Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

EFEKTIVITAS LAYANAN PENGUASAAN KONTEN UNTUK MENGURANGI PERILAKU PHUBBING SISWA DI SMA NEGERI 4 KOTA JAMBI

Adhelia Syaharani Putri[1], Siti Amanah[2], Rully Andi Yaksa[3]
[1,2,3]Universitas Jambi Program Studi Bimbingan dan Konseling,
FKIP Universitas Jambi
[1]adheliasyaharani@gmail.com, [2]siti.amanah@unja.ac.id, [3]rullyandi@unja.ac.id

ABSTRACT

Phubbing is the behavior of ignoring others in face-to-face interactions due to being focused on smartphones, which negatively impacts interpersonal communication, social relationships, and students' learning process. This study aims to test the effectiveness of content mastery services in reducing phubbing behavior among grade X students of SMA Negeri 4 Kota Jambi. A quantitative approach with a quasi-experimental method and a nonequivalent control group design was used, involving 34 students consisting of 17 students in the experimental group and 17 students in the control group, selected through purposive sampling. The research instrument was a phubbing behavior scale based on indicators of phone obsession and communication disturbance. Data were analyzed using Paired Sample t-test, Independent Sample t-test, and Cohen's d effect size. Results showed a decrease in the phubbing score of the experimental group from 90.35 to 72.00, while the control group decreased from 87.82 to 77.12. The significance value for both tests was 0.000 ($p < 0.05$) with a Cohen's d effect size of 1.41, classified as a large effect. It was concluded that content mastery services are effective in reducing phubbing behavior and can be used as an alternative guidance and counseling service to improve students' interpersonal communication quality.

Keywords: *Content Mastery Services, Phubbing, Guidance and Counseling, High School Students, Quasi-Experiment*

ABSTRAK

Phubbing adalah perilaku mengabaikan orang lain dalam interaksi tatap muka akibat terfokus pada smartphone, yang berdampak negatif terhadap komunikasi interpersonal, hubungan sosial, dan proses belajar siswa. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas layanan penguasaan konten dalam mengurangi perilaku phubbing siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Jambi. Pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment dan desain nonequivalent control group digunakan, melibatkan 34 siswa yang terdiri dari 17 siswa kelompok eksperimen dan 17 siswa kelompok kontrol, dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala perilaku phubbing berdasarkan indikator obsesi terhadap ponsel dan gangguan dalam komunikasi. Data dianalisis menggunakan uji Paired Sample t-test, Independent Sample t-test, dan perhitungan effect size dengan Cohen's d.

Hasil menunjukkan penurunan skor phubbing kelompok eksperimen dari 90,35 menjadi 72,00, sementara kelompok kontrol menurun dari 87,82 menjadi 77,12. Nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan effect size Cohen's $d = 1,41$ termasuk kategori efek besar. Disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten efektif dalam mengurangi perilaku phubbing dan dapat dijadikan alternatif layanan BK untuk meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal siswa.

Kata Kunci: Layanan Penguasaan Konten, Phubbing, Bimbingan dan Konseling, Siswa SMA, Kuasi-Eksperimen

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital, khususnya smartphone, telah mengubah lanskap interaksi sosial manusia secara fundamental dalam dua dekade terakhir (Twenge & Campbell, 2019). Smartphone tidak lagi sekadar alat komunikasi, tetapi telah menjadi perpanjangan tangan dan kebutuhan primer bagi sebagian besar individu, termasuk remaja (Rosen et al., 2014). Kemudahan akses internet dan beragam aplikasi media sosial membuat pengguna menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, seringkali mengorbankan interaksi tatap muka langsung (David & Roberts, 2017).

Fenomena ini memunculkan perilaku baru yang disebut phubbing, yaitu kecenderungan seseorang mengabaikan lawan bicaranya demi fokus pada ponselnya sendiri (Karadağ et al., 2015). Istilah phubbing berasal dari kata *phone* dan *snubbing* yang pertama kali digunakan pada Mei 2012 dalam kampanye sosial Stop Phubbing (Anggraini, 2022; McCann, 2012). Remaja berada pada risiko tertinggi karena mereka tumbuh bersama teknologi dan belum sepenuhnya memiliki regulasi diri yang matang (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku phubbing cukup lazim terjadi di kalangan pelajar dengan tingkat prevalensi mencapai 69% (Sumanti & Afdal, 2023). Penelitian di SMA Adabiah 2 Padang menemukan bahwa 62,6% remaja memiliki penggunaan smartphone yang tinggi dan 57,6% di antaranya menunjukkan perilaku phubbing yang tinggi (Elsa, 2024). Dampak phubbing sangat signifikan karena dapat mengganggu komunikasi interpersonal dan

menurunkan kualitas hubungan sosial.

Hasil survei pendahuluan terhadap 72 siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Jambi menunjukkan bahwa 76,39% siswa mengaku sadar menggunakan HP terlalu sering, 48,61% merasa kecanduan HP, dan 69,44% mengaku pernah membuat teman atau keluarga kesal karena terlalu sering menggunakan HP. Lebih dari separuh responden (54,17%) menggunakan HP lebih dari 6 jam per hari dengan aplikasi dominan TikTok (38,89%) dan Instagram (27,78%).

Layanan Penguasaan Konten (PKO) merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang relevan untuk mengatasi fenomena ini. Layanan ini bertujuan membantu siswa menguasai pengetahuan, sikap, dan keterampilan tertentu melalui kegiatan belajar terstruktur (Prayitno, 2021). Penelitian (Gempita et al., 2023) membuktikan bahwa layanan penguasaan konten berbantuan media video berpengaruh terhadap penurunan perilaku phubbing siswa. Namun, penelitian tersebut masih menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menguji efektivitas layanan penguasaan konten dalam mengurangi perilaku phubbing siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Jambi menggunakan desain *two group pretest-posttest* dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis *quasi-experimental*. Desain yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design* dengan pola *pretest-posttest* (Sugiyono, 2023). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 4 Kota Jambi pada April–Mei 2026.

Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Jambi tahun ajaran 2025/2026 sebanyak 432 siswa. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan skor phubbing kategori sedang atau tinggi. Sampel berjumlah 34 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok: 17 siswa kelompok eksperimen dan 17 siswa kelompok kontrol.

Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang dikembangkan berdasarkan indikator *phone obsession* dan *communication disturbance* (Al-Saggaf, 2022). Instrumen terdiri dari 28 item valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,8918 (sangat reliabel). Kelompok eksperimen mendapat layanan penguasaan konten sebanyak 3 kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol mendapat 1 kali pertemuan dengan materi serupa tanpa pendekatan penguasaan konten.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas (Shapiro-Wilk), uji homogenitas (Levene's Test), *Paired Sample t-test*, *Independent Sample t-test*, dan perhitungan effect size dengan Cohen's d menggunakan IBM SPSS.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Data Pre-Test dan Post-Test

Hasil distribusi data pre-test menunjukkan rata-rata skor phubbing kelompok eksperimen sebesar 90,35 dan kelompok kontrol sebesar 87,82. Selisih mean hanya 2,53 poin, mengindikasikan kedua kelompok memiliki kondisi awal yang relatif setara. Setelah intervensi diberikan, rata-rata skor post-test kelompok eksperimen turun menjadi 72,00, sedangkan kelompok kontrol menjadi 77,12. Perbandingan lengkap disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test

Kelompok	Pre-Test (Mean)	Post-Test (Mean)	% Turun
Eksperimen	90,35	72,00	20,31%
Kontrol	87,82	77,12	12,19%

2. Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi kelompok eksperimen sebesar 0,613 dan kelompok kontrol sebesar 0,938. Kedua nilai tersebut > 0,05 sehingga data gain score berdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan Levene's Test menghasilkan nilai signifikansi 0,200 ($p > 0,05$), sehingga varians kedua kelompok dinyatakan homogen. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, uji parametrik dapat dilanjutkan.

3. Uji Hipotesis

Hasil Paired Sample t-test menunjukkan nilai $t(16) = 11,281$

dengan signifikansi 0,000 (p < 0,05). Terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test (M = 90,35) dan post-test (M = 72,00) yang ada pada kelompok eksperimen dengan rata-rata selisih 18,35 poin (95% CI: 14,90–21,80). Hasil ini membuktikan bahwa layanan penguasaan konten memberikan perubahan yang bermakna secara statistik pada kelompok eksperimen.

Hasil Independent Sample t-test menunjukkan nilai t(32) = 4,102 dengan signifikansi 0,000 (p < 0,05). Kelompok eksperimen memiliki gain score yang lebih besar (M = -18,35; SD = 6,71) dibandingkan kelompok kontrol (M = -10,71; SD = 3,75), dengan perbedaan rata-rata 7,65 poin (95% CI: 3,85–11,45). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima.

4. Tingakt Efektivitas *(Effect Size)*

Perhitungan Cohen's d menghasilkan nilai 1,41. Berdasarkan kriteria Cohen (1988), nilai d ≥ 0,80 termasuk kategori efek besar (large effect). Dengan demikian, layanan penguasaan konten tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga memiliki pengaruh yang sangat kuat secara praktis dalam menurunkan perilaku phubbing siswa.

Tabel 2. Kriteria Nilai Cohens

Nilai Cohen's d	Tingkat Efektivitas	Hasil Penelitian
d ≥ 0,80	Efek besar	d = 1,41
0,50 ≤ d < 0,80	Efek sedang	
0,20 ≤ d < 0,50	Efek kecil	
d < 0,20	Efek sangat kecil	

5. Pembahasan

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa layanan penguasaan konten efektif dalam mengurangi perilaku phubbing siswa. Penurunan skor yang lebih besar pada kelompok eksperimen (18,35 poin) dibandingkan kelompok kontrol (10,71 poin) menunjukkan bahwa perubahan tersebut bukan semata-mata disebabkan faktor waktu atau kematangan, melainkan hasil dari intervensi yang diberikan.

Layanan penguasaan konten yang dilaksanakan dalam tiga pertemuan mencakup: (1) pemahaman konsep phubbing dan dampak negatifnya; (2) strategi self-regulation dalam penggunaan smartphone; dan (3) pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal. Pendekatan terstruktur

ini sesuai dengan tujuan layanan penguasaan konten menurut (Prayitno, 2021) yang bertujuan membantu peserta didik menguasai kompetensi tertentu melalui proses belajar sistematis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Gempita et al., 2023) dan (Nugroho et al., 2023) yang membuktikan efektivitas layanan penguasaan konten terhadap penurunan perilaku phubbing. Keunggulan penelitian ini terletak pada penggunaan desain *two group* dengan kelompok kontrol, sehingga inferensi kausalitas lebih kuat dibandingkan penelitian terdahulu yang umumnya menggunakan desain *one group pretest-posttest.*

Nilai *effect size* Cohen's d = 1,41 yang termasuk kategori efek besar mengindikasikan bahwa manfaat intervensi benar-benar dirasakan dalam kehidupan nyata siswa. Hal ini mendukung teori belajar sosial Bandura (1986) yang menjelaskan bahwa perilaku manusia dapat berubah melalui proses belajar, observasi, dan penguatan — yang merupakan inti dari pelaksanaan layanan penguasaan konten dalam penelitian ini.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten terbukti efektif dalam mengurangi perilaku phubbing siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Jambi. Hal ini dibuktikan oleh: (1) penurunan skor phubbing kelompok eksperimen dari 90,35 menjadi 72,00 (turun 20,31%), lebih besar dari kelompok kontrol yang turun dari 87,82 menjadi 77,12 (turun 12,19%); (2) hasil Paired Sample t-test dengan t = 11,281 dan p = 0,000 < 0,05; (3) hasil Independent Sample t-test dengan t = 4,102 dan p = 0,000 < 0,05; serta (4) nilai effect size Cohen's d = 1,41 yang termasuk kategori efek besar.

Guru BK disarankan untuk menjadikan layanan penguasaan konten sebagai program rutin dalam menangani permasalahan perilaku digital siswa, khususnya phubbing. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar dan mengombinasikan layanan penguasaan konten dengan teknik BK lainnya untuk hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Saggaf, Y. (2022). The Psychology of Phubbing. In *Springer Nature*

Singapore. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-981-19-7045-0

Anggraini, N. (2022). *Mengenal phubbing, kebiasaan yang banyak dilakukan orang saat ini*. Harian Haluan. https://www.harianhaluan.com/lifestyle/pr-102796978/mengenal-phubbing-kebiasaan-yang-banyak-dilakukan-orang-saat-ini#goog_rewarded

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, *48*(6), 304–316. https://doi.org/10.1111/jasp.12506

David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*, *2*(2), 155–163. https://doi.org/https://doi.org/10.1086/690874

Elsa, S. (2024). *Hubungan penggunaan smartphone dengan perilaku phubbing pada remaja di SMA Adabiah 2 Padang* [Universitas Andalas]. http://scholar.unand.ac.id/466385/

Gempita, S., Dharmayana, I., & Mishbahuddin, A. (2023). Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Berbantuan Media Video Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing Pada siswa SMPN 3 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, *6*(2), 1–9. https://doi.org/10.33369/consilia.6.2.1-9

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, U. (2015). Determinants of phubbing , which is the sum of many virtual addictions : A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(2), 60–74. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005

McCann. (2012). *Macquarie Dictionary: A word is born*. https://www.youtube.com/watch?v=ZSOfuUYCV_0

Nugroho, Fadhel, A., Wayan, D., & Arsyadani, M. (2023). *Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Etika Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing Siswa SMP Negeri 18 Kota Bengkulu* [Universitas Bengkulu]. https://repository.unib.ac.id/id/eprint/20635/

Prayitno. (2021). *Konseling Profesional Yang Berhasil Layanan Dan Kegiatan Pendukung*. PT Raja Grafindo Persada.

Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., Mendoza, J. S., & Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, *35*, 364–375. https://doi.org/https://doi.org/10.1

016/j.chb.2014.01.036

Sugiyono, P. D. (2023). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (Cetakan Ke, Vol. 11, Issue 1). ALFABETA.

Sumanti, V., & Afdal, A. (2023). Examining the Impact of Phubbing Behaviors on Toxic Disinhibition in Online Social Interactions. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, *12*(3), 618–635. https://doi.org/https://doi.org/10.12928/jehcp.v12i3.26825

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being : Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*, *90*(2), 311–331. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7