

CB SECONT (Cognitive Behaviour Self Control Training): Upaya Peningkatan Social Connectedness Pada Mahasiswa Pelaku Phubbing Pasca Pandemi Covid 19

Mumtaz Afridah¹, Anzar Agustian², Ferawati³

¹²³ Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam,
IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Correspondent Email: mumtazafriidah@syekhnurjati.ac.id

Abstrak

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *CB SECONT (Cognitive Behaviour Self Control Training)* dalam mengurangi *phubbing* dan meningkatkan *social connectedness* pada mahasiswa pelaku *phubbing* pasca pandemi. Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. *CB SECONT* hanya diberikan kepada siswa pelaku *phubbing* yang memiliki *social connectedness* yang rendah. Partisipan diminta untuk mengisi skala *social connectedness revised* milik (Lee et al., 2001) dan skala *phubbing* milik (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) baik sebelum maupun setelah perlakuan. Hasil penelitian ini menunjukkan signifikansi $p=0,001$ ($p<0,05$) untuk perbandingan *g score pra* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol pada dimensi *social connectedness*, artinya terdapat perbedaan *social connectedness* sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *CB SECONT* mampu mengurangi *phubbing* mahasiswa. Hal ini ditunjukkan pada hasil statistik uji beda Mann Whitney, signifikansi $p<0,05$ adalah 0,000.

Kata Kunci: *Social Connectedness; Phubbing; CB SECONT.*

PENDAHULUAN

Pasca pandemi Covid 19, *phubbing* menjadi salah satu topik yang banyak disoroti. *Phubbing* adalah sikap menyakiti dan mengabaikan lawan bicaranya karena berlebihan dalam menggunakan *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Dampak *phubbing* di Indonesia dirasakan oleh masyarakat bahkan sebelum terjadi pandemi Covid 19. Perilaku *phubbing* semakin meningkat dengan penggunaan gawai dan internet. Berdasarkan (Badan Pusat Statistik, 2018) tahun 2014 sampai 2018 pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan. Data tersebut meningkat secara signifikan selama pandemi Covid 19, selaras dengan survei (APJII, 2020) yang menunjukkan bahwa pengguna internet meningkat yang awalnya 171,2 juta tahun 2018 menjadi 196,7 juta per kuartal II pada tahun 2020.

Data (Badan Pusat Statistik, 2018) menunjukkan penggunaan internet dikalangan usia sekolah meningkat dari 25% sampai 60% di tahun 2015. Pengguna gawai dan internet mengalami peningkatan jumlah sejak pandemi Covid 19 karena aktivitas sosial yang dilakukan masyarakat hanya menggunakan media sosial.

Sekolah yang dilakukan secara daring dan penggunaan gawai selama pandemi berdampak buruk pada mahasiswa. Ketika melakukan asesmen, banyak dosen maupun orang tua mengeluhkan pasca pandemi Covid 19 mahasiswa sering menggunakan gawai. Beberapa mahasiswa merasakan kesulitan menghindari penggunaan gawai saat di rumah ataupun di kampus dan di lingkungan pertemanan. Hal ini selaras dengan fakta yang menunjukkan bahwa peningkatan kecanduan gawai yang dialami oleh remaja yang merupakan pasien di RSJ Provinsi Jawa Barat (Tribunnews, 2019). Penelitian yang dilakukan (Youarti & Hidayah, 2018) menunjukkan bahwa Remaja Generasi Z yang lahir di rentang tahun 1998-2009 baik itu usia SMA maupun kuliah memiliki kecenderungan melakukan phubbing.

Berdasarkan penelitian di atas, penulis tertarik meneliti tentang perkembangan *phubbing* pada remaja dan intervensinya. Perilaku *phubbing* berdampak negatif pada interaksi sosial. (Ranie & Zickuhr, 2015) mengemukakan bahwa dampak *phubbing* membuat *phubber* menjauhi interaksi secara *face to face*. Hal tersebut selaras dengan penelitian (Afdal et al., 2019) bahwa *phubbing* memiliki dampak terhadap *social connectedness* pada remaja yang dapat menghambat keterampilan komunikasi.

Social connectedness yaitu adanya rasa untuk memiliki serta keterikatan kepada orang lain (DT et al., 2009). Tingginya *social connectedness* menunjukkan perkembangan kondisi kesehatan yang baik seperti berkurangnya kecemasan, depresi serta kesepian. Pada umumnya remaja membutuhkan keterikatan dengan yang lain salah satunya dengan teman (Karcher, 2003). Remaja yang mampu mendapatkan kebutuhan tersebut dapat terhindari dari gangguan *mood* dan depresi (Millings et al., 2012).

Dengan demikian, mengetahui dampak negatif dari perilaku *phubbing* maka diperlukan bagi *phubber* untuk memperoleh penanganan yang dapat mengurangi dampaknya. Pada penelitian ini penulis meneliti tentang efektivitas *CB SECONT* yang difokuskan pada upaya perubahan *mindset*, tingkah laku dan kemampuan agar dapat mengontrol diri terhadap penggunaan gawai pada usia remaja. *CB SECONT* adalah pelatihan yang mendasarkan pada *cognitif behaviour therapy* dan kontrol diri. Salah satu cara untuk menurunkan adiksi terhadap *smartphone* pada remaja yaitu kontrol diri (Adiyatma et al., 2020). Adiksi terhadap *smartphone* adalah salah satu prediktor dari perilaku *phubbing*.

Selain itu, (Isrofin & Munawaroh, 2020) mengemukakan bahwa pelaku *phubbing* kurang memiliki kemampuan kontrol diri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Efriani et al., 2020) menunjukkan bahwa konseling *cognitif bahviour therapy* mampu untuk mengurangi *phubbing* dan meningkatkan komunikasi interpersonal remaja. Tidak hanya penelitian (Efriani et al., 2020) tetapi juga penelitian (Youarti & Hidayah, 2018) menunjukkan bahwa *cognitif bahviour therapy* mampu menurunkan *phubbing*.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen yaitu untuk meneliti kemungkinan adanya hubungan diantara variabel dengan menghadapkan kelompok ekperimental pada beberapa kondisi perlakuan dan membandingkan akibat atau hasilnya dengan satu atau lebih terhadap kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Alsa, 2010). Pada penelitian ini kami memberikan perlakuan berupa *CB SECONT* (*Cognitive Behaviour Self Control Training*),

yaitu pelatihan yang menggabungkan *cognitive behaviour therapy* dengan konsep kontrol diri dimana keduanya menyentuh ranah kognitif dan perilaku. Pelatihan ini yang didasarkan pada penelitian efektivitas *cognitive behaviour therapy* terhadap perilaku *phubbing* dalam penelitian (Efriani et al., 2020) dan (Youarti & Hidayah, 2018) serta penelitian yang dilakukan oleh (Adiyatma et al., 2020) yang mengemukakan bahwa salah satu cara yang dapat menurunkan adiksi *smartphone* adalah kontrol diri. *CB SECONT* akan dilakukanselama satu hari dari pukul 08.00 -16.00 WIB.

Sedangkan rancangan penelitian ini ialah *Pre and Post Test Control Group Desain*. Christensen (Seniati et al., 2011) menjelaskan bahwa desain *Pre and Post Test Control Group Desain* yaitu penelitian yang melibatkan dua kelompok responden, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan, kemudian dilakukan tindak lanjut. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditentukan dengan cara *non random*, dimana penentuan telah didasarkan pada kategori yang ditetapkan tidak acak. Penentuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara *random*, lebih pada pemilihan subjektif dari penelitian.

Subjek Penelitian

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa dengan kriteria sebagai berikut: a) Mahasiswa; b) tinggi yaitu $42 < X < 51$ dan sangat tinggi $X > 51$; c) Memiliki skor *social connectedness* yang rendah dan sangat rendah apabila diukur oleh skala *social connectedness refised* milik (Lee et al., 2001). Pengkategorian dilakukan berdasarkan (Azwar, 2011) dengan kategorisasi rendah yaitu $32 < X \leq 44$ dan kategorisasi skor sangat rendah yaitu $X < 32$

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan beberapa metode yaitu skala. Penskalaan adalah proses penentuan letak stimulus atau letak respon tertentu pada suatu kontinum psikologis (Azwar, 2011). Skala yang digunakan pada penelitian ini ialah skala *social connectedness-refised* (Lee et al., 2001). Skala ini diadaptasi oleh peneliti dengan menggunakan Bahasa Indonesia. Skala didasarkan pada teori *social connectedness* (Lee & Robbins, 1995) yang merupakan turunan dari teori *belonging* menurut (Kohut, 1984). Skala *social connectedness-refised* ini disusun atas 20 pernyataan yang mengungkap tiga aspek *social connectedness* yaitu *connectedness*, *affiliation*, dan *compassion*. Semakin tinggi skor yang didapat responden, maka semakin tinggi pula *social connectedness* yang dimiliki oleh responden.

Skor tertinggi yang dapat diperoleh pada pengisian skala *social connectedness* adalah 100 dan skor terendah adalah 20. Semakin tinggi skor yang didapat subjek, maka semakin tinggi pula *social connectedness* yang dirasakan oleh responden. Hasil uji coba skala yang dilakukan oleh (Lee et al., 2001) menunjukkan reabilitas skala *social connectedness-refised* didapatkan *Cronbach's alpha* 0.92

Selanjutnya kami menggunakan *Generic Scale of Phubbing* (GSP) yang didasarkan pada teori *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). *Generic Scale of Phubbing* (GSP) ini disusun atas 15 pernyataan yang mengungkap empat aspek *phubbing* menurut (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) yaitu *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self isolation*, *problem acknowledgment*. Semakin tinggi skor yang didapat responden, berarti

semakin tinggi pula perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh responden. Skor tertinggi yang dapat diperoleh pada pengisian *Generic Scale of Phubbing* (GSP) adalah 75 dan skor terendah adalah 15. Hasil uji coba skala yang dilakukan oleh (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) *Generic Scale of Phubbing* (GSP) menunjukkan reabilitas didapatkan *Cronbach's alpha* 0.92.

Prosedur Intervensi

Pelatihan *CB SECONT* yaitu pelatihan yang di dalamnya terdapat beberapa sesi yang didasarkan pada aspek kontrol diri menurut (Averill, 1973) yaitu; 1) kontrol perilaku yaitu kemampuan mengontrol perilaku dan respon dari stimulus yang muncul; 2) kontrol kognitif yaitu kemampuan mengolah informasi, penilaian positif, dan kontrol pengambilan keputusan. Apabila didasarkan pada aspek kontrol diri di atas maka disimpulkan bahwa kontrol diri tidak hanya mencakup pengendalian terhadap perilaku tetapi memasuki ranah pikiran. Oleh karena itu, pelatihan ini mendasarkan pada pendekatan *cognitive behaviour therapy* agar tercipta pengendalian dari segi pemikiran dan perilaku yang berdampak pada penurunan *phubbing* dan peningkatan *social connectedness*. Rata-rata waktu yang digunakan setiap pertemuan ialah 100-150 jam. Peserta yang akan mengikuti pelatihan ini sebanyak 15 siswa yang memiliki kesejahteraan emosional yang rendah.

Hari pertama acara pembukaan dan perkenalan antara fasilitator, co fasilitator dan peserta, kemudian dilanjutkan penandatanganan *informed consent* dan dilanjutkan dengan penjelasan materi pelatihan. Materi pelatihan pertama mengarah pada aspek kontrol kognitif, yaitu; 1) mendeteksi *irrational belief* terkait kecemasan menjauhi ponsel dan upaya perubahan mindset ke arah yang positif; 2) pemberian materi terkait dengan bahaya *phubbing*. Pelatihan kedua berlangsung di hari berikutnya. Hari kedua lebih mengarah pada penerapan kontrol behavior yaitu; 1) pemberian materi kontrol diri; 2) *role play* dan pembuatan jadwal kegiatan sehari-hari untuk memenej waktu peserta; 3) mengisi lembar komitmen perubahan penggunaan gawai yang akan di evaluasi selama satu minggu kedepan dengan mengisi lembar evaluasi mandiri. Tahapan intervensi ini tercantum dalam modul yang telah dilakukan *expert judgment* oleh tiga ahli dalam bidangnya.

Teknik Analisis Data

Proses analisis data yang telah didapatkan menggunakan analisis kuantitatif. Analisis data untuk menguji hipotesis pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis data *Mann Whitney* untuk data yang tidak normal pada uji beda *Independent sample T-Test*. Piranti yang digunakan dalam proses analisis data yaitu *SPSS for Windows versi 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Berikut merupakan hasil uji *main whitney* perbandingan *gain score phubbing* untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 1. Hasil Uji Mann Whitney Perbandingan Gain Score Phubbing Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Test Statistics^a

	Phubbing
Mann-Whitney U	8.000
Wilcoxon W	128.000
Z	-4.390
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan data di atas maka ditunjukkan adanya perbedaan *phubbing* yang signifikan antara kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan dan kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan. Hal tersebut dilihat dari signifikansi $p < 0.05$ yaitu 0.000.

Sebelum dilakukan konseling, kondisi *phubbing* pada kedua kelompok tergolong sama yaitu dalam kondisi yang sama-sama rendah. Hal itu ditunjukkan dari hasil uji *mann whitney* berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Mann Whitney Pratest Phubbing Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Test Statistics^a

	Phubbing
Mann-Whitney U	98.000
Wilcoxon W	218.000
Z	-.624
Asymp. Sig. (2-tailed)	.532
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.567 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan data diatas maka ditunjukkan tidak adanya perbedaan *phubbing* yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada saat *pratest*. Hal tersebut dilihat dari signifikansi $p > 0.05$ yaitu 0.532, artinya di awal penelitian telah didapatkan kondisi dimana baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen berada dikondisi yang sama.

Perubahan kondisi pasca tes pun dapat dilihat dari rata-rata *gain score* yang dimunculkan sebagai berikut:

**Tabel 3. Perbedaan Gain Score Pasca Test Phubbing
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PHUBBING	Ekpe	15	8.00	120.00
	Kontrol	15	23.00	345.00
	Total	30		

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pelatihan *CB SECONT* (*Cognitive Behaviour Self Control*) mampu meningkatkan *social connectedness* pada mahasiswa pelaku *phubbing*. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil statistik uji beda Mann Whitney yaitu adanya perbedaan *social connectedness* yang signifikan antara kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan dan kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan dengan signifikansi $p < 0.05$ yaitu 0.001. Hal tersebut juga dapat dilihat dari *mean rank* kelompok eksperimen sebesar 20.57 dan *mean rank* kelompok kontrol sebesar 10.47. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan *Social Connectedness* pada kelompok eksperimen.

Hasil penelitian ini menjadi solusi intervensi yang bisa dilakukan atas dampak dari *phubbing* yang ditunjukkan dalam penelitian (Afdal et al., 2019) yaitu bahwa *phubbing* memiliki dampak terhadap *social connectedness* pada remaja yang dapat menghambat keterampilan komunikasi.

Pelatihan *CB SECONT* mampu menurunkan *social connectedness* pada penelitian ini dengan cara mengubah pemikiran dan perilaku mereka tentang *phubbing*. Hasil penelitian ini pun menunjukkan bahwa Pelatihan *CB SECONT* mampu menurunkan *phubbing* mahasiswa. Hal tersebut ditunjukkan pada hasil uji beda *Mann Whitney* signifikansi $p < 0.05$ yaitu 0.000. Hal ini dimaknai bahwa pelatihan *CB SECONT* mampu merubah kondisi *phubbing* pada kelompok eksperimen yang diberi pelatihan, di mana perubahan tersebut berupa penurunan kondisi *phubbing* pada kelompok eksperimen. Selain itu, dapat pula dilihat dari *mean rank gain score phubbing* kelompok eksperimen sebesar 8.00 dan *mean rank* kelompok kontrol sebesar 23.00. Hal ini menunjukkan ada perubahan skor mean yang signifikan pada kelompok eksperimen pasca pemberian intervensi, dimana kelompok eksperimen mengalami penurunan dan lebih kecil dari kelompok kontrol.

Dengan penurunan skor *phubbing* pasca intervensi maka terdapat dampak positif yang dapat teratasi bagi mahasiswa, di mana (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016) menjelaskan bahwa *phubbing* dapat merusak 4 kebutuhan fundamental manusia, yaitu kebutuhan untuk memperoleh kasih sayang, kebutuhan untuk menjaga harga diri, memperoleh kebermaknaan atas kehadirannya, dan kebutuhan untuk mengontrol.

Pelatihan *CB SECONT* ini disusun dengan konsep dasar intervensi perilaku dan kognitif atau *cognitive behaviour intervention*. Hal ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Efriani et al., 2020) yang menunjukkan bahwa konseling *cognitif bahviour therapy* mampu untuk mengurangi *phubbing* dan meningkatkan komunikasi interpersonal remaja. Tidak hanya penelitian (Efriani et al., 2020) tetapi juga penelitian yang dilakukan oleh (Youarti

& Hidayah, 2018) menunjukkan bahwa *cognitif bahviour therapy* mampu menurunkan *phubbing*.

Penelitian ini terdiri dari beberapa sesi yang didasarkan pada aspek kontrol diri menurut (Averill, 1973) yaitu; 1) kontrol perilaku yaitu kemampuan mengontrol perilaku dan respon dari stimulus yang muncul; 2) kontrol kognitif yaitu kemampuan mengolah informasi, penilaian positif, dan kontrol pengambilan keputusan. Apabila didasarkan pada aspek dari kontrol diri di atas maka disimpulkan bahwa kontrol diri tidak hanya mencakup pengendalian terhadap perilaku tetapi juga memasuki ranah pikiran. Oleh karena itu, pelatihan ini pun mendasarkan pada pendekatan *cognitive behaviour therapy* agar tercipta pengendalian dari segi pemikiran dan perilaku yang berdampak pada penurunan *phubbing* dan peningkatan *social connectedness*.

Pada kontrol kognitif, materi yang diberikan adalah terkait dengan dampak buruk *phubbing* dan upaya perubahan *irrational belief* yang dimiliki oleh mahasiswa. Sedangkan pada kontrol perilaku, kami memberikan materi terkait kontrol diri dan tips melakukan kontrol diri. Kontrol perilaku pun di tunjukkan dengan *self monitoring* terhadap diri terkait dengan perilaku *phubbing* yang diberikan pra dan pasca intervensi. Peneliti menggunakan kontrol diri sebagai materi yang melandasi pelatihan *CB SECONT* karena salah satu hal yang mampu menurunkan adiksi terhadap *smartphone* pada remaja adalah kontrol diri (Adiyatma et al., 2020). Adiksi terhadap *smartphone* adalah salah satu prediktor dari perilaku *phubbing*. Selain itu, (Isrofin & Munawaroh, 2020) menunjukkan bahwa pelaku *phubbing* kurang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik.

Hal ini pun dibuktikan dalam penelitian ini di mana responden menunjukkan perubahan yang signifikan terkait dengan intensitas perilaku *phubbing* yang ditunjukkan pra intervensi dan pasca intervensi. Mayoritas perubahan perilaku rata rata per hari dalam seminggu berubah menurun hingga 50 persen. Hasil penelitian ini harapannya dapat memberikan dampak positif bagi responden, di mana dengan tingginya *social connectedness* mengarahkan pada perkembangan yang positif dan kondisi kesehatan yang semakin baik seperti rendahnya kecemasan, depresi dan rasa kesepian. Remaja memiliki kebutuhan untuk mendapatkan keterikatan dengan temannya (Karcher, 2003). Ketika remaja mampu memenuhi kebutuhan tersebut mereka akan terhindar dari depresi dan gangguan mood (Millings et al., 2012).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas ditunjukkan bahwa pelatihan *CB SECONT* (*Cognitive Behaviour Self Control*) mampu meningkatkan *social connectedness* pada mahasiswa pelaku *phubbing*. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil statistik uji beda Mann Whitney yaitu adanya perbedaan *social connectedness* yang signifikan antara kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan dan kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan dengan signifikansi $p < 0.05$ yaitu 0.001. Hal tersebut juga dapat dilihat dari *mean rank* kelompok eksperimen sebesar 20.57 dan *mean rank* kelompok kontrol sebesar 10.47. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan skor *Social Connectedness* pada kelompok eksperimen.

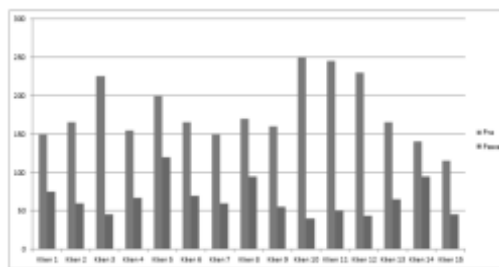
Pelatihan *CB SECONT* mampu meningkatkan *social connectedness* pada penelitian ini dengan cara mengubah pemikiran dan perilaku mereka tentang *phubbing*. Hasil penelitian ini pun menunjukkan bahwa Pelatihan *CB SECONT* mampu menurunkan *phubbing* mahasiswa.

Hal tersebut ditunjukkan pada hasil statistik uji beda *Mann Whitney signifikansi* $p < 0.05$ yaitu 0.000. Hal ini dimaknai bahwa pelatihan *CB SECONT* mampu merubah kondisi phubbing pada kelompok eksperimen yang diberi pelatihan, di mana perubahan tersebut berupa penurunan kondisi *phubbing* pada kelompok eksperimen. Selain itu, dapat pula dilihat dari *mean rank gain score phubbing* kelompok eksperimen sebesar 8.00 dan *mean rank* kelompok kontrol sebesar 23.00. Hal ini menunjukkan ada perubahan skor mean yang signifikan pada kelompok eksperimen pasca pemberian intervensi, di mana kelompok eksperimen mengalami penurunan dan lebih kecil dari kelompok kontrol.

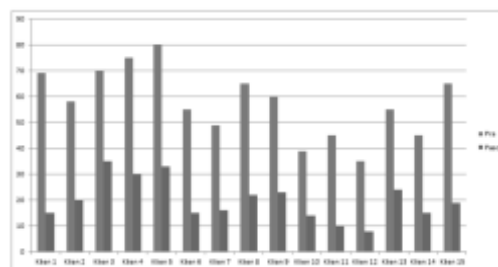
TABEL DAN GAMBAR

Tabel 4. Hasil Self Monitoring Perilaku Phubbing

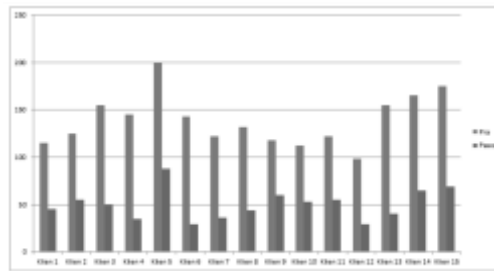
No	RESPONDEN	LEVER PERILAKU			
		Membuka media sosial	Bermain game di handphone	Menunggu handphome tanpa menggunakan power	Lain-lain (membaca di chat di handphome, browsing)
1	Kelompok Eksperimen	100	80	110	120
2	Kelompok Kontrol	70	60	90	100
3	Kelompok Eksperimen	110	90	120	130
4	Kelompok Kontrol	80	70	80	90
5	Kelompok Eksperimen	120	100	130	140
6	Kelompok Kontrol	90	80	90	100
7	Kelompok Eksperimen	130	110	140	150
8	Kelompok Kontrol	100	90	100	110
9	Kelompok Eksperimen	140	120	150	160
10	Kelompok Kontrol	110	100	110	120
11	Kelompok Eksperimen	150	130	160	170
12	Kelompok Kontrol	120	110	120	130
13	Kelompok Eksperimen	160	140	170	180
14	Kelompok Kontrol	130	120	130	140
15	Kelompok Eksperimen	170	150	180	190
16	Kelompok Kontrol	140	130	140	150
17	Kelompok Eksperimen	180	160	190	200
18	Kelompok Kontrol	150	140	150	160
19	Kelompok Eksperimen	190	170	200	210
20	Kelompok Kontrol	160	150	160	170
21	Kelompok Eksperimen	200	180	210	220
22	Kelompok Kontrol	170	160	170	180
23	Kelompok Eksperimen	210	190	220	230
24	Kelompok Kontrol	180	170	180	190
25	Kelompok Eksperimen	220	200	230	240
26	Kelompok Kontrol	190	180	190	200
27	Kelompok Eksperimen	230	210	240	250
28	Kelompok Kontrol	200	190	200	210
29	Kelompok Eksperimen	240	220	250	260
30	Kelompok Kontrol	210	200	210	220



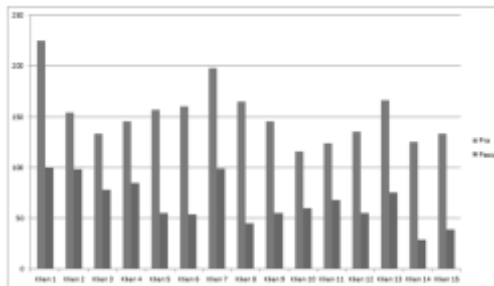
Gambar 1. Grafik Perbandingan Perilaku Responden Pra dan Pasca Intervensi (Membuka Sosial Media)



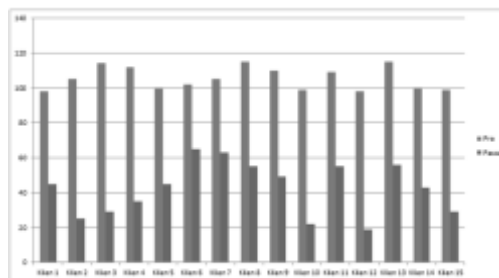
Gambar 2. Grafik Perbandingan Perilaku Responden Pra dan Intervensi (Bermain Game di Handphone)



Gambar 3. Grafik Perbandingan Perilaku Responden Pra dan Intervensi (Mengecek Handphone Ketika Mengerjakan Tugas)



Gambar 4. Grafik Perbandingan Perilaku Responden Pra dan Intervensi (Lebih Suka Berbicang di Chat dibanding Langsung)



Gambar 5. Grafik Perbandingan Perilaku Responden Pra dan Intervensi (Bermain Handphone Saat Teman Mengajak Berbicara)

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyatma, R., Mudjiran, & Afdal. (2020). The Contribution Of Self Control Towards Students Smartphone Addiction. *Schouldid: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 45–49.
- Afdal, Alizamar, Ifdil, Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Ilyas, A., Fikri, M., & Syahputra, Y. (2019). An Analysis Of Phubbing Behaviour: Preliminary Research From Counseling Perspective. *Atlantis Press*, 295, 270–275.
- Alsa, A. (2010). *Pendekatan Kuantitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- APJII. (2020). *Siaran Pers: Pengguna Internet Indonesia Hampir Tembus 200 Juta di 2019 – Q2 2020*.
- Averill, J. F. (1973). Personal Control Over Averssive Stimuli And It's Relationship To Stress. *Psychological Bulletin*, 80, 286–303.
- Azwar, S. (2011). *Reliabelitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik Telekomunikasi Indonesia*. Jakarta: Katalog BPS.

- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How Phubbing Becomes The Norm: The Antecedents And Consequences Of Snubbing Via Smartphone. *Computer In Human Behaviour*, 63, 9–18.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The Effects Of Phubbing On Social Interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(21).
- DT, B., van, KCHJ, S., WA, Ij., YAW, K., & de. (2009). *Social Connectedness: Concept And Measurements*.
- Efriani, S., Sunawan, S., & Sutoyo, A. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Terapi Perilaku Kognitif Untuk Mengurangi Phubbing Dan Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 164–168.
- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2020). The Effect Of Smartphone Addiction And Self Control On Phubbing Behaviour. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 15–23.
- Karcher, M. J. (2003). *The Hemingway Measure Of Adolescent Connectedness (MAC 5 Adolescent, grade 6-12)*. San Antonio TX: The University of Texas.
- Kohut, H. (1984). *How Does Analysis Cure?* New York: International Universities Press.
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social Connectedness, Dysfunctional Interpersonal Behaviours, And Psychological Distress: Testing A Mediator Model. *Journal Of Counseling Psychology*, 48(3), 310–318.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring Belongingness: The Social Connectedness And The Social Assurance Scales. *Journal Of Counselling Psychology*, 42(2), 232–241.
- Millings, A., Buck, R., Montgomery, A., Spears, M., & Stalard, P. (2012). School Connectedness, Peer Attachment, And Self Esteem As Predictors Of Adolescents Depression. *Journal Of Adolescents*, 35(4), 61–67.
- Ranie, L., & Zickuhr, K. (2015). *Americans' Views On Mobile Etiquette*. Pew Research Center.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta : Indeks.
- Tribunnews. (2019). *Tren Korban Kecanduan Gadget Terus Naik, Sudah 209 Anak Dirawat di RS Jiwa Cisarua*.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Journal Fokus Konseling*, 4(1), 27–34.