
Diagram 4.8 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	86
Diagram 4.9 Selisih Skor Hasil <i>Posttest</i> Berdasarkan Aspek	88
Diagram 4.9 Selisih Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir	32
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Instrumen.....	119
Lampiran 2 Validasi Instrumen.....	120
Lampiran 3 Tabulasi <i>Pretest</i>	121
Lampiran 4 Tabulasi <i>Posttest</i>	122
Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan Kelompok Eksperimen	123
Lampiran 6 Rencana Pelaksanaan Layanan Kelompok Kontrol.....	125
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian	127
Lampiran 8 <i>Similarity</i> Tesis Irma Suryani Nasution	128
Lampiran 9 Absen Pelaksanaan Konseling Kelompok	129
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan.....	130

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada abad ke-21 ditandai oleh kemunculan era revolusi industri 4.0, yang membuatnya menjadi era keterbukaan atau globalisasi. Kehidupan manusia di abad ke-21 telah mengalami banyak perubahan yang signifikan, dengan tuntutan akan kualitas sumber daya manusia yang tinggi dalam segala aspek usaha dan hasil kerjanya (Randalele et al., 2022). Perubahan pada era ini tidak dapat diabaikan oleh siapapun (Yiying & Hidayat, 2023). Seperti yang diketahui, abad ke-21 telah mengalami transformasi total dalam hal masyarakat, lingkungan, dan kehidupan sehari-hari (Mardhiyah et al., 2021). Contoh perubahan yang cepat termasuk dalam bidang teknologi informasi dan digital, terutama dengan munculnya jejaring sosial atau media sosial yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan semua orang, tanpa memandang status sosial atau pendidikan (Darimis et al., 2023).

Teknologi di era millenium ini bukan sekedar menjadi kebutuhan dan berperan penting dalam masyarakat, tapi menjadi sebuah ancaman bagi penggunaannya. Menurut Peng & Hwang, (2021) bahwa ancaman teknologi perlu dipahami oleh siswa atau masyarakat, menghindari aplikasi media sosial yang merupakan ancaman dan dapat dihindari dengan menerapkan penilaian penanganan. Teknologi telah mempengaruhi gaya hidup dan cara berpikir masyarakat. *Smartphone* adalah salah satu teknologi yang selalu berada dalam kendali manusia (Azmi, 2018).

Kecanduan *smartphone* yang terjadi saat ini sudah dapat diprediksi pada tahun 2025 mendatang kurang lebih 5 miliar orang di seluruh negara di dunia ini akan menggunakan *ultra-broadband, smartphone* yang kaya sensor yang jauh dari kecanggihan *iPhone, Android dan Blackberry* saat ini (Miller, 2012).

Negara Korea tercatat 31% pada pemuda mengalami kecanduan *smartphone* yang berdampak pada kesehatan mental dan di negara Swiss tercatat sebanyak 17% mengalami kecanduan *smartphone* (Zhang et al.,

2021). Kemudian di negara Amerika Utara tercatat sebanyak 8,0% dan Asia 7,1% terpapar kecanduan *smartphone* pada anak usia remaja (Rini & Huriah, 2020). Dari data tersebut dapat ditafsirkan bahwa banyaknya orang yang kecanduan *smartphone* sehingga pentingnya seseorang dapat mengatur dirinya sendiri terhadap keobsesiannya pada *smartphone*.

Pada tahun yang sama Indonesia dapat diprediksi bahwa kecanduan *smartphone* akan berkembang pesat mencapai 89% (Rucita & Rahmasari, 2022). Adapun akibat dari kecanduan *smartphone* tersebut salah satunya adalah berkurangnya interaksi dengan lawan bicara, bersikap acuh tak acuh terhadap temannya (Kurnia et al., 2020). Sikap tersebut diistilahkan dengan *phubbing* yaitu sikap seseorang acuh tak acuh terhadap lawan bicara secara berlebihan dan menghabiskan waktu dengan *smartphone*-nya. *Phubbing* adalah singkatan dari *Phone* dan *Snubbing*. Kata *phubbing* sendiri diciptakan oleh Mescall & Mills (2012), yang bekerja sama dengan Susan Butler, penerbit dan editor *Macquarie Dictionary*. Kelompok ahli bahasa ini menjelaskan fenomena *phubbing* sebagai tindakan mengabaikan orang lain dan lebih memperhatikan *smartphone*-nya (Hati, 2020).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Texas, istilah *phubbing* telah diujicobakan kepada 143 orang dan tercatat 70% telah terpapar melakukan *phubbing*. Di Amerika tercatat sebanyak 32% individu melakukan perilaku *phubbing*, *phubbing* tersebut dilakukan hampir 2-3/hari dan 17% individu melakukan *phubbing* 4 kali dalam sehari (Ariyanti et al., 2022). Fenomena ini sudah dimiliki oleh semua orang di kalangan masyarakat terkhususnya Indonesia. Di Indonesia menjadi peringkat ke 11 dengan jumlah *phubbing* terbanyak tercatat 3.706.811 yang disebabkan oleh kecanduannya terhadap *smartphone* (Cecilia, 2019). Adanya kata *Phone Phubbing* yaitu ketika seseorang bosan berbicara secara tatap muka dengan lawan bicaranya atau dengan orang lain dan beralih mengobrol dengan orang lain melalui *smartphone* (P et al., 2021).

Selanjutnya menurut Sun & Samp, (2022) *phubbing* adalah fenomena baru dan sedang berkembang. Istilah ini berasal dari dua kata yaitu telepon dan *snubbing*, mengacu pada tentang menghina seseorang di tengah percakapan secara tatap muka dengan melirik atau menggunakan *smartphone* (terobsesi terhadap *smartphone*) daripada memperhatikan orang-orang yang berinteraksi secara langsung. Pandangan Sun, *phubbing* adalah menghindari dan mengabaikan seseorang disekitarnya atau yang disebut dengan *Communication Disturbance*. Perilaku *phubbing* dapat merugikan orang lain (Sun & Samp, 2022). Meskipun *phubbing* dapat digunakan sebagai cara efektif untuk mengatur waktu, namun dapat mendorong gerakan perpindahan sosial, menciptakan interaksi tatap muka menjadi kurang bermakna dan kualitas percakapan dan kepuasan hubungan yang rendah.

Menurut Chi et al., (2022) faktor utama perilaku *phubbing* adalah kecanduan akan sosial media dan adanya rasa takut ketinggalan (Fomo). Chi menjelaskan penggunaan *smartphone* secara patologis, bahkan dengan mengorbankan memburuknya hubungan interpersonal yang disebabkan oleh perilaku *phubbing*. *Phubbing* dan kecanduan media sosial juga telah meningkatkan kesadaran rasa takut ketinggalan memprediksi perilaku *phubbing*. Peran mahasiswa dalam kehidupan sosial masyarakat sangat penting. Mereka diharapkan menjadi agen perubahan yang aktif di dalam struktur masyarakat dan menjadi teladan bagi sesama mahasiswa. Perilaku *phubbing* pada mahasiswa berdampak secara signifikan seperti melakukan interaksi secara virtual ketika proses pembelajaran berlangsung, berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, serta dapat menimbulkan depresi dan kesepian pada korbannya (Putri et al., 2022).

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku *phubbing* dilakukan secara terus-menerus maka dapat berdampak buruk pada gangguan komunikasi dan obsesinya terhadap *smartphone* semakin tinggi. Selain itu perilaku *phubbing* juga berdampak pada terganggunya proses pembelajaran pada saat mahasiswa sibuk dengan *smartphone*-nya, berdampak pada kondisi psikologis, serta dapat menimbulkan depresi serta kesepian. Beberapa contoh

kemungkinan seseorang terkena *phubbing* antara lain adalah mengabaikan atau tidak memperhatikan lawan bicaranya, bertindak tidak hormat kepada lawan bicaranya, dan meremehkan topik pembicaraan. Perilaku *phubbing* ini terjadi ketika seseorang lebih memilih berhadapan dengan *smartphone* dibandingkan harus berinteraksi dengan orang yang seharusnya diajak bicara atau mungkin menjalin hubungan dengan orang-orang di lingkungannya (Arifa et al., 2023). Maka dari itu tentu adanya langkah-langkah yang akan diambil untuk mengurangi perilaku *phubbing* dikalangan mahasiswa terkhususnya.

Salah satu intervensi yang diberikan untuk mengurangi perilaku *phubbing* yaitu konseling kelompok. Menurut Corey, (2016) konseling kelompok yaitu layanan yang dapat mencegah permasalahan atau meningkatkan diri secara pribadi, sosial, akademis secara profesional. Jurmanisak & Fitriani, (2020) berpendapat bahwa konseling kelompok adalah suatu bentuk bantuan yang bertujuan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan mereka dengan memanfaatkan interaksi dalam kelompok. Melalui layanan ini, siswa dapat secara bersama-sama memperoleh kesempatan untuk membahas serta mengatasi masalah yang dihadapi dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam proses konseling.

Oleh karena itu konseling kelompok merupakan suatu wadah yang dapat digunakan untuk mereduksi perilaku *phubbing*. Secara sistematis, pelaksanaan konseling kelompok telah sesuai dengan yang diterapkan. Namun, metode diskusi konvensional masih digunakan tanpa adanya penerapan strategi atau teknik baru. Oleh karena itu, peneliti menggunakan salah satu teknik dalam upaya mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa yaitu dengan menggunakan konseling kelompok realitas. Menurut corey, (2016) pendekatan realitas atau teori pilihan yaitu untuk membantu klien memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan realitas dengan membuat pilihan yang lebih efektif. Inti dari konseling realitas, yang kini diajarkan di seluruh dunia, adalah kita bertanggung jawab atas apa yang kita pilih. Terapi realitas adalah suatu strategi yang membentuk individu agar menjadi lebih

bertanggung jawab dan berkomitmen, karena mereka berupaya memperoleh rasa memiliki terhadap permasalahan yang mereka hadapi. Intinya, terapi ini membantu individu memahami diri sendiri serta perilakunya, sekaligus memberikan kebebasan untuk menentukan pilihan mereka sendiri (Rahman et al., 2022). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pendekatan realitas berkaitan dengan membantu klien memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan realitas dengan membuat pilihan yang lebih efektif, dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dengan memeriksa keinginan, kebutuhan, dan persepsi mereka secara jujur. Anggota kelompok ditantang oleh pemimpin dan anggota lainnya untuk mengevaluasi perilaku mereka saat ini, merumuskan rencana untuk perubahan, berkomitmen pada rencana mereka, dan menindaklanjuti komitmen mereka.

Dalam langkah-langkah pengaplikasian pendekatan realitas yaitu dengan menggunakan model WDEF. Berdasarkan teori pilihan, sistem WDEP membantu individu dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka. Setiap huruf merujuk pada sekelompok strategi yang dirancang untuk mendorong perubahan yaitu W (keinginan), D (arah dan tindakan) E (evaluasi), dan P (perencanaan). Kerangka kerja WDEP melibatkan pendekatan kolaboratif di mana konselor dan klien bergabung bersama dalam menentukan tujuan dan rencana tindakan (Corey, 2012).

Sehubungan dengan penelitian terdahulu melalui konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Teknik ini memungkinkan individu untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif, sehingga secara signifikan membantu menurunkan tingkat perilaku *phubbing* (Putri & Siregar, 2024). Menurut Fazira, et al., (2024) *teknik self management* dapat membantu mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa. Dalam kehidupan sosial siswa, *phubbing* dapat menyebabkan kerenggangan hubungan karena berkurangnya peluang untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman akibat penggunaan ponsel. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Trisnany et al., (2023) siswa tidak menyadari bahwa dirinya sedang dalam situasi *phubbing*. Maka perlunya pemberian bantuan untuk mengurangi

perilaku *phubbing* dengan menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *phubbing*.

Konseling kelompok pendekatan realitas terbukti dapat memodifikasi perilaku yang bermasalah terhadap klien serta membantu mengembangkan perilaku yang baik. Konseling kelompok pendekatan realitas merupakan salah satu pendekatan yang berfokus pada masa sekarang dan masa yang akan datang. Konseling kelompok realitas Pernyataan di atas dibuktikan oleh penelitian sebelumnya bahwa konseling kelompok pendekatan realitas dapat mereduksi perilaku *phubbing* diantaranya Kadafi et al.,(2020) bahwa teknik realitas dapat menanamkan nilai-nilai Islam agar individu menjadi manusia yang bertanggung jawab dan menghargai orang lain. Selanjutnya Aina, (2023) pendekatan realitas dapat mengubah perilaku, dapat mempertimbangkan nilai-nilai yang baik dari perilaku, dapat memenuhi kebutuhan psikologisnya, menjadikan dirinya sebagai agen perubahan, serta menolak memiliki penyakit mental dalam diri. Selanjutnya Kurniawan et al., (2021) konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal individu.

Berdasarkan paparan di atas maka peneliti menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Disebabkan konseling kelompok realitas dapat mengubah perilaku negatif menjadi perilaku positif. Perilaku *phubbing* merupakan perilaku negatif yang turut memengaruhi proses pembelajaran, terutama ketika mahasiswa lebih fokus pada penggunaan *smartphone* mereka. Hal ini juga berdampak pada kondisi psikologis, yang berpotensi memicu rasa kesepian dan depresi pada lingkungan sekitarnya.

Perspektif Islam terhadap realitas dijelaskan dalam Al-Qur'an surah An-Nahl ayat 108 yang berpacu pada kata "*pendengaran*". Memperoleh sebuah informasi atau menghargai seseorang terletak pada mendengarkan ketika seseorang dalam berbicara. Adapun hadits Rasulullah mengenai perilaku *phubbing* yang diriwayatkan oleh Ahmad menjelaskan bahwa

“tidak termasuk golongan umatku orang yang tidak menghormati mereka yang lebih tua dan tidak mengasihi mereka yang lebih muda darinya, serta tidak mengetahui hak-hak orang berilmu.”

Rasulullah sangat dekat dengan orang yang saling menghormati satu sama lain, dikarenakan *phubbing* adalah proses peralihan perhatian serta pendengaran dari lawan bicara kepada *smartphone*-nya. Pada zamannya Rasulullah juga tidak pernah memotong pembicaraan orang lain. Hal ini sesuai dengan hadist Rasulullah yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi yang artinya ” *Dan Rasulullah tidak pernah memotong pembicaraan orang lain*”. (H.R At-Tirmidzi). Hadits ini sebagai pedoman bagi manusia bahwa jika sedang berhadapan dengan lawan bicara maka hendaknya di dengarkan dan tak memotong pembicaraannya lewat panggilan atau *chatting* lewat *smartphone*-nya.

Peneliti telah melakukan riset mini di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar terdapat beberapa mahasiswa yang sedang berkumpul di gazebo kampus pada bulan November tahun 2023 yang sedang asyik mengobrol dengan temannya. Salah satu dari anggota temannya sedang asyik memainkan *smartphone*-nya. Di luar kampus terlihat juga anak kosan mahasiswa Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar sedang duduk di salah satu warung warga Kubu Rajo, terlihat dua orang yang sedang bicara dengan temannya namun, yang satu temannya sedang asyik membalas *chatting* sambil menjawab pertanyaan dari temannya. Kemudian peneliti juga melaksanakan mini riset dengan teknik wawancara pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar pada tanggal 20 Mei 2025. Mereka mengatakan bahwa pernah mengalami perilaku *phubbing* sebagai pelaku. Dimana ia bercerita bahwa adanya wajah kesal yang terlihat dalam diri temannya dikarenakan ia menjawab panggilan *WhatsApp* dari temannya pada saat jam kosong di dalam kelas.

Berdasarkan informasi tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai *Efektivitas Konseling Kelompok Realitas untuk Mereduksi Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan berikut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Hubungan perilaku *phubbing* dengan interaksi sosial
2. Signifikansi antara kesepian dan kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*
3. Hubungan antara kecanduan media sosial, rasa takut ketinggalan, dan perilaku *phubbing*
4. Efektivitas konseling kelompok realitas untuk mereduksi perilaku *phubbing*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, untuk memperjelas fokus penelitian, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti, yaitu "Efektivitas Konseling Kelompok Realitas untuk Mereduksi Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa."

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah dapat dirumuskan masalah penelitian ini ada dua yaitu mayor dan minor. Adapun rumusan masalah mayor adalah “Apakah konseling kelompok realitas efektif mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa?. Adapun rumusan masalah minor yaitu:

1. Apakah konseling kelompok realitas efektif dalam mereduksi gangguan komunikasi pada mahasiswa?
2. Apakah konseling kelompok realitas efektif untuk mereduksi obsesi terhadap ponsel pada mahasiswa?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui, memahami, dan menganalisis efektivitas konseling kelompok realitas efektif dalam mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Secara khususnya yaitu:

1. Untuk mengetahui, memahami dan menganalisis konseling kelompok realitas efektif dalam mereduksi gangguan komunikasi.

2. Untuk mengetahui, memahami dan menganalisis konseling kelompok efektif dalam mereduksi obsesi terhadap ponsel.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai di atas, adapun manfaat dan luaran dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk:

- a. Melakukan pengujian teori yang berhubungan konseling kelompok realitas untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa.
- b. Sebagai bentuk sumbangan pemikiran ilmiah dalam menambah pengetahuan di dunia pendidikan khususnya bimbingan dan konseling terkait dengan penggunaan konseling kelompok realitas dalam mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian secara praktis adalah sebagai berikut:

a. Untuk Penulis

Menjadi prasyarat menyelesaikan pendidikan pascasarjana (S2) program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

b. Untuk Mahasiswa

Menurunnya perilaku *phubbing* pada mahasiswa dan diharapkan bisa tercapai dengan konseling kelompok realitas.

c. Bagi prodi BKPI

Hasil laporan penelitian ini dapat dijadikan referensi atau literasi baru yaitu tentang efektivitas konseling kelompok realitas untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

3. Luaran Penelitian

Adapun luaran dari penelitian ini adalah:

- a. Laporan hasil penelitian dalam bentuk tesis yang menguji efektivitas konseling kelompok realitas untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa yang disetujui oleh tim penguji dan diarsipkan.
- b. Hasil penelitian berupa artikel akan dipublikasikan pada jurnal nasional maupun internasional.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Perilaku *Phubbing*

1. Pengertian Perilaku *Phubbing*

Sikap untuk dapat memahami, saling menghargai dan tidak memiliki sikap acuh tak acuh, akan mendatangkan kenyamanan bagi kedua belah pihak atau lebih dalam berinteraksi terhadap lingkungannya. *Phone-snubbing* atau singkatnya *phubbing* adalah kata-kata yang dibuat untuk menggambarkan tindakan sengaja mengabaikan orang lain dalam suatu situasi masyarakat dengan menjawab panggilan *smartphone*. Perilaku perangkat kecanduan *smartphone* jenis ini bisa dianggap sesuatu hal normal saat ini dan *phubbing* belum tentu dilakukan dengan sengaja. Mengabaikan orang lain saat menggunakan perangkat seluler dapat menjadi sebuah perilaku dimana beberapa orang jatuh tanpa ingin celaka lagi (Perez et al., 2020).

Menurut Al-Saggaf, (2023) *phubbing* adalah interaksi sekilas dengan *smartphone* selama percakapan tatap muka dengan seseorang. Peralihan perhatian sesaat dari percakapan tatap muka dengan orang lain ke *smartphone* atau perilaku yang menghina seseorang dalam konteks sosial dengan fokus pada penggunaan *smartphone* daripada memberikan perhatian kepada lawan bicara dan berinteraksi dengan mereka.

Secara khususnya, konsep “*phubbing*”, diartikan sebagai tindakan menghina orang lain dalam interaksi sosial dan fokus pada *smartphone*-nya (Gao et al., 2023). *Phubbing* adalah konsep seseorang yang tidak menghormati orang lain, tidak membangun atau mengembangkan hubungan, tidak berkomunikasi dengan orang lain karena lebih tertarik pada *smartphone* dan lingkungan virtualnya dibandingkan dengan kehidupan nyata orang tersebut. Menurut Nazir dan Piskin, *phubbing* adalah tindakan mengarahkan pandangan ke arah *smartphone* selama percakapan dan tidak mengarahkan pandangan ke arah lawan bicara (Amiro & Laka, 2023).

Phubbing merupakan tindakan individu dimana sebagian besar waktunya dihabiskan di jejaring sosial dan mengakses internet, sehingga mengakibatkan individu tidak mempunyai waktu untuk menghabiskan waktu bersama orang-orang terdekatnya (Najah et al., 2023). Individu yang melakukan perilaku *phubbing* dikatakan menyakiti orang lain dengan cara berpura-pura memperhatikan ketika diajak berkomunikasi, ketika berkomunikasi langsung dengan lawan bicara langsungnya. Generasi Z berfokus pada *smartphone* dibandingkan manusia. Mata sering kali tertuju pada *smartphone*, bahkan hampir setiap menit, sebagai sesuatu yang menarik.

Dari paparan diatas peneliti menyimpulkan bahwa perilaku *phubbing* merupakan interaksi sekilas atau gangguan komunikasi selama tatap muka dengan seseorang dan keantusiasan terhadap ponsel selama percakapan berlangsung.

2. Aspek - Aspek Perilaku *Phubbing*

Fenomena yang terjadi saat ini ternyata *smartphone* menghadirkan kekuatan komputasi dan akses internet membuat kita berpikir *phubbing* memiliki struktur multidimensi, menurut Al-Saggaf, (2023) ada 2 aspek yang menjadikan manusia berperilaku *phubbing*. Aspek-aspek tersebut akan dijelaskan di bawah ini.

a. Gangguan Komunikasi (*Communication Disturbance*)

Teknologi membuat hidup manusia lebih mudah dan memiliki permasalahan dalam kehidupan manusia juga. Dalam kehidupan ini manusia pasti membutuhkan akses yang lebih cepat terhadap berbagai hal jenis data, interaksi dan komunikasi jauh lebih cepat, konsep seperti ini seperti waktu, kebutuhan kognitif, dan kesenangan dapat berubah. Gangguan komunikasi disebabkan kehadiran *smartphone* sebagai salah satu faktornya menghalangi komunikasi tatap muka atau selama interaksi. Ada tiga elemen yang meliputi masalah komunikasi, yaitu:

- 1) Menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi
- 2) Membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara
- 3) Memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi.

b. Obsesi terhadap Ponsel (*Phone Obsession*)

Obsesi terhadap ponsel disebabkan oleh suatu kebutuhan, nada dering terhadap *smartphone* sangat tinggi walaupun masih melakukan komunikasi secara tatap muka. Obsesi terhadap ponsel memiliki tiga bagian:

- 1) Menempel pada *smartphone*
- 2) Merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* dan
- 3) Kesulitan mengatur penggunaan *smartphone*.

Selanjutnya menurut Nurfadilah, (2022) dimensi perilaku *phubbing* ada 4 yaitu;

a. *Nomofobia*

Nomophobia adalah singkatan dari "*no-mobile-phone phobia*" yang mengacu pada kecemasan yang timbul ketika seseorang berada jauh dari *smartphone* seluler atau rasa takut yang dirasakan individu ketika tidak dapat mengakses *smartphone* mereka, sehingga mereka selalu merasa perlu untuk selalu berada bersama *smartphone* mereka dalam setiap situasi (Jannatuna'im & Fikrie, 2022).

b. Konflik Antarpribadi

Perkembangan zaman dan kemajuan teknologi dalam alat-alat sehari-hari dapat menyebabkan masalah bagi individu jika mereka menyalahgunakan teknologi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* Saat ini memberikan pengaruh yang besar terhadap kehidupan individu, bahkan dapat mempengaruhi hubungan mereka dengan orang lain (Sarlini et al., 2023).

c. Isolasi Mandiri

Self-isolation atau isolasi diri adalah situasi di mana seseorang secara sukarela menjauh dari interaksi dengan orang lain dan menghindari aktivitas sosial, sering kali dengan menggunakan *smartphone* mereka sebagai bentuk isolasi.

d. Pengakuan Masalah

Pengakuan Masalah adalah pengakuan dari individu bahwa mereka mengalami masalah *phubbing*. Setiap tindakan yang dilakukan oleh individu memiliki konsekuensi yang dapat diamati.

Berdasarkan keterangan di atas secara keseluruhan aspek perilaku *phubbing* yaitu terjadinya gangguan komunikasi seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang disebabkan oleh *smartphone*, dan obsesi terhadap ponsel yang menjadi sebuah kebutuhan individu sehingga nada dering ponsel selalu aktif ketika percakapan berlangsung. Selanjutnya menurut Nurfadilah aspek gangguan komunikasi yaitu *nomofobia*, konflik antarpribadi, isolasi mandiri, dan pengakuan masalah.

Secara spesifik penelitian ini menggunakan dimensi yang disarankan oleh Al-Saggaf, (2023) dikarenakan uraian dari aspek dan elemen perilaku *phubbing* yang telah dikemukakan lebih cocok dan spesifik dalam penelitian ini. Adapun aspek yang telah dikemukakan yaitu gangguan komunikasi dengan elemen menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi, membalas pesan singkat *WhatsApp* dan panggilan video saat sibuk dengan teman bicaranya, dan selalu memeriksa notifikasi yang masuk ke dalam *smartphone*. Kemudian dimensi terobsesi terhadap ponsel dengan elemen selalu menempel dengan ponsel, merasa cemas jika jauh dari *smartphone* serta merasa kesulitan dalam mengatur penggunaan *smartphone*. Kesimpulan ini menjadikan landasan bagi peneliti dalam mengungkapkan perilaku *phubbing* yang terjadi pada mahasiswa.

3. Faktor-faktor Perilaku *Phubbing*

Menurut Al-Saggaf, (2023) bahwa faktor dari perilaku *phubbing* ada 4 yakni;

a. Kebosanan

Kebosanan merupakan faktor yang signifikan dalam memprediksi perilaku *phubbing*. Saat *phubber* mulai merasa jenuh dengan topik pembicaraan atau aktivitas yang dilakukan bersama orang lain, mereka cenderung beralih perhatian ke *smartphone* mereka. Ini terjadi karena banyak di antara mereka yang merasa fitur-fitur di ponsel lebih bervariasi, menarik, dan menghibur. Akibatnya, mereka sering kali mengabaikan lawan bicara dan lebih memilih untuk fokus pada *smartphone* masing-masing.

b. Kecanduan *Smartphone*

Penggunaan teknologi yang mempermudah kehidupan manusia telah menimbulkan berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari (Risdiyana et al., 2024). Di era industri ini, akses yang cepat terhadap beragam informasi, interaksi, dan komunikasi menjadi kebutuhan yang mendesak. Namun, hal ini juga membawa perubahan dalam persepsi waktu, kebutuhan, dan kebahagiaan.

c. Kecanduan Internet

Meskipun memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, *smartphone* juga memiliki dampak buruk terhadap manusia dengan menyediakan akses yang beragam serta kenyamanan yang ditawarkan oleh internet. Perilaku berlebihan individu terhadap gangguan *smartphone* menimbulkan kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut, terutama dalam konteks konsep kecanduan *smartphone*.

Selanjutnya menurut Vetsera & Sekarasih, (2019) ada beberapa faktor perilaku *phubbing* diantaranya ialah :

a. Antusiasme terhadap *Smartphone*

Kondisi pribadi memerlukan kehadiran *smartphone* secara konstan jika terjadi gangguan komunikasi langsung. Antusias terhadap *smartphone* diungkapkan sebagai perasaan akan rugi jika tidak memiliki *smartphone*. Kehadiran *smartphone* saat makan

memudahkan seseorang untuk memegang dan memeriksa *smartphone* secara teratur.

b. Fomo

Faktor Fomo ditemukan pada semua orang karena aktivitas mencari sesuatu yang baru di internet atau untuk mencari informasi dan membuka jaringan sosial. Membuka *smartphone* untuk melihat pembaharuan atau pemberitaan dari berbagai postingan baik dari teman, atau lainnya (Dewi et al., 2022). Fomo adalah kekurangan dari *smartphone* yang mumpuni menimbulkan perasaan takut akan kekurangan informasi, permasalahan yang terjadi saat ini adalah rasa cemas karena tidak mampu bekerja paparan lingkungan sosial mempengaruhi kepuasan hidup seseorang.

c. Kecanduan *Game*

Kecanduan *game online* juga menjadi masalah menyebabkan *phubbing* pada seseorang. Contohnya momen mereka pada saat makan bersama, tidak ada perdebatan atau interaksi di dalamnya dikarenakan lagi fokus *game onlinenya*. Bentuk kecanduan *game online* yaitu bermain tanpa merasa bosan, tidak ingat waktu dan tempat saat bermain, sering menunda makan demi untuk menyelesaikan permainan (Putri et al., 2024).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan faktor-faktor yang disusun oleh Al-Saggaf, (2023) dikarenakan cocok dalam penelitian ini. Faktor *phubbing* disebabkan karena kebosanan, Kecanduan *Smartphone*, kecanduan internet, Berdasarkan pemaparan di atas bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *phubbing* meliputi penggunaan *smartphone* yang berlebihan, yang bukan hanya disebabkan oleh perangkat itu sendiri, tetapi juga oleh fitur-fitur internal seperti media sosial, permainan online, dan layanan internet yang mudah diakses. Hal ini dikarenakan bahwa faktor yang dikemukakan oleh As-Saggaf lebih cocok untuk penelitian ini.

4. Perilaku *Phubbing* dalam Perspektif Islam

Perilaku *phubbing* dalam Islam merupakan perilaku yang di identik dengan menyakiti perasaan lawan bicara. Perilaku *phubbing* merupakan perilaku tidak bermanfaat disebabkan hilangnya waktu kebersamaan dengan manusia di lingkungan sekitar terkhususnya dengan lawan bicara. Firman Allah dalam surah Luqman ayat 18 yaitu;

وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا

“Dan janganlah kamu memalingkan wajah dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri.

Dalam surah ini menjelaskan bahwa Allah melarang manusia untuk memalingkan wajahnya dari hadapan manusia atau dengan lawan bicara disebabkan hal itu dapat diartikan sebagai sikap sombong.

Dalam tafsir Al-Maragi, (1974) menjelaskan bahwa arti dari **تُصَعَّرُ** seseorang yang memalingkan mukanya karena sombong, di dalam hadis telah disebutkan bahwa “ semua orang sombong adalah terlaknat” Dalam istilah *phubbing* seseorang juga dalam keadaan memalingkan wajahnya sehingga hal tersebut dikatakan kurang sopan terhadap lawan bicaranya. Selanjutnya dalam surah An-Nisa ayat 56 Allah berfirman;

وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا

“Dan apabila kamu dihormati dengan suatu (salam) penghormatan, maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik, atau balaslah (penghormatan itu, yang sepadan) dengannya. Sungguh, Allah memperhitungkan segala sesuatu”

Berkenaan dengan ayat tersebut, Ibnu Katsir berpendapat bahwa ayat tersebut merupakan perintah dari Allah SWT untuk memberikan rasa hormat yang sama ketika kita dihormati oleh seseorang, dalam hal ini

tergambar ketika kita berbicara dan menanggapi salam (Dimasyqi, 1998). Selanjutnya firman Allah dalam surah An-Nahl : 108 (Al-Qur'an, 2022)

أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَسَمِعِهِمْ وَأَبْصَارِهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

Artinya “ Mereka itulah orang-orang yang hati, pendengaran dan penglihatannya telah dikunci mati oleh Allah, dan mereka itulah orang-orang yang lalai. (Q.S. An-Nahl:108)

Berdasarkan tafsir Al-Maragi, (1974) menjelaskan bahwa orang-orang yang memiliki sifat-sifat tersebut adalah mereka yang hatinya telah tertutup rapat oleh Allah, sehingga tidak mampu beriman maupun memperoleh petunjuk. Pendengaran mereka menjadi tuli sehingga tidak dapat mendengar seruan Allah untuk mengikuti jalan yang benar, dan penglihatan mereka tertutup sehingga tidak dapat melihat bukti-bukti kebesaran-Nya dengan penuh kesadaran. Mereka itulah orang-orang yang lalai terhadap apa yang telah dipersiapkan bagi kaum kafir seperti mereka.

Ayat ini dengan jelas menunjukkan bahwa konektivitas yang terjalin, baik dalam jarak jauh maupun dekat, memungkinkan komunikasi lebih lancar dan mengurangi waktu di mana kita tidak dapat berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, kemudahan dalam mengakses berbagai jenis informasi, seperti suara, gambar, teks, dan data, serta pengembangannya dalam keterampilan dasar dapat mendukung pencapaian tujuan. Namun, manfaat ini bisa berubah menjadi dampak negatif jika digunakan pada waktu yang tidak tepat, terutama ketika seseorang melakukan *phubbing*. Adapun hadits yang menguatkan bahwa perilaku *phubbing* yang diriwayatkan oleh at-tirmidzi

و لا تقطع على أحد حديثه

“Dan Rasulullah tidak pernah memotong pembicaraan orang lain”. (H.R At-Tirmidzi)

Dengan demikian, terlihat bahwa dalam Islam, sikap menghargai dan menghormati orang lain sangat dilindungi. Termasuk interaksi tatap muka, tindakan *phubbing* otomatis melanggar syariat Islam yang

mengedepankan kehormatan dan rasa hormat terhadap orang lain. Istilah *phubbing* ini sudah lama adanya, terbukti bahwa hadis Nabi diatas mengarahkan agar manusia tidak memotong pembicaraan ketika bersama dengan lawan bicara atau tidak mengalihkan pandangan kepada sesuatu apapun (Evitania, 2023). Bagian dari kebajikan bagi seorang muslim adalah menyingkirkan segala hal yang tidak memberikan manfaat baginya, baik di dunia maupun di akhirat. Rasulullah Saw mengatakan dalam hadis yang artinya;

“*Diantara tanda kebaikan dalam Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya.*” (HR. Ahmad dan Tirmidzi)

Hadis ini mengajarkan bahwa bagian dari kebaikan dalam Islam adalah untuk seorang individu meninggalkan segala hal yang tidak memberikan manfaat, baik itu dalam kata-kata maupun perbuatan. Tanda kebaikan seorang muslim adalah ketika ia melaksanakan setiap kewajiban dan juga meninggalkan segala yang haram. Rasulullah Saw menyatakan bahwa seseorang yang baik akan menghindari segala yang haram, ragu-ragu, dan perilaku yang tidak disukai. Meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat adalah salah satu indikasi kebaikan seorang muslim.

Dari hadis tersebut, dapat disimpulkan bahwa meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat seperti meninggalkan perilaku *phubbing*, merupakan bentuk kebaikan. Ketika seseorang dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan menjalin komunikasi yang baik, hal tersebut dapat memiliki dampak besar dalam memperkuat hubungan antar individu maupun kelompok.

B. Konseling Kelompok Realitas

1. Definisi Konseling Kelompok Realitas

Menurut Amelia & Silvianetri, (2023) konseling kelompok merupakan proses dimana konselor membantu anggota kelompok dengan masalah yang mereka hadapi serta membantu mengembangkan pribadi konseli baik dalam pribadi maupun sosialnya. Menurut Corey,

(2016) konseling kelompok ialah layanan yang dapat mencegah permasalahan atau meningkatkan diri secara pribadi, sosial, akademis dan profesional. Peran konselor kelompok adalah memfasilitasi interaksi di antara anggota, membantu mereka saling mendukung, asistensi dalam menetapkan tujuan pribadi, serta mendorong mereka untuk mengubah pemahaman yang diperoleh menjadi rencana yang nyata dengan melibatkan tindakan di luar kelompok (Ardimen, 2018). Fokus penekanan dalam konseling kelompok adalah komunikasi antar anggota kelompok. Lebih khusus lagi, konseling kelompok disediakan memecahkan masalah yang dihadapi anggota kelompok.

Selanjutnya menurut Crespi et al., (2016) konseling kelompok adalah salah satu model intervensi yang penting yang dapat membantu anggota kelompok dalam menyelesaikan permasalahan yang mempengaruhi anggota kelompok. Menurut Firmansyah et al., (2023) konseling kelompok adalah proses digunakan oleh konselor untuk mengatasi permasalahan siswa.

Menurut Aprial & Irman, (2022) konseling kelompok ialah sebuah aktivitas kelompok dimana konselor memberikan bantuan kepada dua orang konseli atau lebih untuk memberikan bantuan dalam menyelesaikan permasalahannya dalam menyesuaikan diri dan perkembangannya. Konseling kelompok ialah layanan dukungan fokus pada proses hubungan interpersonal dan strategi pemecahan masalah di antara anggota kelompok yang sadar bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku mereka bermasalah (Utomo, 2021). Menurut Ulviani et al., (2022) konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan dalam format kelompok, dimana layanan ini menggunakan dinamika anggota kelompok untuk mendiskusikan suatu masalah yang perlu dibahas dan mencari solusi dari masalah yang sedang dibahas.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan oleh konselor secara profesional kepada konseli terkait permasalahan dan

perkembangan yang dialami secara personal maupun interpersonal dalam bentuk dinamika kelompok.

Pendekatan realitas merupakan sebuah teknik penyelesaian yang berfokus pada perilaku saat ini. Menurut Rati et al., (2023) pendekatan realitas merupakan suatu metode atau metode konseling yang berasal dari "teori pilihan" (*choice theory*), yang dikembangkan oleh William Glasser mulai dari tahun 1950-an hingga 1960-an. Selanjutnya menurut Ady, (2021) dalam pendekatan realitas konselor bertindak sebagai guru dan teladan serta menghadapi klien dengan cara yang membantu mereka menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar mereka tanpa menimbulkan kerugian bagi diri mereka sendiri atau orang lain. Menurut Corey, (2016) pendekatan reality yaitu salah satu metode untuk memodifikasi perilaku. Dalam penerapannya di berbagai institusi, pendekatan ini termasuk jenis pengondisian operan yang tidak diterapkan secara ketat. Pendekatan realitas difokuskan pada tingkah laku sekarang.

Menurut Febriace et al., (2021) konseling realitas menitikberatkan pada keadaan saat ini dan mengedepankan potensi yang dimiliki oleh konseli. Dalam konteks konseling kelompok, konseli dapat memperoleh pembelajaran mengenai tingkah laku yang lebih realistis. Dalam konteks Islami pendekatan realitas merupakan upaya kolektif untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang timbul dalam suatu kolektif berdasarkan norma-norma Islam atau kepatuhan terhadap Al-Qur'an dan Hadits (Indah & Maulana, 2022).

Pendekatan realitas sebagai metode agar individu memahami pentingnya bertanggung jawab dalam penggunaan *smartphone* dan menunjukkan penghargaan yang lebih kepada orang lain, nilai-nilai Islam ditanamkan sebagai pijakan utama dalam menyelesaikan masalah tingkah laku mereka saat ini (Kadafi et al., 2020). Metode konseling yang menekankan pada upaya membimbing individu untuk fokus pada solusi dan perubahan perilaku saat ini, dengan tetap mempertimbangkan

nilai-nilai Islam, bertujuan agar individu dapat mengembangkan potensi dirinya demi mencapai kesuksesan dan kebahagiaan dalam kehidupan dunia maupun di akhirat.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan terhadap penggabungan dua makna bahwa konseling kelompok pendekatan realitas yaitu suatu proses bantuan kepada klien dengan memanfaatkan interaksi dalam kelompok untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi dan menjadikan klien bertanggung jawab terhadap perilaku yang ditampilkan saat ini yang dapat menghasilkan tingkah laku baru yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

2. Tujuan Konseling Kelompok Realitas

Sekali dan Tohir (2020) menyatakan bahwa membantu orang menjadi mandiri adalah tujuan terapi realitas, merumuskan dan mengembangkan tujuan hidup, serta mengidentifikasi kebutuhan mereka dengan realitas, tanggung jawab, dan hak. Dalam konseling realitas, teori ini menekankan bahwa setiap perilaku yang ditunjukkan oleh individu berusaha memenuhi satu atau lebih kebutuhan (Habsy et al., 2024). Konseling realitas efektif dalam menangani berbagai masalah yang dihadapi siswa. Tujuan utama dari konseling realitas adalah membantu individu mencapai kemandirian yang sesuai dengan ajaran Islam (Hakim et al., 2020).

Sedangkan menurut Corey, (2012) tujuan konseling realitas adalah untuk membantu individu mengubah eksternal kontrol menjadi internal kontrol. Pendekatan ini melibatkan pengajaran kepada klien untuk berkomunikasi dengan orang-orang yang penting dalam hidup mereka dengan cara yang lebih terdidik. Tujuan dari konseling realitas adalah untuk membantu klien menjadi lebih dewasa secara mental dan logis (Solichah, 2022).

Pemikiran tersebut mengarah pada kesimpulan bahwa tujuan konseling kelompok berbasis realitas adalah untuk membantu klien

dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, membantu mengembangkan tujuan hidup, membantu memenuhi kebutuhan dasarnya sehingga memperoleh tanggungjawab terhadap perilakunya.

3. Pandangan Tentang Hakikat Manusia pada Konseling Kelompok Realitas

Glasser meyakini bahwa setiap individu memiliki kebutuhan psikologis yang ada sepanjang hidup dan perlu dipenuhi. Ketika seseorang mempunyai masalah, penyebabnya hanya satu faktor, yaitu ketidakmampuannya memenuhi kebutuhan psikologisnya. Hambatan ini disebabkan oleh pengingkaran terhadap kenyataan, khususnya Kecenderungan individu untuk menjauhi hal-hal yang tidak menyenangkan. Glasser membangun pandangannya berdasarkan dorongan manusia untuk dihargai oleh orang lain dan untuk mencintai dan dicintai. Lebih detailnya menurut Corey (2016) mengidentifikasi kebutuhan dasar manusia ada 5 yakni.

- a. *Survival*/kelangsungan hidup; Kebutuhan akan kelangsungan hidup terkait dengan menjaga kehidupan dan kesehatan yang optimal.
- b. *Love and Belonging*/cinta dan kasih sayang
Keinginan untuk terhubung dan memiliki hubungan dengan orang lain merupakan kebutuhan yang mendasar, termasuk keinginan untuk mencintai dan dicintai oleh orang lain.
- c. *Power* ; Dorongan untuk meraih prestasi dan memiliki kontrol atas hidup sendiri merupakan kebutuhan akan kekuasaan atau pengendalian internal.
- d. *Freedom* ; Kebutuhan akan kebebasan atau kemandirian melibatkan dorongan untuk memiliki kemampuan membuat pilihan sendiri.
- e. *Fun* ; Kebutuhan akan kebahagiaan atau kesenangan melibatkan dorongan untuk menikmati hidup, mengalami kegembiraan, tertawa, dan merasakan humor.

Selanjutnya menurut Komalasari et al.,(2018) kebutuhan dasar psikologis manusia, yaitu, a) *Belonging/Love* (Merasa terhubung

dengan orang lain atau merasa terlibat merupakan salah satu kebutuhan psikologis yang dimiliki manusia), b) *Power/* Kekuasaan (Kebutuhan akan kekuasaan mencakup kebutuhan untuk berhasil, merasa dihargai, dan diakui), c) Kesenangan */Fun* (Kebutuhan untuk merasakan kegembiraan dan kebahagiaan) (Muazaroh & Subaidi, 2019), d) Kebebasan */Freedom* (Kebutuhan untuk merasa bebas, mandiri dan tidak bergantung pada orang lain).

Setelah kebutuhan dasar psikologis pada manusia terpenuhi jika tercapainya identitas pada konsep 3R yakni; a) *Responsibility* (tanggung jawab): kemampuan individu untuk memuaskan kebutuhannya sendiri tanpa merugikan orang lain, b) *Reality* (kenyataan): suatu kenyataan yang akan memberikan tantangan bagi individu dalam memenuhi kebutuhannya, c) *Right* (kebenaran): ukuran atau standar yang diterima secara luas untuk membandingkan perilaku. Individu yang melakukan hal ini mampu mengevaluasi dirinya sendiri ketika melakukan sesuatu melalui perbandingan tersebut dan merasa nyaman bahwa mereka dapat berperilaku dengan cara yang diterima secara umum.

Dari kedua pendapat di atas memiliki kesamaan akan kebutuhan dasar manusia, tentu dalam penelitian ini dengan pendekatan realitas dapat membantu klien untuk dapat memenuhi kebutuhan dasarnya sehingga perilaku negatif tersebut dapat diatasi dengan memberikan metode realitas. Kemudian dalam hal ini peneliti memanfaatkan kebutuhan dasar psikologis manusia yang dikemukakan oleh Corey (2016) yang secara sempurna disebabkan karena dilengkapi dengan *survival* atau kelangsungan hidup, *love and belonging*, *power* atau sebuah kekuasaan untuk meraih prestasi, *freedom* atau kebebasan untuk membuat pilihan sendiri dan *fun* atau kesenangan, kebahagiaan untuk menikmati jalan kehidupan.

4. Ciri-Ciri Konseling Kelompok Pendekatan Realitas

Menurut Komalasari et al., (2018) ciri-ciri konseling realitas, yang setidaknya delapan ciri berbeda yaitu;

- a. Diasumsikan bahwa konseling realitas tidak membenarkan tentang gangguan perilaku atau disebut dengan penyakit mental. Gangguan perilaku tertentu adalah akibat dari tidak bertanggung jawab. Penyakit mental yang terjadi pada seseorang dikarenakan tidak mengikuti petunjuk Allah dan Rasulullah. Kebalikannya jika mengikuti petunjuk dari Allah dan Rasulullah maka seseorang tidak akan merasa cemas, khawatir, serta bersedih hati.
- b. Perilaku saat ini adalah fokus utama konseling realitas.
- c. Penekanan dalam konseling realitas fokus pada kondisi saat ini, bukan hanya pada masa lalu.
- d. Dikarenakan masa lalu manusia sudah pasti dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah masa kini dan masa depan.
- e. Konseling realitas lebih mengarah kepada klien mengevaluasi kualitas perilaku mereka sendiri.
- f. Konseling realitas tidak membenarkan klien memiliki perilaku transferensi.
- g. Konseling realitas menekankan aspek pikiran sadar, bukan aspek bawah sadar.
- h. Konseling realitas memfokuskan pada tanggung jawab.

Selanjutnya menurut Adhiputra, (2015) ciri-ciri realitas yang dapat dijadikan sebagai bahan dalam melaksanakan konseling yaitu, 1) Konseling realitas menolak ide tentang gangguan mental. 2) Menekankan pada kehadiran manusia dalam kehidupan serta bagaimana individu dapat mengendalikan dan memilih perilaku yang positif. 3) Berfokus pada persepsi klien daripada transferensi atau ketidaksadaran. 4) Konseling ini mempertimbangkan perilaku yang wajar dalam konteks nilai-nilai pribadi. 5) Konseling realitas bertujuan untuk mengajar orang cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri dan mengambil tanggung jawab atas diri mereka sendiri.

Dari paparan di atas ciri-ciri merupakan salah satu poin penting dalam melaksanakan konseling realitas. Ciri-ciri tersebut sebagai bahan

acuan agar tidak lari dari pembahasan dan cocok dalam penelitian yang akan dilaksanakan. Peneliti menggunakan ciri-ciri realitas yang paparkan oleh Komalasari et al., (2018) yang tidak membenarkan tentang adanya penyakit mental, berorientasi pada masalah yang muncul saat, tidak menekankan untuk mengungkit perilaku di masa lalu yang menyebabkan konseli akan tersinggung. Konseling realitas berfokus pada aspek kesadaran klien, sehingga klien dapat bertanggung jawab terhadap perilaku yang dipilihnya.

5. Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok Realitas

Menurut Corey, (2012) tahap-tahap konseling kelompok ada 5 yaitu;

a. Prakonseling

Pada tahap ini dianggap pada tahap pembentukan kelompok yaitu memilih konseli yang akan menjadi bagian dari kelompok tersebut. Seleksi dilakukan berdasarkan pertimbangan homogenitas, yaitu memilih anggota yang memiliki kesamaan dalam beberapa aspek tertentu. Pada tahap ini melibatkan partisipasi dari 2 hingga 10 orang yang mengalami masalah yang serupa.

b. Tahap Awal

Pada tahap ini, sebuah struktur dibentuk dalam kelompok untuk memastikan pemahaman tentang aturan-aturan yang berlaku selama sesi konseling kelompok. Seorang konselor bertindak sebagai pemimpin kelompok.

Selanjutnya anggota kelompok diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. Tujuan utama dari tahap ini adalah membangun rasa saling percaya di antara anggota kelompok serta memperkuat hubungan yang didasarkan pada kelompok melalui saling memberikan umpan balik, dukungan, toleransi terhadap perbedaan, dan penguatan positif.

c. Tahap Kerja

Tahap kerja sering juga disebut sebagai tahap kegiatan, terjadi setelah penyebab permasalahan anggota kelompok teridentifikasi. Pada tahap ini pemimpin kelompok menggunakan tahap-tahap pendekatan realitas dengan model WDEP. Adapun arti dari sistem tersebut yang mengacu pada strategi pelaksanaan konseling yaitu:

1) *W/Wants*

Melalui pertanyaan yang terampil dari pemimpin kelompok, anggota kelompok didorong untuk mengidentifikasi, menetapkan, dan meningkatkan cara mereka ingin memenuhi kebutuhan mereka. Mereka diberi peluang untuk mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk harapan mereka terhadap keluarga, teman, dan pekerjaan. Adapun pertanyaan yang dapat diberikan seperti “Apa yang kamu inginkan dari perilaku yang kamu perbuat saat ini?”. Dengan menggunakan pertanyaan ini, pemimpin kelompok mendorong semua anggota untuk mengidentifikasi dan menetapkan apa yang mereka inginkan. Dalam hal ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk membaca kembali tentang perilakunya.

2) *D/Doing and Direction*

Setelah anggota kelompok menjelajahi keinginan dan kebutuhan dasar mereka, mereka diminta untuk mengevaluasi bagaimana perilaku mereka saat ini. Kemudian langkah berikutnya bagi pemimpin kelompok adalah membantu anggota kelompok mengenali tindakan-tindakan yang dapat membantu mencapai tujuan tersebut. Hal ini dilakukan dengan menanyakan, apa manfaatnya untuk dirimu dari perilaku yang kamu lakukan untuk mencapai keinginanmu? Apakah perilaku yang kamu lakukan dapat dapat mewujudkan keinginanmu?

Konseling realitas berorientasi pada kesadaran terhadap perubahan yang luas dalam perilaku. Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk mengambil tindakan dengan mengubah apa yang akan dilakukan dan mengubah pemikiran mereka saat ini yang sesuai dengan ajaran Islam.

3) *E/Evaluation*

Tugas pemimpin kelompok adalah mendukung anggota dalam mengeksplorasi perilaku mereka secara menyeluruh. Pemimpin kelompok menyoroti konsekuensi dari pilihan perilaku anggota kelompok dan mendorong mereka untuk menilai sejauh mana kualitas perilaku tersebut. Anggota kelompok didorong untuk mempertimbangkan apakah sikap atau tindakan yang mereka tunjukkan saat ini memberi mereka peluang yang memadai untuk mencapai tujuan dan keinginan mereka, baik saat ini maupun di masa depan. Adapun semisal pertanyaan pada tahap ini yaitu, “Apakah perilakumu saat ini memuaskan atau tidak memuaskan untuk kamu?”. Pada tahap ini, pemimpin kelompok meminta para anggota untuk mengevaluasi diri mereka sendiri.

4) *P/Planning*

Perencanaan perilaku yang bertanggung jawab merupakan elemen kunci dalam proses konseling realitas kelompok. Dalam konteks ini, konseling yang efektif terjadi ketika anggota menerima informasi dan pemikiran baru, serta dibantu untuk menemukan metode baru yang lebih efektif dalam mencapai perilaku yang positif. Adapun semisal pertanyaan pada tahap ini yaitu, “perilaku baru apa yang akan kamu lakukan untuk mewujudkan keinginanmu?”. Anggota kelompok didorong untuk merumuskan rencana masa depan secara mandiri, berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan terhadap perilaku dan aktivitas mereka. Rencana tersebut

diharapkan sederhana, dapat dicapai, mudah dimengerti, terukur, dan dapat dilaksanakan sesegera mungkin. Setelah anggota kelompok membuat rencana, selanjutnya anggota kelompok membuat komitmen.

d. Tahap Akhir

Pada tahap ini, anggota kelompok mencoba menerapkan perilaku baru yang telah direncanakan sebelumnya. Umpan balik dari setiap anggota kelompok menjadi sangat penting untuk mengevaluasi dan memperbaiki perilaku kelompok jika diperlukan. Tahap terakhir ini dianggap sebagai tahap pelatihan bagi konseli untuk melakukan perubahan. Pemimpin kelompok bertanggung jawab untuk menentukan kapan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Jika anggota kelompok merasa bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku yang diinginkan, maka proses konseling dapat diakhiri.

e. Tahap Tindak Lanjut

Setelah proses konseling kelompok berakhir, penting bagi pemimpin kelompok untuk melakukan evaluasi sebagai langkah tindak lanjut. Evaluasi menjadi krusial terutama jika terdapat hambatan atau kendala dalam mengimplementasikan perubahan perilaku anggota kelompok setelah konseling berakhir. Hasil dari proses konseling kelompok seharusnya memberikan peningkatan bagi seluruh anggota kelompok, sesuai dengan inti dari konseling kelompok itu sendiri, yaitu mencapai tujuan bersama.

Berdasarkan tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok realitas peneliti menggunakan tahapan yang dikemukakan oleh Corey (2012), selain dari beliau seorang ahli pakar konseling, tahapan yang dipaparkan juga cocok untuk digunakan dalam mengungkapkan dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa terkait dengan perilaku *phubbing*.

C. Keterkaitan Konseling Kelompok Realitas dengan Perilaku *Phubbing*

Konseling kelompok realitas memiliki keterkaitan karena proses perubahan perilaku menjadi *therapy* perilaku *phubbing*. Pendekatan realitas dan *phubbing* memiliki keterkaitan melalui perubahan perilaku eksternal kontrol menjadi perilaku internal kontrol yang berkaitan dengan kelangsungan hidup, cinta dan kepemilikan, dorongan untuk meraih *power*, dorongan untuk memiliki kebebasan dalam memilih perilaku yang sesuai, hingga menghasilkan kesenangan dan kenikmatan hidup dalam berperilaku (Putri & Siregar, 2024).

Selain itu keterkaitan konseling realitas dengan *phubbing* menggunakan pendekatan modifikasi perilaku yang berfokus pada perasaan dan tingkah laku saat ini, serta membimbing mereka untuk mencapai perubahan yang memungkinkan mereka mengatasi masalah yang dihadapi, termasuk didalamnya mengatasi masalah komunikasi interpersonal mereka (Potabuga, 2020). Konseling realitas menitikberatkan pada kesadaran terhadap tingkah laku saat ini (*phubbing*). Pendekatan konseling realitas adalah proses pembelajaran dan bukan proses penyembuhan (Rahmah, 2019).

Berdasarkan paparan di atas bahwa konseling kelompok realitas merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah komunikasi interpersonal, efektif dalam mereduksi perilaku *phubbing* yang disebabkan oleh dimensi-dimensi yang menghambat terjadinya interaksi serta melalui teknik ini dapat menghasilkan perilaku positif yang berguna bagi individu.

D. Kajian Teori yang Relevan

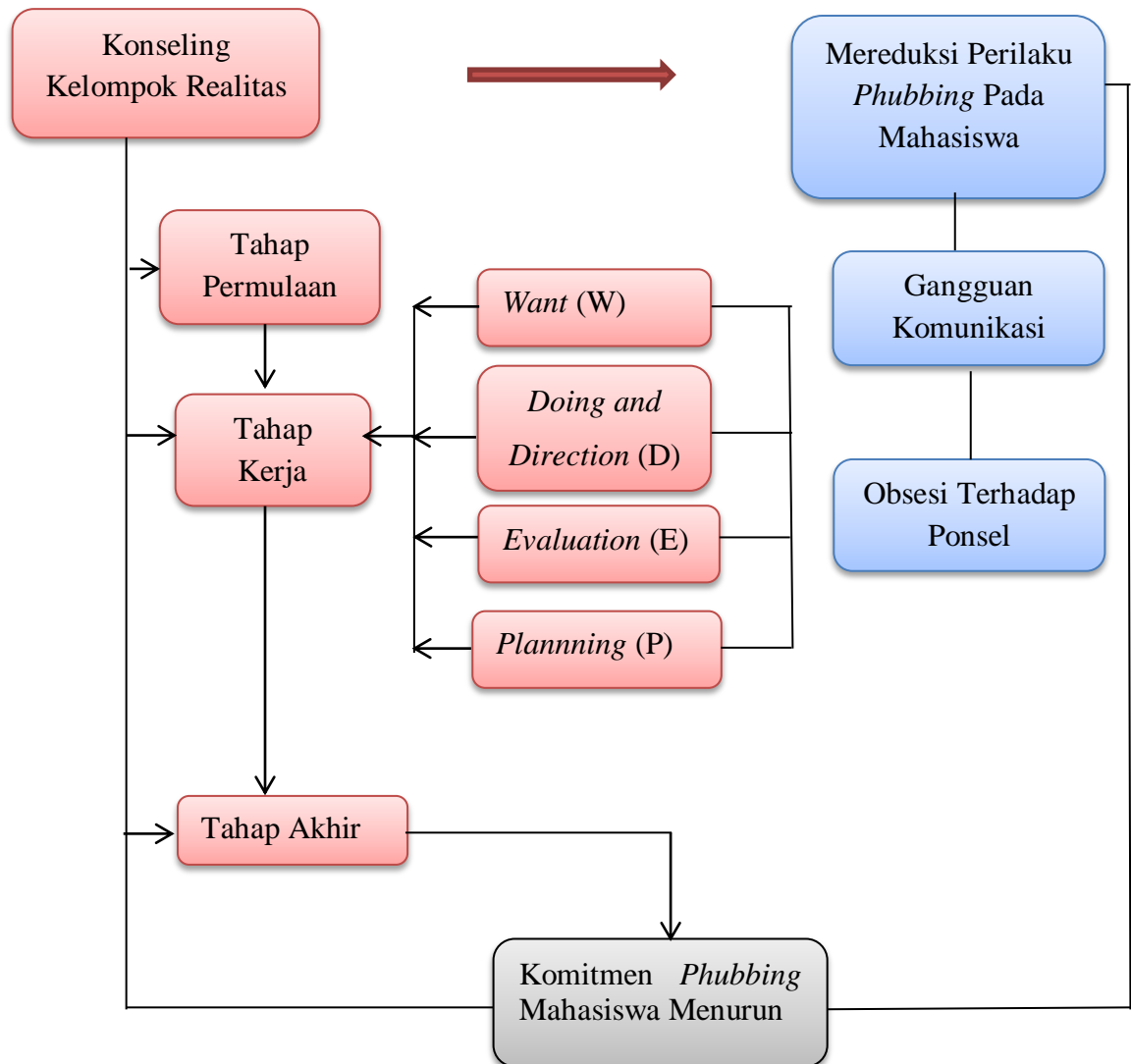
Adapun penelitian yang relevan yang menjadi panduan peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kadafi et al., (2020) tentang mereduksi perilaku *phubbing* melalui konseling kelompok realita berbasis Islami. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Perbedaan dari penelitian ini, yaitu konseling kelompok

dengan pendekatan realitas yang berfokus pada dasar-dasar Islam, sedangkan dalam penelitian ini lebih menekankan pada pendekatan realitas tanpa berbasis Islami, namun Islamnya berada dalam konteks kajiannya.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Aina (2023) dengan judul efektivitas konseling kelompok realitas berbasis Islami untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa madrasah aliyah darul ulum kotabaru. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas layanan konsultasi kelompok praktik muslim dalam mengurangi perilaku *phubbing* di Madrasah Aliyah Darul Ulum Kotabaru. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada subjek penelitiannya yang menggunakan siswa MA, sedangkan subjek penelitian yang akan di teliti berada pada tingkatan mahasiswa.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan et al., (2021) efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal siswa kelas XI SMK Kautsar Karang Pucung Lampung Selatan tahun pelajaran 2020/2021. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu, dalam penelitian ini melibatkan untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal, sedangkan dalam penelitian ini untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2023) tentang efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan realitas dalam mengurangi tingkat intensitas penggunaan *smartphone* pada peserta didik. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu penelitian ini melibatkan tentang mengurangi penggunaan *smartphone* sedangkan penelitian ini melibatkan untuk mereduksi perilaku *phubbing* sehingga komunikasi dengan lawan bicara tidak terhambat.

E. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Berdasarkan gambar 2.1 kerangka berpikir di atas peneliti berharap bahwa variabel X yaitu konseling kelompok dengan realitas diharapkan efektif dalam mereduksi perilaku *phubbing*, yaitu meliputi aspek gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. Materi yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok yaitu berkaitan dengan aspek-aspek perilaku *phubbing* diantaranya ialah gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. Setelah melakukan beberapa kali pertemuan

dengan konseling kelompok pendekatan realitas sehingga diharapkan dapat mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

F. Hipotesis Penelitian

Latar belakang serta tujuan dari penelitian ini, maka hipotesis yang sudah dirancang dalam penelitian ini yaitu;

1. Ho : konseling kelompok realitas tidak efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa
2. Ha : konseling kelompok realitas efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

Bentuk hipotesis statistiknya

$$H_0 = \text{Sig} \geq 0,05$$

$$H_a = \text{Sig} < 0,05$$

BAB III

METODE PENELITIAN

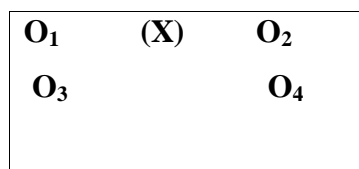
A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Rukminingsih et al., (2020) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian dimana teori-teori tertentu untuk menguji hubungan antar variabel, variabel-variabel tersebut diukur dengan menggunakan alat penelitian sehingga data yang diperoleh dapat dianalisis (Yanti, 2023) Menurut Sugiyono, (2017) metode kuantitatif merupakan data dalam bentuk numerik atau data kualitatif yang diangkakan. Menurut pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan sebuah teori yang memiliki hubungan variabel antar variabel, dimana variabel tersebut akan diuji hingga menghasilkan data atau angka.

Berdasarkan pengertian diatas maka peneliti menggunakan metode kuantitatif, dikarenakan cocok dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang dilakukan ini untuk menguji apakah teori pelaksanaan konseling kelompok realitas dapat mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam metode ini ialah pendekatan eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang mencoba mengetahui pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang dikontrol secara ketat. Mengetahui sebuah variabel dengan variabel yang lain merupakan ciri khas penelitian eksperimen (Sugiyono, 2020). Penelitian eksperimen memfokuskan kepada sebab akibat pada perbandingan kelompok eksperimen (kelompok yang beri *treatment*) dan kelompok kontrol (tidak diberi diberi teknik realitas). Penelitian ini menggunakan *True Experimental* dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pelaksanaan penelitian ini dapat dilakukan dengan 2 kelompok, yang pertama adalah kelompok eksperimen, dan yang kedua adalah kelompok kontrol. Pelaksanaan pada kedua kelompok tersebut akan diberikan skala perilaku *phubbing* sebelum dilakukan konseling kelompok

dengan pendekatan realitas (*pretest*) dan diberikan skala perilaku *phubbing* setelah dilaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas (*posttest*). Singkatnya desain penelitian dapat dilihat dibawah ini.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

- O1 : Kelompok eksperimen yang dipilih secara random (*pretest*)
- O2 : Kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* (*posttest*)
- X : *Treatment*
- O3 : Kelompok kontrol yang dipilih secara random (*pretest*)
- O4 : Kelompok kontrol tanpa diberikan *treatment* (*posttest*)

Berdasarkan desain di atas, bahwa peneliti akan melakukan penelitian terhadap dua kelompok. Masing-masing kelompok akan diberikan skala perilaku *phubbing* sebelum diberikan *treatment* (*pretest*) dan diberikan skala *phubbing* setelah diberikan *treatment* (*posttest*) dengan konseling kelompok pendekatan realitas. Namun, kelompok kontrol hanya diberikan konseling kelompok secara umum. Kelompok eksperimen (O₁) diberikan *pretest* untuk melihat tinggi rendahnya perilaku *phubbing* pada mahasiswa sebelum dilakukan konseling kelompok pendekatan realitas. Kemudian, kelompok eksperimen diberikan *treatment* sebanyak delapan kali. Pelaksanaan konseling kelompok yang idealnya dilakukan sebanyak 6-8 kali pertemuan, agar dapat dilihat keberhasilan layanan yang diberikan. Selanjutnya, O₂ akan diberikan *posttest* tinggi rendahnya perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Kemudian kelompok kontrol (O₃ dan O₄) diberikan *pretest* dan *posttest* dengan konseling kelompok secara umum.

Kemudian, peneliti akan membandingkan kedua kelompok tersebut setelah diberikan *treatment*. Yaitu O₁ dibandingkan dengan O₂ dan O₃ dibandingkan dengan O₄ untuk melihat sebesar apa perbedaan yang

ditimbulkan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Adapun penjabaran penelitian ini sebagai berikut;

1. Memberikan skala perilaku *phubbing* atau *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam bentuk pernyataan yang sesuai dengan masalah perilaku *phubbing* sebelum dilaksanakan layanan konseling kelompok.
2. Memberikan *treatment* sebanyak delapan kali sesi pertemuan dengan layanan konseling kelompok pendekatan realitas dan topik pembahasannya diarahkan untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan konseling kelompok secara umum.
3. Pemberian skala perilaku *phubbing* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment*. Kemudian dibandingkan hasil *pretest* dan *posttest* untuk melihat apakah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas dapat mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di UIN Mahmud Yunus Batusangkar di Jl. Jenderal Sudirman No.137. Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 6 bulan yaitu bulan juni 2024 sampai desember 2024.

Tabel 3.1 Waktu Dan Rincian Kegiatan Kelompok Eksperimen

Pertemuan	Hari Tanggal	Kegiatan
1.	Senin, 30 September 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dipertemukan pertama kali di dalam kelas BK semester 5 2. Menjelaskan tujuan maksud kedatangan 3. Melakukan <i>pretest</i> 4. Mengucapkan terimakasih atas kesediaan dalam mengerjakan angket tentang <i>phubbing</i>.
2	Senin, 7 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dipertemukan pertama kali dalam bentuk kelompok 2. Penjabaran hasil <i>pretest</i> 3. Menjelaskan tujuan dan maksud di adakan dalam bentuk kelompok 4. Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan realitas 5. Membuat kontrak kegiatan

Pertemuan	Hari Tanggal	Kegiatan
3	Sabtu, 14 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien A yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>phubbing</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas
4.	Sabtu, 19 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien B yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>phubbing</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas
5.	Senin, 21 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien C yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>phubbing</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas
6.	Senin, 28 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien D yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>phubbing</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas
7.	Sabtu, 2 November 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien E yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>phubbing</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas.
8.	Senin, 4 November 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien F yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>phubbing</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas.
9.	Senin, 11 November 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil terhadap klien G yang diberi solusi terkait permasalahan perilaku <i>phubbing</i> 2. Melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas.
10.	Senin, 18 November 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyebarkan angket perilaku <i>phubbing</i> untuk <i>posttest</i> 2. Mengucapkan terimakasih atas kesediaan dalam mengerjakan angket tentang <i>phubbing</i>.

Tabel 3.2 Waktu Dan Rincian Kegiatan Kelompok Kontrol

Pertemuan	Hari Tanggal	Kegiatan
1.	Senin, 30 September 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dipertemukan pertama kali di dalam kelas BK semester 5 A 2. Menjelaskan tujuan maksud kedatangan 3. Melakukan <i>pretest</i> 4. Mengucapkan terimakasih atas kesediaan dalam mengerjakan angket tentang <i>phubbing</i>.
2	Senin, 7 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penjabaran hasil <i>pretest</i> 2. Menjelaskan tujuan dan maksud di adakan dalam bentuk kelompok 3. Pelaksanaan konseling kelompok secara umum 4. Membuat kontrak kegiatan
3	Rabu,16 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan konseling kelompok secara umum 2. Membahas tentang perilaku <i>phubbing</i>
4.	Senin , 21 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan konseling kelompok secara umum 2. Membahas tentang aspek gangguan komunikasi
5.	Senin, 28 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan konseling kelompok secara umum 2. Membahas tentang indikator gangguan komunikasi terhadap ponsel
6.	Senin, 30 Oktober 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan konseling kelompok secara umum 2. Membahas tentang aspek obsesi terhadap ponsel
7.	Sabtu, 4 November 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan konseling kelompok secara umum 2. Membahas tentang indikator obsesi terhadap ponsel
8.	Senin, 6 November 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyebarkan angket perilaku <i>phubbing</i> untuk <i>posttest</i> 2. Mengucapkan terimakasih atas kesediaan dalam mengerjakan angket tentang <i>phubbing</i>.

C. Populasi dan Sampel

Populasi adalah kumpulan objek yang akan diteliti secara menyeluruh, akan diambil sampel untuk memperkecil wilayah generalisasi. Menurut Jaya, (2019) populasi adalah suatu wilayah umum yang mencakup

subjek/objek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi adalah keseluruhan subjek dengan generalisasi yang luas yang sesuai dengan karakteristik yang akan diteliti dan ditarik kesimpulannya.

Populasi terdiri dari 37 mahasiswa. Selanjutnya penarikan sampel dengan teknik *random sampling* dengan pertimbangan dan sesuai dengan ciri-ciri peneliti yang telah ditetapkan (Jaya, 2019). Sampel yang dapat dijadikan penelitian ini yaitu mahasiswa sebanyak 16 orang dengan 8 kelompok kontrol pada dan 8 kelompok eksperimen.

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional sangat diperlukan agar tidak terdapat kekeliruan yang terjadi dalam penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini. Berikut ini penjelasan variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Perilaku *Phubbing* Mahasiswa

Perilaku *phubbing* merupakan interaksi sekilas atau gangguan komunikasi selama tatap muka dengan seseorang dan keantusiasan terhadap ponsel selama percakapan berlangsung seperti gangguan yang datang dari salah satu belah pihak berupa menerima atau melakukan panggilan, membalas pesan *WhatsApp* dan selalu memeriksa masuknya notifikasi media sosial, sikap atau perasaan yang berlebihan terhadap ponsel seperti, menempel pada *gadget*, merasa cemas jika jauh dari *smartphone*, dan kesulitan mengatur penggunaan ponsel.

2. Konseling Kelompok Realitas

Konseling kelompok realitas adalah suatu proses pemberian bantuan kepada klien dengan memanfaatkan interaksi dalam kelompok untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi dan menjadikan klien bertanggung jawab terhadap perilaku yang ditampilkan saat ini yang dapat menghasilkan tingkah laku baru yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Pendekatan realitas yang digunakan melalui prosedur WDEP untuk menyelesaikan masalah perilaku *phubbing* yang terjadi pada mahasiswa saat ini, sehingga mahasiswa

dapat merealisasikan perilaku baru serta bertanggungjawab terhadap perilakunya.

E. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam mengumpulkan data tentang perilaku tentu penulis memerlukan instrumen penelitian. Instrumen penelitian merupakan sebuah alat yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data, sehingga data tersebut dapat diolah dan menghasilkan sebuah penelitian yang berkualitas. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan alat tertentu akan diuraikan dan dilampirkan atau digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian (Nisa et al., 2018). Alat pengukuran yang dipakai dalam penelitian ini ialah skala. Menurut (Firdaos, 2017) prosedur dalam mengembangkan instrumen meliputi langkah-langkah berikut:

1. Menyusun definisi konsep tentang perilaku *phubbing*
2. Mengembangkan definisi operasional dalam hal perilaku *phubbing*
3. Memilih teknik penskalaan yaitu skala *likert*
4. Melakukan tinjauan terhadap validasi setiap item, dan
5. Menyiapkan *draf* instrumen

Setelah langkah-langkah ini terpenuhi maka dalam penelitian ini skala yang digunakan yaitu skala *likert*. Skala *likert* ialah suatu skala psikometrik yang sering dipakai dalam kuesioner dan merupakan skala yang paling umum diaplikasikan dalam penelitian survei (Taluke, 2019). Dinamakan skala *likert* dikarenakan diambil dari nama yang pertama kali menciptakan skala yaitu Rensis Likert pada tahun 1932 untuk mengukur sikap masyarakat. Dalam skala ini, penggunaan ukuran ordinal memungkinkan peringkat, meskipun tidak memperhitungkan seberapa jauh perbedaan antara responden satu dengan yang lainnya. Dari paparan di atas dapat diketahui bahwa skala *likert* berfungsi sebagai cara untuk mengukur suatu sikap, pendapat dan persepsi dalam penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan skala *phubbing* sebagai instrumen pengukuran. Tujuan penelitian dengan skala *phubbing* ini adalah untuk

mengumpulkan informasi mengenai tingkat kerendahan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

Setelah itu, peneliti menguji validitas dan reliabilitas instrumen tersebut untuk memastikan bahwa instrumen tersebut dapat berfungsi dengan efektif. Hal ini sesuai dengan pandangan yang menekankan pentingnya memiliki instrumen yang valid dan dapat dipercaya guna memperoleh data yang akurat serta kesimpulan yang mencerminkan keadaan sesungguhnya dalam konteks penelitian.

Proses pengembangan skala melibatkan pembuatan kerangka instrumen yang mencakup variabel, subvariabel, indikator, serta item-item positif dan negatif. Berikut adalah kerangka instrumen yang telah dikembangkan oleh penulis untuk mengukur perilaku prososial.

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Perilaku *Phubbing*

Variabel	Defenisi Operasional
Perilaku <i>Phubbing</i>	Perilaku <i>phubbing</i> merupakan interaksi sekilas atau gangguan komunikasi selama tatap muka dengan seseorang dan keantusiasan terhadap ponsel selama percakapan berlangsung.

Sub Variabel	Deskriptor	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item	Keterangan
			Favorabel	Unfavorabel		
Gangguan Komunikasi	Hal ini merupakan tindakan yang dapat mengabaikan di sela-sela sedang melakukan komunikasi	Menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi	1,2	3,4	13	
		Membalas pesan singkat <i>WhatsApp</i> , dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara	5,6,7	8		
		Memeriksa notifikasi media	9,10,11	12, 13		

		sosial saat berkomunikasi.				
Obsesi Terhadap Ponsel	Berikut ini berkaitan dengan kurangnya <i>self management</i> terhadap penggunaan <i>smartphone</i>	Menempel pada ponsel,	14,15,16	17,18	14	
		Merasa cemas ketika jauh dari ponsel dan	19,20,21	22,23		
		Kesulitan mengatur penggunaan ponsel	24,25,26	27		
Total Item					27	

Sumber : Al-Saggaf, Y. (2023). *The Psychology of Phubbing*. Springer

Adapun alternatif jawaban pada instrumen yang akan diberikan skala perilaku *phubbing* yaitu SS (Sangat Sering), SR (Sering), KD (Kadang-kadang), JR (Jarang), dan TP (Tidak Pernah). Di bawah ini merupakan tabel skor pada alternatif jawaban instrumen pada skala *likert*.

Tabel 3.4 Skor Skala *Phubbing*

No.	Alternatif Jawaban	Favorabel (+)	Unfavorabel (-)
1.	Sangat Sering (SS)	5	1
2.	Sering (SR)	4	2
3.	Kadang-kadang (KD)	3	3
4.	Jarang (JR)	2	4
5.	Tidak Pernah (TP)	1	5

Tabel 3.4 di atas merupakan alternatif rentang jawaban masing-masing item pernyataan pada skala *phubbing*. Hasil dari penilaian masing-masing skala akan dijumlahkan secara keseluruhan, kemudian dilakukan klasifikasi karakteristik. Adapun secara rinci klasifikasi tingkatan perilaku *phubbing* terdapat pada tabel 3.5 dibawah ini.

Tabel 3.5 Klasifikasi Tingkat Perilaku *Phubbing* Mahasiswa

No	Skor	Klasifikasi
1.	114-135	Sangat Tinggi
2.	92-113	Tinggi
3.	70-91	Sedang
4.	49-69	Rendah
5.	27-48	Sangat Rendah

Tabel 3.5 di atas merupakan skor untuk menentukan klasifikasi tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Penentuan nilai masing-masing klasifikasi berdasarkan perhitungan nilai total skor tertinggi, dikurangi dengan nilai total skor terendah dan dibagi 5. Penentuan tersebut adalah:

Skor tertinggi = 135

Skor terendah = 27

Rentang skor per klasifikasi yaitu; $135 - 27 = 108.5$
 $= 21,6$

Selanjutnya untuk intervensi diperlukan buku panduan perlakuan yang dirancang sebagai pedoman dalam memberikan intervensi. Kemudian terkait instrumen ini, agar dapat berfungsi dengan baik maka diperlukan pengujian khusus terhadap instrumen yang sedang dikembangkan. Hal ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang dapat diandalkan dan menarik kesimpulan yang konsisten dengan kenyataan sebagaimana adanya. Instrumen tersebut harus memiliki validitas, konsistensi, dan kegunaan yang tepat, yang juga dikenal sebagai reliabilitas.

1. Validitas

Validitas mengarah kepada sejauh mana bukti dan teori mendukung interpretasi skor tes untuk penggunaan tes yang diusulkan. Lebih jauh lagi, validitas adalah ringkasan evaluatif dari bukti dan konsekuensi aktual serta potensi dari interpretasi dan penggunaan skor (Hays, 2017). Validitas juga dapat diartikan sejauh mana interpretasi dan penggunaan yang tepat dapat dibuat dari skor penilaian yang menanyakan pertanyaan apakah skor penilaian mengukur apa yang ingin diukur. Ada tiga dasar untuk menilai seberapa tepat dan akurat instrumen tersebut dalam pengukuran yang sah.

a. Validitas Isi

Pengujian validitas isi dilakukan untuk memverifikasi kecocokan antara isi angket dengan tujuan penelitian yang ditetapkan serta menjaga konsistensi dalam proses pelaksanaannya (Puspitasari & Febrinita, 2021). Item yang diukur dalam penelitian ini adalah *phubbing*, maka yang perlu diukur tentang menghargai seseorang ketika sedang dalam membahas sebuah topik, tingkat kesadaran dalam menggunakan *smartphone* dan lain-lain. Secara

ilmiah teknik ini dapat digunakan sebagai kisi-kisi instrumen. Validitas ini sebagai tanggung jawab peneliti dalam memberikan informasi yang lengkap tentang validitas isi terkhususnya kesempurnaan isi dari pernyataan serta pertanyaan yang dibuat oleh peneliti. Untuk memenuhi validasi ini peneliti melakukan konsultasi pada ahli yang kompeten dalam bidang bimbingan konseling yaitu Dr. Dasril, S.Ag. M.Pd, Dr. Ardimen., M.Pd., Kons, Dr. Irman, S.Ag., M.Pd, hasil validasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.6 Hasil Validasi Konstruk

No	Nama Validasi	Hasil Validasi Instrumen		
		1	2	3
1.	Dr. Dasril, S.Ag. M.Pd	30	5	1
2.	Prof. Dr. Ardimen., M.Pd., Kons	29	7	0
3.	Dr. Irman, S.Ag., M.Pd	34	2	0

Keterangan:

1. Tanpa perbaikan
2. Perbaikan pada pernyataan instrumen
3. Pergantian butir instrumen

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa validasi pertama dilakukan dengan bapak Dr. Dasril, S.Ag. M.Pd, bahwa 30 item pernyataan valid tanpa perbaikan, 5 item pernyataan perbaikan pada instrumen, dan 1 item pernyataan pergantian butir instrumen, saran dari validator perbaiki semua item yang sudah dicatat.

Selanjutnya validasi kedua kepada bapak Prof. Dr. Ardimen., M.Pd., Kons bahwa ada 29 item pernyataan tanpa perbaikan, 7 item pernyataan perbaikan pada butir instrumen, dan 0 item instrumen tanpa pergantian, saran dari validator kedua yaitu memperbaiki defenisi operasional, menguraikan pernyataan kata kunci pada defenisi operasional dan kata-kata operasional yang

baku digunakan dalam merumuskan pernyataan. Validasi terakhir kepada bapak Dr. Irman, S.Ag., M.Pd bahwa 34 item tanpa perbaikan, 2 item pernyataan dalam perbaikan, saran dari validator terakhir yaitu item yang memiliki makna bersamaan maka perlu diperbaiki.

b. Validitas Konstruk

Salah satu jenis validitas internal rasional instrumen adalah kemampuan instrumen tersebut untuk mencerminkan suatu sifat atau konsep teoritis yang ingin diukurnya. Validitas konstruk mencerminkan seberapa baik alat ukur tersebut menghasilkan data yang konsisten dengan landasan teorinya (Wicaksono, 2022). Validitas konstruk, atau *construct validity*, mengacu pada sejauh mana instrumen pengukuran benar-benar menilai konsep atau konstruk yang dimaksudkan, serta kemampuan instrumen untuk membedakan antara konstruk yang sedang diukur dan konstruk lainnya. Tujuan pengujian validitas konstruk adalah untuk mendapatkan bukti sejauh mana hasil pengukuran mencerminkan konsep dari variabel yang diukur. Setelah dikonstruksi mengenai aspek yang akan diukur berlandaskan teori yang dimanipulasikan dalam bentuk kisi-kisi. Penelitian ini melakukan validitas konstruk terhadap para ahli yang profesional dalam bidang bimbingan konseling yaitu Dr. Dasril, S.Ag. M.Pd, Dr. Ardimen., M.Pd., Kons, Dr. Irman, S.Ag., M.Pd.

c. Validitas Butir

Validitas butir mengacu pada perbandingan antara kriteria yang terdapat dalam instrumen dengan fakta-fakta empiris yang diamati di lapangan untuk mencari kesesuaian di antara keduanya. Validitas butir merupakan sebuah kegiatan yang penting dalam meningkatkan kualitas soal yang telah disusun. Tujuan dari analisis butir soal adalah untuk meningkatkan mutu butir tes serta untuk mendapatkan informasi. Soal yang berkualitas adalah soal yang

memberikan informasi secara akurat. Setelah selesai disusun, kuesioner tidak dapat segera digunakan untuk mengumpulkan data kecuali telah melewati tahap pengujian validitas dan reliabilitas. Validitas dan reliabilitas kuesioner diperiksa dengan mengacu pada kuesioner penelitian sebelumnya (Ardiansyah et al., 2023). Penting untuk memastikan bahwa instrumen penelitian memenuhi standar akurasi, presisi, dan kepekaan agar dapat diandalkan dalam pengukuran variabel yang diteliti.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa item tersebut menunjukkan tingkat validitas yang tinggi terhadap skor total karena konsisten dengan skor keseluruhan. Berikut ini dapat diinterpretasikan sebagai adanya korelasi antara item tersebut dan skor total. Oleh karena itu, untuk menguji atau menilai validitas item, kita dapat menggunakan rumus korelasi *product moment pearson*. Uji validitas butir instrumen penelitian dengan menggunakan rumus korelasi, dalam hal ini yang akan dikorelasikan pada validitas butir yaitu korelasi antara skor butir dengan skor total. Berikut ini peneliti akan menguraikan rumus *product moment pearson*.

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{(N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2) - (N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}$$

Keterangan:

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara skor butir, dan skor total.
- X : Nilai untuk setiap item/ skor butir.
- Y : Nilai total item/ skor total
- N : Jumlah seluruh sampel

Kriteria pengujian adalah apabila $r_{xy} > r_{tabel}$ ($\alpha = 0,05$), sehingga item pertanyaan tersebut dianggap valid atau sah.

Tabel 3.7 Uji Validasi

No. Item	Sig	Keterangan	No. Item	Sig.	Keterangan
1	.032	Item Valid	20	.038	Item Valid
2	.027	Item Valid	21	.016	Item Valid
3	.067	Tidak Valid	22	.008	Item Valid
4	.018	Item Valid	23	.024	Item Valid
5	.235	Tidak Valid	24	.208	Tidak Valid
6	.002	Item Valid	25	.031	Item Valid
7	.011	Item Valid	26	.010	Item Valid
8	.031	Item Valid	27	.032	Item Valid
9	.019	Item Valid	28	.038	Item Valid
10	.020	Item Valid	29	.186	Tidak Valid
11	.118	Tidak Valid	30	.016	Item Valid
12	.060	Tidak Valid	31	.010	Item Valid
13	.009	Item Valid	32	.015	Item Valid
14	.025	Item Valid	33	.006	Item Valid
15	.002	Item Valid	34	.346	Tidak Valid
16	.019	Item Valid	35	.020	Item Valid
17	.005	Item Valid	36	.731	Tidak Valid
18	.057	Tidak Valid			
19	.011	Item Valid			

Dari tabel 3.7 ada sembilan item, berdasarkan hasil uji validitas item di atas. yang tidak valid pada skala, yaitu pada item 3,5,11,12,18,24,29,34, dan 36. Item yang tidak valid tersebut dinyatakan gugur pada kuesioner, yang menyebabkan 36 item asli dikurangi menjadi 27 item. Kemudian item yang valid, dengan total 27 item yang digunakan sebagai instrumen dalam pengumpulan data pada *pretest* dan *posttest* setelah pemberian perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan realitas.

2. Reliabilitas

Setelah validitas diverifikasi, langkah berikutnya adalah menguji reliabilitas, yang mengukur seberapa konsisten alat ukur tersebut dalam menghasilkan hasil yang sama ketika mengukur gejala yang sama dalam pengukuran berulang. Ini mengindikasikan sejauh mana alat pengukur dapat diandalkan atau dipercaya (Amanda et al., 2019). Menurut Noor, (2020) reliabilitas dilakukan untuk mengukur keandalan instrumen agar dapat digunakan dalam jangka waktu yang lama dan dapat digunakan oleh penelitian selanjutnya. Adapun rumus reliabilitas ialah sebagai berikut:

$$r \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma \tau^2} \right)$$

Keterangan:

- r = Reliabilitas instrumen
- $\sigma \tau^2$ = Varians total
- k = Banyak butir pertanyaan
- $\sum \sigma b^2$ = Jumlah varian butir

Untuk kemudahan analisis, SPSS 22 dapat digunakan dalam menghitung reliabilitas. Uji statistik *alpha Cronbach* sering digunakan untuk mengukur reliabilitas. Jika nilai koefisien alpha Cronbach $\geq 0,60$, maka konstruk atau variabel tersebut dapat dianggap sebagai reliabel. Uji reliabilitas instrumen penelitian dengan menggunakan rumus korelasi, dalam hal ini yang akan dikorelasikan pada uji reliabilitas yaitu korelasi antara skor ganjil dengan skor genap. Hasil uji reliabilitas instrumen dapat dilihat pada tabel 3.8 berikut ini.

Tabel 3.8 Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.907	27

Dari tabel 3.8 dapat dilihat bahwa hasil yang diperoleh dari uji reliabilitas yaitu $0,907 \geq 0,60$ yang berarti instrumen penelitian dapat dipercaya untuk di sebar kepada mahasiswa.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan serangkaian prosedur yang terstruktur dan terkait secara erat satu sama lain, yang bertujuan mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Sugito, 2013). Menurut Sugiyono, (2020) pengumpulan data menjadi kunci utama dalam penelitian, sebab pada dasarnya tujuan utama penelitian adalah memperoleh data yang relevan dan berkualitas. Tanpa pemahaman yang cukup tentang teknik-teknik pengumpulan data, peneliti mungkin akan kesulitan memenuhi standar yang diinginkan untuk data yang diperoleh. Genet menganggap bahwa metode kuantitatif sangat penting, untuk menggunakan metode kuantitatif dalam penyelidikan awal mengenai proses yang mendasari ketidaksetaraan gender. Kuantitatif selalu menggunakan angka-angka yang dapat dilakukan untuk membedakan suatu gender, sikap dan perilaku (Scott, 2010).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan angket dengan pengukuran skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mempermudah dalam menilai sikap, serta persepsi terhadap objek yang diteliti (Dewi et al., 2020). Skala merujuk pada kumpulan pernyataan atau pertanyaan tertulis yang disajikan kepada responden untuk dijawab. Sebagai alat pengumpul data, skala melibatkan pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden dan dijawab dalam bentuk tertulis. Penelitian dilakukan dengan teknik ini untuk memperoleh sebuah informasi yang jelas sehingga tercapainya sebuah tujuan. Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Peneliti menggunakan skala perilaku *phubbing* untuk mencegah mahasiswa dari kecenderungan memilih jawaban tertentu. Tindakan ini dilakukan peneliti untuk memastikan bahwa informasi yang

diperoleh dari responden dapat digunakan secara optimal dalam memberikan *treatment*.

G. Teknik Analisis Data

Mengukur data secara berurutan dan kemudian mengklasifikasikan hasilnya adalah proses analisis data ke dalam pola, kategori, dan penjelasan tertentu. Kasus ini mencakup sejumlah implikasi yang seharusnya ketika melakukan proses analisis data dimulai sejak tahap awal pengumpulan data di lapangan, maka harus dilakukan secara mendalam sehingga seluruh data lapangan terkumpul (Nurdewi, 2022). Analisis data merupakan proses mempelajari dan mengolah data untuk menemukan pola, keterkaitan, serta informasi penting yang ada di dalamnya. Proses Ini bertujuan untuk memahami fakta secara lebih menyeluruh diolah serta mendukung pengambilan keputusan berdasarkan informasi tersebut.

Seperti yang telah dijelaskan di atas, tujuan analisis data dilakukan untuk mendapatkan hasil yang telah diteliti. Tujuan pengolahan adalah untuk mengubah data mentah menjadi data berkualitas lebih tinggi yang dapat dengan mudah diinterpretasikan untuk penelitian lebih lanjut. Pengolahan data dilakukan dengan memberikan bobot pada setiap alternatif jawaban. Setiap item menerima sejumlah poin. Penulis menggunakan bantuan aplikasi *SPSS* versi 22 untuk menganalisis data ini.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi sebaran data dalam suatu kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Makbul & Farida, 2023). Uji normalitas berguna untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau berasal dari populasi normal.

Dalam penelitian ini, dilakukan pengujian normalitas dengan menggunakan metode uji *Shapiro-Wilk*. Salah satu pilihan dalam

melakukan pengujian normalitas adalah dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan *SPSS* versi 22.

Aturan pengujian ini menyatakan bahwa jika nilai probabilitas dari uji statistik melebihi tingkat signifikansi yang ditentukan, maka diasumsikan bahwa data berdistribusi normal. Dengan kata lain, jika probabilitas lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data bersifat normal atau simetris.

b. Uji Homogenitas

Prosedur ini dilaksanakan untuk memverifikasi apakah setiap kategori data memenuhi prasyarat homogenitas. Untuk menguji data homogen atau tidaknya Penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS* versi 22. Sedangkan rumus uji yang digunakan adalah homogenitas ini sebagai berikut;

$$F = \frac{\text{Varians tertinggi}}{\text{Varians terendah}}$$

$$\text{Varians } (SD)^2 = \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2/N}{(N - 1)}$$

Uji homogenitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Levene*. Adapun kriteria data bersifat homogen atau tidaknya apabila signifikansi < 0,05 maka data tidak bersifat homogen dan apabila signifikansi > 0,05 maka data bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis

1) Uji *Independent t-Test*

Pengujian hipotesis adalah prosedur yang bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis tentang parameter populasi diterima atau ditolak (Irman et al., 2022). Penelitian ini memanfaatkan metode statistik parametrik. Data yang terkumpul menunjukkan bahwa distribusinya normal dan homogen, sehingga peneliti memilih untuk menggunakan uji *independent t-test*. Dalam proses pengolahan data, peneliti

memilih untuk menggunakan aplikasi *SPSS* versi 22. Berikut adalah formula yang diterapkan untuk menghitung perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest* berdasarkan data yang terhimpun.

$$t_{hit} = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{SS_1 + SS_2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan:

M_1 = rata-rata skor kelompok 1

M_2 = rata-rata skor kelompok 2

SS_1 = *sum of square* kelompok 1

SS_2 = *sum of square* kelompok 2

n_1 = jumlah subjek/sampel kelompok 1

n_2 = jumlah subjek/sampel kelompok 2

2) Uji *N-gain*

Setelah memperoleh hasil perbandingan antara tes *pretest* dan *posttest*, langkah berikutnya adalah mengevaluasi sejauh mana efektivitas konseling kelompok realitas dalam mereduksi perilaku *phubbing* sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan. Uji *N-Gain* digunakan untuk mengetahui adanya penurunan perilaku *phubbing* mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan. Dalam hal ini, peneliti memilih untuk menerapkan kategori uji *N-Gain* menurut yang merujuk pada:

$$N - Gain = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Pretest}} \times 100$$

Adapun kategori penilaian *N-Gain* yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.9 Pembagian Skor *N-Gain*

Nilai <i>N-Gain</i>	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Sumber : (Hake, 2002)

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai *N-gain* sebesar atau lebih dari 0,70 tergolong dalam kategori tinggi. Jika nilai *N-gain* berada di antara 0,30 hingga kurang dari 0,70, maka masuk dalam kategori sedang. Sementara itu, nilai *N-gain* yang kurang dari 0,30 diklasifikasikan sebagai kategori rendah.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Data Hasil *Pre-Test*

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok realitas dalam mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *True Experimental* dengan desain *Pretest-Posttest Group Design*. Penelitian ini melibatkan 37 mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar sebagai populasi. Berdasarkan hasil *pretest* perilaku *phubbing* 37 mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* tinggi selanjutnya sampel dipilih secara acak sebanyak 16 orang. *Pretest* dilakukan sebelum perlakuan diberikan untuk mengidentifikasi tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa, sehingga dapat ditentukan siapa saja yang akan menerima perlakuan pendekatan realitas. Klasifikasi perilaku *phubbing* pada mahasiswa disajikan dalam Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Klasifikasi Skor Perilaku *Phubbing*

No	Skor	Klasifikasi
1.	114-135	Sangat Tinggi
2.	92-113	Tinggi
3.	70-91	Sedang
4.	49-69	Rendah
5.	27-48	Sangat Rendah

Skor digunakan untuk menetapkan klasifikasi tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Penentuan nilai untuk setiap klasifikasi dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai total skor tertinggi dan terendah, kemudian hasilnya dibagi dengan 5. Klasifikasi skor perilaku *phubbing* dikategorikan pada lima tingkat keparahannya, yaitu skor dari 114-135 berada pada kategori sangat tinggi, hal ini

dikatakan bahwa perilaku tersebut sudah mencapai ranah berlebihan. Skor pada 92-113 berada pada kategori tinggi, hal ini dikatakan perilaku *phubbing* cukup signifikan, akan tetapi belum mencapai ranah berlebihan. Selanjutnya pada skor 70-91 dikategorikan pada tingkatan sedang, artinya perilaku *phubbing* tersebut tidak terlalu mengkhawatirkan. Skor dari 49-69 berada pada kategori rendah, artinya perilaku *phubbing* ditunjukkan secara intensitas atau keterlibatan minim. Skor 27-48 berada pada kategori sangat rendah, artinya hampir tidak ditemukan tanda-tanda berperilaku *phubbing* secara keseluruhan. Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti akan menjabarkan hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sekaligus penjelasan berdasarkan aspek perilaku *phubbing* yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

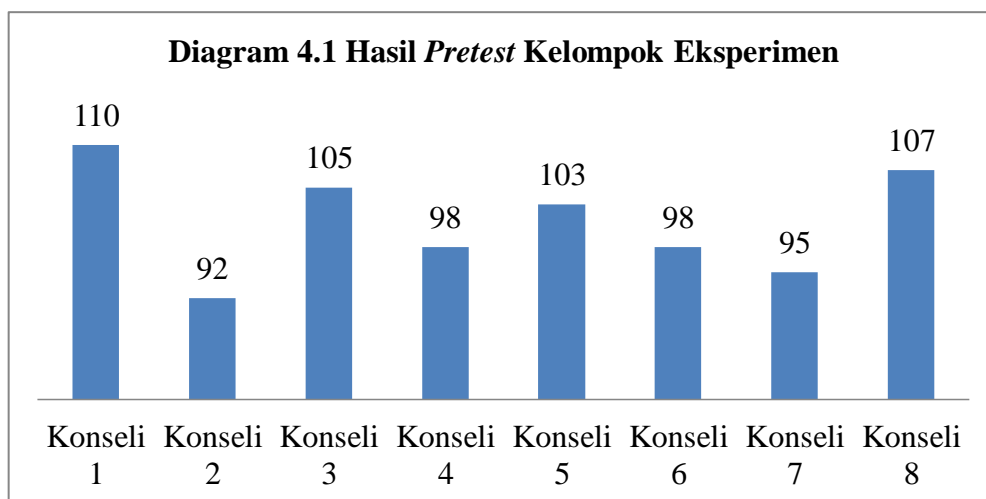
a. Kelompok Eksperimen

Gambaran hasil perolehan data *pretest* pada kelompok eksperimen diketahui bahwa terdapat delapan orang konseli memiliki tingkat perilaku *phubbing* pada kategori tinggi. Data tersebut dapat disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.2 Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen

Konseli	Jk	Skor	Kategori
Konseli 1	Pr	110	Tinggi
Konseli 2	Pr	92	Tinggi
Konseli 3	Pr	105	Tinggi
Konseli 4	Pr	98	Tinggi
Konseli 5	Pr	103	Tinggi
Konseli 6	Pr	98	Tinggi
Konseli 7	Pr	95	Tinggi
Konseli 8	Pr	107	Tinggi
Rata-rata		101	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa hasil *pretest* terhadap mahasiswa pada kelompok eksperimen terkait dengan perilaku *phubbing* berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 101, dan tidak ditemukan kategori sangat tinggi, sedang maupun sangat rendah. Selanjutnya perolehan data dapat diinterpretasikan dalam bentuk diagram batang.



Berdasarkan diagram 4.1 dapat diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 orang pada kelompok eksperimen, skor pada sampel penelitian berada pada kategori tinggi. Berdasarkan perolehan data secara keseluruhan peneliti akan mengklasifikasikan data berdasarkan aspek dalam perilaku *phubbing* yaitu aspek gangguan komunikasi sebanyak 13 item dan obsesi terhadap ponsel sebanyak 14 item, hal ini dapat ditunjukkan pada tabel berikut.

1) **Gambaran Data *Pretest* Aspek Gangguan Komunikasi**

Aspek perilaku *phubbing* pada gangguan komunikasi memiliki jumlah item sebanyak 13. Hasil perolehan data pada aspek gangguan komunikasi dapat dilihat pada tabel 4.3 di bawah ini.

Tabel 4.3 Pretest Gangguan Komunikasi

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	65	55	Sangat tinggi
Konseli 2		40	Sedang
Konseli 3		52	Tinggi
Konseli 4		50	Tinggi
Konseli 5		50	Tinggi
Konseli 6		48	Tinggi
Konseli 7		45	Tinggi
Konseli 8		51	Tinggi
Rata-rata		48,8	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa skor ideal hampir menyamai skor nyata, dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada aspek gangguan komunikasi sebanyak 13 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 65, dengan jumlah rata-rata 48,8 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.3 diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori sangat tinggi, 6 orang berada pada kategori tinggi, dan kategori sedang sebanyak 1 orang.

2) Gambaran Data Pretest Aspek Obsesi terhadap Ponsel

Aspek perilaku *phubbing* pada obsesi terhadap ponsel memiliki jumlah item sebanyak 14. Hal ini akan disajikan skor ideal dan skor nyata pada aspek obsesi terhadap ponsel pada tabel di bawah.

Tabel 4.4 Pretest Obsesi Terhadap Ponsel

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	70	55	Tinggi
Konseli 2		52	Tinggi
Konseli 3		53	Tinggi

Konseli	Skor	Kategori
Konseli 4	48	Tinggi
Konseli 5	53	Tinggi
Konseli 6	50	Tinggi
Konseli 7	50	Tinggi
Konseli 8	56	Tinggi
Rata-rata	52,1	Tinggi

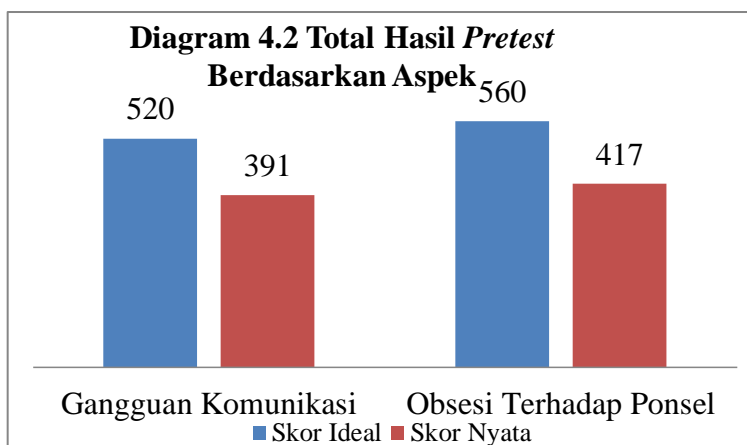
Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa skor ideal dari aspek obsesi terhadap ponsel yaitu 70, hal ini diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item dengan skor tertinggi. Skor nyata hampir menyamai skor ideal, dengan jumlah rata-rata 52,1 berada pada kategori tinggi. Tabel 4.4 dapat diperoleh bahwa anggota kelompok atau sampel dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi.

Selanjutnya pada tabel 4.5 di bawah ini akan diuraikan perbedaan hasil data berdasarkan aspek gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel pada skor ideal dan skor nyata.

Tabel 4.5 Total Hasil *Pretest* Aspek

No.	Aspek	Skor Ideal	Skor Nyata
1.	Gangguan Komunikasi	520	391
2.	Obsesi Terhadap Ponsel	560	417

Dari tabel 4.5 dapat terlihat bahwa perbedaan antara skor nyata yang diperoleh berada di bawah skor ideal. Dimana skor ideal diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item aspek dikalikan dengan jumlah skor tertinggi yaitu 5 dan dikalikan dengan jumlah sampel penelitian yaitu 8 orang. Maka diperoleh jumlah skor ideal pada aspek gangguan komunikasi sebanyak 520, dan skor nyata diperoleh sebanyak 391 (berdasarkan hasil penjumlahan seluruh skor nyata), dan skor ideal pada aspek obsesi terhadap ponsel yaitu 560 dan skor nyata sebanyak 417. Data ini dapat divisualisasikan dalam bentuk diagram batang pada diagram 4.2



Berdasarkan grafik 4.2 dapat dengan jelas diketahui bahwa ada perbedaan perilaku *phubbing* berdasarkan aspek dalam kelompok eksperimen. Maka dapat disimpulkan bahwa skor ideal lebih tinggi daripada skor nyata.

Berdasarkan perolehan data secara keseluruhan peneliti akan mengklasifikasikan data berdasarkan indikator dalam perilaku *phubbing* yaitu menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi sebanyak 4 item, membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara sebanyak 4 item, memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi sebanyak 5 item, menempel pada *smartphone* sebanyak 5 item, merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* sebanyak 5 item dan kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* sebanyak 4 item, hal ini dapat ditunjukkan pada tabel berikut.

1) **Gambaran Data *Pretest* Indikator Menerima atau Melakukan Panggilan Selama Komunikasi**

Indikator perilaku *phubbing* pada menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi memiliki jumlah item sebanyak 4. Hasil perolehan data pada indikator menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi dapat dilihat pada tabel 4.6.

Tabel 4.6 *Pretest* Menerima atau Melakukan Panggilan Selama Komunikasi

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	20	15	Tinggi
Konseli 2		9	Rendah
Konseli 3		15	Tinggi
Konseli 4		14	Tinggi
Konseli 5		14	Tinggi
Konseli 6		14	Tinggi
Konseli 7		13	Tinggi
Konseli 8		18	Sangat Tinggi
Rata rata		14	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa jumlah item pada indikator menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 20, dengan jumlah rata-rata 14 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.6 diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori sangat tinggi, 5 orang berada pada kategori tinggi, dan kategori rendah sebanyak 1 orang.

2) Gambaran Data *Pretest* Indikator Membalas Pesan Singkat *WhatsApp*, dan Panggilan Video Saat Sibuk Berbicara dengan Lawan Bicara

Indikator perilaku *phubbing* pada membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara memiliki jumlah item sebanyak 4. Hasil perolehan data pada indikator membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara dapat dilihat pada tabel 4.7.

Tabel 4.7 Pretest Membalas Pesan Singkat *Whatsapp*, dan Panggilan Video Saat Sibuk Berbicara dengan Lawan Bicara

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	20	18	Sangat Tinggi
Konseli 2		14	Tinggi
Konseli 3		19	Sangat Tinggi
Konseli 4		19	Sangat Tinggi
Konseli 5		17	Sangat Tinggi
Konseli 6		18	Sangat Tinggi
Konseli 7		13	Tinggi
Konseli 8		17	Sangat Tinggi
Rata rata		16,8	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel 4. 7 dapat diketahui bahwa jumlah item pada indikator membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 20, dengan jumlah rata-rata 16,8 yang berada pada kategori sangat tinggi. Tabel 4.7 diperoleh sebanyak 6 orang berada pada kategori sangat tinggi, dan 2 orang berada pada kategori tinggi.

3) Gambaran Data *Pretest* Indikator Memeriksa Notifikasi Media Sosial Saat Berkomunikasi

Indikator perilaku *phubbing* pada memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi memiliki jumlah item sebanyak 5. Hasil perolehan data pada indikator memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi dapat dilihat pada tabel 4.8.

Tabel 4.8 *Pretest* Memeriksa Notifikasi Media Sosial Saat Berkomunikasi

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	25	22	Sangat Tinggi
Konseli 2		17	Tinggi
Konseli 3		18	Tinggi
Konseli 4		17	Tinggi
Konseli 5		19	Tinggi
Konseli 6		16	Sedang
Konseli 7		19	Tinggi
Konseli 8		16	Sedang
Rata rata		18	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa jumlah item pada indikator memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi sebanyak 5 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 25, dengan jumlah rata-rata 18 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.8 diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori sangat tinggi, 5 orang berada pada kategori tinggi, dan 2 berada pada kategori sedang.

4) **Gambaran Data *Pretest* Indikator Menempel pada *Smartphone***

Indikator perilaku *phubbing* pada menempel pada *smartphone* memiliki jumlah item sebanyak 5. Hasil perolehan data pada indikator menempel pada *smartphone* dapat dilihat pada tabel 4.9.

Tabel 4.9 *Pretest* Menempel pada *Smartphone*

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	25	20	Tinggi
Konseli 2		22	Sangat Tinggi

Konseli	Skor	Kategori
Konseli 3	23	Sangat Tinggi
Konseli 4	17	Tinggi
Konseli 5	20	Tinggi
Konseli 6	18	Tinggi
Konseli 7	18	Tinggi
Konseli 8	20	Tinggi
Rata rata	19,7	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata pada indikator menempel pada *smartphone* yaitu 19,7 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.9 diperoleh sebanyak 2 orang berada pada kategori sangat tinggi, dan 6 orang berada pada kategori tinggi.

5) Gambaran Data *Pretest* Indikator Merasa Cemas ketika Jauh dari *Smartphone*

Indikator perilaku *phubbing* pada merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* memiliki jumlah item sebanyak 5. Hasil perolehan data pada indikator merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* dapat dilihat pada tabel 4.10.

Tabel 4.10 *Pretest* Merasa Cemas ketika Jauh dari *Smartphone*

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	25	21	Sangat Tinggi
Konseli 2		17	Tinggi
Konseli 3		19	Tinggi
Konseli 4		19	Tinggi
Konseli 5		20	Tinggi
Konseli 6		19	Tinggi
Konseli 7		19	Tinggi
Konseli 8		20	Tinggi
Rata rata		19,2	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.10 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata pada indikator menempel pada *smartphone* yaitu 19,2 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.10 diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori sangat tinggi, dan 7 orang lainnya berada pada kategori tinggi.

6) Gambaran Data *Pretest* Indikator Kesulitan Mengatur Penggunaan *Smartphone*

Indikator perilaku *phubbing* kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* memiliki jumlah item sebanyak 4. Hasil perolehan data pada indikator kesulitan mengatur penggunaan *smartphone*.dapat dilihat pada tabel 4.11.

Tabel 4.11 *Pretest* Kesulitan Mengatur Penggunaan *Smartphone*.

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	20	14	Tinggi
Konseli 2		13	Tinggi
Konseli 3		11	Sedang
Konseli 4		12	Sedang
Konseli 5		13	Tinggi
Konseli 6		13	Tinggi
Konseli 7		13	Tinggi
Konseli 8		16	Sangat Tinggi
Rata rata		13,1	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.11 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata pada indikator kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* yaitu 13,1 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.11 diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori sangat tinggi, 5 orang lainnya berada pada kategori tinggi dan 2 orang berada pada kategori sedang.

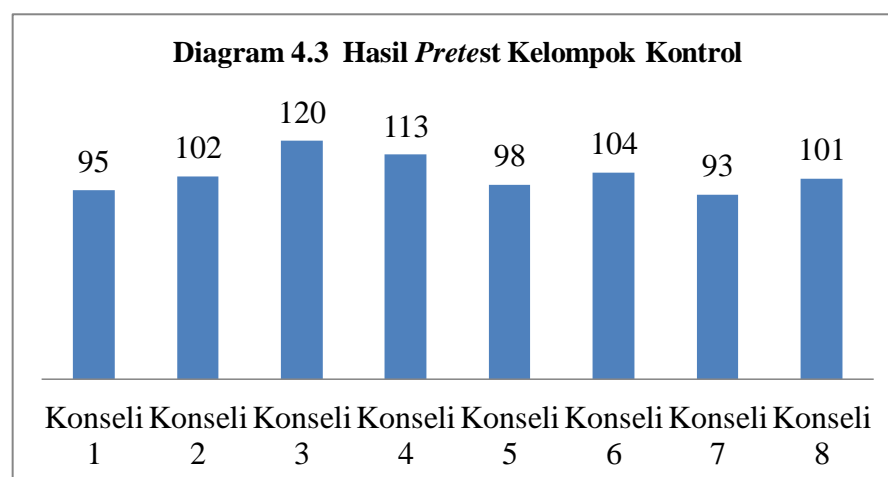
b. Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil *pretest* pada kelompok kontrol yang diperoleh dari hasil asesmen awal yang telah dilakukan bahwa terdapat delapan orang yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* pada kategori tinggi. Perolehan data dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini.

Tabel 4.12 Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol

Konseli	Jk	Skor	Kategori
Konseli 1	Pr	95	Tinggi
Konseli 2	Pr	102	Tinggi
Konseli 3	Pr	120	Sangat Tinggi
Konseli 4	Pr	113	Tinggi
Konseli 5	Pr	98	Tinggi
Konseli 6	Pr	104	Tinggi
Konseli 7	Pr	93	Tinggi
Konseli 8	Pr	101	Tinggi
Rata-rata		103,2	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diketahui bahwa kelompok kontrol pada mahasiswa memiliki skor perilaku *phubbing* pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang, dan 7 orang lainnya berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat digambarkan pada diagram batang berikut.



Berdasarkan diagram 4.3 dapat diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini pada kelompok kontrol memiliki skor *pretest* yang bervariasi dan berada pada kategori sangat tinggi dan kategori tinggi.

Berdasarkan perolehan data secara keseluruhan peneliti mengklasifikasikan data pada kelompok kontrol berdasarkan aspek dalam perilaku *phubbing* yaitu aspek gangguan komunikasi sebanyak 13 item dan obsesi terhadap ponsel sebanyak 14 item.

1) Gambaran Data *Pretest* Aspek Gangguan Komunikasi

Aspek perilaku *phubbing* pada gangguan komunikasi memiliki 13 item pernyataan. Untuk penjelasan lebih rinci hasil perolehan data gangguan komunikasi pada kelompok kontrol dapat dijelaskan dalam tabel berikut.

Tabel 4.13 *Pretest* Gangguan Komunikasi

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	65	50	Tinggi
Konseli 2		45	Tinggi
Konseli 3		59	Tinggi
Konseli 4		55	Tinggi
Konseli 5		50	Tinggi
Konseli 6		48	Tinggi
Konseli 7		43	Sedang
Konseli 8		45	Tinggi
Rata-rata		49,3	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.13 dapat diketahui bahwa skor ideal adalah 65, hal ini diperoleh dari hasil perkalian jumlah item berdasarkan aspek yaitu 13 dikalikan dengan jumlah skor tertinggi yaitu 5 dengan jumlah rata-rata 49,3 berada pada kategori tinggi. Secara keseluruhan sampel diketahui bahwa kategori tinggi sebanyak 7 orang dan kategori sedang sebanyak 1 orang.

2) Gambaran Data *Pretest* Aspek Obsesi terhadap Ponsel

Aspek obsesi terhadap ponsel memiliki 14 item pernyataan. Skor hasil *pretest* pada aspek obsesi terhadap ponsel dapat di gambarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.14 *Pretest* Obsesi Terhadap Ponsel

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	70	45	Tinggi
Konseli 2		57	Tinggi
Konseli 3		61	Tinggi
Konseli 4		58	Tinggi
Konseli 5		48	Tinggi
Konseli 6		56	Tinggi
Konseli 7		50	Tinggi
Konseli 8		56	Tinggi
Rata-rata		53,8	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.14 dapat diketahui bahwa skor ideal dari aspek obsesi terhadap ponsel yaitu 70, berdasarkan hasil perkalian antara jumlah item yaitu 14 dengan jumlah skor tertinggi yaitu 5 dengan jumlah rata-rata 53,8 berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil skor secara keseluruhan konseli berada pada kategori tinggi.

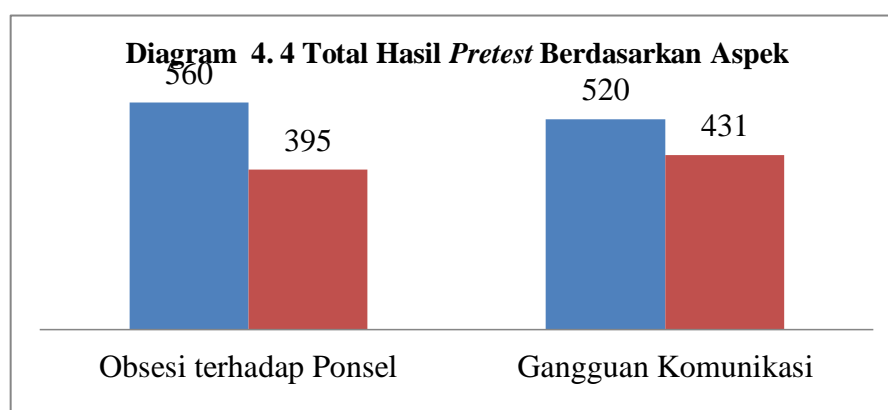
Selanjutnya untuk peroleh hasil skor ideal dengan skor nyata dari kedua aspek tersebut pada kelompok kontrol *pretest* dapat dijelaskan pada tabel berikut ini.

Tabel 4.15 Total Hasil *Pretest* Berdasarkan Aspek

No.	Aspek	Skor Ideal	Skor Nyata
1.	Gangguan Komunikasi	520	395
2.	Obsesi terhadap Ponsel	560	431

Berdasarkan tabel 4.15 dapat diketahui bahwa skor ideal dengan skor nyata dalam berdasarkan aspek berbeda, dimana aspek pada

gangguan komunikasi dengan skor ideal 520 dan skor nyata sebanyak 395, dan obsesi terhadap ponsel dengan skor ideal sebanyak 560 dan skor nyata sebanyak 431. Artinya skor nyata hampir menyamai skor ideal. Data tersebut dapat divisualisasikan dalam bentuk diagram batang di bawah ini



Berdasarkan diagram 4.4 dapat diketahui bahwa ada perbedaan skor ideal dengan skor nyata pada perilaku *phubbing* aspek gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel pada kelompok kontrol. Hal ini dapat disimpulkan bahwa skor ideal lebih tinggi daripada skor nyata.

Berdasarkan perolehan data secara keseluruhan peneliti akan mengklasifikasikan data berdasarkan indikator dalam perilaku *phubbing* pada kelompok kontrol yaitu menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi sebanyak 4 item, membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara sebanyak 4 item, memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi sebanyak 5 item, menempel pada *smartphone* sebanyak 5 item, Merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* sebanyak 5 item dan Kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* sebanyak 4 item, hal ini dapat ditunjukkan pada tabel berikut.

1) Gambaran Data *Pretest* Indikator Menerima atau Melakukan Panggilan Selama Komunikasi

Indikator perilaku *phubbing* pada menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi memiliki jumlah item sebanyak 4. Hasil perolehan data pada indikator menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi dapat dilihat pada tabel 4.16.

Tabel 4.16 *Pretest* Menerima atau Melakukan Panggilan Selama Komunikasi

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	20	16	Sangat Tinggi
Konseli 2		11	Sedang
Konseli 3		19	Sangat Tinggi
Konseli 4		17	Sangat Tinggi
Konseli 5		15	Tinggi
Konseli 6		14	Tinggi
Konseli 7		14	Tinggi
Konseli 8		14	Tinggi
Rata rata		15	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.16 dapat diketahui bahwa jumlah item pada indikator menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 20, dengan jumlah rata-rata 15 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.16 diperoleh sebanyak 3 orang berada pada kategori sangat tinggi, dan 5 orang berada pada kategori tinggi.

2) Gambaran Data *Pretest* Indikator Membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara

Indikator perilaku *phubbing* pada membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara memiliki jumlah item sebanyak 4. Hasil perolehan data pada indikator membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara dapat dilihat pada tabel 4.17.

Tabel 4.17 *Pretest* Membalas Pesan Singkat *Whatsapp*, dan Panggilan Video Saat Sibuk Berbicara Dengan Lawan Bicara

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	20	18	Sangat Tinggi
Konseli 2		13	Tinggi
Konseli 3		18	Sangat Tinggi
Konseli 4		15	Tinggi
Konseli 5		17	Sangat Tinggi
Konseli 6		17	Sangat Tinggi
Konseli 7		10	Sedang
Konseli 8		13	Tinggi
Rata rata		15,1	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.17 dapat diketahui bahwa jumlah item pada indikator membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara sebanyak 4 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 20, dengan jumlah rata-rata 15,1 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.17 diperoleh sebanyak 4 orang berada pada kategori sangat tinggi, 3 orang berada pada kategori tinggi, dan 1 orang berada pada kategori sedang.

3) **Gambaran Data *Pretest* Indikator Memeriksa Notifikasi Media Sosial Saat Berkomunikasi**

Indikator perilaku *phubbing* pada memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi memiliki jumlah item sebanyak 5. Hasil perolehan data pada indikator memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi dapat dilihat pada tabel 4.18.

Tabel 4.18 *Pretest* Memeriksa Notifikasi Media Sosial Saat Berkomunikasi

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	25	16	Tinggi
Konseli 2		21	Sangat Tinggi
Konseli 3		22	Sangat Tinggi
Konseli 4		23	Sangat Tinggi
Konseli 5		18	Tinggi
Konseli 6		17	Sedang
Konseli 7		19	Tinggi
Konseli 8		18	Sedang
Rata rata		19,2	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.18 dapat diketahui bahwa jumlah item pada indikator memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi sebanyak 5 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 25, dengan jumlah rata-rata 19,2 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.18 diperoleh sebanyak 3 orang berada pada kategori sangat tinggi, 3 orang berada pada kategori tinggi, dan 2 berada pada kategori sedang.

4) **Gambaran Data *Pretest* Indikator Menempel pada *Smartphone***

Indikator perilaku *phubbing* pada menempel pada *smartphone* memiliki jumlah item sebanyak 5. Hasil perolehan data pada indikator menempel pada *smartphone* dapat dilihat pada tabel 4.19.

Tabel 4.19 *Pretest* Menempel pada *Smartphone*

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	25	15	Sedang
Konseli 2		20	Tinggi

Konseli	Skor	Kategori
Konseli 3	24	Sangat Tinggi
Konseli 4	22	Sangat Tinggi
Konseli 5	17	Tinggi
Konseli 6	20	Tinggi
Konseli 7	21	Sangat Tinggi
Konseli 8	19	Tinggi
Rata rata	19,7	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.19 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata pada indikator menempel pada *smartphone* yaitu 19,7 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.19 diperoleh sebanyak 3 orang berada pada kategori sangat tinggi, 4 orang berada pada kategori tinggi, dan 1 orang berada pada kategori sedang.

5) Gambaran Data *Pretest* Indikator Merasa Cemas ketika Jauh dari *Smartphone*

Indikator perilaku *phubbing* pada merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* memiliki jumlah item sebanyak 5. Hasil perolehan data pada indikator merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* dapat dilihat pada tabel 4.20.

Tabel 4.20 *Pretest* Merasa Cemas ketika Jauh dari *Smartphone*

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	25	17	Sangat Tinggi
Konseli 2		23	Sangat Tinggi
Konseli 3		20	Tinggi
Konseli 4		21	Sangat Tinggi
Konseli 5		19	Tinggi
Konseli 6		22	Sangat Tinggi
Konseli 7		17	Tinggi
Konseli 8		22	Sangat Tinggi
Rata rata		20,1	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.20 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata pada indikator menempel pada *smartphone* yaitu 20,1 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.20 diperoleh sebanyak 5 orang berada pada kategori sangat tinggi, dan 3 orang lainnya berada pada kategori tinggi.

6) Gambaran Data *Pretest* Indikator Kesulitan Mengatur Penggunaan *Smartphone*

Indikator perilaku *phubbing* kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* memiliki jumlah item sebanyak 4. Hasil perolehan data pada indikator kesulitan mengatur penggunaan *smartphone*.dapat dilihat pada tabel 4.21.

Tabel 4.21 *Pretest* Kesulitan Mengatur Penggunaan *Smartphone*

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	20	13	Tinggi
Konseli 2		14	Tinggi
Konseli 3		17	Sangat Tinggi
Konseli 4		15	Tinggi
Konseli 5		12	Sedang
Konseli 6		14	Tinggi
Konseli 7		12	Sedang
Konseli 8		15	Tinggi
Rata rata		14	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.21 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata pada indikator kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* yaitu 14 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.21 diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori sangat tinggi, 5 orang lainnya berada pada kategori tinggi dan 2 orang berada pada kategori sedang.

2. Gambaran Hasil *Posttest*

Hasil *posttest* merupakan hasil yang diperoleh setelah dilakukan *treatment* dengan menggunakan konseling kelompok pendekatan realitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara umum. *Posttest* diberikan kepada 16 orang sampel penelitian bertujuan untuk memperoleh data setelah diberikan *treatment*. Maka dari itu peroleh hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat diketahui pada pembahasan berikut.

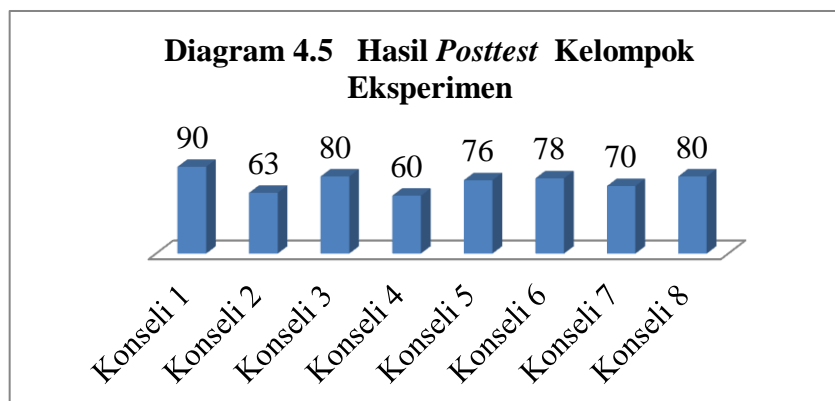
a. Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil asesmen akhir yang sudah dilakukan pada kelompok eksperimen diketahui bahwa skor konseli berada pada kategori sedang sebanyak enam orang dan 2 diantaranya pada kategori rendah. Hal ini dapat uraikan pada tabel 4.10

Tabel 4.22 Skor Hasil *Posttest*

No.	Konseli	Jk	Skor	Kategori
1.	Konseli 1	Pr	90	Sedang
2.	Konseli 2	Pr	63	Rendah
3.	Konseli 3	Pr	80	Sedang
4.	Konseli 4	Pr	60	Rendah
5.	Konseli 5	Pr	76	Sedang
6.	Konseli 6	Pr	78	Sedang
7.	Konseli 7	Pr	70	Sedang
8.	Konseli 8	Pr	80	Sedang
Rata-rata			74,6	Sedang

Berdasarkan tabel 4.22 dapat diketahui bahwa hasil *posttest* tentang perilaku *phubbing* pada mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 6 orang, dan kategori rendah sebanyak 2 orang dengan nilai rata-rata 74,6. Hal ini dapat divisualisasikan dalam bentuk diagram batang di bawah ini.



Berdasarkan diagram 4.5 dapat diketahui bahwa delapan orang yang menjadi sampel dalam penelitian ini pada kelompok eksperimen skor hasil bervariasi dan selisih yang tidak begitu terlalu jauh antara konseli yang satu dengan konseli yang lainnya.

Berdasarkan perolehan hasil secara keseluruhan peneliti mengklasifikasikan data *posttest* pada kelompok eksperimen. Aspek dalam perilaku *phubbing*, yaitu gangguan komunikasi dan aspek obsesi terhadap ponsel. Pada aspek gangguan komunikasi dengan jumlah item sebanyak 13 pernyataan dan aspek obsesi terhadap ponsel sebanyak 14 pernyataan.

1) Gambaran Data *Posttest* Aspek Gangguan Komunikasi

Aspek gangguan komunikasi memiliki 13 item pernyataan. Skor hasil *posttest* pada aspek gangguan komunikasi dapat digambarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.23 *Posttest* Aspek Gangguan Komunikasi

No.	Konseli	Skor Ideal	Skor Nyata	Kategori
1.	Konseli 1	65	43	Sedang
2.	Konseli 2		27	Rendah
3.	Konseli 3		39	Sedang
4.	Konseli 4		23	Rendah
5.	Konseli 5		39	Sedang
6.	Konseli 6		38	Sedang
7.	Konseli 7		38	Sedang
8.	Konseli 8		36	Sedang
Rata-rata			35,3	Rendah

Berdasarkan tabel 4.23 dapat diketahui bahwa perbandingan skor ideal dengan skor nyata, dimana skor ideal pada aspek gangguan komunikasi yaitu 65 dan rata-rata 35,3 berada pada kategori rendah. Berdasarkan skor nyata dapat diketahui bahwa adanya penurunan pada aspek gangguan komunikasi dalam perilaku *phubbing* yaitu kategori rendah sebanyak 2 orang, dan kategori sedang sebanyak 6 orang.

2) Gambaran Data *Posttest* Aspek Obsesi terhadap Ponsel

Aspek obsesi terhadap ponsel memiliki 14 item pernyataan. Skor hasil *posttest* pada aspek obsesi terhadap ponsel dapat di amati pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.24 *Posttest* Aspek Obsesi terhadap Ponsel

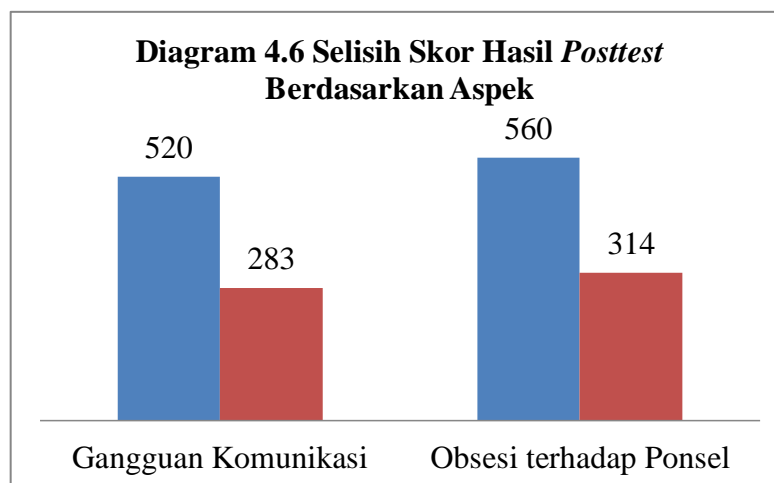
No.	Konseli	Skor Ideal	Skor Nyata	Kategori
1.	Konseli 1	70	47	Sedang
2.	Konseli 2		36	Sedang
3.	Konseli 3		41	Sedang
4.	Konseli 4		37	Sedang
5.	Konseli 5		37	Sedang
6.	Konseli 6		40	Sedang
7.	Konseli 7		32	Rendah
8.	Konseli 8		44	Sedang
Rata-rata			39,2	Sedang

Berdasarkan hasil *posttest* pada aspek obsesi terhadap ponsel diketahui bahwa skor ideal yaitu 70 dan rata-rata 39,2 berada pada kategori sedang. Hasil *posttest* dalam kategori rendah sebanyak 1 orang, dan 7 orang berada pada kategori sedang. Berdasarkan data ini dapat diketahui bahwa perilaku *phubbing* mahasiswa pada aspek obsesi terhadap ponsel menurun. Perolehan data terhadap ke dua aspek tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.25 Total Hasil *Posttest* Berdasarkan Aspek

No.	Aspek	Skor Ideal	Skor Nyata
1.	Gangguan Komunikasi	520	283
2.	Obsesi terhadap Ponsel	560	314

Dari tabel 4.25 dapat diketahui bahwa terjadinya penurunan perilaku *phubbing* setelah diberikan *treatment* dengan konseling kelompok pendekatan realitas pada kelompok eksperimen. Perbandingan tersebut dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini.



Berdasarkan diagram 4.6 diketahui bahwa ada perbedaan terhadap skor ideal dengan skor nyata pada aspek gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. Artinya skor ideal lebih tinggi daripada skor nyata, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realitas efektif dalam mereduksi perilaku *phubbing*.

Selanjutnya akan disajikan gambaran hasil *posttest* pada kelompok eksperimen berdasarkan indikator yaitu menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi sebanyak 4 item, membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara sebanyak 4 item, memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi sebanyak 5 item, menempel pada *smartphone* sebanyak 5 item, merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* sebanyak 5 item dan kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* sebanyak 4 item, hal ini dapat ditunjukkan pada tabel berikut.

1) **Gambaran Data *Posttest* Indikator Menerima Atau Melakukan Panggilan Selama Komunikasi**

Indikator perilaku *phubbing* pada menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi memiliki jumlah item sebanyak 4. Hasil

perolehan data pada indikator menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi dapat dilihat pada tabel 4.26.

Tabel 4.26 *Posttest* Menerima atau Melakukan Panggilan Selama Komunikasi

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	20	14	Tinggi
Konseli 2		7	Rendah
Konseli 3		11	Sedang
Konseli 4		8	Rendah
Konseli 5		11	Sedang
Konseli 6		11	Sedang
Konseli 7		14	Tinggi
Konseli 8		11	Sedang
Rata rata		10,8	Sedang

Berdasarkan tabel 4.26 dapat diketahui bahwa jumlah skor rata-rata 10,8 yang berada pada kategori sedang. Tabel 4.26 diperoleh sebanyak 2 orang berada pada kategori tinggi, 4 orang berada pada kategori sedang, dan kategori rendah sebanyak 2 orang.

2) **Gambaran Data *Posttest* Indikator Membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan Panggilan Video Saat Sibuk Berbicara dengan Lawan Bicara**

Indikator perilaku *phubbing* pada membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara memiliki jumlah item sebanyak 4. Hasil perolehan data pada indikator membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara dapat dilihat pada tabel 4.27.

Tabel 4.27 *Posttest* Membalas Pesan Singkat *Whatsapp*, dan Panggilan Video Saat Sibuk Berbicara Dengan Lawan Bicara

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	20	13	Tinggi
Konseli 2		7	Rendah
Konseli 3		10	Sedang

Konseli	Skor	Kategori
Konseli 4	7	Rendah
Konseli 5	12	Sedang
Konseli 6	13	Tinggi
Konseli 7	10	Sedang
Konseli 8	11	Sedang
Rata rata	10,3	Sedang

Berdasarkan tabel 4.27 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata 10,3 yang berada pada kategori sedang. Tabel 4.27 diperoleh sebanyak 2 orang berada pada kategori tinggi, dan 4 orang berada pada kategori sedang, dan 2 orang pada kategori rendah.

3) Gambaran Data *Posttest* Indikator Memeriksa Notifikasi Media Sosial Saat Berkomunikasi

Indikator perilaku *phubbing* pada memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi memiliki jumlah item sebanyak 5. Hasil perolehan data pada indikator memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi dapat dilihat pada tabel 4.28.

Tabel 4.28 *Posttest* Memeriksa Notifikasi Media Sosial Saat Berkomunikasi

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	25	16	Sedang
Konseli 2		13	Sedang
Konseli 3		18	Tinggi
Konseli 4		8	Sangat Rendah
Konseli 5		16	Sedang
Konseli 6		14	Sedang
Konseli 7		14	Sedang
Konseli 8		14	Sedang
Rata rata		14,1	Sedang

Berdasarkan tabel 4.28 dapat diketahui bahwa jumlah item pada indikator memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi sebanyak 5 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 25, dengan jumlah rata-rata 18 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.28 diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori tinggi, 6 orang berada pada kategori sedang dan 1 berada pada kategori sangat rendah.

4) Gambaran Data *Posttest* Indikator Menempel pada *Smartphone*

Indikator perilaku *phubbing* pada menempel pada *smartphone* memiliki jumlah item sebanyak 5. Hasil perolehan data pada indikator menempel pada *smartphone* dapat dilihat pada tabel 4.29.

Tabel 4.29 *Posttest* Menempel pada *Smartphone*

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	25	17	Tinggi
Konseli 2		12	Rendah
Konseli 3		18	Tinggi
Konseli 4		12	Rendah
Konseli 5		13	Sedang
Konseli 6		15	Sedang
Konseli 7		10	Rendah
Konseli 8		16	Sedang
Rata rata		14,1	Sedang

Berdasarkan tabel 4.29 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata pada indikator menempel pada *smartphone* yaitu 14,1 yang berada pada kategori sedang. Tabel 4.29 diperoleh sebanyak 2 orang berada pada kategori tinggi, dan 3 orang berada pada sedang, dan 3 orang berada pada kategori rendah.

5) Gambaran Data *Posttest* Indikator Merasa Cemas ketika Jauh dari *Smartphone*

Indikator perilaku *phubbing* pada merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* memiliki jumlah item sebanyak 5. Hasil perolehan data pada indikator merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* dapat dilihat pada tabel 4.30.

Tabel 4.30 *Posttest* Merasa Cemas ketika Jauh dari *Smartphone*

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	25	18	Tinggi
Konseli 2		14	Sedang
Konseli 3		12	Rendah
Konseli 4		15	Sedang
Konseli 5		12	Rendah
Konseli 6		15	Sedang
Konseli 7		11	Rendah
Konseli 8		16	Sedang
Rata rata		14,1	Sedang

Berdasarkan tabel 4.30 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata pada indikator menempel pada *smartphone* yaitu 14,1 yang berada pada kategori sedang. Tabel 4.30 diperoleh sebanyak 1 orang berada pada kategori tinggi, dan 4 orang berada pada kategori sedang, dan 3 orang berada pada kategori rendah.

6) Gambaran Data *Posttest* Indikator Kesulitan Mengatur Penggunaan *Smartphone*

Indikator perilaku *phubbing* kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* memiliki jumlah item sebanyak 4. Hasil perolehan data pada indikator kesulitan mengatur penggunaan *smartphone*.dapat dilihat pada tabel 4.31.

Tabel 4.31 Posttest Kesulitan Mengatur Penggunaan Smartphone

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	20	12	Rendah
Konseli 2		10	Rendah
Konseli 3		11	Rendah
Konseli 4		10	Rendah
Konseli 5		12	Rendah
Konseli 6		10	Rendah
Konseli 7		11	Rendah
Konseli 8		12	Rendah
Rata rata		11	Rendah

Berdasarkan tabel 4.31 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata pada indikator kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* yaitu 11 yang berada pada kategori rendah. Tabel 4.31 diperoleh bahwa data skor nyata pada mahasiswa berada pada kategori rendah.

Selanjutnya pada tabel 4.32 akan disajikan selisih hasil peroleh data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen, sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok pendekatan realitas.

Tabel 4.32 Selisih Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Konseli	Total Skor		Selisih Perolehan Skor
	A	B	
Konseli 1	110	90	20
Konseli 2	92	63	29
Konseli 3	105	80	25
Konseli 4	98	60	38
Konseli 5	103	76	27
Konseli 6	98	78	20
Konseli 7	95	70	25
Konseli 8	107	80	28

Keterangan

A : sebelum *treatment*

B : sesudah *treatment*

Berdasarkan tabel 4.32 dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen terkait dengan perilaku *phubbing* mengalami penurunan setelah diberikan konseling kelompok pendekatan realitas. Dalam hal ini juga disajikan perbandingan selisih data *pretest* dan *posttest* yaitu.

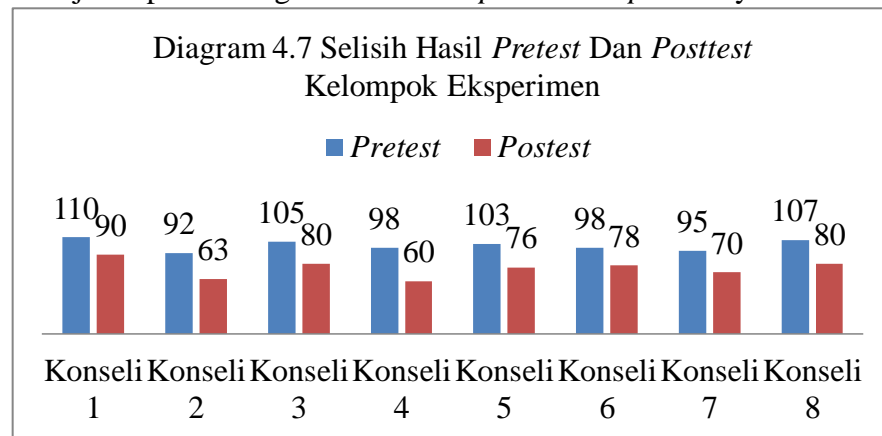


Diagram 4.7 dapat diketahui skor nilai dari hasil *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan, hal ini dapat dikatakan bahwa *treatment* yang diberikan berhasil yaitu dengan konseling kelompok pendekatan realitas.

b. Kelompok Kontrol

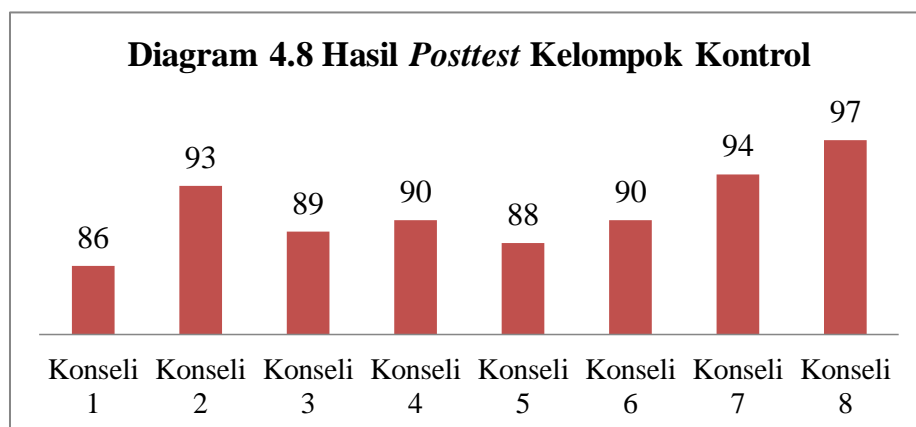
Berdasarkan hasil *posttest* yang sudah dilakukan peneliti pada kelompok kontrol diketahui bahwa skor konseli berada pada kategori sedang sebanyak lima orang dan 3 diantaranya pada kategori tinggi. Data hasil *posttest* pada kelompok kontrol akan disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.33 Skor Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol

No.	Konseli	Jk	Skor	Kategori
1.	Konseli 1	Pr	86	Sedang
2.	Konseli 2	Pr	93	Tinggi
3.	Konseli 3	Pr	89	Sedang
4.	Konseli 4	Pr	90	Sedang
5.	Konseli 5	Pr	88	Sedang

No.	Konseli	Jk	Skor	Kategori
6.	Konseli 6	Pr	90	Sedang
7.	Konseli 7	Pr	94	Tinggi
8.	Konseli 8	Pr	97	Tinggi
Rata-rata			90,8	Sedang

Berdasarkan hasil data pada tabel 4.33 dapat diketahui bahwa perubahan skor pada kelompok kontrol tidak terlalu jauh, berdasarkan data tersebut jika di bandingkan dengan data *pretest* tidak terlalu jauh penurunannya pada data *posttest*. Skor hasil pada konseli kategori tinggi sebanyak 3 orang, dan konseli lainnya berada pada kategori sedang. Artinya konseling kelompok tanpa teknik atau pendekatan tidak efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Di bawah ini akan di tampilkan diagram batang pada kelompok kontrol.



Berdasarkan diagram 4.8 jelas diketahui bahwa skor nilai *posttest* pada kelompok kontrol bervariasi, selisih antara konseli dengan konseli lainnya tidak terlalu jauh. Dimana masih ditemukan 3 orang yang berada pada kategori tinggi sedangkan konseli lainnya berada pada kategori sedang. Kemudian di bawah ini akan dipaparkan perolehan data kelompok kontrol per aspek, yaitu pada aspek gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel.

1) Gambaran Data *Posttest* Aspek Gangguan Komunikasi

Gambaran skor data *posttest* pada gangguan komunikasi memiliki pernyataan sebanyak 13 item. Adapun hasil skor data pada aspek gangguan komunikasi dapat di lihat pada tabel 4.16

Tabel 4.34 *Posttest* Aspek Gangguan Komunikasi

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori	
Konseli 1	65	38	Sedang	
Konseli 2		41	Sedang	
Konseli 3		42	Sedang	
Konseli 4		43	Sedang	
Konseli 5		42	Sedang	
Konseli 6		45	Tinggi	
Konseli 7		41,3	36	Sedang
Konseli 8			44	Tinggi
Rata-rata	41,3		Sedang	

Berdasarkan data hasil yang diperoleh pada tabel 4.34 dapat di ketahui bahwa skor ideal yaitu 65 dan rata-rata yaitu 41,3 berada pada kategori sedang. Maka perolehan data pada kategori tinggi 2 orang, dan kategori sedang sebanyak 6 orang.

2) Gambaran Data *Posttest* Aspek Obsesi terhadap Ponsel

Aspek obsesi terhadap penggunaan ponsel terdiri dari 14 item pernyataan. Skor hasil *posttest* terkait aspek ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.35 *Posttest* Obsesi terhadap Ponsel

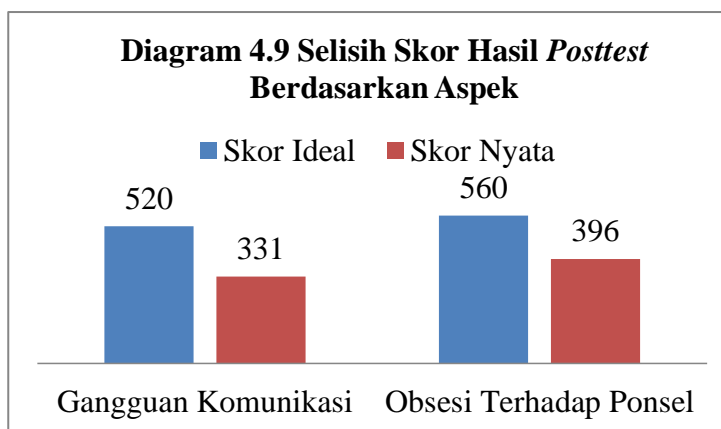
Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	70	48	Tinggi
Konseli 2		52	Tinggi
Konseli 3		47	Sedang
Konseli 4		47	Sedang
Konseli 5		46	Sedang
Konseli 6		45	Sedang
Konseli 7		58	Tinggi
Konseli 8		53	Tinggi
Rata-rata		49,5	396

Data hasil perbandingan pada aspek obsesi terhadap ponsel terhadap kelompok kontrol dapat diketahui bahwa skor ideal yaitu 70 dan rata-rata 49,5 berada pada kategori tinggi. Maka untuk kategori tinggi sebanyak 4 orang, dan kategori sedang 4 orang. Untuk tahap selanjutnya akan dipaparkan selisih skor hasil data *posttest* berdasarkan aspek terhadap kelompok kontrol pada tabel 4.36.

Tabel 4.36 Total Hasil *Posttest* Berdasarkan Aspek

No.	Aspek	Skor Ideal	Skor Nyata
1.	Gangguan Komunikasi	520	331
2.	Obsesi Terhadap Ponsel	560	396

Berdasarkan tabel 4.36 diketahui bahwa skor nyata berada di bawah skor ideal, dimana pada aspek gangguan komunikasi dengan skor ideal 520 dan skor nyata menjadi 331, aspek obsesi terhadap ponsel diperoleh skor ideal yaitu 560 menjadi 396 sebagai skor nyata. Artinya terdapat penurunan perilaku *phubbing* setelah dilakukan *treatment* konseling kelompok secara umum. Hasil *Posttest* berdasarkan aspek dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Berdasarkan diagram 4.9 diketahui bahwa ada perbedaan terhadap skor ideal dengan skor nyata pada aspek gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. Artinya skor ideal lebih tinggi daripada skor nyata, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realitas efektif dalam mereduksi perilaku *phubbing*.

Selanjutnya akan disajikan gambaran hasil *posttest* pada kelompok kontrol berdasarkan indikator yaitu menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi sebanyak 4 item, membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara sebanyak 4 item, memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi sebanyak 5 item, menempel pada *smartphone* sebanyak 5 item, merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* sebanyak 5 item dan kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* sebanyak 4 item, hal ini dapat ditunjukkan pada tabel berikut.

1) Gambaran Data *Posttest* Indikator Menerima Atau Melakukan Panggilan Selama Komunikasi

Indikator perilaku *phubbing* pada menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi memiliki jumlah item sebanyak 4. Hasil perolehan data pada indikator menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi dapat dilihat pada tabel 4.37.

Tabel 4.37 *Posttest* Menerima atau Melakukan Panggilan Selama Komunikasi

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	20	12	Sedang
Konseli 2		9	Rendah
Konseli 3		14	Tinggi
Konseli 4		14	Tinggi
Konseli 5		11	Sedang
Konseli 6		15	Tinggi
Konseli 7		9	Rendah
Konseli 8		14	Tinggi
Rata rata		12,2	Sedang

Berdasarkan tabel 4.37 dapat diketahui bahwa jumlah skor rata-rata 12,2 yang berada pada kategori sedang. Tabel 4.37 diperoleh sebanyak 4 orang berada pada kategori tinggi, 2 orang berada pada kategori sedang, dan kategori rendah sebanyak 2 orang.

2) Gambaran Data *Posttest* Indikator Membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan Panggilan Video Saat Sibuk Berbicara dengan Lawan Bicara

Indikator perilaku *phubbing* pada membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara memiliki jumlah item sebanyak 4. Hasil perolehan data pada indikator membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara dapat dilihat pada tabel 4.38.

Tabel 4.38 *Pretest* Membalas Pesan Singkat *Whatsapp*, dan Panggilan Video Saat Sibuk Berbicara dengan Lawan Bicara

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	20	11	Sedang
Konseli 2		15	Tinggi
Konseli 3		12	Sedang
Konseli 4		13	Tinggi
Konseli 5		15	Tinggi
Konseli 6		13	Tinggi
Konseli 7		11	Sedang
Konseli 8		13	Tinggi
Rata rata		12,8	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.38 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata 12,8 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.38 diperoleh sebanyak 5 orang berada pada kategori tinggi, dan 3 orang berada pada kategori sedang.

3) Gambaran Data *Posttest* Indikator Memeriksa Notifikasi Media Sosial Saat Berkomunikasi

Indikator perilaku *phubbing* pada memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi memiliki jumlah item sebanyak 5. Hasil

perolehan data pada indikator memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi dapat dilihat pada tabel 4.39.

Tabel 4.39 *Posttest* Memeriksa Notifikasi Media Sosial Saat Berkomunikasi

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	25	15	Sedang
Konseli 2		17	Tinggi
Konseli 3		16	Sedang
Konseli 4		16	Sedang
Konseli 5		16	Sedang
Konseli 6		17	Tinggi
Konseli 7		16	Sedang
Konseli 8		17	Tinggi
Rata rata		16,2	Sedang

Berdasarkan tabel 4.39 dapat diketahui bahwa jumlah item pada indikator memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi sebanyak 5 item dikalikan dengan skor tertinggi yaitu 5 maka diperoleh sebanyak 25, dengan jumlah rata-rata 16,2 yang berada pada kategori sedang. Tabel 4.39 diperoleh sebanyak 3 orang berada pada kategori tinggi, dan 5 orang berada pada kategori sedang.

4) **Gambaran Data *Posttest* Indikator Menempel pada *Smartphone***

Indikator perilaku *phubbing* pada menempel pada *smartphone* memiliki jumlah item sebanyak 5. Hasil perolehan data pada indikator menempel pada *smartphone* dapat dilihat pada tabel 4.40.

Tabel 4.40 *Posttest* Menempel pada *Smartphone*

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	25	18	Tinggi

Konseli	Skor	Kategori
Konseli 2	20	Tinggi
Konseli 3	17	Tinggi
Konseli 4	18	Tinggi
Konseli 5	13	Tinggi
Konseli 6	18	Tinggi
Konseli 7	22	Sangat Tinggi
Konseli 8	21	Sangat Tinggi
Rata rata	18,3	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.40 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata pada indikator menempel pada *smartphone* yaitu 18,3 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.40 diperoleh sebanyak 2 orang berada pada kategori sangat tinggi, dan 6 orang berada pada tinggi.

5) Gambaran Data *Posttest* Indikator Merasa Cemas ketika Jauh dari *Smartphone*

Indikator perilaku *phubbing* pada merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* memiliki jumlah item sebanyak 5. Hasil perolehan data pada indikator merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* dapat dilihat pada tabel 4.41.

Tabel 4.41 *Posttest* Merasa Cemas ketika Jauh dari *Smartphone*

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	25	17	Tinggi
Konseli 2		19	Tinggi
Konseli 3		18	Tinggi
Konseli 4		15	Sedang
Konseli 5		17	Tinggi
Konseli 6		15	Sedang
Konseli 7		20	Tinggi
Konseli 8		16	Sedang
Rata rata		17,1	Sedang

Berdasarkan tabel 4.41 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata pada indikator menempel pada *smartphone* yaitu 17,1 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.41 diperoleh sebanyak 5 orang berada pada kategori tinggi, dan 3 orang berada pada kategori sedang.

6) Gambaran Data *Posttest* Indikator Kesulitan Mengatur Penggunaan *Smartphone*

Indikator perilaku *phubbing* kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* memiliki jumlah item sebanyak 4. Hasil perolehan data pada indikator kesulitan mengatur penggunaan *smartphone*.dapat dilihat pada tabel 4.42.

Tabel 4.42 *Posttest* Kesulitan Mengatur Penggunaan *Smartphone*

Konseli	Skor Ideal	Skor	Kategori
Konseli 1	20	13	Tinggi
Konseli 2		13	Tinggi
Konseli 3		12	Sedang
Konseli 4		14	Tinggi
Konseli 5		16	Sangat Tinggi
Konseli 6		12	Sedang
Konseli 7		16	Sangat Tinggi
Konseli 8		16	Sangat Tinggi
Rata rata		14	Tinggi

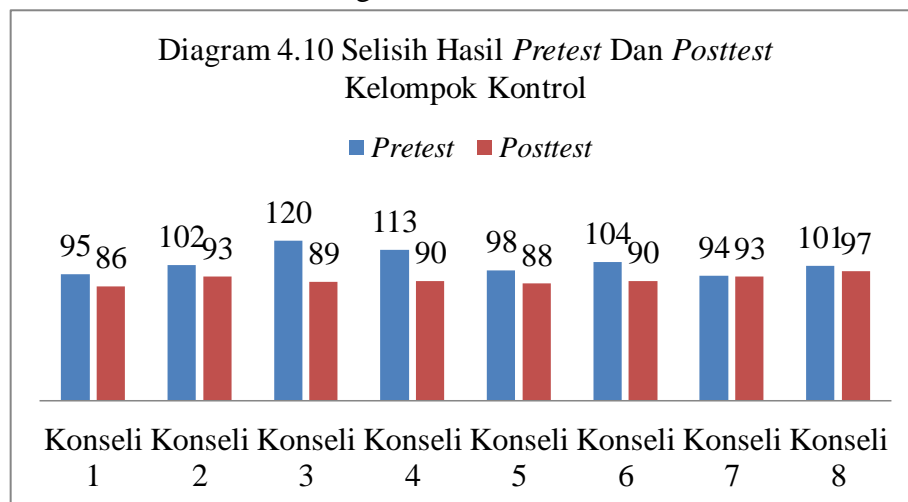
Berdasarkan tabel 4.42 dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata pada indikator kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* yaitu 14 yang berada pada kategori tinggi. Tabel 4.42 diperoleh bahwa data skor nyata pada mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang, kategori tinggi sebanyak 3 orang, dan 2 orang berada pada kategori sedang. Selanjutnya pada tabel 4.43 akan dipaparkan selisih

skor antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol pada tabel 4.43 berikut ini.

Tabel 4.43 Selisih Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Klien	Total Skor		Selisih Perolehan Skor
	A	B	
Konseli 1	95	86	9
Konseli 2	102	93	9
Konseli 3	120	89	31
Konseli 4	113	90	23
Konseli 5	98	88	10
Konseli 6	104	90	14
Konseli 7	94	93	1
Konseli 8	101	97	4

Berdasarkan tabel 4.43 dapat diketahui bahwa selisih skor antara hasil skor *pretest* dan *posttest* tidak terlalu jauh. Bahkan terlihat juga ada yang memiliki selisih hanya satu dari *pretest* ke *posttest*. Selanjutnya dari hasil selisih antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dapat digambarkan dalam bentuk diagram 4.9.



Berdasarkan diagram 4.9 dapat diketahui bahwa perubahan perilaku *phubbing* pada mahasiswa tidak terlalu jauh dari hasil *pretest* dan *posttest*, artinya konseling kelompok secara umum kurang efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing*.

B. Analisis Data

Pengukuran dan pengorganisasian pola adalah tujuan analisis data, hubungan, serta kategori dalam sebuah penelitian. Dua tahap analisis data dilakukan yaitu pengujian normalitas dan homogenitas sebagai syarat untuk memperoleh data. Apabila data terdistribusi normal, maka digunakan uji parametrik, sedangkan jika data tidak normal, uji non-parametrik akan digunakan. Dalam penelitian ini, penulis memanfaatkan SPSS versi 22. Untuk mengetahui hasil uji maka dapat diterangkan sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara teratur atau tidak, maka dilakukan uji normalitas. Metodologi uji normalitas adalah *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 22. Adapun aturan pengujian Jika nilai $p > 0,05$, maka data dianggap terdistribusi normal. Hasil pengujian dalam penelitian ini terlihat tabel 4.44 berikut.

Tabel 4.44 Hasil Tes Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i> Ekperimen	.185	8	.200*	.964	8	.849
<i>Pretest</i> Kontrol	.217	8	.200*	.917	8	.410
<i>Posttest</i> Eksperimen	.181	8	.200*	.951	8	.723
<i>Posttest</i> Kontrol	.222	8	.200*	.964	8	.843

Berdasarkan hasil uji normalitas metode *Shapiro-Wilk*, nilai yang signifikansi menunjukkan dari data eksperimen sebelum intervensi yaitu $0.849 > 0,05$, signifikansi *pretest* kontrol $0.410 > 0,05$, signifikansi *posttest* eksperimen $0.723 > 0,05$ dan signifikansi *posttest* kontrol $0.843 > 0,05$. Artinya data tersebut nilai signifikansi $> 0,05$, dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menentukan apakah data hasil penelitian memiliki kesamaan atau tidak. Penelitian ini menggunakan

metode uji *levene* dengan kriteria yang digunakan adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data dianggap tidak homogen, sedangkan jika nilai signifikansi $> 0,05$, data dikatakan homogen. Hasil uji homogeny dapat dilihat pada tabel 4.45 berikut.

Tabel 4.45 Hasil Tes Homogen

<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
2.823	1	31	.103

Berdasarkan ilustrasi tabel 4.45 dapat disimpulkan bahwa hasil uji *test of homogeneity of variances* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,103 yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa variansi antara data *pretest* dan *posttest* bersifat homogen, karena nilai signifikansi yang diperoleh melebihi 0,05.

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji *Independent t-Test*

Berdasarkan hasil uji prasyarat, uji normalitas menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal, sementara uji homogenitas mengindikasikan bahwa data memiliki variansi yang konsisten. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa uji statistik parametrik dapat diterapkan untuk pengujian hipotesis karena data memenuhi syarat yang ditentukan. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji *Independent t-Test* dilakukan dengan menggunakan *SPSS 22*. Kriteria pengujian jika nilai signifikansi (*2-tailed*) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a di tolak yang berarti konseling kelompok pendekatan realitas tidak efektif dalam mereduksi perilaku *phubbing*. Namun, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak, hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas berhasil mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Secara keseluruhan uji *Independent Samples Test* antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada di bawah *alpha* yaitu 0.05. hal ini dapat diketahui pada tabel 4.46

Tabel 4.46 Hasil *Independent Samples Test*

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		F	Sig.	<i>t</i>	<i>df</i>	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Eksperimen dan Kontrol	<i>Equal variances assumed</i>	2.823	.103	5.778	30	.000	19.375	3.353	12.527	26.223
	<i>Equal variances not assumed</i>			5.778	26.709	.000	19.375	3.353	12.491	26.259

Berdasarkan hasil uji *independent samples test*, diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara data *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta *posttest* pada kedua kelompok tersebut. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realitas efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

Pengujian *independent samples test* dilakukan secara berdasarkan aspek pada variabel perilaku *phubbing* di bawah ini.

a. Uji *Independent Samples Test* Aspek Gangguan Komunikasi

Uji *independent samples test* pada aspek variabel perilaku *phubbing* pada aspek gangguan komunikasi nilai signifikansi lebih rendah dari *Alpha*. Ini dapat diamati pada gambar berikut.

Tabel 4.47 Hasil *Independent Samples Test* Aspek Gangguan Komunikasi

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		F	Sig.	<i>t</i>	<i>df</i>	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ha	<i>Equal variances assumed</i>	1.092	.314	4.656	14	.000	13.500	2.899	7.282	19.718
	<i>Equal variances not assumed</i>			4.656	12.334	.001	13.500	2.899	7.202	19.798

Berdasarkan tabel 4.47 dapat diketahui bahwa hasil uji *Independent Samples Test* pada aspek gangguan komunikasi dalam variabel perilaku *phubbing* dengan nilai sig (2-tailed) sebesar $0.000 < 0,05$, hal ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dalam aspek gangguan komunikasi.

b. Uji *Independent Samples Test* Aspek Obsesi terhadap Ponsel

Selanjutnya pada aspek variabel perilaku *phubbing* tentang obsesi terhadap ponsel nilai signifikansi berada di bawah *alpha*. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.48 sebagai berikut.

Tabel 4.48 Hasil *Independent Samples Test* Aspek Obsesi terhadap Ponsel

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
									<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Hasil	<i>Equal variances assumed</i>	2.395	.144	6.643	14	.000	12.875	1.938	8.718	17.032
	<i>Equal variances not assumed</i>			6.643	11.053	.000	12.875	1.938	8.612	17.138

Hasil uji *independent samples test* pada aspek obsesi terhadap ponsel dapat diketahui bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0.000 < 0.05$. hal ini dapat dikatakan bahwa penerapan konseling kelompok realitas efektif diberikan kepada mahasiswa untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Selanjutnya akan dipaparkan hasil rekapitulasi uji *independent samples test* berikut ini.

Tabel 4.49 Rekapitulasi Uji *Independent Samples Test*

No	Aspek	Nilai sig 2-tailed	Keterangan
1	Gangguan Komunikasi	0,000	Signifikan
2	Obsesi terhadap Ponsel	0,000	Signifikan
3	Keseluruhan	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil rekapitulasi uji *independent sample test* pada masing-masing aspek, diperoleh nilai sig (*2-tailed*) yang lebih kecil dari *Alpha*. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara data *pretest* dan data *posttest* pada kelompok eksperimen. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realitas efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Selanjutnya dalam penelitian ini akan dipaparkan hasil data *2 tailed* tiap-tiap indikator

perilaku *phubbing* Lebih lanjut pada tabel 4.50 hasil uji *independent sample test*.

Tabel 4.50 Hasil *Independent Samples Test* Indikator Menerima atau Melakukan Panggilan Selama Komunikasi

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	<i>Equal variances assumed</i>	.043	.839	2.509	14	.025	3.125	1.246	.454	5.796
	<i>Equal variances not assumed</i>			2.509	13.998	.025	3.125	1.246	.454	5.796

Hasil uji *independent samples test* pada indikator menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi dapat diketahui bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0.025 < 0.05$. hal ini dapat dikatakan bahwa penerapan konseling kelompok realitas efektif diberikan kepada mahasiswa untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Selanjutnya akan dipaparkan hasil uji *independent samples test* pada indikator membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara berikut ini.

Tabel 4.51 Hasil *Independent Samples Test* Indikator Membalas Pesan Singkat *Whatsapp*, dan Panggilan Video Saat Sibuk Berbicara dengan Lawan Bicara

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		F	Sig.	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
									<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
<i>H</i> <i>as</i> <i>il</i>	<i>Equal variances assumed</i>	.083	.778	5.626	14	.000	6.500	1.155	4.022	8.978
	<i>Equal variances not assumed</i>			5.626	13.938	.000	6.500	1.155	4.021	8.979

Hasil uji *independent samples test* pada indikator membalas pesan singkat *WhatsApp*, dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara dapat diketahui bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0.000 < 0.05$. hal ini dapat juga dikatakan bahwa penerapan konseling kelompok realitas efektif diberikan kepada mahasiswa untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Selanjutnya akan dipaparkan hasil uji *independent samples test* pada indikator memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi berikut ini.

Tabel 4.52 Hasil *Independent Samples Test* Indikator Memeriksa Notifikasi Media Sosial Saat Berkomunikasi

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ha	Equal variances assumed	.221	.645	3.076	14	.008	3.875	1.260	1.173	6.577
	Equal variances not assumed			3.076	12.315	.009	3.875	1.260	1.138	6.612

Hasil uji *independent samples test* pada indikator memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.008 < 0.05$. hal ini dapat dikatakan bahwa konseling kelompok realitas efektif diberikan untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Selanjutnya akan dipaparkan hasil uji *independent samples test* pada menempel pada *smartphone* tabel 4.53 berikut.

Tabel 4.53 Hasil *Independent Samples Test* Indikator Menempel pada *Smartphone*

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ha	Equal variances assumed	1.875	.192	4.583	14	.000	5.625	1.227	2.992	8.258
	Equal variances not assumed			4.583	12.839	.001	5.625	1.227	2.970	8.280

Hasil uji *independent samples test* pada indikator menempel pada *smartphone* dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 <$

0.05. Selanjutnya akan dipaparkan hasil uji *independent samples test* pada merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* dan berikut ini.

Tabel 4.54 Hasil *Independent Samples Test* Indikator Merasa Cemas Ketika Jauh dari *Smartphone*

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Equal variances assumed	4.223	.059	5.514	14	.000	5.125	.929	3.132	7.118	
Equal variances not assumed			5.514	10.228	.000	5.125	.929	3.060	7.190	

Hasil uji *independent samples test* pada indikator merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$. Selanjutnya akan dipaparkan hasil uji *independent samples test* pada kesulitan mengatur penggunaan *smartphone*.berikut ini.

Tabel 4.55 Hasil *Independent Samples Test* Indikator Kesulitan Mengatur Penggunaan *Smartphone*

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
H a s il	Equal variances assumed	.211	.653	3.480	14	.004	2.125	.611	.816	3.434
	Equal variances not assumed			3.480	11.857	.005	2.125	.611	.793	3.457

Hasil uji *independent samples test* pada indikator kesulitan mengatur penggunaan *smartphone* dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-

tailed) sebesar $0.004 < 0.05$. Artinya ke 6 indikator perilaku *phubbing* efektif berikan konseling kelompok realitas.

2. Uji *N-Gain*

Setelah dilakukan *uji independent sample test* langkah selanjutnya yaitu melakukan uji *n-gain*, uji ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar penurunan perilaku *phubbing* pada mahasiswa dari sebelum diberikan *treatment* dan sesudah *treatment*. Pada tabel 4.56 akan dijelaskan jalan hasil uji *n-gain*.

$$\begin{aligned} \text{Gain} &= \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maximum} - \text{skor pretest}} \times 100 \\ g &= \frac{597 - 808}{1080 - 808} \times 100 \\ g &= \frac{-211}{272} \times 100 \\ g &= 0,775 \times 100 \\ g &= 77,5 \% \end{aligned}$$

Tabel 4.56 Uji *N-Gain* Kelompok Eksperimen

Aspek	Kelas Eksperimen		Selisih Skor	<i>N-Gain</i> Skor	<i>N-Gain</i> Persen	Kategori
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>				
	Keseluruhan	808				

Berdasarkan data yang tercantum dalam tabel 4.45, dapat disimpulkan bahwa nilai *n-gain* skor adalah -0, 77,5 dengan persentase *n-gain* mencapai -77,5 %. Berdasarkan kriteria *n-gain*, nilai tersebut termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti sesi konseling kelompok dengan realitas terdapat penurunan yang signifikan pada variabel perilaku *phubbing* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Selanjutnya pengujian *n-gain* dilakukan berdasarkan aspek dalam perilaku *phubbing*, hal ini dapat dilihat pada tabel 4.57..

Tabel 4.57 Uji *N-Gain* Berdasarkan Aspek

Aspek	Total Skor Eksperimen		Selisih Perolehan Skor	<i>N-gain</i> Skor	<i>N-gain</i> Persen
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>			
Gangguan Komunikasi	391	283	108	- 0,837	- 83,7 %
Obsesi terhadap Ponsel	417	314	103	- 0,72	-72 %
Keseluruhan	808	597	- 211	- 0,775	- 77,5 %

Berdasarkan tabel 4.57 dapat diketahui bahwa hasil uji *n-gain* berdasarkan aspek *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini yaitu aspek gangguan komunikasi dengan skor *n-gain* sebesar -0,837 dengan *n-gain* persen sebesar - 83,7 %. Jika dilihat pada klasifikasi skor *n-gain*, aspek gangguan komunikasi berada pada kategori tinggi. Aspek obsesi terhadap ponsel dengan skor *n-gain* sebesar - 0,72 dengan skor *n-gain* persen sebesar -72 % yang berada pada kategori tinggi dari klasifikasi skor *n-gain*. Selanjutnya pada temuan ini akan dipaparkan hasil uji *n-gain* berdasarkan indikator pada perilaku *phubbing* di tabel 4.58 berikut.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data konseling kelompok realitas efektif mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Secara umum temuan ini sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Maulida Amelia Putri dan Alfin Siregar dengan judul efektifitas konseling kelompok *behavior contract* yang bertujuan untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan perilaku *phubbing* secara signifikan pada siswa sekolah menengah pertama (Putri & Siregar, 2024).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nur Shinda Damayanti, Fakhruddin Mutakin, dan Arifin Nur Budiono yang berjudul mengurangi perilaku *phubbing* melalui konseling kelompok dengan metode *brainstorming*. Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa konseling

kelompok dengan metode *brainstorming* dapat mengurangi perilaku *phubbing* pada siswa (Damayanti et al., 2024).

Secara spesifik hasil riset yang berkaitan dengan konseling kelompok realitas oleh Kadafi et al.,(2020) dengan judul mereduksi perilaku *phubbing* melalui konseling kelompok realitas berbasis Islami. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas dapat menurunkan perilaku *phubbing* mahasiswa. Dalam penelitiannya diintegrasikan dengan Islam, sehingga dapat ditanamkan nilai-nilai religius dalam proses pelaksanaannya. Namun, berbeda halnya dengan penelitian ini hanya menggunakan realitas secara umum, namun cara pelaksanaannya sama-sama menggunakan model WDEP. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa konseling kelompok realitas efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

Hasil analisis data dalam penelitian ini konseling kelompok realitas efektif mereduksi gangguan komunikasi, hal ini sejalan dengan hasil riset Kurniawan et al., (2021) konseling kelompok pendekatan realitas efektif mengatasi kesulitan komunikasi. Berdasarkan hasil yang diperoleh terjadinya sebuah perubahan yang lebih baik dan siswa mau berinteraksi dengan teman-temannya. *Phubbing* dalam aspek gangguan komunikasi dicirikan dengan adanya penurunan interaksi yang terjadi pada lingkungan sekitarnya. Selanjutnya hasil analisis dalam penelitian ini konseling kelompok efektif mereduksi aspek obsesi terhadap ponsel. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2023) tentang konseling kelompok realitas mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan realitas berpengaruh dalam menurunkan intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa. *Phubbing* pada aspek obsesi terhadap ponsel disebabkan karena tingginya intensitas penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realitas efektif dan berpengaruh secara signifikan dalam

mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa, dan efektif mereduksi aspek gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel.

Dalam perspektif Islam *phubbing* sangat tidak diperbolehkan, sebab manusia diciptakan sebagai makhluk sosial yang notabeneanya memiliki posisi yang sangat penting. Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah diberi karunia dapat berbicara atau berkomunikasi, sedangkan makhluk ciptaan Allah yang lain tidak (Arzuna et al., 2024). Komunikasi sangat penting, terlebih mahasiswa sebagai agen perubahan yang memerlukan banyak informasi dan dapat menjalin hubungan dengan sesama manusia. Dalam Islam sudah menjelaskan komunikasi dapat mempererat hubungan baik sesama manusia (*hablumminannas*).

Di dalam Islam perilaku *phubbing* terdapat pada surah Luqman ayat 18

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya “Dan janganlah kamu memalingkan wajah dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri.

Dalam tafsir Al-Maragi, (1974) dijelaskan bahwa makna dari *تُصَعِّرُ* adalah seseorang yang berpaling karena kesombongan. Dalam hadis juga disebutkan bahwa "setiap orang yang sombong adalah terlaknat." Istilah *phubbing* menggambarkan seseorang yang mengalihkan wajahnya, sehingga dianggap kurang sopan terhadap lawan bicaranya. Dalam surah ini menjelaskan bahwa Allah melarang manusia untuk memalingkan wajahnya dari hadapan manusia atau dengan lawan bicara disebabkan hal itu dapat diartikan sebagai sikap sombong. Berikut adalah versi yang lebih halus dan tertata dari paragraf tersebut:

Selanjutnya, dalam Surah An-Nahl ayat 108, Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa hati manusia dapat tertutup oleh Allah, sementara

pendengaran mereka menjadi kurang peka. Hal ini tergambar dalam kata *al-khasirun*, yang bermakna rugi, tersesat, celaka, lemah, tertipu, dan sebagainya. Semua makna tersebut mengandung konotasi negatif atau sesuatu yang tidak diharapkan oleh manusia (Shihab, 2009).

Menurut tafsir Al-Maragi, (1974) orang-orang dengan sifat kurang sopan, memiliki berbagi perasaan sehingga tidak dapat beriman atau menerima petunjuk. Pendengaran mereka kurang focus terhadap seruan Allah, dan penglihatan mereka terhalang dari bukti kebesaran-Nya. Berdasarkan tafsir tersebut *phubbing* memiliki ciri-ciri berbagi perasaan, pendengarannya kurang fokus, dan matanya kepada sesuatu yang lain sehingga ia tidak mampu mendengar siapa yang ada di sekitarnya.

Secara empiris dari paparan tersebut dikatakan bahwa konseling kelompok realitas dapat digunakan untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Dimana proses peningkatan yang diperoleh berdasarkan hasil dari penelitian ini berada pada kategori tinggi. Hal ini dikarenakan proses pelaksanaan konseling kelompok berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan. Anggota kelompok diberi kebebasan dan kesukarelaan untuk mengungkapkan permasalahannya terkait dengan perilaku *phubbing*. Di dalam dinamika kelompok terdapat pertukaran ide atau pendapat untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada anggota kelompok. Maka dari itu penerapan konseling kelompok realitas efektif untuk diberikan kepada individu yang berperilaku *phubbing*. Penerapan konseling kelompok realitas ini penting untuk dikembangkan agar lebih efektif dalam pelaksanaannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Konseling kelompok realitas efektif dapat mereduksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa dengan nilai signifikansi 0,000.
2. Konseling kelompok realitas efektif mereduksi gangguan komunikasi dengan nilai signifikansi 0,000, dan juga efektif untuk mereduksi obsesi terhadap ponsel dengan nilai signifikansi 0,000.

B. Implikasi

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan realitas dapat mereduksi perilaku *phubbing*, mereduksi aspek gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan realitas efektif dan dapat diimplementasikan sebagai bagian dari program bimbingan dan konseling di Universitas, terutama untuk mengatasi masalah tingginya perilaku *phubbing* pada kalangan mahasiswa.

C. Saran

1. Untuk mahasiswa, penting untuk menurunkan perilaku *phubbing*, mengingat di era sekarang ini minimnya *attitude* seseorang sehingga mengakibatkan kurangnya saling menghargai satu sama lain.
2. Peneliti berikutnya diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut tentang perilaku *phubbing* untuk melengkapi aspek yang masih kurang dalam penelitian ini.
3. Bagi praktisi bimbingan dan konseling, penting untuk mengembangkan pendekatan realitas agar lebih efektif diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling.
4. Bagi masyarakat secara umum, penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk memahami bahwa rendahnya perilaku *phubbing* mahasiswa dapat memengaruhi *attitude* generasi muda. Penurunan

perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa diharapkan dapat berdampak positif pada perkembangan moral mereka dan membentuk generasi muda yang memiliki karakter yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A. A. N. (2015). *Konseling Kelompok*. Media Akademi.
- Ady, I. N. C. (2021). Reality Therapy untuk meningkatkan penyesuaian diri remaja dengan gangguan major depressive disorder. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(2), 62–66. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i2.16318>
- Aina, R. E. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Berbasis Islami Untuk Mereduksi Perilaku Phubbing Siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Kotabaru*. Universitas Islam Negeri Antasari.
- Al-Maragi, A. M. (1974). *Tafsir Al-Maragi* Diterjemahkan oleh Bahrun Abubakar, LC, Hery Noer Aly (ed.). Pt. Karya Toha Putra Semarang.
- Al-Qur'an. (2022). *Departemen Agama RI*. CV.Darus sunnah.
- Al-Saggaf, Y. (2023). *The Psychology of Phubbing*. Springer.
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), 179. <https://doi.org/10.25077/jmu.8.1.179-188.2019>
- Amelia S, T. P., & Silvianetri, S. (2023). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Keterlambatan Peserta Didik. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 1987. <https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.7500>
- Amiro, Z., & Laka, L. (2023). Pengaruh boredom proneness terhadap perilaku phubbing pada remaja di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab. Pasuruan. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 1–17.
- Aprial, D., & Irman, I. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Information Processing Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Siswa. *Indonesian Psychological Research*, 4(2), 85–91. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i2.750>
- Ardiansyah, A., Risnita, R & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Ardimen, A. (2018). Pengembangan Kepribadian Konselor Berbasis Asmaul Husna Dalam Pelayanan Konseling. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 15(2), 102–115.
- Arifa, R., Hadiarni, H., Dasril, D., & Darimis, D. (2023). Interaksi Sosial Remaja

- Broken Home Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Jorong Pasa Sanayan Kecamatan Lintau Buo Utara. *Al-Kaaffah: Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif*, 2(2), 65–72.
- Ariyanti, E. O., Nurhadi, N., & Trinugraha, Y. H. (2022). Makna Perilaku Phubbing di Kalangan Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 915–924.
- Arzuna, P., Ahmadi, F., & Fradesa, F. (2024). Perilaku Phubbing Dalam Kepemimpinan Organisasi Ditinjau Dari Perspektif Islam. *MABIS: JURNAL MANAJEMEN BISNIS SYARIAH*, 110–121.
- Astuti, L. P. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Dalam Mengurangi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Peserta Didik Smk Negeri 1 Bandar Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Cecilia, S. (2019). Fakta Phubbing di Indonesia. *17 Juni*.
- Chi, L., Tang, T., & Tang, E. (2022). Fenomena *Phubbing* : Studi Cross-Sectional Tentang Hubungan Antara Kecanduan Media Sosial , Rasa Takut Ketinggalan , Ciri-Ciri Kepribadian , Dan Perilaku *Phubbing*. *Psikologi*, 4(1), 1112–1123.
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling* (eight). Cengage Learning.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling* (Tenth Edit).
- Crespi, T. D., Gustafson, A. L., Borges, S. M. (2016). *Group Counseling in the Schools Group Counseling in the Schools: Considerations for Child and Family Issues*. 7903(June). <https://doi.org/10.1300/J370v22n01>
- Damayanti, S. 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>
- Darimis, D., Ummah Ms, S. S., Salam, A., Nugraha, A. R., & Jamin, N. S. (2023). Edukasi Literasi Digital Era Cybernetics dalam Meminimalisir Penyalahgunaan Media Sosial Bagi Anak di Pinggiran Kota. *Journal of Human And Education*, 3(2), 372–379.
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis Intensitas Penggunaan

- Media Sosial dan Social Environment terhadap Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20.
- Dewi, R. V. K., Sunarsi, D., & Akbar, I. R. (2020). Dampak Penggunaan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Minat Belajar Siswa Di SMK Ganesa Satria Depok. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/JIWP>, 6(4), 295–307. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4395889>
- Dimasyqi, I. I. K. (1998). *Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 6*.
- Evitania, T. O. (2023). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja Smk* [Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Fazira, E., Isriyah, M., Syamsiyah F, St. (2024). Mereduksi *Phubbing* : Studi Efektivitas Konseling Kelompok Dan Teknik Self Management Pada Siswa Smkn1tegal Sari. *Consilium Journal: Journal Education and Counseling*, 4(2), 133–139.
- Febriace, F., Masril, M., Irman, I. (2021). *Pengembangan Model Hipotetik Layanan Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Adem 3T DI SMA NEGERI 1 SUMATERA BARAT*. 12(1), 92.
- Firdaos, R. (2017). Metode Pengembangan Instrumen Pengukur Kecerdasan Spiritual Mahasiswa. *Edukasia : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 11(2), 377. <https://doi.org/10.21043/edukasia.v11i2.1782>
- Firmansyah, Y., Masril, M., Fitriani, W., Ardimen, A., & Irman, I. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 4362–4367.
- Gao, B., Liu, Y., Shen, Q., Fu, C., Li, W., & Li, X. (2023). Why Cannot I Stop Phubbing? Boredom Proneness and Phubbing: A Multiple Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 3727–3738. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S423371>
- Habsy, B. Al., Rahmah, A. M., Putri, C. K., & Arifuddin, T. W. (2024). Konsep Dasar Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 12. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.507>
- Hake, R. R. (2002). Relationship Of Individual Student Normalized Learning Gains In Mechanics With Gender, High-School Physics, And Pretest Scores On Mathematics And Spatial Visualization. *Physics Education Research Conference*, 8(August 2002), 1–14.

- Hakim, R. B., Mastutik, S., Muhid, A. (2020). Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Literatur Review. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), 2019–2020.
- Hati, S. K. (2020). *Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa/I*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hays, D. G. (2017). *ASSESSMENT in Counseling* (N. Driver (ed.); Seventh). American Counseling Association.
- Indah, A. P., & Maulana, D. A. (2022). Model Dinamika Kecanduan Media Sosial: Studi Kasus Kecanduan Tiktok Pada Mahasiswa Fmipa Unesa. *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika*, 10(1), 131–139. <https://doi.org/10.26740/mathunesa.v10n1.p131-139>
- Irman, I., Silvianetri, S., Syafwar, F., Zubaidah, Z., Yeni, P., & Zulfikar, Z. (2022). Keefektifan Konseling Teknik Positive Mental Time Travel untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 93. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i1.4249>
- Jannatuna'im, E., & Fikrie, F. (2022). Perilaku Phubbing dan Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6064>
- Jaya, I. (2019). *Penerapan Statistik Untuk Penelitian Pendidikan* (Pertama (ed.)).
- Julia A. P., Afdal. A. (2024). *Phubbing Behavior Pada Mahasiswa Yang Terlambat Studi*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 10872–10880.
- Jurmanisak, J., & Fitriani, W. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Di Mas Salimpaung. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 8–11. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.530>
- Kadafi, A., Pratama, B. D., Suharni, S., & Mahmudi, I. (2020). Mereduksi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), 31. <https://doi.org/10.26737/jbki.v5i2.1721>
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2018). *Teori Dan Teknik Konseling*. PT. Indeks Pemata Putri Media.
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67.
- Kurniawan, M. A., Zain, S.S., Tonad, M. J. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas Xi Smk Kautsar Karang

- Pucung Lampung Selatantahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Bimbingan Konseling*, 2(1), 9–18.
- Makbul, M., & Farida, N. A. (2023). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Teknik Evaluasi Pembelajaran Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Singaperbangsa Karawang. *HAWARI: Jurnal Pendidikan Agama Dan Keagamaan Islam*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.35706/hw.v4i1.9351>
- Mardhiyah, H. R., Aldriani, S. N., Chitta, Zulfikar, M. Z. (2021). Pentingnya Keterampilan Belajar di Abad 21 sebagai Tuntutan dalam Pengembangan Sumber Daya Manusia. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 12(1), 30.
- Miller, G. (2012). The Smartphone Psychology Manifesto. *Perspectives on Psychological Science*, 7(3), 221–237. <https://doi.org/10.1177/1745691612441215>
- Muazaroh, S., & Subaidi, S. (2019). Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah). *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.14421/al-mazaahib.v7i1.1877>
- Najah, M., Fadilah, A. F., Rachmi, I., & Iskandar, I. (2023). Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) pada Generasi X, Y, dan Z. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(2), 25–38. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i2.38883>
- Nisa, N. A. K., Widyastuti, R., & Hamid, A. (2018). Pengembangan Instrumen Assesment Higher Order Thinking Skill (HOTS) Pada Lembar Kerja Peserta Didik Kelas VII SMP. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika UIN Raden Intan Lampung, Vol 1, No(2)*, 543–556.
- Noor, Z. Z. (2020). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Deepublish.
- Nurdewi, N. (2022). Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangsa Melayani Di Provinsi Maluku Utara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(2), 297–303. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i2.235>
- Nurfadilah, A. (2022). *Gambaran Perilaku Phubbing Pada Dewasa Awal Yang Bermain Game Online Di Kota Makassar*. Universitas Bosowa Makassar.
- P, R., Apriati, Y., & Ruswinarsih, S. (2021). Sosialisasi Pencegahan Perilaku Phubbing Pada Generasi Millennial. *AKM: Aksi Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.36908/akm.v2i1.295>
- Peng, M. H., & Hwang, H. G. (2021). An Empirical Study To Explore The Adoption Of E-Learning Social Media Platform In Taiwan: An Integrated Conceptual Adoption Framework Based On Technology Acceptance Model And Technology Threat Avoidance Theory. *Sustainability (Switzerland)*, 13(17). <https://doi.org/10.3390/su13179946>

- Perez, P., Roose, P., Cardinale, Y., Dalmau, M., Masson, D., & Couture, N. (2020). A Framework for Developing Proxemic Mobile Applications. *Proceedings of the 2020 Federated Conference on Computer Science and Information Systems, FedCSIS 2020*, 653–656. <https://doi.org/10.15439/2020F29>
- Potabuga, Y. F. (2020). Pendekatan Realitas Dan Solution Focused Brief Therapy Dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *At-Tazkiah*, 9(1), 1086–1100. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5814>
- Puspitasari, W. D., & Febrinita, F. (2021). Pengujian Validasi Isi (Content Validity) Angket Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring Matakuliah Matematika Komputasi. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 4(1), 77–90. https://doi.org/10.30762/factor_m.v4i1.3254
- Putri, M. A., & Siregar, A. (2024). Efektifitas konseling kelompok: penggunaan behavior contract dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 392. <https://doi.org/10.29210/1202424355>
- Putri, U. L. N., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). Phone snubbing pada dewasa awal: Bagaimana peranan kontrol diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(4), 571–585.
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku phubbing pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7(2), 343–347.
- Rahmah, H. (2019). Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Di Usia Sekolah Dasar. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(1), 37–50.
- Rahman, D., Masril, M., Nelisma, Y., & Dasril, D. (2022). Efektifitas Konseling Kelompok Realitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII MTsN 6 PADANG. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.6794>
- Randalele, C. E., Budi, B., & Nabu', D. D. (2022). Nilai-Nilai Kristiani dalam Ritual Dipelima Sundun pada Upacara Adat Rambu Solo'. *PEADA: Jurnal Pendidikan Kristen*, 3(2), 89–101. <https://doi.org/10.34307/peada.v3i2.86>
- Rati, N., Masril, M., Fitriani, W., Ardimen, A., & Silvianetri. (2023). The Effectiveness Of Counseling Reality Of Group Settings In Strengthening Students ' Self-Regulation To Quit Smoking at SMAN 1 Sungayang. *International Joirnal of Education, Vocational and Social Science*, 02(02), 91–106.
- Rini, M.K., & Huriyah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada

- Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Rismiyana., Buchori, S., & Umar, N. F. (2024). Analisis perilaku phubbing (phone snubbing) dan penanganannya. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(3), 75–79. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i3.2252>
- Rucita, N., & Rahmasari, D. (2022). the research conducted are that there is a significant relationship between loneliness and self-control with smartphone addicts in SMKN Y students. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 29–35.
- Rukminingsih., Adnan, G., Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*. Erhaka Utama.
- Sarlina, S. D., Yakub, E., & Mardes, S.(2023). Analisis Perilaku Phubbing Dan Faktor Penyebabnya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 723–735. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10088872>.
- Scott, J. (2010). Quantitative Methods and Gender Inequalities. *International Journal of Social Research Methodology*, 13(3), 223–236. <https://doi.org/10.1080/13645579.2010.482258>
- Sekali, R. Br. K., & Tohir, A. (2020). Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Selfacceptance) Siswa Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas Xi Sma Negeri 15 Bandar Lampung. *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran*, 2(2), 135–147. <https://doi.org/10.52647/jep.v2i2.21>
- Shihab, M. Q. (2009). *Tafsir Al-Misbah*. Lentera Hati.
- Shofiyatul, A. (2018). Pendidikan Kewarganegaraan Merupakan Salah Satu Pengejawantahan Dimensi Manusia Sebagai MakhluK Individu, Sosial, Susila, Dan MakhluK Religi. *JLIK HITAPRAJNA : Jurnal Ilmiah.Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 18(1), 77–86.
- Solichah, N. (2022). Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 25–30.
- Sugito, Y. (2013). *Metodologi Penelitian*. Universitas Brawijaya Press.
- Sugiyono. (2017). *METODE Penelitian BISNIS* (A. Nuryanto (ed.)). Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); kedua). ALFABETA.

- Sun, J., & Samp, J. A. (2022). 'Phubbing Is Happening To You': Examining Predictors And Effects Of Phubbing Behaviour In Friendships. *Behaviour and Information Technology*, 41(12), 2691–2704. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>
- Taluke, Dryon., Lakat, S,M, R., Sembel, (2019). Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat. *Spasial*, 6(2), 531–540.
- Trisnany, S. W., Hartinah, S., & Nurhayati, S. A. (2023). The Effect Of Cognitive Behavior Therapy In Group Counseling To Reduce Phubbing Behavior In 6th Semester Students Of Guidance And Counseling Study Program of Pancasakti University Tegal. *Proceeding International Conference on Education (ICOTION 2023)*, 132–136.
- Ulviani, T., Netrawati, & Karneli, Y. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Berinteraksi Sosial Dengan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy: Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 389–395. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.76>
- Utomo, P. (2021). Model Konseling Kelompok Berbasis Terapi Bermain Asosiatif Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Abk. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 56–72. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i2.329>
- Vetsera, N. R., & Sekarasih, L. (2019). Gambaran Penyebab Perilaku Phubbing pada Pelanggan Restoran. *Jurnal Psikologi Sosial*, 17(2), 86–95. <https://doi.org/10.7454/jps.2019.12>
- Wicaksono, A. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan* (J. Sutrisno (ed.)). Garudhawaca.
- Yanti, N. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Bibliotherapy Untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Siswa Di Smpit Madani Islamic School Payakumbuh*. Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
- Yiying, Y., & Hidayat, R. (2023). Peran Media Sosial Tiktok Sebagai Sarana Pembelajaran Siswa Di SMPN 2 Gunung Talang. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 63–67. <https://doi.org/10.26539/teraputik.711720>
- Zhang, B., Peng, Y., Luo, X. sen, Mao, H. li, Luo, Y. hong, Hu, R. ting, & Xiong, S. cheng. (2021). Mobile phone addiction and cognitive failures in Chinese adolescents: The role of rumination and mindfulness. *Journal of Psychology in Africa*, 31(1), 49–55. <https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1871239>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Defenisi Operasional
Perilaku <i>Phubbing</i>	Perilaku <i>phubbing</i> merupakan interaksi sekilas atau gangguan komunikasi selama tatap muka dengan seseorang dan keantusiasan terhadap ponsel selama percakapan berlangsung.

Sub Variabel	Deskriptor	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item	Keterangan
			Favorabel	Unfavorabel		
Gangguan Komunikasi	Hal ini merupakan tindakan yang dapat mengabaikan di sela-sela sedang melakukan komunikasi	Menerima atau melakukan panggilan selama komunikasi	1,2	3,4	13	
		Membalas pesan singkat <i>WhatsApp</i> , dan panggilan video saat sibuk berbicara dengan lawan bicara	5,6,7	8		
		Memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi.	9,10,11	12, 13		
Obsesi Terhadap Ponsel	Berikut ini berkaitan dengan kurangnya self management terhadap penggunaan <i>smartphone</i>	Menempel pada ponsel,	14,15,16	17,18	14	
		Merasa cemas ketika jauh dari ponsel dan	19,20,21	22,23		
		Kesulitan mengatur penggunaan ponsel	24,25,26	27		
Total Item					27	

Lampiran 2 Validasi Instrumen

LEMBAR VALIDASI PERILAKU PHUBBING PADA MAHASISWA UIN MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR

- Petunjuk:
- Berikan penilaian dan saran Bapak/Ibuk dengan cara memberikan () pada kolom yang tersedia sesuai dengan keadaan yang ditemukan
 - Jika validator perlu memberikan contoh khusus demi perbaikan lembar observasi mohon ditulis pada kolom atau langsung pada naskah.
- Kriteria Skala Penilaian
- | | |
|------------------------|--|
| A. Valid tanpa revisi | 1. Perbaikan pada butir skala |
| B. Valid dengan revisi | 2. Penambahan atau pengurangan butir skala |
| C. Tidak valid | |

No	Penilaian	Saran
1.	A, B, C	1, 2
2.	A, B, C	1, 2
3.	A, B, C	1, 2
4.	A, B, C	1, 2
5.	A, B, C	1, 2
6.	A, B, C	1, 2
7.	A, B, C	1, 2
8.	A, B, C	1, 2
9.	A, B, C	1, 2
10.	A, B, C	1, 2
11.	A, B, C	1, 2
12.	A, B, C	1, 2
13.	A, B, C	1, 2
14.	A, B, C	1, 2
15.	A, B, C	1, 2
16.	A, B, C	1, 2
17.	A, B, C	1, 2
18.	A, B, C	1, 2
19.	A, B, C	1, 2
20.	A, B, C	1, 2
21.	A, B, C	1, 2
22.	A, B, C	1, 2
23.	A, B, C	1, 2
24.	A, B, C	1, 2

25.	A, B, C	1, 2
26.	A, B, C	1, 2
27.	A, B, C	1, 2
28.	A, B, C	1, 2
29.	A, B, C	1, 2
30.	A, B, C	1, 2
31.	A, B, C	1, 2
32.	A, B, C	1, 2
33.	A, B, C	1, 2
34.	A, B, C	1, 2
35.	A, B, C	1, 2
36.	A, B, C	1, 2

Saran-saran khusus/pendapat validator

Perbaiki dari catatan

Batusangkar, 13 Agustus 2024

[Signature]
Dr. Dairil S. Ag. M.Pd.
NIP. 197502012005011007

LEMBAR VALIDASI PERILAKU PHUBBING PADA MAHASISWA

- Petunjuk:
- Berikan penilaian dan saran Bapak/Ibuk dengan cara memberikan () pada kolom yang tersedia sesuai dengan keadaan yang ditemukan
 - Jika validator perlu memberikan contoh khusus demi perbaikan lembar observasi mohon ditulis pada kolom atau langsung pada naskah.
- Kriteria Skala Penilaian
- | | |
|------------------------|--|
| A. Valid tanpa revisi | 1. Perbaikan pada butir skala |
| B. Valid dengan revisi | 2. Penambahan atau pengurangan butir skala |
| C. Tidak valid | |

No	Penilaian	Saran
1.	A, B, C	1, 2
2.	A, B, C	1, 2
3.	A, B, C	1, 2
4.	A, B, C	1, 2
5.	A, B, C	1, 2
6.	A, B, C	1, 2
7.	A, B, C	1, 2
8.	A, B, C	1, 2
9.	A, B, C	1, 2
10.	A, B, C	1, 2
11.	A, B, C	1, 2
12.	A, B, C	1, 2
13.	A, B, C	1, 2
14.	A, B, C	1, 2
15.	A, B, C	1, 2
16.	A, B, C	1, 2
17.	A, B, C	1, 2
18.	A, B, C	1, 2
19.	A, B, C	1, 2
20.	A, B, C	1, 2
21.	A, B, C	1, 2
22.	A, B, C	1, 2
23.	A, B, C	1, 2
24.	A, B, C	1, 2
25.	A, B, C	1, 2
26.	A, B, C	1, 2
27.	A, B, C	1, 2

28.	A, B, C	1, 2
29.	A, B, C	1, 2
30.	A, B, C	1, 2
31.	A, B, C	1, 2
32.	A, B, C	1, 2
33.	A, B, C	1, 2
34.	A, B, C	1, 2
35.	A, B, C	1, 2
36.	A, B, C	1, 2

Saran-saran khusus/pendapat validator

- Perbaiki definisi operasional yg menggunakan variabel
- Rumuskan pernyataan dengan menggunakan kata kunci pada definisi operasional
- Kata kata operasional yg tidak digunakan dalam rumuskan pernyataan

Batusangkar, 30 Agustus 2024

[Signature]
Dr. Ardimen M.Pd. Kons
NIP. 197205052001121002

LEMBAR VALIDASI PERILAKU PHUBBING PADA MAHASISWA

- Petunjuk:
- Berikan penilaian dan saran Bapak/Ibuk dengan cara memberikan () pada kolom yang tersedia sesuai dengan keadaan yang ditemukan
 - Jika validator perlu memberikan contoh khusus demi perbaikan lembar observasi mohon ditulis pada kolom atau langsung pada naskah.
- Kriteria Skala Penilaian
- | | |
|------------------------|--|
| A. Valid tanpa revisi | 1. Perbaikan pada butir skala |
| B. Valid dengan revisi | 2. Penambahan atau pengurangan butir skala |
| C. Tidak valid | |

No	Penilaian	Saran
1.	A, B, C	1, 2
2.	A, B, C	1, 2
3.	A, B, C	1, 2
4.	A, B, C	1, 2
5.	A, B, C	1, 2
6.	A, B, C	1, 2
7.	A, B, C	1, 2
8.	A, B, C	1, 2
9.	A, B, C	1, 2
10.	A, B, C	1, 2
11.	A, B, C	1, 2
12.	A, B, C	1, 2
13.	A, B, C	1, 2
14.	A, B, C	1, 2
15.	A, B, C	1, 2
16.	A, B, C	1, 2
17.	A, B, C	1, 2
18.	A, B, C	1, 2
19.	A, B, C	1, 2
20.	A, B, C	1, 2
21.	A, B, C	1, 2
22.	A, B, C	1, 2
23.	A, B, C	1, 2
24.	A, B, C	1, 2
25.	A, B, C	1, 2

26.	A, B, C	1, 2
27.	A, B, C	1, 2
28.	A, B, C	1, 2
29.	A, B, C	1, 2
30.	A, B, C	1, 2
31.	A, B, C	1, 2
32.	A, B, C	1, 2
33.	A, B, C	1, 2
34.	A, B, C	1, 2
35.	A, B, C	1, 2
36.	A, B, C	1, 2

Saran-saran khusus/pendapat validator

Disarankan sama sama

Batusangkar, Agustus 2024

[Signature]
Dr. Iman S. Ag. M.Pd
NIP. 197102012006041016

Lampiran 3 Tabulasi Pretest

1	Nama	mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Total	Kategori	
2	Muhammad Rifki	5A	3	4	3	2	4	2	3	5	3	4	5	3	2	4	3	5	5	3	4	3	4	2	2	4	4	3	3	92	Tinggi	
3	Indah Tifatul Jannah	5A	4	5	3	4	5	5	4	4	3	3	4	3	3	4	2	2	4	3	4	4	2	5	2	3	5	2	3	95	Tinggi	
4	Elsye Yunita	5A	3	2	2	4	4	3	3	3	5	4	5	4	3	4	4	5	4	3	5	5	5	4	4	4	2	4	4	102	Tinggi	
5	Anjela	5A	3	2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	3	3	4	3	5	4	3	5	2	5	4	2	4	3	4	2	94	Tinggi	
6	Dara	5A	4	3	3	3	4	5	3	3	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	4	3	5	3	4	3	4	5	4	99	Tinggi	
7	Faniesyah Ibnu	5A	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	3	5	3	5	4	5	4	4	120	Sangat Tinggi	
8	Annisa Urrahmi	5A	2	4	4	3	2	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	5	4	3	4	3	5	5	3	3	3	4	3	94	Tinggi	
9	Aura	5A	3	5	2	2	4	5	4	2	3	4	3	2	4	4	3	5	2	4	2	3	4	2	4	5	4	5	3	93	Tinggi	
10	Famela Zulfikar	5A	4	4	5	4	4	3	5	3	5	5	4	5	4	5	4	5	5	2	3	5	3	5	4	4	4	3	4	4	113	Tinggi
11	Elsa Permata	5A	3	4	4	4	5	3	4	5	4	3	5	3	3	4	3	3	4	3	4	3	5	4	3	2	3	3	4	98	Tinggi	
12	Fadella Savitri	5A	4	3	4	3	5	4	5	3	4	3	4	3	3	4	5	4	3	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	104	Tinggi	
13	Affiah Nawang	5A	2	5	3	4	3	2	4	3	3	5	2	3	4	4	2	5	3	5	4	3	4	4	3	4	3	5	3	95	Tinggi	
14	Chairatul Fadilah	5A	3	3	3	5	2	3	3	2	4	3	4	4	4	5	5	5	3	3	4	3	5	3	2	3	2	4	3	93	Tinggi	
15	Faizil Al-fajri	5A	3	1	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	5	4	3	3	4	2	4	2	5	5	3	4	93	Tinggi	
16	Indah Selfia	5A	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	5	3	4	3	4	5	4	5	5	3	4	3	2	5	4	4	3	97	Tinggi	
17	Faizona Ramadani	5A	4	5	3	4	2	4	3	4	4	5	4	3	2	3	3	4	3	2	4	4	5	2	3	4	4	4	4	96	Tinggi	
18	Dinni Agus	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	5	3	3	4	3	5	3	4	5	3	5	4	5	5	4	3	3	##	198	Tinggi	
19	Suci Yusra	5C	5	4	3	3	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	2	110	Tinggi
20	Nadhira Dwi Ananda	5C	3	3	3	4	4	3	4	3	5	3	4	5	3	4	5	4	3	2	4	2	3	4	4	3	4	3	3	95	Tinggi	
21	Mutiara Dwita	5C	3	5	3	3	3	4	3	2	4	2	4	5	3	3	3	4	4	5	4	3	3	4	4	3	2	4	4	94	Tinggi	
22	Mauli Zaqiah	5C	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	5	4	3	3	4	3	5	3	4	2	3	92	Tinggi	
23	Tiara Amelisa	5C	5	4	4	5	4	5	5	3	4	3	4	2	3	4	5	3	4	4	5	3	4	3	5	4	5	4	3	107	Tinggi	
24	Nadia Uswatun	5C	3	4	4	4	5	5	4	5	2	3	4	4	5	5	5	4	4	5	5	3	4	3	4	2	4	2	3	105	Tinggi	
25	Riva Hultara	5C	4	3	3	4	4	3	5	2	4	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	2	3	4	3	5	3	3	3	94	Tinggi	
26	Wirda Febriyanti	5C	3	4	5	5	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	99	Tinggi	
27	Afdol Zikri	5C	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	5	4	3	5	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	93	Tinggi	
28	Windy Azzahra	5C	2	3	4	3	4	4	3	3	5	4	3	4	4	3	4	3	3	5	5	3	4	2	3	4	2	4	3	94	Tinggi	
29	Annisa Fathul Khairiah	5C	5	4	4	1	5	5	4	5	4	4	2	4	3	5	2	4	2	4	5	3	4	2	5	3	4	3	2	98	Tinggi	
30	M. Nurhafizh	5C	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	5	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	95	Tinggi
31	Zahratul Jannah	5C	4	3	4	3	4	4	4	5	1	4	5	4	5	5	2	4	5	4	4	5	2	4	5	4	4	3	2	103	Tinggi	
32	Muhammad Fikri	5C	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	5	4	4	2	3	3	3	3	5	3	3	4	93	Tinggi	
33	Selva Nandini	5C	3	4	3	3	5	4	4	2	4	3	5	3	3	4	4	4	3	4	5	5	4	2	3	4	4	3	3	98	Tinggi	
34	Yulia	5C	4	3	4	3	3	3	4	5	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	5	4	3	5	2	3	3	4	3	95	Tinggi	
35	Soibah Hrp	5C	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	5	4	3	4	5	2	4	4	4	4	3	5	2	3	3	95	Tinggi	
36	Nila Repita	5C	4	2	2	1	5	3	4	2	2	4	5	3	3	5	4	5	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	4	92	Tinggi	
37	Tiara Valensia	5C	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	5	4	2	3	5	3	3	2	4	94	Tinggi	
38	Rizki Marwandy	5C	3	3	4	3	5	2	2	4	2	2	5	4	4	5	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	5	4	3	4	92	Tinggi

Lampiran 4 Tabulasi *Posttest*

Tabulasi *Posttest* Kelompok Eksperimen

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Total	
SY	2	3	5	4	2	4	5	2	3	4	4	3	2	4	3	5	3	2	5	3	2	3	5	3	3	4	2	90	
NP	2	2	1	2	2	2	2	1	4	2	2	1	4	2	1	3	4	2	4	2	5	2	1	3	1	1	5	63	
NU	2	3	2	4	1	2	4	3	4	3	3	4	4	2	5	3	4	4	2	3	2	2	3	4	1	2	4	80	
AFK	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	5	2	4	2	2	3	2	3	60	
ZJ	2	3	4	2	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	4	76
SH	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	78
SH	3	4	2	5	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	70	
TA	2	2	4	3	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	4	3	80	

Tabulasi *Posttest* Kelompok Kontrol

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Total	
ITJ	3	4	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	4	2	4	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	86	
EY	3	2	3	1	5	3	4	3	5	4	2	4	2	5	3	5	4	3	4	5	3	4	3	4	3	3	3	93	
FI	3	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	89	
FZ	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	90	
EP	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	1	3	2	4	3	5	2	3	5	4	4	3	88	
FS	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	2	4	2	4	3	3	90	
CF	2	2	4	1	2	2	3	4	2	3	5	3	3	4	5	5	4	4	4	3	5	4	4	4	4	3	5	94	
DA	3	4	3	4	4	2	4	3	5	3	2	3	4	4	3	5	4	5	3	2	4	3	4	4	4	5	3	4	97

Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan Kelompok Eksperimen

1.	Nama Konseli	SY,NP,NU,AFK,ZJ,SN,SH,TA
2.	Hari,tanggal	Senin,7 Oktober 2024
3.	Pertemuan ke-	1
4.	Waktu	1 x 45 Menit
5.	Tempat	G.h 3.2
6.	Topik permasalahan	Memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi.
7.	Media yang diperlukan	-
8.	Langkah kegiatan	<p>Pra konseling</p> <ol style="list-style-type: none"> Membentuk anggota kelompok dengan pertimbangan masalah homogenitas. Anggota kelompok dipilih sebanyak 8 orang. <p>Tahap Permulaan</p> <p>Konselor membuka kegiatan dengan salam, berdoa, menjalin keakraban dengan anggota kelompok, mengucapkan terimakasih kepada siswa atas kehadiran dan kesediaan siswa dalam mengikuti kegiatan, menjelaskan tujuan dan maksud dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Melakukan pengakraban dengan ice breaking, dan menanyakan kesediaan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan selanjutnya.</p> <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> PK menjelaskan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan Masing-masing anggota kelompok mengungkapkan masalah yang sedang dialami. PK melakukan diskusi bersama anggota kelompok untuk memilih urutan permasalahan yang akan di bahas, yaitu (1) Masalah A,(2) masalah B,(3) masalah C,(4) masalah D,(5) masalah E,(6) masalah F, dan (8) masalah G. Anggota kelompok fokus mendengarkan permasalahan yang hadapi A dengan langkah-langkah berikut (1) PK bertanya terkait dengan apa yang diinginkannya saat ini (W) (2) selanjutnya PK bertanya apakah keputusan tersebut sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, apakah tujuan tersebut benar-benar memberi manfaat bagi anda? (D), (3) selanjutnya PK bertanya terkait perilaku tersebut dapat memuaskan atau tidak terhadap diri anggota kelompok A (E), (4) kemudian PK bertanya terkait rencana perilaku apa yang akan dilakukan oleh si A, dan dibantu oleh anggota kelompok lainnya (P). <p>Tahap Akhir</p> <ol style="list-style-type: none"> Anggota kelompok diarahkan untuk dapat menerapkan perilaku baru yang telah direncanakan sebelumnya. Membuat kontrak kegiatan selanjutnya dan menutup kegiatan dengan doa dan salam.

Batusangkar, 7 Oktober 2024
Pelaksana

Irma Suryani Nasution,S.Pd
NIM. 232052010

1.	Nama Konseli	SY,NP,NU,AFK,ZJ,SN,SH,TA
2.	Hari,tanggal	Sabtu,14 Oktober 2024
3.	Pertemuan ke-	2
4.	Waktu	1 x 45 Menit
5.	Tempat	G.h 3.2
6.	Topik permasalahan	Menempel pada ponsel
7.	Media yang diperlukan	-
8.	Langkah kegiatan	<p>Tahap Permulaan Konselor membuka kegiatan dengan salam, berdoa, mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa atas kehadiran dan kesediaan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan. Melakukan pengakraban dengan ice breaking, dan menanyakan kesediaan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan selanjutnya</p> <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> PK menjelaskan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan Anggota kelompok fokus mendengarkan permasalahan yang hadapi B dengan langkah-langkah berikut (1) PK bertanya terkait dengan apa yang diinginkannya saat ini (W) (2) selanjutnya PK bertanya apakah keputusan tersebut sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, apakah tujuan tersebut benar-benar memberi manfaat bagi anda? (D), (3) selanjutnya PK bertanya terkait perilaku tersebut dapat memuaskan atau tidak terhadap diri anggota kelompok B (E), (4) kemudian PK bertanya terkait rencana perilaku apa yang akan dilakukan oleh si B, dan dibantu oleh anggota kelompok lainnya (P). <p>Tahap Akhir</p> <ol style="list-style-type: none"> Anggota kelompok diarahkan untuk dapat menerapkan perilaku baru yang telah direncanakan sebelumnya terkhususnya klien si B. Membuat kontrak kegiatan selanjutnya dan menutup kegiatan dengan doa dan salam

Batusangkar, 14 Oktober
2024

Pelaksana

Irma Suryani Nasution,S.Pd
NIM. 232052010

Rencana Pelaksanaan Layanan Kelompok Kontrol

1.	Nama Konseli	ITJ,EY,FI,FZ,EP,FS,CF,DA
2.	Hari,tanggal	Senin, 7 Oktober 2024
3.	Pertemuan ke-	1
4.	Waktu	1 x 45 Menit
5.	Tempat	G.h 2.4
6.	Topik permasalahan	Pengertian perilaku <i>phubbing</i>
7.	Media yang diperlukan	-
8.	Langkah kegiatan	<p>Pra konseling</p> <p>a. Membentuk anggota kelompok dengan pertimbangan masalah homogenitas.</p> <p>b. Anggota kelompok dipilih sebanyak 8 orang.</p> <p>Tahap Permulaan</p> <p>Konselor membuka kegiatan dengan salam, berdoa, menjalin keakraban dengan anggota kelompok, mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa atas kehadiran dan kesediaan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan, menjelaskan tujuan dan maksud dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Melakukan pengakraban dengan ice breaking, dan menanyakan kesediaan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan selanjutnya.</p> <p>Tahap Kerja</p> <p>a. PK menjelaskan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan</p> <p>b. PK menjelaskan pengertian perilaku <i>phubbing</i></p> <p>c. Anggota kelompok mengemukakan pendapatnya tentang perilaku <i>phubbing</i></p> <p>Tahap Akhir</p> <p>a. Anggota kelompok menyimpulkan materi kegiatan</p> <p>b. Membuat kontrak kegiatan selanjutnya dan menutup kegiatan dengan doa dan salam.</p>

Batusangkar, 7 Oktober 2024

Pelaksana

Irma Suryani Nasution,S.Pd
NIM. 232052010

1.	Nama Konseli	ITJ,EY,FI,FZ,EP,FS,CF,DA
2.	Hari,tanggal	Rabu,16 Oktober 2024
3.	Pertemuan ke-	2
4.	Waktu	1 x 45 Menit
5.	Tempat	G.h 2.4
6.	Topik permasalahan	Pengertian perilaku <i>phubbing</i>
7.	Media yang diperlukan	-
8.	Langkah kegiatan	<p>Tahap Permulaan</p> <p>Konselor membuka kegiatan dengan salam, berdoa, menjalin keakraban dengan anggota kelompok, mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa atas kehadiran dan kesediaan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan, menjelaskan tujuan dan maksud dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Melakukan pengakraban dengan ice breaking, dan menanyakan kesediaan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan selanjutnya</p> <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> PK menjelaskan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan PK menjelaskan pengertian perilaku <i>phubbing</i> Anggota kelompok mengemukakan pendapatnya tentang perilaku <i>phubbing</i> <p>Tahap Akhir</p> <ol style="list-style-type: none"> Anggota kelompok menyimpulkan materi kegiatan Membuat kontrak kegiatan selanjutnya dan menutup kegiatan dengan doa dan salam.

Batusangkar, 16 Oktober 2024

Pelaksana

Irma Suryani Nasution,S.Pd

NIM. 232052010

Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jl. Sudirman No. 137 Lima Kaum Batusangkar Telp. (0752) 71150
Website : www.uinmybatusangkar.ac.id e-mail : info@uinmybatusangkar.ac.id

SURAT KETERANGAN
Nomor: B- 173 /Un.25/F./PP.00.9/01/2025

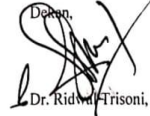
Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar menerangkan bahwa:

Nama : Irma Suryani Nasution
NIM : 232052010
Tempat/Tanggal Lahir : Sigading / 19 Agustus 2000
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Semester : III (Tiga)
Tahun Akademik : 2024/2025
Alamat : Desa Sigading, Kecamatan Huristik Kabupaten Padang Lawas

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa nama mahasiswa tersebut di atas **BENAR** telah melaksanakan penelitian di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar waktu penelitian Juni 2024 s/d Desember 2024 dengan judul penelitian "Efektivitas Konseling Kelompok Realitas untuk Mereduksi Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa di UIN Mahmud Yunus Batusangkar".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Januari 2025

Dekan,

Dr. Ridwan Trisoni, S.Ag., M.Pd.









Lampiran 8 *Similarity* Tesis Irma Suryani Nasution

Irma Suryani N			
ORIGINALITY REPORT			
23%	22%	11%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repository.radenintan.ac.id Internet Source		2%
2	repo.iainbatusangkar.ac.id Internet Source		2%
3	ecampus.uinmybatusangkar.ac.id Internet Source		1%
4	ecampus.iainbatusangkar.ac.id Internet Source		1%
5	repo.uinmybatusangkar.ac.id Internet Source		1%
6	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source		1%
7	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source		1%
8	eprints.uny.ac.id Internet Source		1%
9	docplayer.info Internet Source		<1%

Lampiran 9 Absen Pelaksanaan Konseling Kelompok







ABSEN KONSELING KELOMPOK EKSPERIMEN PENDEKATAN REALITAS

Pelaksanaan :

No.	Nama Inisial	Tanda Tangan
1.	APK	
2.	N.U.H	
3.	MR	
4.	IZ	
5.	SN	
6.	ST	
7.	SH Lee	
8.	TAP	
9.		
10.		

ABSEN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK KELOMPOK KONTROL

Tempat : UIN Mahmud Yunus Batangkar

No.	Nama Inisial	Tanda Tangan
1.	FS	
2.	A	
3.	EPS	
4.	DA	
5.	IJJ	
6.	GS	
7.		
8.		

Pelaksana

Irma Suryani Nasution, S.Pd
NIM. 232052010

Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan



