

Efektivitas Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Terhadap Perilaku Pubbing

Veny Eka Yuliasari¹, Suhendri², MA Primaningrum³

^{1,2,3} Universitas PGRI Semarang

Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim.,
Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

Korespondensi penulis: ekaveny07@gmail.com

***Abstract** Phubbing behavior, which is the tendency to ignore those around us in favor of attention on social media, has become an increasing concern in the context of social interactions, especially among teenagers. This study aims to explore the impact of phubbing behavior on interpersonal communication among vocational school students. The research method used in this research is pre-experimental design with a one group pretest-posttest research design. The population of this research is SMK in Rembang. The sample taken was 10 students using simple random sampling technique. To overcome this problem, this research proposes the application of group guidance using sociodrama techniques as an alternative intervention. The results of the analysis show that group guidance using sociodrama techniques has a positive influence in improving interpersonal communication between students. The implication of this research is the importance of appropriate interventions in dealing with phubbing behavior among adolescents to improve the quality of interpersonal relationships and their psychological well-being.*

***Keywords:** Group Guidance, Phubbing Behavior, Sociodrama Techniques.*

Abstrak Perilaku phubbing, yang merupakan kecenderungan untuk mengabaikan orang di sekitar kita demi perhatian terhadap media sosial, telah menjadi perhatian yang meningkat dalam konteks interaksi sosial, terutama di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak perilaku phubbing pada komunikasi interpersonal di antara siswa SMK. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre experimental design dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah salah satu SMK di Rembang. Sampel yang diambil 10 siswa dengan teknik simple random sampling. Untuk mengatasi masalah ini, penelitian ini mengusulkan penerapan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama sebagai alternatif intervensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal di antara siswa. Implikasi penelitian ini adalah pentingnya intervensi yang tepat guna dalam mengatasi perilaku phubbing di kalangan remaja untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Perilaku Pubbing, Teknik Sosiodrama .

LATAR BELAKANG

Kemajuan teknologi yang sangat pesat memberikan dampak perubahan yang begitu besar. Seperti halnya akses internet yang mampu memberikan segala informasi di seluruh penjuru dunia. Akses internet yang diakses melalui *smartphone* dimana semua kalangan sudah mahir untuk menggunakan dalam membantu kehidupan sehari-hari. Tawaran modernitas tidak dapat lagi dihindari. Awalnya, seseorang menggunakan alat komunikasi seperti *telephone* adalah ketika dirinya ingin menyampaikan sebuah informasi kepada orang lain yang terkendala jarak dan waktu. Begitu juga dengan internet, seseorang memanfaatkannya hanya untuk mengakses informasi-informasi penting saja. Namun dengan berkembangnya zaman dan teknologi informasi, orang-orang telah dimanjakan oleh fasilitas

smartphone. Kemajuan teknologi yang semakin modern membuat cara berkomunikasi antar individu mengalami perubahan (Dewi et al., 2022).

Smartphone juga memiliki sejumlah fitur yang dapat disesuaikan dengan keperluan penggunaannya. Misalnya seorang siswa dapat memanfaatkan *smartphone* untuk membantu dalam kegiatan belajarnya terutama untuk memperoleh informasi tentang pelajaran yang sedang dipelajari. Disamping kelebihan serta kenyamanan menggunakan *smartphone* ini, terdapat hal yang dapat mempengaruhi kesehatan serta perilaku seseorang.

Fenomena yang sering dijumpai akhir-akhir ini adalah mengabaikan orang serta lebih suka memainkan *smartphone* dari pada berinteraksi secara langsung. Di daerah Australia beberapa ahli bahasa, komunikasi, dan teknologi bersama dengan salah satu organisasi yang sering disebut dengan *Macquaire Dictionar*, organisasi tersebut menciptakan sebuah kata baru untuk memaparkan suatu sikap yang telah menjadi kebiasaan manusia setiap hari (Haigh, 2012). Kemudian muncul istilah *Phubbing* yang dikeluarkan oleh Varoth (2017) (dalam M. Ali Ridho, 2019:2) yang artinya tindakan acuh tak acuh seseorang didalam sebuah lingkungan karena lebih fokus pada *Smartphone* dari pada membangun sebuah percakapan. Penjelasan *Phubbing* mempunyai dari "*Phone*" dan "*Snubbing*" yang digunakan untuk menunjukkan perilaku menyakiti teman bicara menggunakan *Gadget* secara berlebihan. Dengan kata lain secara terus menerus menggunakannya didepan lawan bicara. Dalam bersosialisasi, "*Phubber*" dapat didefinisikan sebagai orang yang melakukan *Phubbing* dan "*Phubbee*" didefinisikan sebagai korban dari dampak pelaku *Phubbing*.

Perilaku *Phubbing* menurut Karadag adalah perilaku individu yang melihat telepon genggam ketika bicara dengan orang lain dan berurusan dengan telepon genggam sehingga mengabaikan komunikasi interpersonal. *Phubbing* merupakan suatu konsep yang membuat seseorang tidak menghormati orang lain, tidak membina maupun mengembangkan suatu hubungan, tidak berkomunikasi dengan orang lain karena lebih mementingkan telepon genggam dan lingkungan virtualnya dari pada orang-orang dikehidupan nyata dan termasuk dalam kehidupan remaja saat ini. dalam kehidupan pribadi *smartphone* di nilai dengan perilaku kurang pantas (Klien, 2014). *Smartphone* justru terkadang mengurangi bukannya melengkapi keterampilan interaksi sosial seseorang (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Perilaku *phubbing* adalah perilaku yang harus menjadi salah satu masalah yang patut di berikan perhatian khusus oleh guru BK/ Konselor (Youarti & Hidayah, 2018). Menurut Afdal dkk (2018) salah satu intervensi psikologis yang dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling diperlukan untuk fokus pada media perilaku, sehingga individu bisa menggambarkan *Smartphone* dengan cerdas.

Berdasarkan hasil survey awal menggunakan metode observasi dan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling SMK salah satu Sekolah negeri di Kota Rembang. Diperoleh data bahwa permasalahan yang terjadi oleh peserta didik sebagian siswa banyak yang melakukan perilaku *phubbing*. Hal tersebut didasarkan atas adanya sikap ketergantungan siswa terhadap *smartphone*. Sehingga siswa jadi lebih tidak peduli terhadap lingkungan sekolah karena terlalu fokus pada apa yang digenggamannya dan sering mengabaikan teman sebaya ketika sedang berkomunikasi secara personal serta ketika pembelajaran dimulai hampir semua tidak memperhatikan lebih mementingkan *smartphone* nya.

Peneliti juga melakukan wawancara dan observasi (pengamatan) ditemukan bahwa hampir seluruh kelas diperoleh hasil bahwa secara tidak sadar pernah melakukan *phubbing*. Siswa lebih memilih bermain *smartphone* dibandingkan memikirkan hubungan sosialnya dalam artian tidak peduli ketika orang lain melakukan percakapan yang sedang berlangsung, begitu juga ketika pelajaran dimulai banyak sekali siswa yang tidak mendengarkan guru menjelaskan materi tetapi memilih untuk bermain *smartphone*. Berdasarkan Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) telah menunjukkan perilaku *pubbing* sebanyak 30,4% siswa masih melihat notifikasi pada *smartphone* ketika berbicara dengan teman, sebanyak 20% siswa masih menjawab panggilan *telephone* meskipun pembelajaran sedang berlangsung. Sebanyak 34,3% sering melakukan *scrolling* media sosial sambil mendengarkan teman berbicara, sebanyak 15,9% sering melakukan *scrolling* media sosial daripada buang0buang waktu mendengarkan teman berbicara, sebanyak 51,4% siswa dapat membatasi saat menggunakan *smartphone*, sebanyak 66,6% belum bisa mengontrol penggunaan *smartphone* ketika berbicara dengan lawan jenis, sebanyak 64,3% siswa belum bisa mengalokasikan kegiatan sosial atau sekolah berkurang karena penggunaan *smartphone*, sebanyak 50% siswa tidak bisa terlepas dari penggunaan *smartphone* walaupun dalam waktu sebentar. Hal tersebut dilihat dari permasalahan yang dialami peserta didik seperti tidak dapat menghargai teman saat berbicara. Dapat dilihat bahwa perilaku *phubbing* disekolah relatif tinggi maka peneliti merasa perlu diadakannya tindakan dalam permasalahan ini.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Skripsi yang ditulis oleh Lulu Ilma'nunah Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Universitas Pendidikan Indonesia, tahun 2021 yang berjudul Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Untuk Mereduksi Kecenderungan Prilaku *Phubbing* (Studi Deskriptif terhadap Peserta Didik kelas XI SMA Negeri se-Kota Bandung Tahun Ajaran 2020/2021) yang membahas mengenai kecenderungan prilaku *phubbing* peserta didik kelas XI SMAN se-

Kota Bandung. Hasil yang didapat dalam penelitiannya adalah Hampir seluruh peserta didik kelas XI SMAN se-Kota Bandung melaukan *phubbing* dan kecenderungan umumnya adalah *phubbing* sedang menuju ke ringan, atau tereduksi. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan penulis menitik beratkan pada layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi kecenderungan perilaku *phubbing*. Persamaan penelitan ini terletak pada variabel Y Nya sama-sama mengkaji *phubbing*. Perbedaan nya terletak pada variabel X, yang mana peneliti menggunakan layanan bimbingan dan konseling pribadi, sedangkan penulis menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Dalam hal ini peneliti diperlukan tindakan yang harus dilakukan, melihat fenomena yang terjadi pada usia remaja saat ini perlu adanya tindakan yang dilakukan untuk mengatasi perilaku *phubbing*. Sehingga memerlukan layanan yang sesuai, layanan Bimbingan dan Konseling salah satunya ialah Bimbingan Kelompok. Bimbingan Konseling sendiri ialah pemberian bantuan oleh guru BK kepada siswa melalui dinamika kelompok. Layanan ini dapat berupa pemberian informasi atau pun aktivitas kelompok yang membahas seputar belajar, pribadi, karir dan sosial. Layanan Bimbingan Kelompok terdapat beberapa teknik yang digunakan dalam membantu menemukan jalan keluar atas permasalahan yang dialami siswa salah satunya adalah teknik sosiodrama. Dengan melakukan Bimbingan Kelompok menggunakan teknik sosiodrama diharapkan dapat membantu peserta didik untuk mengatasi perilaku *phubbing* sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami peserta didik untuk mengemukakan pendapatnya, peserta didik dapat belajar agar lebih menghargai pendapat orang lain, dalam memerankan peran peserta didik diharapkan mampu untuk mengekspresikan peran yang dimainkan, serta memahami dan merasakan bagaimana perasaan orang lain pada saat itu.

Berdasarkan penjelasan diatas penelitian ini penting di lakukan untuk mengetahui *phubbing* pada peserta didik sehingga dapat dilakukan pencegahan atau mengurangi kecenderungan tersebut melalui bimbingan kelompok. Jika *phubbing* tidak di teliti dan di tindak lanjuti khawatirnya perilaku *phubbing* akan terus menerus dilakukan oleh peserta didik yang terlalu fokus hanya pada smartphone sehingga mengabaikan dan menyakiti orang lain, rawan konflik dengan teman sebaya atau bahkan guru serta orang dewasa lainnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

KAJIAN TEORITIS

Perilaku *Phubbing*

(Hanika, 2015:43) Secara bahasa, *Phubbing* berasal dari dua kata yaitu “Phone” yang berarti telepon dan “*Snubbing*” yang berarti menghina. Hal ini dapat diartikan sebagai sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan Smartphone yang berlebihan. Sedangkan menurut Haigh (2015) mengatakan bahwa istilah “*phubbing*” dari kata “*phone*” dan “*snubbing*” menjelaskan tindakan menghina seseorang dengan lebih memilih berinteraksi dengan smartphone dari pada orang yang hadir.

Pendapat lain dari Robert, dk., (2015) mengatakan bahwa korban dari perilaku *phubbing* (*phubber*) adalah mereka yang diabaikan oleh seseorang yang berfokus kepada telepon genggamnya ketika ada di perusahaan. *Phubbing* bisa menjadi sebuah gangguan didalam percakapan dengan seseorang saat dia sedang berbincang dengan anda sambil menggunakan ponsel yang ia miliki atau saat anda berada di dekat yang lain tetapi mereka lebih memilih untuk menggunakan ponsel mereka daripada berkomunikasi dengan anda.

Perilaku *phubbing* (kata kerja) adalah tindakan mengacuhkan seseorang dalam lingkungan soaial dengan melihat telepon,, alih-alih memberi perhatian. Dengan kata lain, perilaku *phubbing* adalah tindakan mengabaikan orang lain apakah itu memeriksa facebook, menggunakan whatshap atau menggunakan aplikasi *chatting* lainnya. perilaku *phubbing* bisa dilihat dimana saja selama kegiatan sehari-hari manusia, yaitu saat makan, pertemuan, kuliah atau pertemuan sosial dengan teman, keluarga maupun di sekolah.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku *phubbing* merupakan seseorang yang hanya berfokus pada *smartphone*, lebih mendahulukan telephone genggamnya dan cenderung mengabaikan interaksi kepada orang lain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *phubbing*, Menurut Karadag, dk., (2015) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perilaku *phubbing* antara lain :

1. Kecanduan *Smartphone* atau atau Kecanduan Internet

Kecanduan *smartphone* sering dipicu akibat penggunaan internet yang berlebihan. Penggunaan internet yang berlebihan. Pengguna internet yang berlebihan dapat menghabiskan waktu yang banyak hanya untuk mengetahui dan menghilangkan rasa penasaran seseorang dalam menjelajah fitur manapun situs yang dapat diakses dengan internet. Hal tersebut menyebabkan seseorang selalu mengakses internet dalam jangkah waktu yang lama, sehingga menyebabkan seseorang melupakan kehidupan nyata dan orang-orang yang ada disekelilingnya.

2. Kecanduan Media Sosial

Media sosial awalnya dikembangkan sebagai sarana komunikasi, namun realitanya media sosial dapat membuat seseorang kecanduan untuk terus menerus menggunakannya. Adapun media sosial yang dapat digunakan seperti facebook, twiter, whatshap, instagram. Semua aplikasi tersebut dapat di akses melalui smartphome dengan mudah sewaktu-waktu sehingga dari aplikasi tersebut memungkinkan semua orang untuk lebih aktif di media sosial dan mengakibatkan kehidupannya di dunia nyata.

3. Kecanduan Game

Banyak orang menggunakan game untuk merelaksasi pikiran dari masalah-masalah yang di alami. Tak jarang *game online* membuat para penggunanya sibuk memainkan game dalam jangka waktu yang lama dan membuat pengguna *game* tidak dapat mengatur waktu yang dimilikinya dengan baik. Secara tidak sadar hal tersebut menyebabkan seseorang melakukan tindakan *phubbing*. Ketika seseorang sudah merasa senang bermain game maka mereka akan lupa dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu kecanduan *game* dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan perilaku *phubbing*.

4. Faktor Pribadi dan Situasional

Adapun faktor pribadi yang mempengaruhi terjadinya perilaku *phubbing* dalam mencangkup seseorang yang memiliki kepribadian *introvert*. Mengabaikan oranglain dengan sengaja serta tidak memiliki rasa ketertarikan untuk berbicara dengan orang lain. Sedangkan faktor situasional yang mempengaruhi terjadinya perilaku *phubbing* sangat beragam seperti ketika seseorang sedang menunggu suatu kabar maupun berita penting dari orang lain tentu aan memicu seseorang untuk membuka atau memeriksa smartphome lebih intens.

Berdasarkan dari penjabaran di atas, peneliti menggunakan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* yang dikemukakan oleh Karadag, dkk, (2015) yang diantaranya adalah a) Gangguan komunikasi dan b) Memiliki obsesi pada telepon yang dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Aspek-aspek perilaku *phubbing* Menurut Know, dkk., (2013) dimensi perilaku *phubbing* ada 3 yaitu :

1. Gangguan Pada Kehidupan sehari-hari

Adapun contoh hal-hal yang termasuk pada gangguan kehidupan sehari-hari pada perilaku *phubbing* adalah kehilangan pekerjaan yang direncanakan, mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas atau saat bekerja, mengalami sakit kepala atau penglihatan yang kabur, sakit pada pergelangan tangan atau dibagian leher, dan gangguan tidur.

2. Penarikan diri

Hal ini dapat dideskripsikan sebagai kondisi dimana individu menjadi mudah marah, gelisah dan tidak bisa menahan diri jika tidak menggunakan *smartphone*, terus menerus bersama *smartphone* dan tidak bisa lepas dari *smartphone* serta menjadi kesal dan marah ketika terganggu saat menggunakan *smartphone*.

3. Toleransi

Aspek ini didefinisikan sebagai seseorang yang selalu gagal dalam mengontrol penggunaan *smartphone*.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dampak dari perilaku *phubbing* adalah lawan bicara ataupun orang yang berada didepannya merasa terabaikan. Akibatnya, kualitas dari hubungan pun menurun. Penelitian yang dilakukan oleh Wang et al (2017) di China memaparkan bahwa ada hubungan yang negatif antara partner *phubbing* (*phubbing*) dengan *relationship satisfaction*. Artinya semakin tinggi perilaku *phubbing* maka akan semakin rendah *relationship satisfaction* pada pasangan dewasa yang telah menikah di Negara China.

Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa pendapat dari beberapa ahli, salah satunya Menurut Suhertina, (2014) Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam pelaksanaan program BK. Layanan ini memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan melalui pembahasan dalam bentuk kelompok.

Bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada siswa melalui kegiatan kelompok. Penjelasan Menurut Rusmana (2009:13) bimbingan kelompok dapat didefinisikan sebagai suatu proses pemberian layanan kepada individu melalui suatu kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagai pengalaman dalam upaya mengembangkan wawasan, sikap dan keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam pengembangan pribadi.

Sedangkan Hartanti (2022) Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. kelompok juga dapat diartikan sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok.

Menurut Prayitno, dk., (2004) layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan oleh pembimbing atau konselor kepada konseli secara berkelompok dengan jumlah

anggota 10-15. Bimbingan kelompok dipimpin oleh pembimbing yang telah terampil untuk memimpin kegiatan bimbingan kelompok. Pelaksanaan bimbingan kelompok berfokus pada aktivitas anggota kelompok yang membahas mengenai suatu topik yang telah disiapkan oleh pembimbing. Pembimbing dalam melaksanakan bimbingan kelompok harus terencana dan terorganisir untuk memberikan informasi kepada anggota kelompok.

Berdasarkan beberapa pengertian layanan bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah bimbingan yang dilaksanakan secara berkelompok, suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang terdiri dari 10-15 orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya pemimpin kelompok dan anggota kelompok untuk tujuan tertentu.

Bimbingan kelompok bertujuan untuk memberikan kesempatan pada peserta didik yang berguna bagi individu yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Serta membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Tujuan Bimbingan kelompok Menurut (Tohirin, 2013) secara umum tujuan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi, terutama kemampuan komunikasi siswa. Secara khusus layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk mendorong, dan mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan serta tingkah laku yang afektif yaitu meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal.

Pendapat lain Menurut Winkel, dk., (2004: 547) mengemukakan bahwa tujuan bimbingan kelompok yang menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan.

Sedangkan menurut Nurihsan (2014; 23, tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan dalam studi, karir ataupun kehidupan. Jadi, aktivitas kelompok dalam bimbingan kelompok diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman lingkungan, penyesuaian diri, serta pengembangan diri.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan tempat atau media pengembangan diri untuk mampu berinteraksi, berkomunikasi, bersosialisasi, membina sikap dan perilaku dengan tujuan untuk memecahkan suatu masalah secara mandiri dan bertanggung jawab.

Salah satu teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah teknik sosiodrama. Pendapat Winkel, W. S. (2012: 571) mengungkapkan sosiodrama merupakan dramatisasi dan persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang-orang lain, termasuk konflik yang sering dialami dalam pergaulan sosial. Teknik sosiodrama dimaksudkan untuk mencegah perkembangnya masalah atau kesulitan pada diri siswa dalam membuat rencana dan keputusan yang tepat.

Pendapat lain Maisunah (2021) sosiodrama adalah salah satu pembelajaran yang diarahkan pada upaya pemecahan masalah-masalah yang berkaitan dengan hubungan antar manusia. Kemampuan yang dikembangkan dari teknik adalah kemampuan bekerjasama, berkomunikasi, bertanggung jawab, toleransi, dan mengintegrasikan suatu kejadian. Sosiodrama merupakan teknik digunakan untuk memecahkan permasalahan sosial melalui bermain peran.

Sedangkan Menurut Ahmadi, dk., (2004) menjelaskan bahwa sosiodrama adalah suatu cara dalam bimbingan yang memberikan kesempatan pada murid-murid untuk mendramatisasikan sikap, tingkah laku, atau penghayatan seseorang seperti yang dilakukan dalam hubungan sosial sehari-hari di masyarakat.

Dari beberapa pendapat mengenai teknik sosiodrama diatas dapat disimpulkan bahwa teknik sosiodrama adalah permainan peran yang ditujukan untuk memecahkan permasalahan-permasalahan sosial. Tujuan teknik sosiodrama Menurut Endriani (dalam syalafiah, 2020: 85) yaitu :

1. Agar dapat menghayati dan menghargai perasaan orang lain
2. Dapat belajar bagaimana membagi tanggung jawab.
3. Dapat belajar bagaimana mengambil keputusan dalam situasi kelompok secara spontan
4. Merangsang kelas untuk berfikir dan memecahkan masalah.

Sedangkan Menurut Murnitah 2016, Tujuan teknik sosiodrama antara lain :

1. Agar peserta didik berani mengungkapkan pendapat secara lisan,
2. Membangun kerjasama diantara peserta didik,
3. Peserta didik menunjukkan sikap berani dalam memerankan tokoh yang diperankan.
4. Peserta didik menjiwai tokoh yang diperankan,
5. Agar peserta didik mampu memberikan tanggapan terhadap pelaksanaan jalannya sosiodrama yang dilakukan,
6. Melatih peserta didik agar mampu berinteraksi dengan oranglain.

Dari beberapa pendapat di atas tentang tujuan teknik sociodrama, dapat disimpulkan bahwa tujuan teknik sociodrama untuk membantu peserta didik dalam memecahkan permasalahan tentang masalah sosial dan mengembangkan kemampuan diri dalam bertingkah laku yang efektif.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Pre-Experimental Design. Populasi dalam penelitian ini semua siswa kelas XI di salah satu sekolah negeri yang ada di Rembang sejumlah 250 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang yang sesuai dengan ketentuan dari dinamika bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *simple random sampling* adalah satuan sampling dipilih secara acak. Perluang untuk terpilih harus diketahui besarnya. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan interview (wawancara), kuesioner (angket), observasi (pengamatan), dan gabungan ketiganya. Adapun alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menggunakan metode skala psikologis dengan menggunakan model *likert*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang efektivitas bimbingan kelompok teknik sociodrama terhadap perilaku *phubbing* di salah satu SMK Negeri yang ada di Rembang. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terdapat keberhasilan dari penelitian sesuai dengan tujuan dari penelitian ini sendiri yaitu untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok teknik sociodrama itu efektif tidak terhadap perilaku *phubbing*. Perilaku *phubbing* yang tinggi pada siswa ditunjukkan melalui beberapa aspek yang pertama adanya gangguan pada kehidupan sehari-hari seperti halnya gangguan konsentrasi di dalam kelas, gangguan tidur, dan masih banyak yang lainnya. Kedua aspek penarikan diri sehingga dalam kondisi ini siswa jauh dari hubungan social karena terlalu asyik dengan handphone masing-masing. Dan ketiga aspek toleransi yang dimana siswa tidak akan menghargai lingkungan sosialnya. Dalam hal ini terbukti nyata terjadi ketika peneliti melakukan wawancara dan observasi di lingkungan sekolah, diperkuat dengan hasil analisis data dari 10 peserta didik yang diberikan treatment dan penyebaran pre test dan post test yang sudah terlaksana.

Hasil perhitungan data deskriptif dari pre test yang sudah disebar sebelum diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok teknik sociodrama gambaran perilaku

phubbing pada siswa kelas XI salah satu SMK Negeri di Rembang termasuk dalam kategori tinggi dengan jumlah rata-rata sebesar 64,4, hal ini menunjukkan bahwa siswa belum mengetahui dampak negatif dari perilaku *phubbing*. Setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama lima kali pertemuan dan dipertemuan akhir peneliti memberikan post test jumlah rata-rata mengalami penurunan menjadi 54,6 dengan kategori tinggi. Selisih penurunan dari sebelum dan sesudah pemberian treatment sebesar 9,8.

Berikutnya dari hasil perhitungan uji hipotesi menggunakan paired samples test diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test sehingga dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa terdapat efektivitas yang bermakna setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Oleh sebab itu maka dalam penelitian ini H_0 yang berbunyi “Tidak ada efektivitas bimbingan kelompok teknik sosiodrama terhadap perilaku *phubbing* salah satu SMK Negeri yang ada di Rembang” dalam penelitian ini ditolak dan H_a yang berbunyi “Ada efektivitas bimbingan kelompok teknik sosiodrama terhadap perilaku *phubbing* salah satu SMK Negeri yang ada di Rembang” diterima.

Menurut Sri Hidayati (2013) layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk membantu anggota kelompok dalam membuat perencanaan dan mengambil keputusan yang tepat, serta mampu mencegah berkembangnya problem dalam kehidupannya. Layanan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan beberapa teknik yang diterapkan oleh pemimpin kelompok untuk merangsang pengembangan sikap dari anggota kelompok selama mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Dari beberapa teknik seperti home room, psikodrama dan sosiodrama peneliti hanya memakai satu teknik yaitu sosiodrama.

Menurut Winkel (dalam Aini, 2012 : 88) teknik sosiodrama merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yaitu role playing atau bermain peran dengan cara mendramatisasikan bentuk tingkah laku dalam hubungan social. Sosiodrama merupakan dramatisasi dari persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang lain, tingkat konflik yang dialami dalam pergaulan social. Sehingga dapat dipahami teknik sosiodrama merupakan teknik dalam layanan bimbingan kelompok yang digunakan untuk membantu siswa memecahkan masalah melalui drama dengan masalah-masalah social yang diperankan.

Dengan penggunaan teknik sosiodrama siswa bisa menghadapi situasi social, memahami cara menyelesaikan masalah social seperti perilaku *phubbing* kemudian bisa

mengembangkan sikap yang lebih baik. Teknik sociodrama dipilih oleh peneliti dalam melakukan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku *phubbing* yang terjadi pada salah satu sekolah SMK Negeri yang ada di Rembang

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini “apakah bimbingan kelompok dengan teknik sociodrama efektif terhadap perilaku *phubbing* salah satu SMK Negeri di Rembang” dapat disimpulkan dari hasil uji paired sample t test yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada efektivitas bimbingan kelompok teknik sociodrama terhadap perilaku *phubbing* salah satu SMK Negeri di Rembang.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai serangkaian penelitian yang dilakukan. Tentunya tidak sedikit pengalaman yang sudah dimiliki peneliti harus lebih mendalami dan menggali faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku *phubbing* yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga bisa mencoba teknik lain pada layanan bimbingan kelompok yang dapat diterapkan untuk meminimalisir perilaku *phubbing*.

DAFTAR REFERENSI

- Afifudin (2012). Bimbingan dan Konselin. Bandung:CV.PUSTAKA SETIA.
- Ahmadi, Abu., Widodo Supriono. 2004. Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta
- Aini, L, K. (2012). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama untuk Meningkatkan Kemampuan Berinteraksi Sosial Siswa Di Lingkungan Sekolah. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, 13 (1) : 88
- Chotpitayasunondh, V., k. M. (2016). How “*phubbing*” becomes the norm: the antecedents consequences of snubbing via smartphone. Computer in Human Behavior, 63, 9-18.doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
- Endriani, A (2021). Pengaruh Teknik Sociodrama Terhadap Berfikir Positif Pada Siswa MTs AL-Khairiyah Putra Nw Rajek. Journal Scientific Of Mandalika (JSM) e-ISSN 2745-5955, 24 April, 180-191.
- Fadilah, S. N. 2019. Layanan Bimbingan Kelompok dalam membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*3 (2).
- Haigh, A. (2015). Stop *Phubbing*. Diunduh dari <http://stopphubbing.com>. (25 oktober 2018)
- Halim, C. F., & Dariyo, A (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau (Relationship between Psychonological Well-Being and Loneliness among Overseas Student). *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hartinah, Siti. 2009. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok. Bandung: PT Refika Aditama Jakarta : Rineka Cipta

- Karadag, dkk. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of behavioral Addictions*, 4(2). 60-74. DOI: 10.1556/2006.4.2015.005
- Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2018). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 43-51.
- Maisunah, M. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 103-115
- Muna, Resti Fauzul & Astuti, Tri Puji. 2014. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Empati Fakultas Psikologi*. 3 (4): 1.9
- Murnita, A. (2016). Upaya Meningkatkan Perilaku Pro-Sosial Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Sosiodrama. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 2(1)
- Nurihsan, A. (2014). Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan. Bandung: PT Reflika Aditama.
- Prayitno. 2004. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling
- Prayitno. 2012. Psikologi Pendidikan (Sebuah Orientasi baru). Ciputat:GaungPersada Press.
- Roberts, J. A., David, M. E. (2015) My life has become a major distraction from my cell phone: partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partner. *Computer in human behavior*, 54, 134-141. <https://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>.
- Romlah, Tatik. 2001. Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok. Malang Universitas Negeri Malang.
- Romlah,T. (2001).”*Teori Dan Praktek Bimbingan kelompok*”. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rusmana, . 2009. *Bimbingan Konseling di Sekolah (Metode, teknik, dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Sri Hidayati, Samsudi, Anwar Sutoyo. (2013). Model Bimbingan Kelompok Dalam Pelaksanaan Kegiatan Kepramukaan Untuk Meningkatkan Kemandirian Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling UNNES*. ISSN 2252-6889. Hal 44-49.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2013)
- Suhertina. 2014. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Pekanbaru: Mutiara Pesisir*