



PENGARUH KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* BERBASIS SABLOK (SAPA BALOK KARTU) UNTUK MEREDUKSI *PHUBBING* SISWA SMA

Lilis Sri Asia¹, Syska Purnama Sari¹, Endang Surtiyoni³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

e-mail: lilissriasia03@gmail.com¹, syskapurnamasari@gmail.com², endang@univpgri-palembang.ac.id³

Diterima: 23/6/2026; Direvisi: 31/6/2026; Diterbitkan: 17/7/2026

ABSTRAK

Perubahan pola interaksi sosial di kalangan remaja sebagai konsekuensi meningkatnya penggunaan *smartphone* menjadikan perilaku *phubbing* semakin sering dijumpai di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penanganan *phubbing* tidak cukup dilakukan melalui pendekatan yang hanya berorientasi pada pengendalian perilaku, tetapi memerlukan layanan yang mampu mengintegrasikan perubahan cara berpikir dengan pengalaman belajar yang melibatkan partisipasi aktif peserta didik. Berangkat dari kebutuhan tersebut, penelitian ini mengembangkan dan menguji penerapan konseling kelompok melalui integrasi prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* dan *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) dengan media permainan SABLOK (*Sapa Balok Kartu*) sebagai alternatif intervensi untuk mereduksi perilaku *phubbing*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest* yang melibatkan lima siswa kelas XI yang dipilih secara *purposive* berdasarkan tingkat *phubbing* yang tinggi. Data dikumpulkan menggunakan angket dan dianalisis melalui *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan perilaku *phubbing* setelah pelaksanaan layanan, dengan nilai $Z = -2,023$ dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,043 ($<0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi *Cognitive Behavioral Therapy*, CBPT, dan media SABLOK merupakan alternatif intervensi yang efektif untuk memperkuat layanan bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik mengembangkan kontrol diri terhadap penggunaan *smartphone* sekaligus meningkatkan kualitas interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior, Phubbing, Konseling Kelompok Siswa SMA*

ABSTRACT

The increasing use of *smartphones* among adolescents has reshaped patterns of social interaction, making *phubbing* behavior increasingly prevalent in school settings. This condition indicates that addressing *phubbing* requires more than behavior-oriented interventions; it also demands counseling services that integrate cognitive restructuring with learning experiences that actively engage students in the change process. In response to this need, this study developed and evaluated a group counseling intervention by integrating the principles of *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) and *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) through the SABLOK (*Sapa Balok Kartu*) game as an alternative approach to reducing *phubbing* behavior. A quantitative approach employing a *one-group pretest-posttest* design was adopted. The participants consisted of five eleventh-grade students selected through *purposive sampling* based on their high levels of *phubbing* behavior. Data were collected using a questionnaire and analyzed with the *Wilcoxon Signed-Rank Test*. The findings revealed a significant reduction in *phubbing* behavior following the intervention, as indicated by a Z value of -2.023 and an



Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.043 (< 0.05). These findings suggest that integrating *Cognitive Behavioral Therapy*, *Cognitive Behavioral Play Therapy*, and the SABLOK game provides an effective intervention strategy for strengthening school counseling services by promoting students' self-control in *smartphone* use while enhancing the quality of their interpersonal social interactions.

Keywords: *Cognitive Behavior, Phubbing, Group Counseling, Senior High School Students*

PENDAHULUAN

Transformasi digital telah menghadirkan perubahan yang paradoks dalam kehidupan remaja. Di satu sisi, *smartphone* memperluas akses terhadap informasi, pembelajaran, dan jejaring sosial sehingga menjadi bagian yang melekat dalam aktivitas sehari-hari peserta didik. Di sisi lain, intensitas keterhubungan melalui perangkat digital justru dapat mengurangi kualitas keterhubungan dalam interaksi tatap muka. Pergeseran tersebut melahirkan fenomena *phubbing*, yaitu kecenderungan memusatkan perhatian pada *smartphone* ketika sedang berinteraksi dengan orang lain sehingga keberadaan lawan bicara terabaikan. Fenomena ini tidak lagi dipandang sebagai kebiasaan menggunakan teknologi semata, melainkan sebagai perubahan pola relasi sosial yang semakin banyak ditemukan pada kelompok remaja (Abivian, 2022; Siregar et al., 2025).

Dinamika tersebut menjadi semakin kompleks ketika terjadi pada lingkungan sekolah yang pada hakikatnya dibangun melalui interaksi sosial yang intensif. Proses belajar tidak hanya berlangsung melalui penyampaian materi, tetapi juga melalui komunikasi, kolaborasi, dan pembentukan hubungan interpersonal antara peserta didik dengan guru maupun teman sebaya. Ketika perhatian lebih banyak tersita oleh aktivitas digital, ruang untuk membangun empati, mendengarkan secara aktif, dan merespons orang lain secara langsung menjadi semakin berkurang. Kondisi tersebut selaras dengan temuan Hafizah et al. (2021) yang memperlihatkan keterkaitan antara komunikasi interpersonal dan perilaku *phubbing*, sementara Hujaema (2024) menjelaskan bahwa rendahnya pengendalian diri serta tingginya adiksi media sosial berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan *phubbing* pada siswa SMA. Dengan demikian, persoalan ini melibatkan interaksi antara aspek perilaku, kognitif, dan regulasi diri, bukan sekadar tingginya frekuensi penggunaan *smartphone*.

Kondisi empiris di SMA PGRI 2 Palembang memperlihatkan karakteristik yang sejalan dengan kecenderungan tersebut. Hasil observasi awal dan wawancara bersama guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa sebagian peserta didik masih memperlihatkan kebiasaan menggunakan *smartphone* ketika pembelajaran berlangsung, memberikan perhatian yang terbatas terhadap penjelasan guru, serta lebih memilih berkomunikasi melalui media digital dibandingkan berdialog secara langsung dengan teman di kelas. Situasi tersebut berdampak pada berkurangnya keterlibatan siswa selama pembelajaran sekaligus menurunkan kualitas interaksi sosial yang menjadi bagian penting dari perkembangan peserta didik. Menariknya, layanan bimbingan yang telah diberikan selama ini belum mengembangkan pendekatan bermain berbasis *Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT)* sebagai strategi khusus untuk membantu mengurangi perilaku *phubbing*, sehingga masih tersedia ruang pengembangan model intervensi yang lebih sesuai dengan karakteristik remaja.

Berbagai penelitian telah memperlihatkan bahwa perubahan perilaku sosial peserta didik dapat dicapai melalui pendekatan konseling kelompok, meskipun teknik yang digunakan menunjukkan karakteristik yang berbeda-beda. Putri dan Siregar (2024) memperoleh bukti bahwa penerapan *behavior contract* dalam konseling kelompok mampu menurunkan perilaku



phubbing, sedangkan Maghfiroh dan Sukmawati (2025) menunjukkan efektivitas pengembangan keterampilan empati dalam mengurangi kecenderungan serupa. Pendekatan yang memanfaatkan teknik *positive self-talk* juga menghasilkan penurunan perilaku *phubbing* sekaligus memperkuat kesadaran diri peserta didik terhadap penggunaan *smartphone* (Ariani & Darmayanti, 2025). Jika dicermati secara bersama, berbagai temuan tersebut mengarah pada kesimpulan bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya ditentukan oleh keberadaan layanan konseling kelompok, tetapi juga oleh strategi yang mampu menyentuh proses berpikir sekaligus pengalaman sosial yang dialami peserta didik selama proses konseling.

Perspektif tersebut sejalan dengan perkembangan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang menempatkan restrukturisasi kognitif sebagai dasar perubahan perilaku. Literatur yang dikaji Ilman et al. (2024) memperlihatkan bahwa *CBT* efektif membantu remaja mengatasi *smartphone addiction* melalui perubahan pola pikir, pembentukan perilaku yang lebih adaptif, dan peningkatan kemampuan mengendalikan diri. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, efektivitas intervensi juga dipengaruhi oleh media yang digunakan untuk membangun keterlibatan peserta didik. Salsa et al. (2024) menunjukkan bahwa media permainan mampu meningkatkan interaksi antarpeserta didik dalam layanan klasikal, sedangkan Sari et al. (2023) mengembangkan konsep *Cognitive Behavioral Play Counseling* sebagai bentuk integrasi prinsip-prinsip *CBT* dengan aktivitas bermain sehingga proses konseling berlangsung lebih partisipatif, reflektif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik.

Temuan empiris mengenai *CBPT* juga memperlihatkan bahwa aktivitas bermain tidak hanya berfungsi sebagai media pendukung, tetapi dapat menjadi bagian integral dari proses perubahan perilaku. Vosoughi Kalantari et al. (2025) melaporkan bahwa penerapan *CBPT* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap penyesuaian perilaku dan kemampuan pemecahan masalah peserta didik, bahkan efek intervensinya tetap bertahan pada tahap *follow-up*. Meskipun demikian, arah pengembangan penelitian sebelumnya masih cenderung berfokus pada peningkatan resiliensi, penyesuaian perilaku, keterampilan empati, ataupun pengurangan *smartphone addiction*. Kajian yang secara khusus mengintegrasikan *CBPT* ke dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa SMA melalui media permainan masih relatif terbatas. Celah tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara pendekatan kognitif-perilaku, dinamika kelompok, dan media permainan belum dieksplorasi secara komprehensif dalam konteks perilaku *phubbing*.

Berangkat dari kondisi tersebut, penelitian ini menawarkan pendekatan yang berbeda dengan mengintegrasikan layanan konseling kelompok, prinsip-prinsip *Cognitive Behavioral Play Therapy*, dan media permainan SABLOK (*Sapa Balok Kartu*) ke dalam satu desain intervensi. Permainan tidak hanya diposisikan sebagai alat bantu untuk menciptakan suasana yang menyenangkan, tetapi juga sebagai ruang refleksi yang mendorong peserta didik mengevaluasi kebiasaan penggunaan *smartphone*, membangun komunikasi tatap muka, mengembangkan pengendalian diri, serta mempraktikkan perilaku sosial yang lebih adaptif melalui dinamika kelompok. Integrasi ketiga komponen tersebut menjadi nilai kebaruan penelitian karena berbeda dari penelitian terdahulu yang umumnya menerapkan teknik konseling atau media permainan secara terpisah. Atas dasar itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konseling *Cognitive Behavior* berbasis SABLOK (*Sapa Balok Kartu*) terhadap penurunan perilaku *phubbing* pada siswa SMA.





METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun 2026 di SMA PGRI 2 Palembang dengan melibatkan seluruh siswa kelas XI.4 dan XI.5 yang berjumlah 72 orang sebagai sasaran pengukuran awal perilaku *phubbing*. Pengukuran dilakukan menggunakan angket perilaku *phubbing* yang terdiri atas 28 butir pernyataan dengan skala Likert dan telah memenuhi persyaratan validitas serta reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian. Hasil *pretest* menjadi dasar untuk mengidentifikasi peserta didik yang memiliki kecenderungan *phubbing* tinggi, kemudian dipadukan dengan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling melalui teknik *purposive sampling*. Berdasarkan kriteria tersebut ditetapkan lima siswa sebagai partisipan penelitian yang selanjutnya mengikuti seluruh rangkaian intervensi.

Rangkaian penelitian diawali dengan pemberian *pretest* untuk memperoleh gambaran awal tingkat perilaku *phubbing* peserta. Selanjutnya, lima siswa yang terpilih mengikuti layanan konseling kelompok berbasis SABLOK (*Sapa Balok Kartu*) yang dikembangkan berdasarkan prinsip *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT). Pelaksanaan layanan dilakukan melalui pembentukan hubungan kelompok, identifikasi kebiasaan penggunaan *smartphone*, restrukturisasi pola pikir yang mendukung perilaku *phubbing*, serta aktivitas permainan SABLOK. Dalam permainan ini, peserta secara bergiliran mengambil kartu berisi situasi terkait penggunaan *smartphone*, mengidentifikasi pikiran dan perilaku yang muncul, mendiskusikan alternatif respons yang lebih adaptif bersama kelompok, kemudian mempraktikkannya melalui simulasi singkat dan refleksi. Setelah seluruh tahapan layanan selesai dilaksanakan, pengukuran kembali dilakukan menggunakan instrumen yang sama melalui *posttest* untuk mengidentifikasi perubahan perilaku setelah intervensi. Selama proses layanan berlangsung, lembar observasi digunakan untuk mencatat keterlibatan peserta dalam dinamika kelompok, sedangkan dokumentasi dimanfaatkan sebagai data pendukung pelaksanaan kegiatan.

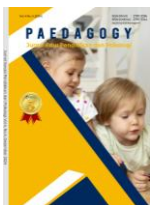
Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan *IBM SPSS Statistics* versi 20. Karakteristik distribusi skor *pretest* dan *posttest* terlebih dahulu diperiksa melalui uji normalitas *Shapiro-Wilk* sebagai dasar penentuan teknik analisis inferensial. Karena salah satu kelompok data tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah pemberian layanan pada sampel berpasangan. Keputusan pengujian ditetapkan pada taraf signifikansi 0,05 sehingga pengaruh konseling kelompok berbasis SABLOK terhadap penurunan perilaku *phubbing* dapat ditentukan secara objektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran Awal Perilaku *Phubbing* Siswa SMA PGRI 2 Palembang

Sebelum pelaksanaan layanan konseling, kondisi awal perilaku *phubbing* diidentifikasi melalui penyebaran angket kepada 72 siswa kelas XI.4 dan XI.5 SMA PGRI 2 Palembang. Pengumpulan data awal dimaksudkan untuk memperoleh profil perilaku *phubbing* responden sekaligus menjadi dasar penentuan subjek yang memenuhi kriteria penelitian. Instrumen yang digunakan terdiri atas 28 butir pernyataan yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas. Ringkasan statistik deskriptif hasil *pretest* disajikan pada Tabel 1.



Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor *Pretest* Perilaku *Phubbing*

Kelompok Responden	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Seluruh siswa	72	64,44	12,20	36	89
Sampel penelitian	5	86,40	–	80	91

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1, skor *pretest* seluruh responden memiliki rata-rata 64,44 dengan standar deviasi 12,20 serta rentang skor antara 36 hingga 89. Lima peserta yang ditetapkan sebagai sampel memperlihatkan rata-rata skor 86,40 dengan skor terendah 80 dan skor tertinggi 91. Perbedaan karakteristik skor tersebut menggambarkan bahwa subjek penelitian berasal dari kelompok siswa yang memiliki skor *phubbing* paling tinggi dibandingkan responden lainnya. Informasi tersebut digunakan sebagai dasar penyajian hasil sebelum intervensi diberikan.

Untuk memperoleh gambaran distribusi tingkat perilaku *phubbing*, skor responden selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokan kategori dilakukan terhadap seluruh responden sehingga proporsi setiap kategori dapat diidentifikasi secara deskriptif. Distribusi tersebut disajikan pada Tabel 2.

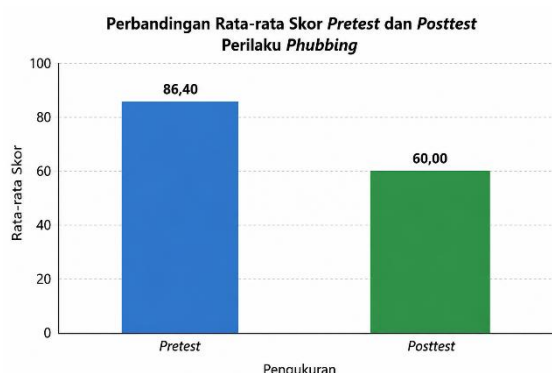
Tabel 2. Distribusi Tingkat Perilaku *Phubbing* Siswa

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	5	7
Sedang	54	75
Rendah	13	18
Total	72	100

Berdasarkan Tabel 2, kategori sedang memiliki frekuensi tertinggi, yaitu sebanyak 54 siswa atau 75% dari keseluruhan responden. Kategori rendah terdiri atas 13 siswa (18%), sedangkan kategori tinggi berjumlah 5 siswa (7%). Analisis terhadap lima partisipan penelitian memperlihatkan bahwa seluruhnya memiliki skor awal pada kategori tinggi dengan kecenderungan yang relatif serupa pada aspek gangguan komunikasi dan obsesi terhadap penggunaan telepon genggam. Hasil tersebut menggambarkan kondisi awal partisipan sebelum mengikuti layanan konseling.

Perubahan Perilaku *Phubbing* Setelah Pemberian Layanan Konseling

Perubahan skor perilaku *phubbing* dianalisis dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok berbasis SABLOK (*Sapa Balok Kartu*) pada lima partisipan penelitian. Kedua pengukuran menggunakan instrumen yang sama sehingga setiap perubahan skor dapat diamati secara langsung pada responden yang sama. Ringkasan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* disajikan pada Gambar 1 sebagai gambaran umum perubahan nilai setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan. Penyajian grafik digunakan untuk memperlihatkan kecenderungan perubahan skor secara visual sebelum dilakukan pengujian statistik.



Gambar 1. Perbandingan Rata-rata Skor *Pretest* dan *Posttest*

Sebagaimana terlihat pada Gambar 1, rata-rata skor perilaku *phubbing* mengalami penurunan dari 86,40 pada pengukuran awal menjadi 60,00 setelah layanan selesai diberikan. Rentang skor pada pengukuran akhir berada antara 53 hingga 63 dengan standar deviasi sebesar 4,06. Perubahan tersebut tampak pada seluruh partisipan yang mengikuti rangkaian layanan. Hasil pengukuran selanjutnya dianalisis menggunakan statistik inferensial untuk menguji perbedaan skor kedua pengukuran.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, distribusi data terlebih dahulu diperiksa menggunakan uji *Shapiro–Wilk*. Tahap ini dilakukan untuk menentukan kesesuaian teknik analisis berdasarkan karakteristik distribusi skor *pretest* dan *posttest*. Ringkasan hasil uji normalitas beserta pengujian hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* disajikan pada Tabel 3. Penyajian kedua hasil analisis dalam satu tabel dimaksudkan untuk memberikan informasi statistik secara lebih ringkas.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Normalitas dan *Wilcoxon Signed Rank Test*

Analisis Statistik	Nilai Statistik	Sig.
<i>Shapiro–Wilk Pretest</i>	0,932	0,608
<i>Shapiro–Wilk Posttest</i>	0,770	0,045
<i>Wilcoxon Signed Rank Test (Z)</i>	-2,023	0,043
<i>Negative Ranks</i>	5	—
<i>Positive Ranks</i>	0	—
<i>Ties</i>	0	—

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi uji *Shapiro–Wilk* pada skor *pretest* sebesar 0,608, sedangkan pada skor *posttest* sebesar 0,045. Oleh karena itu, pengujian perbedaan skor dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis menghasilkan nilai Z sebesar -2,023 dengan nilai signifikansi 0,043. Informasi *rank* memperlihatkan bahwa seluruh pasangan data berada pada kategori *negative ranks*, sementara *positive ranks* maupun *ties* tidak ditemukan pada data penelitian.



Selain hasil uji signifikansi, analisis data memperlihatkan adanya perubahan skor yang konsisten pada seluruh partisipan setelah mengikuti layanan konseling kelompok berbasis SABLOK. Seluruh pasangan data berada pada kategori *negative ranks*, sedangkan *positive ranks* maupun *ties* tidak ditemukan pada hasil pengujian. Pola tersebut menunjukkan bahwa setiap partisipan mengalami penurunan skor perilaku *phubbing* pada pengukuran akhir dibandingkan dengan pengukuran awal. Dengan demikian, keseluruhan hasil statistik yang diperoleh memberikan gambaran adanya perubahan skor yang konsisten setelah pelaksanaan intervensi.

Pembahasan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara peserta didik membangun relasi sosial di lingkungan sekolah. Interaksi yang sebelumnya berlangsung melalui komunikasi langsung kini semakin sering diselingi oleh perhatian terhadap *smartphone*, sehingga batas antara kehadiran fisik dan keterlibatan sosial menjadi semakin kabur. Dalam konteks tersebut, perilaku *phubbing* tidak lagi dapat dipahami sebagai kebiasaan menggunakan telepon genggam secara berlebihan, tetapi sebagai bentuk perubahan pola interaksi yang memengaruhi kualitas komunikasi antarpersonal. Gambaran awal penelitian ini memperlihatkan bahwa kecenderungan tersebut telah berkembang pada seluruh partisipan penelitian, selaras dengan kajian Arini dan Lestari (2024) yang menempatkan *phubbing* sebagai fenomena budaya populer pada generasi muda di era *Society 5.0*. Perspektif tersebut diperkuat oleh Rani et al. (2026) yang menunjukkan bahwa meningkatnya perilaku *phubbing* pada siswa sekolah berhubungan dengan menurunnya intensitas interaksi sosial, sedangkan Nazir (2025) menegaskan bahwa kebiasaan tersebut secara bertahap dapat mengurangi kualitas hubungan interpersonal serta kedekatan emosional antarseseorang.

Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa perilaku *phubbing* berkembang melalui interaksi berbagai faktor psikologis dan sosial yang saling memengaruhi. Perhatian yang terus-menerus tertuju pada *smartphone* cenderung mengurangi kesempatan individu untuk membangun komunikasi dua arah, memahami respons lawan bicara, maupun mengembangkan empati dalam situasi sosial. Oleh karena itu, perubahan perilaku tidak cukup dicapai hanya dengan membatasi penggunaan perangkat digital, tetapi memerlukan proses yang membantu peserta didik mengevaluasi kembali cara mereka memaknai penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Pandangan tersebut sejalan dengan temuan Fadilah et al. (2022) yang mengaitkan rendahnya kontrol diri dengan meningkatnya kecenderungan *phubbing*, sementara Margaretha dan Gina (2023) menunjukkan bahwa *smartphone addiction* menjadi salah satu kondisi yang memperkuat munculnya perilaku tersebut. Dengan demikian, perubahan perilaku lebih tepat dipahami sebagai hasil dari penguatan regulasi diri sekaligus perbaikan kualitas interaksi sosial.

Perubahan yang muncul setelah pelaksanaan layanan memperlihatkan bahwa proses konseling tidak hanya memberikan ruang bagi peserta untuk mendiskusikan kebiasaan menggunakan *smartphone*, tetapi juga mendorong mereka meninjau kembali pola pikir yang selama ini mendasari perilaku tersebut. Ketika peserta mulai mengenali konsekuensi dari kebiasaan *phubbing* terhadap hubungan sosialnya, proses restrukturisasi kognitif berlangsung bersamaan dengan latihan perilaku yang dilakukan selama kegiatan kelompok. Dinamika ini memperlihatkan bahwa perubahan perilaku berkembang melalui pengalaman belajar yang melibatkan refleksi, umpan balik, dan praktik langsung, bukan semata-mata karena penyampaian informasi. Penjelasan tersebut memperkuat hasil penelitian Nuria (2024) yang





menunjukkan efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam mengurangi perilaku *phubbing*, sekaligus mendukung temuan Yani dan Hasibuan (2025) bahwa konseling kelompok dengan pendekatan perubahan perilaku mampu membantu peserta didik mengurangi kecenderungan mengabaikan interaksi sosial akibat penggunaan *smartphone*.

Apabila dibandingkan dengan berbagai penelitian terdahulu, kontribusi penelitian ini tidak hanya terletak pada penggunaan konseling kelompok atau pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, tetapi pada integrasinya dengan media SABLOK (*Sapa Balok Kartu*) yang menghadirkan proses perubahan perilaku melalui aktivitas bermain. Penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan teknik seperti *behavior contract* (Yani & Hasibuan, 2025), *Cognitive Behavioral Therapy* (Nuria, 2024), maupun *solution-focused brief group counseling* (Pratiwi et al., 2025) yang berorientasi pada diskusi dan latihan perilaku. Dalam penelitian ini, peserta secara bergiliran menyelesaikan kartu situasi yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone*, kemudian mengidentifikasi pola pikir yang mendasari perilaku *phubbing*, mendiskusikan alternatif respons yang lebih adaptif, serta mempraktikkannya melalui simulasi dan refleksi bersama kelompok. Mekanisme tersebut memungkinkan restrukturisasi kognitif berlangsung melalui pengalaman langsung, sehingga media SABLOK tidak hanya berfungsi sebagai permainan, tetapi juga sebagai sarana yang mengintegrasikan perubahan cara berpikir, latihan perilaku, dan interaksi sosial dalam proses konseling.

Karakteristik SABLOK memberikan dimensi yang berbeda dibandingkan media konseling yang bersifat konvensional. Aktivitas bermain menciptakan situasi yang lebih fleksibel sehingga peserta didik lebih mudah mengungkapkan pengalaman, mengidentifikasi kebiasaan yang kurang adaptif, serta mencoba alternatif perilaku baru tanpa merasakan tekanan sebagaimana pada sesi konseling yang bersifat formal. Dalam kondisi tersebut, permainan berfungsi sebagai jembatan antara proses berpikir dan pengalaman sosial yang dialami peserta selama layanan berlangsung. Mekanisme tersebut selaras dengan konsep *Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT)* yang dikemukakan oleh Zahrah dan Anwar (2024), yaitu bahwa aktivitas bermain dapat menjadi media untuk memfasilitasi restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku secara bertahap. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Egbe et al. (2023), yang menemukan bahwa integrasi teknik *cognitive behavioral* ke dalam aktivitas bermain mampu meningkatkan penyesuaian sosial melalui keterlibatan aktif peserta selama proses intervensi.

Di sisi lain, dinamika kelompok memberikan kontribusi yang tidak kalah penting terhadap proses perubahan perilaku. Kesempatan untuk mendengar pengalaman teman sebaya, menerima umpan balik, serta mendiskusikan berbagai situasi yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* menciptakan pengalaman belajar yang sulit diperoleh melalui konseling individual. Interaksi tersebut memperkuat proses refleksi karena peserta tidak hanya mengevaluasi dirinya sendiri, tetapi juga belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Kondisi ini memperluas hasil penelitian Pabbajah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis permainan mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta sekaligus membangun sikap positif melalui pengalaman belajar yang kolaboratif. Oleh sebab itu, efektivitas layanan dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh pendekatan kognitif-perilaku, tetapi juga oleh kualitas interaksi yang berkembang selama dinamika kelompok berlangsung.

Secara konseptual, penelitian ini memperlihatkan bahwa pengembangan layanan bimbingan dan konseling di era digital memerlukan pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada pengurangan perilaku maladaptif, tetapi juga mampu menciptakan pengalaman belajar yang relevan dengan karakteristik peserta didik. Integrasi antara *Cognitive Behavioral Therapy*,





Cognitive Behavioral Play Therapy, konseling kelompok, dan media SABLOK menunjukkan bahwa perubahan perilaku dapat dibangun melalui perpaduan proses kognitif, pengalaman sosial, dan aktivitas bermain yang saling melengkapi. Kontribusi tersebut memberikan perspektif bahwa inovasi dalam layanan konseling tidak selalu bergantung pada pengembangan teknik baru, melainkan juga pada kemampuan mengadaptasi pendekatan yang telah ada ke dalam media yang lebih kontekstual dengan kehidupan remaja. Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya menambah bukti empiris mengenai upaya mereduksi perilaku *phubbing*, tetapi juga memperkaya alternatif implementasi layanan bimbingan dan konseling yang responsif terhadap tantangan interaksi sosial pada lingkungan pendidikan masa kini.

KESIMPULAN

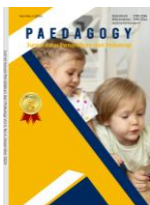
Temuan penelitian ini menegaskan bahwa integrasi konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* dengan media SABLOK (*Sapa Balok Kartu*) merupakan pendekatan yang mampu mendukung penurunan kecenderungan *phubbing* pada peserta didik melalui proses yang tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku, tetapi juga pada pembentukan kesadaran terhadap pola penggunaan *smartphone* dalam interaksi sosial. Penggabungan prinsip *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) ke dalam dinamika konseling kelompok memperlihatkan bahwa aktivitas bermain dapat menjadi media reflektif yang mendorong peserta didik mengenali kebiasaan yang kurang adaptif, mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional, serta membangun pola komunikasi yang lebih sehat dengan lingkungan sekitarnya. Kontribusi tersebut memperlihatkan bahwa inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling tidak selalu bergantung pada pengembangan teknik baru, tetapi juga pada kemampuan mengintegrasikan pendekatan yang telah terbukti efektif dengan media yang sesuai dengan karakteristik remaja. Dengan demikian, penelitian ini memberikan tambahan bukti empiris mengenai pemanfaatan pendekatan berbasis CBPT sebagai salah satu alternatif intervensi yang kontekstual untuk merespons permasalahan interaksi sosial pada era digital.

Implikasi dari temuan ini membuka peluang bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk mengembangkan layanan yang lebih partisipatif melalui pemanfaatan media permainan sebagai bagian dari strategi intervensi di sekolah. Pendekatan tersebut berpotensi diterapkan tidak hanya untuk mereduksi kecenderungan *phubbing*, tetapi juga untuk mendukung penguatan kontrol diri, keterampilan komunikasi interpersonal, serta berbagai permasalahan psikososial lain yang berkaitan dengan penggunaan teknologi digital. Pengembangan penelitian pada masa mendatang dapat diarahkan pada penggunaan rancangan eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah partisipan yang lebih besar, maupun penerapan pada jenjang pendidikan dan karakteristik peserta didik yang lebih beragam sehingga konsistensi temuan dapat diuji dalam konteks yang lebih luas. Pada akhirnya, pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang adaptif terhadap budaya digital menjadi salah satu langkah strategis untuk menjaga kualitas interaksi sosial peserta didik sekaligus memperkuat peran sekolah dalam menghadapi perubahan pola komunikasi pada era teknologi yang terus berkembang.

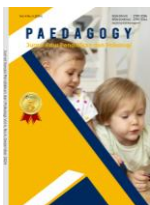
DAFTAR PUSTAKA

- Abivian, M. (2022). Gambaran perilaku *phubbing* dan pengaruhnya terhadap remaja pada era *Society 5.0*. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 155–164. <https://journal1.uinssc.ac.id/index.php/prophetic/article/view/12786>





- Ariani, I., & Darmayanti, N. (2025). Reducing phubbing behavior through group counseling with positive self-talk techniques. *Journal of General Education and Humanities*, 4(3), 1193–1204. <https://doi.org/10.58421/gehu.v4i3.645>
- Arini, I. P., & Lestari, A. D. (2024). Phubbing as a pop culture phenomenon among students in the era of *Society 5.0*: A systematic literature review. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 29–36). <https://proceedings.unnes.ac.id/agcaf/article/view/4349>
- Egbe, C. I., Ugwuanyi, L. T., Ede, M. O., Agbigwe, I. B., Onuorah, A. R., Okon, O. E., & Ugwu, J. C. (2023). Cognitive behavioural play therapy for social anxiety disorders (SADS) in children with speech impairments. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(1), 24–44. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-022-00442-6>
- Fadilah, A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150–159. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/499>
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630–645. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/6504>
- Hujaema, M. (2024). Pengaruh pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku phubbing pada siswa SMA di DKI Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 83–92. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.131.11>
- Ilman, A. Z., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Peranan konseling behavioral berbasis CBT dalam mengatasi *smartphone addiction* pada remaja. *Edukasi: Jurnal Penelitian dan Artikel Pendidikan*, 16(1), 45–60. <https://journal.unimma.ac.id/edukasi/id/article/view/11456>
- Maghfiroh, N. H., & Sukmawati, B. (2025). Efektivitas konseling kelompok dengan keterampilan empati untuk mereduksi perilaku phubbing di SMK Abdul Aziz Balung Jember: Penelitian kuantitatif. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 220–229. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/31939>
- Margaretha, I., & Gina, F. (2023). Tendensi *smartphone addiction* dan perilaku phubbing pada mahasiswa. *Social Philantropic: Jurnal Kajian Ilmu Sosial dan Psikologi*, 2(1), 1–7. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JSP/article/view/2024>
- Nazir, T. (2025). Phubbing in the digital age: Understanding and mitigating the impact on social interactions and relationships. *Anadolu University Journal of Education Faculty*, 9(3), 273–292. <https://doi.org/10.34056/aujef.1672999>
- NURIA, J. T. (2024). *Efektivitas konseling kelompok dengan teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mengurangi perilaku phubbing siswa MA Islamiyah Balen* (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri). <https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/6036/>
- Pabbajah, M., Murtiningsih, M., & Budiono, N. R. (2022). Layanan konseling kelompok berbasis permainan dalam pembentukan sikap toleransi. *Indonesian Journal of Teaching and Teacher Education*, 2(2), 68–76. <https://doi.org/10.58835/ijtete.v2i2.96>
- Pratiwi, A. S., Setiyowati, A. J., Hambali, I. M., & Zulkuple, S. S. (2025). *Solution-focused brief group counseling* as an effort to reduce phubbing behavior among high school students. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 33–41. <https://doi.org/10.17977/um001v10i12025p33-41>



- Putri, M. A., & Siregar, A. (2024). Efektivitas konseling kelompok: Penggunaan *behavior contract* dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 392.
<https://doi.org/10.29210/1202424355>
- Rani, A. M., Ismanto, H. S., & Venty, V. (2026). Phubbing dan pengaruhnya terhadap interaksi sosial di kalangan siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 14(1), 566–576.
<https://mail.jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/2044>
- Salsa, A., Meiningsih, S., & Christiana, E. (2024). Penerapan layanan bimbingan klasikal untuk menumbuhkan kepercayaan diri melalui interaksi dengan teman menggunakan media permainan *crossword puzzle*. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 41(2), 46–57. <https://doi.org/10.36456/helper.vol41.no2.a8928>
- Sari, S. P., Nurihsan, J., Yustiana, Y. R., & Saripah, I. (2023, December). Cognitive behavioral play counseling based on "Andai-Andai" to increase resilience. In *Proceedings of the 2nd Semarang International Conference on Counseling and Educational Psychology (SICCEP 2023)* (pp. 235–248). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-184-5_27
- Siregar, L. F. A. P., Suryani, J., Rizky, M., Mukhlis, M., Saputra, F. A., & Putra, H. A. D. (2025). Phubbing: Dampak penggunaan ponsel terhadap interaksi sosial di era digital. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(1), 123–135.
<https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1558>
- Vosoughi Kalantari, A., Marashian, F. S., Dasht Bozorgi, Z., & Hafezi, F. (2025). Effectiveness of cognitive-behavioral play therapy on behavioral adjustment and problem-solving skills in students with dyslexia. *International Journal of School Health*, 12(1), 53–62.
<https://doi.org/10.30476/intjsh.2024.103497.1427>
- Yani, I., & Hasibuan, A. D. (2025). Group counseling with *behavior contract* to reduce student phubbing: Konseling kelompok dengan *behavior contract* untuk mereduksi perilaku phubbing siswa. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 26(4), 10–21070.
<https://ijins.umsida.ac.id/index.php/ijins/article/view/1701>
- Zahrah, N. A. N., & Anwar, Z. (2024). *Cognitive Behavioral Play Therapy* untuk mengatasi perilaku *school refusal* pada anak. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 12(4), 182–188. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i4.36595>