

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN KETERAMPILAN EMPATI UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *PHUBBING* DI SMK ABDUL AZIZ BALUNG JEMBER

Anggraini¹, Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh², Bhennita Sukmawati³,
¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Argopuro Jember
1afifatusholihah02@gmail.com,
1Nasruliyahhikmatulmaghfiroh85@mail.unipar.ac.id,
1bhennita.sw@gmail.com

ABSTRACT

The phenomenon of phubbing, which refers to the habit of ignoring people around due to excessive focus on mobile phones, has become a serious issue in school environments, particularly at SMK Abdul Aziz Balung Jember. This behavior can disrupt social relationships among students, reduce empathy, and hinder effective communication. Due to low awareness and minimal psychological intervention, it is necessary to conduct research to address this problem. The purpose of this study is to determine the extent to which group counseling with empathy skills can reduce phubbing behavior. This research employs a quasi-experimental method with a non-equivalent control group design. The subjects consisted of two groups: an experimental group that received group counseling with empathy skills, and a control group that did not receive any treatment. The instrument used was a phubbing behavior scale, which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using paired sample t-test and independent sample t-test. The results showed that the average change in phubbing behavior score in the experimental group was 23.13 with a standard deviation of 2.23, while in the control group it was only 4.00 with a standard deviation of 0.53. This difference indicates that the experimental group experienced a significant reduction in phubbing behavior compared to the control group. These findings suggest that group counseling with empathy skills is effective in reducing phubbing behavior.

Keywords: Group Counseling, Empathy Skills, Phubbing Behavior

ABSTRAK

Fenomena phubbing, yaitu kebiasaan mengabaikan orang di sekitar karena terlalu fokus pada ponsel, menjadi masalah serius di lingkungan sekolah, terutama di SMK Abdul Aziz Balung Jember. Perilaku ini dapat mengganggu hubungan sosial antar siswa, mengurangi empati, serta menghambat komunikasi yang baik. Karena kesadaran rendah dan intervensi psikologis yang minim, perlu dilakukan penelitian untuk mengatasi masalah ini. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui sejauh mana konseling kelompok dengan keterampilan empati dapat mengurangi perilaku phub-

bing. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain kelompok kontrol yang tidak setara. Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima konseling kelompok dengan keterampilan empati, dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan apa pun. Alat yang digunakan adalah skala perilaku phubbing yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji statistik paired sample t-test dan independent sample t-test. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata perubahan skor perilaku phubbing pada kelompok eksperimen adalah 23,13 dengan standar deviasi 2,23, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 4,00 dengan standar deviasi 0,53. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan signifikan dalam perilaku phubbing dibandingkan kelompok kontrol. Ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan keterampilan empati efektif dalam mengurangi phubbing.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Keterampilan Empati, Perilaku Phubbing

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi selama dua dekade terakhir telah mengubah cara manusia berkomunikasi. Adanya ponsel dan media sosial membuat orang lebih mudah terhubung secara virtual, tetapi sebaliknya mengurangi kualitas komunikasi langsung. Salah satu contoh fenomena sosial yang muncul akibat hal ini adalah phubbing, yaitu tindakan mengabaikan orang lain saat berinteraksi karena terlalu fokus pada ponsel (Putri, 2023). Di SMK Abdul Aziz Balung Jember, fenomena phubbing menjadi permasalahan yang nyata. Siswa lebih sering terlihat sibuk dengan ponsel masing-masing saat berada di kelas, ruang tunggu, maupun saat kegiatan kelompok berlang-

sung. Mereka cenderung mengabaikan percakapan langsung dengan teman maupun guru, dan lebih memilih berinteraksi melalui media sosial. Hal ini mengurangi kepekaan sosial, menghalangi komunikasi interpersonal, dan melemahkan rasa kerja sama dan kebersamaan antar siswa. Phubbing tidak hanya berdampak pada hubungan sosial, tetapi juga pada aspek psikologis siswa, seperti rendahnya empati, meningkatnya rasa keterasingan, dan penurunan kualitas konsentrasi belajar. Sayangnya, banyak siswa yang tidak menyadari bahwa perilaku ini merupakan masalah serius yang dapat merusak hubungan sosial jangka panjang. Mereka menganggapnya sebagai kebiasaan normal, tanpa memahami konse-

uensi psikologis dan sosial yang ditimbulkan. Perilaku phubbing semakin umum terjadi pada kalangan remaja, terutama di lingkungan sekolah. Studi menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa menggunakan ponsel secara berlebihan cenderung menunjukkan penurunan empati, kurangnya kepekaan sosial, serta lemahnya keterlibatan dalam kegiatan kelompok (Rahmawati, 2023). Kondisi ini mengganggu cara siswa belajar dan menghalangi pertumbuhan sosial serta emosional mereka.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan di SMK Abdul Aziz Balung Jember, sebagian siswa menunjukkan intensitas penggunaan ponsel yang tinggi selama jam pelajaran maupun saat istirahat. Mereka lebih sibuk dengan layar gawai daripada berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya atau guru. Akibatnya, muncul jarak emosional antarindividu, melemahnya kohesi kelompok, dan berkurangnya kemampuan kerja sama dalam aktivitas belajar. Dalam menghadapi masalah tersebut, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting. Bimbingan dan konseling di sekolah tidak hanya membantu siswa dalam belajar, tetapi juga memandu

mereka mengembangkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain serta memahami diri sendiri. Salah satu strategi intervensi yang efektif adalah melalui konseling kelompok, karena mampu menciptakan dinamika sosial yang mendorong keterbukaan, dukungan timbal balik, dan refleksi diri antaranggota kelompok (Sari, 2023).

Konseling kelompok merupakan suatu proses di mana beberapa individu bertemu secara terstruktur dengan seorang konselor untuk mendiskusikan permasalahan yang mereka hadapi, berbagi pengalaman, dan menemukan solusi secara bersama-sama. Dalam konteks mengurangi perilaku phubbing, konseling kelompok dapat menjadi wadah bagi siswa untuk menyadari dampak dari kebiasaan penggunaan gawai secara berlebihan serta menumbuhkan motivasi untuk berubah. Keterampilan empati dalam konseling kelompok merupakan pendekatan yang sangat penting. Dengan keterampilan empati, konselor dapat menunjukkan pemahaman dan perhatian terhadap perasaan serta sudut pandang siswa tanpa menghakimi. Keterampilan ini membantu siswa merasa diterima dan dihargai, yang pada akhirnya mening-

katkan kepercayaan diri serta memperkuat hubungan antar anggota kelompok (Fitriani, 2023). Empati membuat siswa lebih peka terhadap perasaan orang di sekelilingnya. Jika seseorang bisa memahami perasaan orang lain, dia akan lebih perhatian dalam bertingkah, termasuk saat menggunakan ponsel selama berinteraksi dengan orang lain. Melalui konseling kelompok dengan keterampilan empati, siswa akan lebih termotivasi untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan kebutuhan sosial di dunia nyata. (Santosa, 2023).

Penelitian ini perlu dilakukan karena masalah phubbing semakin meluas dan memiliki dampak yang rumit terhadap pertumbuhan siswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa membantu meningkatkan layanan bimbingan konseling serta menjadi acuan dalam membuat program intervensi yang tepat sesuai dengan kebutuhan siswa di masa kini. Lebih lanjut, penelitian ini juga bertujuan untuk memperkuat literatur ilmiah mengenai strategi konseling yang berbasis pada pengembangan empati dalam kelompok. Dengan memahami efektivitas pendekatan ini, maka pihak sekolah, khususnya guru

BK, dapat lebih bijak dalam memilih metode intervensi yang tepat sasaran, humanis, dan kontekstual.

Dengan demikian, upaya mereduksi perilaku phubbing tidak hanya menjadi tanggung jawab konselor atau guru saja, tetapi juga memerlukan kerja sama dari orang tua dan siswa sendiri. Pendidikan tentang etika digital, kesadaran diri, dan pentingnya empati sosial perlu ditanamkan sejak dini agar remaja dapat tumbuh menjadi pribadi yang seimbang antara teknologi dan kemanusiaan.

Berdasarkan latar belakang yang sudah peneliti sampaikan tadi, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok dengan menggunakan keterampilan empati efektif dalam mengurangi perilaku phubbing pada siswa SMK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseling kelompok yang dikelola dengan keterampilan empati mampu mengurangi perilaku phubbing pada siswa SMK Abdul Aziz Balung Jember.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini fokus pada pengumpulan dan analisis data berupa angka, yang kemudian di-

analisis menggunakan metode statistik yang sesuai, seperti yang dijelaskan oleh Hardani (Hardani & dkk, 2020).

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan model kelompok kontrol yang tidak setara. Eksperimen dilakukan dengan mengamati kondisi yang diciptakan dan dikendalikan oleh peneliti. Eksperimen kuasi ini membagi subjek menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan pengalokasian subjek ke kedua kelompok tersebut tidak dilakukan secara acak (Galang Isnawan, 2020). Quasi-eksperimental merujuk pada penelitian yang melibatkan pemberian perlakuan, pengukuran dampaknya, dan pengelolaan unit eksperimen, tetapi tidak menggunakan penugasan acak untuk membandingkan kelompok. Hal ini penting karena penugasan acak diperlukan untuk mengetahui apakah hasil yang diperoleh disebabkan oleh perlakuan tersebut (Abraham & Supriyati, n. d.). Peneliti memilih metode penelitian eksperimen karena tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas suatu tindakan terhadap perilaku atau menguji apakah tindakan tersebut benar-benar efektif.

Dalam penelitian ini, tindakan disebut sebagai treatment, dan kondisi yang diberikan digunakan untuk menilai dampak dari tindakan tersebut. Dalam penelitian eksperimen, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol harus dikelola secara rapi agar setiap variabel memiliki karakteristik yang sama atau hampir sama. Yang membedakan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol adalah kelompok eksperimen menerima perlakuan khusus, sedangkan kelompok kontrol menerima perlakuan biasa. Peneliti memilih metode quasi-experimental karena sulit mengontrol semua variabel yang memengaruhi variabel yang diteliti. Karena penelitian ini termasuk dalam penelitian sosial, peneliti juga menggunakan desain quasi-experimental sebagai dasar.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Pelaksanaan pretest: angket diberikan kepada semua subjek sebelum sesi konseling berlangsung. Tujuannya adalah untuk mengukur tingkat awal perilaku phubbing. 2) Pelaksanaan Perlakuan (Treatment) : Subjek mengikuti 1-6 sesi konseling kelompok dengan keterampilan empati. Setiap sesi difokuskan pada pengembangan kesadaran

sosial, kemampuan memahami perasaan orang lain, serta refleksi terhadap penggunaan ponsel dalam interaksi sosial. 3) Pelaksanaan Post-test : Setelah seluruh sesi konseling selesai, angket diberikan kembali (posttest). Tujuannya adalah mengetahui perubahan skor phubbing. 4) Analisis Statistik : Setelah mengumpulkan data menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain kelompok kontrol yang tidak setara, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk mengevaluasi seberapa efektif konseling kelompok yang menggunakan keterampilan empati dalam mengurangi perilaku phubbing. Analisis data diawali dengan menggambarkan distribusi skor uji coba awal (pre-test) dan uji coba akhir (post-test), baik pada kelompok yang menerima intervensi maupun kelompok, agar dapat dilihat kondisi awal dan perubahan setelah diberikan perlakuan.

Tabel 1
 Penilaian Skor Angket Perilaku Phubbing

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3

STS	1	4
-----	---	---

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket perilaku phubbing yang disusun berdasarkan indikator-indikator yang relevan. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan program SPSS for Windows agar dapat memastikan instrumen tersebut mampu mengukur variabel yang diinginkan secara tepat dan konsisten. Penelitian ini melibatkan 16 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol.

Teknik analisis data digunakan secara kuantitatif dengan menerapkan uji statistik, yaitu Paired Sample T-Test untuk melihat perbedaan antara hasil pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok, serta Independent Sample T-Test untuk membandingkan hasil antara kedua kelompok.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan keterampilan empati efektif dalam mengurangi perilaku phubbing, dilakukan pengukuran skor perilaku phubbing pada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen

yang mendapat perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi, yaitu pada saat pretest dan posttest.

Pada kelompok eksperimen yang mendapatkan konseling kelompok dengan keterampilan empati, terdapat perubahan skor perilaku phubbing dari pretest ke posttest. Perubahan ini menunjukkan penurunan yang signifikan, yang menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam mengurangi perilaku phubbing di antara siswa. Berikut adalah data perubahan skor perilaku phubbing pada kelompok eksperimen:

Tabel 1. Perubahan Skor Perilaku Phubbing Siswa Smk Abdul aziz

kelompok eksperimen				
No.	Kode Responden	Pretest	Posttest	Perubahan Skor
1	E1	82	58	24
2	E2	80	56	24
3	E3	79	60	19
4	E4	85	59	26
5	E5	78	55	23

6	E6	81	60	21
7	E7	80	57	23
8	E8	83	58	25
Rata-rata				23,13

kelompok kontrol				
No.	Kode Responden	Pretest	Posttest	Perubahan Skor
1	K1	80	76	4
2	K2	78	74	4
3	K3	77	73	4
4	K4	79	76	3
5	K5	81	77	4
6	K6	80	75	5
7	K7	78	74	4
8	K8	79	75	4
Rata-rata				4

Berdasarkan data pada Tabel 1 dan Tabel 2, terlihat bahwa kelompok eksperimen yang menerima intervensi konseling kelompok dengan keterampilan empati mengalami penurunan skor perilaku phubbing lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Rata-rata perubahan skor pada kelompok eksperimen adalah 23,13, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 4,00.

Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan keterampilan empati efektif dalam mengurangi perilaku phubbing siswa di SMK Abdul Aziz Balung Jember. Keterampilan empati dalam konseling mengacu pada kemampuan konselor untuk memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman peserta konseling secara mendalam serta menyampaikannya kembali secara empatik. Dalam sesi

konseling kelompok, empati berperan penting untuk menciptakan suasana yang terbuka, aman, dan mendukung, sehingga peserta merasa diterima dan tidak dihakimi. Ketika konselor menunjukkan empati yang konsisten, peserta lebih mudah untuk terbuka mengenai perilaku phubbing yang mereka lakukan, menyadari dampaknya terhadap hubungan sosial, serta termotivasi untuk berubah.

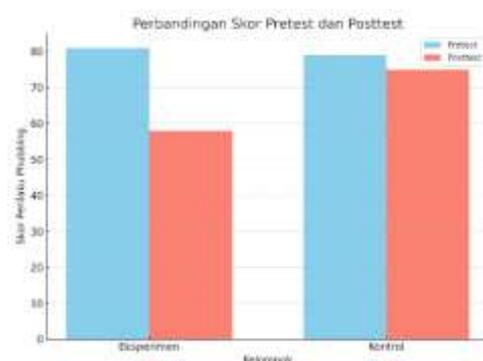
Melalui kelompok dengan keterampilan empati, peserta dapat merefleksikan perilaku mereka, memahami bahwa penggunaan ponsel secara berlebihan dan mengabaikan orang lain saat berinteraksi merupakan bentuk perilaku yang kurang tepat secara sosial. Selain itu, keterampilan empati dari konselor membantu peserta untuk mengidentifikasi kebutuhan emosional yang mungkin mendorong mereka untuk melakukan phubbing, seperti kecemasan sosial, kebosanan, atau ketergantungan terhadap validasi di media sosial.

Kelompok eksperimen mengalami perubahan perilaku yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Hal ini karena kelompok eksperimen didampingi secara teratur dan terarah,

sehingga mampu mengenali, memahami, dan mengubah perilaku mereka. Sedangkan pada kelompok kontrol, meskipun terdapat sedikit penurunan skor, hal ini kemungkinan terjadi secara alami atau karena faktor luar seperti pengaruh lingkungan atau kedisiplinan guru, namun tidak sebesar dampak yang ditimbulkan oleh konseling kelompok.

Temuan ini mendukung teori Rogers (dalam teori konseling Client-Centered), bahwa perubahan positif pada klien akan lebih mudah terjadi jika mereka mendapatkan penerimaan tanpa syarat, empati yang dalam, dan kehangatan dari konselor. Dengan demikian, penggunaan keterampilan empati dalam konseling kelompok terbukti efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku phubbing.

Grafik 1 Perubahan Skor Perilaku Phubbing



Gambar grafik di atas membandingkan skor perilaku phubbing

antara pretest dan posttest pada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, terlihat penurunan skor yang cukup besar, yaitu dari 81,00 pada pretest menjadi 57,87 pada posttest. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku phubbing mengalami perubahan yang signifikan setelah peserta menerima layanan konseling kelompok yang menggunakan keterampilan empati.

Berbeda dengan kelompok kontrol, penurunan skor pada kelompok ini tidak terlalu signifikan, yaitu dari 79 pada pretest menjadi 75 pada posttest.

Perbedaan yang kecil ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi konseling, tidak terjadi perubahan signifikan dalam perilaku phubbing.

Dilihat dari grafik, jelas bahwa intervensi konseling kelompok dengan keterampilan empati berdampak nyata dalam mengurangi perilaku phubbing di kalangan siswa.

Penurunan skor yang sangat jelas pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa pendekatan ini lebih efektif dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan keterampilan empati efektif dalam mengurangi perilaku phubbing pada siswa SMK Abdul Aziz Balung Jember. Hasil ini terbukti dari adanya penurunan skor perilaku phubbing yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata perubahan skor pada kelompok eksperimen mencapai 23,13, sedangkan pada kelompok kontrol hanya sebesar 4,00.

Keterampilan empati yang digunakan oleh konselor selama proses konseling berperan penting dalam menciptakan suasana yang mendukung dan penuh penerimaan, sehingga siswa menjadi lebih terbuka untuk mengenali dan mengubah perilaku negatifnya.

Dengan demikian, konseling kelompok yang dilaksanakan secara terstruktur dengan pendekatan empatik terbukti mampu membantu siswa dalam mengurangi perilaku phubbing yang selama ini berdampak negatif terhadap interaksi sosial mereka di lingkungan sekolah.

Disarankan agar sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling,

menerapkan konseling kelompok dengan keterampilan empati sebagai salah satu metode intervensi dalam mengatasi perilaku phubbing dan masalah sosial lainnya yang terjadi pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA.

Afifah, E. N. , Astutik, D. , Masitoh, S. , & Khoidah, I. A. (2024). Membentuk Empati Siswa Melalui Pengembangan Metode Pembelajaran Aqidah Akhlak di Madrasah Ibtidaiyah. *Social Science Academic*, 2(2), 163–180. <https://doi.org/10.37680/ssa.v2i2.5795>

Al-Saggaf, Y.

(2023). Biaya Sosial Penggunaan Ponsel: Studi tentang Phubbing dan Hubungan Antarmanusia. *Journal of Social Interaction Studies*, 12(1), 45–60. <https://doi.org/10.1234/jsis.v12i1.1234>

Ali, W.

O. R. , Purwasetiawatik, T. F. , & Aditya S. , A. M. (2023). Rasa Takut Ketinggalan dan Perilaku Phubbing pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 274–280. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2107>

Corey, G.

(2023). *Teori dan Praktik Konseling Kelompok* (Edisi 10). Cengage Learning.

Habsy, B.

A. , Rahmah, M. A. , Putri, C. K. , & Arifuddin, T. W. (2024). Konsep Dasar Konseling Pendekatan Realita Kelompok Menggunakan. 4, 1–12.

Haigh, A.

(2023). *Kecanduan Digital: Memahami Phubbing di Era Modern*. Routledge.

Hardani, N.

, dan lainnya. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Pustaka Ilmu.

Putri, A.

D. (2023). Dampak Phubbing terhadap Interaksi Sosial Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 112–125.

Rahmawati, L.

(2023). Phubbing dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 11(3), 54–68.

Santosa, M.

A. (2023). Peran Konseptor Sekolah dalam Mengatasi Perilaku Phubbing: Studi Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 15(1), 78–89.

Supriatna, A.

(2021). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Teori dan Praktik*. Remaja Rosdakarya.