JURNAL BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
P-ISSN: 2685-1636 E-ISSN: 2685-4481
Vol. 08, No. 01 Januari-Juni 2026
https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/JBPI/index

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *CINEMATHERAPY* UNTUK MEREDUKSI SIKAP *PHUBBING* PADA SISWA SISWA KELAS XI SMAN 8 SURAKARTA

Renanda Asfarina Kaffin Abidin Hashi[1*]
[1]Universitas Sebelas Maret, Indonesia

Article Info

Article History:
Submitted: 28/02/2026
Accepted: 28/05/2026
Published: 30/06/2026

***Corresponding Author:**
Name: Renanda Asfarina Kaffin Abidin Hashi
Email: renandaahashii@gmail.com

DOI : https://doi.org/10.32332/k8frtn57

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of cinematherapy group counseling in reducing phubbing attitudes among 11th grade students at SMAN 8 Surakarta. This study used a quantitative approach with an experimental method. The research design used is a one-group pretest-posttest design. The subjects of this study were seven Grade XI students who were indicated to have high levels of phubbing behavior. These subjects were selected using purposive sampling. The data collection technique used a phubbing questionnaire developed by the researcher, through validity and reliability tests. The data analysis technique used was the Wilcoxon Signed Rank Test to analyze the effectiveness of the intervention based on the decrease in scores from the pretest and posttest results. The analysis results showed a value of 0.018 (<0.05), indicating a significant decrease between the pretest and posttest results. Therefore, Ha was accepted, namely that group counseling using the cinematherapy technique is effective in reducing phubbing attitudes among 11th grade students. The recommendation for guidance counselors is to apply group counseling using cinematherapy techniques to reduce phubbing behavior among 11th grade students, with reference to the Experiment Implementation Guidelines. Researchers can further implement other research designs, develop media, or expand the research subject with a larger scope.

Copyright © 2026, Renanda
This is an open access article under the CC–BY-SA license

Keywords: **Cinematherapy; Group Counseling; Phone Snubbing; Phubbing**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok teknik *cinematherapy* untuk mereduksi sikap *phubbing* pada siswa kelas XI SMAN 8 Surakarta. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Subjek dari penelitian ini merupakan tujuh siswa kelas XI yang terindikasi memiliki sikap *phubbing* pada kategori tinggi. Subjek tersebut dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket *phubbing* yang dikembangkan oleh peneliti, melalui uji validitas dan reliabilitas. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menganalisis efektivitas pemberian intervensi berdasarkan penurunan skor hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis menunjukkan nilai 0,018 (<0,05), sehingga menyatakan bahwa terdapat penurunan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Oleh karena itu, Ha diterima yakni konseling kelompok teknik *cinematherapy* efektif untuk mereduksi sikap *phubbing* pada siswa kelas XI. Saran bagi guru BK yaitu dapat menerapkan konseling kelompok teknik *cinematherapy* untuk mereduksi sikap *phubbing* pada siswa kelas XI dengan mengacu pada Pedoman Pelaksanaan Eksperimen. Peneliti selanjutnya dapat mengimplementasikan desain penelitian lain, mengembangkan media, atau memperbesar subjek penelitian dengan jumlah jangkauan yang lebih banyak.

Kata Kunci: **Cinematherapy; Konseling Kelompok; Phone Snubbing; Phubbing**

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan mendasar dalam pola interaksi sosial remaja. Ponsel kini tidak lagi berfungsi semata sebagai sarana komunikasi, melainkan telah bertransformasi menjadi medium utama dalam pembentukan identitas diri, pencarian pengakuan sosial, serta pemenuhan kebutuhan afiliasi. Di balik berbagai kemudahan tersebut, muncul fenomena yang kian mengemuka, yaitu phubbing (phone snubbing), yakni sikap mengabaikan individu lain dalam situasi tatap muka karena perhatian terfokus pada ponsel. Roberts & David (2022) menegaskan bahwa sikap ini berimplikasi pada penurunan kualitas komunikasi interpersonal serta kepuasan hubungan, sementara bentuk ketidakhadiran psikologis yang berpotensi mengikis kedekatan emosional(Aditia, 2021). Dalam konteks pendidikan, phubbing tidak hanya memengaruhi hubungan sosial antarsiswa, tetapi juga berdampak pada keterlibatan akademik, konsentrasi belajar, dan sensitivitas sosial siswa di lingkungan sekolah.

Sebagai upaya intervensi, konseling kelompok dengan teknik cinematherapy dipandang relevan untuk membantu siswa merefleksikan sikap penggunaan ponsel secara lebih adaptif. Cinematherapy merupakan teknik terapeutik yang memanfaatkan media film sebagai stimulus refleksi psikologis melalui proses identifikasi diri terhadap karakter, konflik, dan nilai-nilai yang ditampilkan dalam cerita . Melalui mekanisme observational learning dan symbolic modeling, siswa dapat memahami konsekuensi sikap sosial secara tidak langsung, sehingga proses internalisasi nilai berlangsung lebih alami dan tidak menggurui. Kajian Sosial Keagamaan et al., (2024)menjelaskan bahwa media visual mampu meningkatkan keterlibatan emosional, empati, serta kesadaran reflektif individu karena film menghadirkan pengalaman afektif yang menyerupai situasi nyata dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks sikap phubbing, media film memungkinkan siswa menyadari dampak sosial dari penggunaan ponsel secara berlebihan melalui pengalaman emosional dan refleksi interpersonal yang muncul selama proses diskusi kelompok berlangsung.

Meskipun demikian, penelitian mengenai cinematherapy masih menghadapi keterbatasan metodologis. Sacilotto et al., (2022) dalam *scoping review* yang dipublikasikan pada *Frontiers in Psychology* menemukan bahwa sebagian besar penelitian cinematherapy masih bersifat deskriptif dan kualitatif, sehingga diperlukan pendekatan penelitian yang lebih terstandarisasi dan berbasis pengukuran empiris untuk menguji efektivitas teknik tersebut secara lebih objektif. Selain itu, penelitian cinematherapy yang secara khusus menargetkan sikap phubbing pada remaja sekolah menengah masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut melalui penerapan konseling kelompok teknik cinematherapy dengan pendekatan quasi eksperimen untuk

menguji efektivitasnya dalam mereduksi sikap phubbing pada siswa sekolah menengah atas.

Urgensi permasalahan ini semakin nyata apabila dikaitkan dengan tingginya intensitas penggunaan internet di Indonesia. Laporan We Are Social dan Hootsuite (2024) menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan lebih dari tujuh jam per hari untuk mengakses internet, dengan mayoritas penggunaan melalui perangkat ponsel. Pada kalangan pelajar, intensitas tersebut kerap berkembang menjadi pola ketergantungan yang ditandai dengan kecemasan ketika tidak memegang ponsel, sikap mengesampingkan interaksi langsung, serta menurunnya sensitivitas sosial. Temuan Asnaria et al., (2025) mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memperlihatkan gejala adiksi ponsel yang berkorelasi dengan munculnya sikap *phubbing*, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Oleh sebab itu, *phubbing* tidak dapat dipahami sekadar sebagai kebiasaan sepele, melainkan sebagai refleksi perubahan pola relasi sosial remaja di tengah arus digitalisasi.

Sejumlah strategi intervensi telah dikembangkan untuk mereduksi sikap phubbing, salah satunya melalui layanan konseling kelompok. Pendekatan ini memungkinkan siswa belajar melalui dinamika interaksi, pertukaran umpan balik, serta proses refleksi kolektif yang mendukung perubahan sikap sosial. Brazil & Mexico (2016) menjelaskan bahwa kelompok menyediakan lingkungan interpersonal yang aman dan suportif sehingga individu dapat memperoleh pengalaman korektif melalui interaksi sosial secara langsung. Dalam konteks sikap phubbing yang berkaitan dengan menurunnya kualitas keterlibatan interpersonal, setting kelompok menjadi relevan karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk melatih kembali kehadiran sosial, empati, serta komunikasi tatap muka secara adaptif.

Untuk memperkuat proses refleksi dalam kelompok, penelitian ini menggunakan teknik cinematherapy. Secara teoritis, efektivitas cinematherapy dapat dijelaskan melalui Bandura (1971), yang menekankan bahwa individu belajar melalui proses observasi terhadap model sikap yang ditampilkan dalam lingkungan sosial. Melalui karakter dan konflik yang ditampilkan dalam film, siswa dapat mengamati konsekuensi sosial dari sikap tertentu, termasuk dampak penggunaan ponsel berlebihan terhadap hubungan interpersonal.

Pemanfaatan media visual juga dinilai relevan dengan karakteristik perkembangan remaja yang cenderung lebih responsif terhadap pendekatan audiovisual dan berbasis pengalaman emosional. Sacilotto et al., (2022) menemukan bahwa remaja memiliki tingkat keterlibatan afektif yang lebih tinggi terhadap media visual dibandingkan pendekatan verbal konvensional, sehingga pesan sosial lebih mudah diinternalisasi melalui narasi audiovisual. Dalam konteks phubbing, film memungkinkan siswa melihat secara konkret bagaimana sikap mengabaikan lawan bicara dapat memunculkan konflik interpersonal, keterasingan

sosial, serta penurunan kualitas relasi. Deka (2021) menambahkan bahwa media film dapat meningkatkan empati dan self-awareness karena individu terdorong memahami perspektif emosional tokoh yang ditampilkan. Dengan demikian, cinematherapy tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana experiential learning yang membantu siswa merefleksikan dan mengevaluasi sikap sosialnya secara lebih mendalam.

Meskipun demikian, penelitian terkait cinematherapy masih menghadapi keterbatasan metodologis. (Sacilotto et al., 2022) dalam scoping review pada *Frontiers in Psychology* menemukan bahwa sebagian besar penelitian cinematherapy masih bersifat deskriptif dan kualitatif, sehingga diperlukan pendekatan penelitian yang lebih terstandarisasi untuk menguji efektivitasnya secara empiris. Selain itu, penerapan cinematherapy yang secara khusus diarahkan untuk mereduksi sikap phubbing pada remaja sekolah menengah masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah tersebut melalui penerapan konseling kelompok teknik cinematherapy dengan desain quasi eksperimen.

Penelitian terdahulu oleh Sulistyo et al., (2023) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis *cinematherapy* efektif dalam menurunkan sikap phubbing pada siswa SMK. Namun demikian, studi tersebut masih terbatas pada penggunaan satu sumber pengukuran berupa self-report. Penelitian ini berupaya mengembangkan pendekatan tersebut dengan menambahkan triangulasi sumber melalui wawancara teman sebangku, sehingga objektivitas hasil dapat diperkuat. Dengan strategi ini, penelitian tidak hanya berfokus pada pengujian efektivitas intervensi, tetapi juga memperkaya metode evaluasi terhadap perubahan sikap sosial remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik cinematherapy dalam mereduksi sikap phubbing pada siswa sekolah menengah atas yang diukur melalui perbedaan skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Efektivitas layanan juga dianalisis melalui perubahan sikap siswa selama proses konseling serta diperkuat menggunakan data triangulasi berupa other-report teman sebaya untuk memperoleh gambaran perubahan sikap phubbing secara lebih objektif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan pre-eksperimental dengan desain One Group Pretest–Posttest untuk mengidentifikasi perubahan sikap phubbing siswa sebelum dan sesudah pemberian intervensi konseling kelompok teknik cinematherapy. Penelitian ini tidak ditujukan untuk menghasilkan kesimpulan kausal yang kuat, melainkan untuk melihat kecenderungan perubahan perilaku setelah intervensi diberikan.

Partisipan penelitian terdiri atas tujuh siswa yang memiliki tingkat sikap phubbing kategori tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal. Jumlah partisipan disesuaikan dengan karakteristik konseling kelompok yang menekankan efektivitas dinamika kelompok kecil. Instrumen penelitian menggunakan angket sikap phubbing yang diadaptasi dari Generic Scale of Phubbing (GSP) yang dikembangkan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas, dengan penyesuaian bahasa dan konteks sesuai karakteristik siswa sekolah menengah atas. Instrumen diuji coba pada 30 siswa non-subjek penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan 16 dari 20 item dinyatakan valid (Sig. < 0,05), sedangkan hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha memperoleh nilai 0,736 yang menunjukkan tingkat reliabilitas dapat diterima.

Pengumpulan data dilakukan melalui pretest dan posttest menggunakan angket sikap phubbing, serta wawancara dengan teman sebaya sebagai triangulasi data. Intervensi dilaksanakan dalam tiga sesi konseling kelompok menggunakan teknik cinematherapy dengan durasi masing-masing 45 menit. Setiap sesi melibatkan pemutaran film pendek, diskusi kelompok, refleksi melalui lembar self-help berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT), dan pemberian tugas rumah (homework assignment).

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 31. Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan skor sikap phubbing sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan perubahan skor sikap phubbing siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik cinematherapy. Hasil pengukuran pada tahap pretest dan posttest digunakan sebagai dasar untuk mengidentifikasi kecenderungan perubahan yang terjadi pada setiap subjek penelitian. Data skor pretest, posttest, dan gain score disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Skor *Pretest* dan *Posttest*

No	Subjek	Skor *Pretest*	Skor *Posttest*	*Gain Score*
1	NIN	24	20	4
2	NAB	47	37	10
3	GES	38	33	5
4	DYA	36	27	9
5	RAK	28	24	4
6	CYN	33	30	3
7	RAI	31	25	6
Rata-rata				**5,85**

Berdasarkan hasil pengukuran, diketahui bahwa seluruh anggota kelompok eksperimen mengalami penurunan skor sikap phubbing setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik cinematherapy. Secara deskriptif, rata-rata skor pretest siswa sebelum diberikan intervensi berada pada kategori tinggi, sedangkan rata-rata skor posttest menunjukkan penurunan setelah pelaksanaan treatment. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata gain score yang diperoleh siswa sebesar 5,85, dengan penurunan skor tertinggi sebesar 10 poin dan penurunan terendah sebesar 3 poin. Penurunan skor tertinggi menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami perubahan sikap yang cukup signifikan setelah mengikuti proses layanan, terutama dalam kemampuan mengendalikan penggunaan ponsel ketika berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Sementara itu, penurunan skor yang lebih rendah menunjukkan bahwa perubahan sikap pada beberapa siswa terjadi secara bertahap dan dipengaruhi oleh kesiapan individu, keterbukaan diri, serta konsistensi dalam menerapkan hasil refleksi selama proses konseling berlangsung.

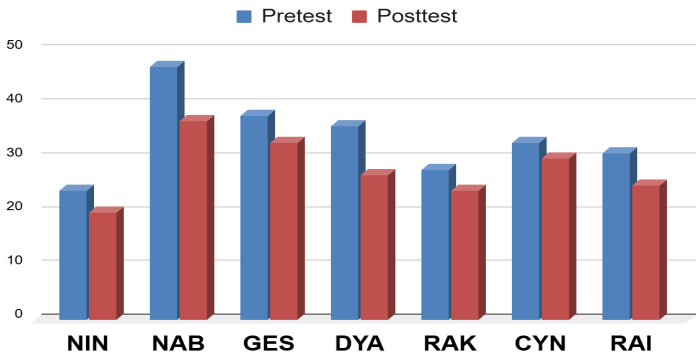
Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro–Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal karena nilai signifikansi berada di bawah 0,05, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z = -2,366 dengan nilai signifikansi asymp. sig. (2-tailed) sebesar 0,018 (< 0,05). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest setelah pemberian intervensi. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik cinematherapy dinyatakan efektif dalam mereduksi sikap phubbing pada siswa kelas XI SMAN 8 Surakarta.

Selain signifikansi statistik, penelitian ini juga menunjukkan kekuatan pengaruh intervensi yang cukup besar. Berdasarkan perhitungan effect size menggunakan rumus $r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$, diperoleh nilai sebesar 0,89 yang termasuk kategori large effect size. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya memberikan perubahan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak praktis yang kuat terhadap penurunan sikap phubbing siswa.

Selama pelaksanaan layanan, dinamika kelompok berlangsung dalam suasana yang kondusif dan interaktif. Pada awal kegiatan, sebagian siswa tampak pasif dan ragu untuk menyampaikan pendapat secara terbuka. Namun, setelah sesi pemutaran film dan diskusi reflektif dimulai, keterlibatan siswa terlihat meningkat secara bertahap. Film yang digunakan dalam layanan mampu menarik perhatian siswa karena alur cerita yang dekat dengan pengalaman sehari-hari mereka, khususnya terkait penggunaan ponsel dan interaksi sosial di lingkungan sekolah. Respons siswa selama menonton film menunjukkan adanya keterlibatan emosional

dan perhatian terhadap adegan yang menggambarkan sikap mengabaikan orang lain akibat penggunaan ponsel secara berlebihan.

Pada tahap diskusi dan refleksi, siswa mulai memahami bahwa kebiasaan memainkan ponsel ketika berkomunikasi dengan teman maupun guru merupakan bentuk sikap phubbing yang dapat berdampak negatif terhadap hubungan sosial. Beberapa siswa juga mulai terbuka dalam menceritakan pengalaman pribadi, seperti kebiasaan memeriksa ponsel saat diskusi berlangsung, kurang memberikan perhatian kepada lawan bicara, hingga kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus membuka media sosial. Perubahan sikap mulai terlihat selama proses layanan berlangsung, ditandai dengan meningkatnya kesadaran siswa untuk hadir secara penuh dalam interaksi sosial, lebih responsif terhadap pendapat teman, serta mulai berupaya mengurangi penggunaan ponsel ketika berada dalam situasi tatap muka. Temuan tersebut memperkuat hasil statistik bahwa konseling kelompok dengan teknik cinematherapy mampu membantu siswa merefleksikan sikap penggunaan ponsel serta mengembangkan kontrol diri terhadap sikap phubbing.



Gambar 1. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan hasil *gain score*, seluruh subjek penelitian menunjukkan penurunan skor *phubbing* setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan mampu mendorong perubahan sikap siswa ke arah yang lebih adaptif dalam penggunaan ponsel selama interaksi sosial. Penurunan skor yang terjadi tidak hanya merepresentasikan perubahan secara kuantitatif, tetapi juga mencerminkan adanya peningkatan kesadaran siswa terhadap dampak negatif *phubbing* terhadap kualitas komunikasi interpersonal, keterlibatan sosial, serta kehadiran psikologis dalam hubungan dengan orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan skor phubbing setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy*, meskipun besar penurunannya berbeda pada setiap individu. Subjek NAB memperoleh penurunan skor tertinggi sebesar 10 poin karena menunjukkan partisipasi aktif dalam diskusi, mampu menghubungkan isi film

dengan pengalaman pribadinya, serta terbuka dalam merefleksikan kebiasaan penggunaan ponsel. Sebaliknya, subjek CYN mengalami penurunan terendah sebesar 3 poin karena cenderung pasif dan kurang terbuka selama proses kelompok. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa perubahan perilaku dipengaruhi tidak hanya oleh intervensi, tetapi juga oleh kesiapan berubah, kemampuan refleksi diri, keterbukaan terhadap pengalaman kelompok, intensitas partisipasi, serta keterlibatan emosional terhadap film yang ditayangkan.

Secara umum, seluruh partisipan menunjukkan kecenderungan penurunan perilaku phubbing dan mulai lebih reflektif terhadap kebiasaan penggunaan ponsel dalam interaksi sosial. Melalui perpaduan pengalaman afektif saat menonton film, proses refleksi diri, dan dukungan interpersonal dalam dinamika kelompok, siswa mulai berupaya mengurangi kecenderungan mengabaikan lawan bicara ketika berinteraksi secara tatap muka. Meskipun demikian, temuan ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena penelitian menggunakan desain *one group pretest–posttest* tanpa kelompok kontrol dan melibatkan jumlah partisipan yang terbatas. Oleh sebab itu, perubahan yang terjadi belum dapat diatribusikan sepenuhnya sebagai akibat intervensi *cinematherapy*, mengingat masih dimungkinkan adanya pengaruh efek *pretest*, maturasi, maupun *regression toward the mean*. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan sampel yang lebih besar dan kelompok kontrol.

Secara teoretis, kecenderungan penurunan perilaku phubbing dapat dijelaskan melalui mekanisme identifikasi emosional, refleksi kognitif, dan pembelajaran sosial yang menjadi dasar teknik *cinematherapy*. Ketika siswa menyaksikan karakter film yang mengalami konflik akibat penggunaan ponsel secara berlebihan, mereka melakukan identifikasi psikologis dengan pengalaman tokoh sehingga muncul kesadaran terhadap dampak negatif perilaku tersebut dalam kehidupan sosial. Tannous Haddad & Shechtman, (2019) menjelaskan bahwa *cinematherapy* memfasilitasi refleksi diri, empati, dan restrukturisasi cara berpikir melalui keterlibatan emosional terhadap alur cerita. Dalam penelitian ini, film berfungsi sebagai stimulus reflektif yang membantu siswa mengenali pola penggunaan ponsel yang maladaptive.

Selain media film, proses diskusi kelompok setelah pemutaran film turut memperkuat perubahan perilaku. Diskusi memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan pengalaman pribadi, memperoleh umpan balik sosial, serta menyadari bahwa anggota lain memiliki pengalaman serupa. Brazil & Mexico (2016) menjelaskan bahwa dinamika kelompok memungkinkan anggota memperoleh pengalaman korektif melalui interaksi interpersonal yang autentik sehingga mereka dapat mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Dengan demikian, kombinasi antara refleksi simbolik melalui film dan dinamika kelompok diduga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kecenderungan penurunan

perilaku phubbing, meskipun hubungan kausalnya masih memerlukan pembuktian melalui penelitian yang lebih kuat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Sulistyo et al., (2023) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *cinematherapy* mampu membantu menurunkan perilaku phubbing pada siswa SMK. Hasil penelitian ini juga mendukung Tannous Haddad & Shechtman, (2019) yang menyatakan bahwa *cinematherapy* mempermudah individu memahami konsekuensi perilaku melalui identifikasi emosional terhadap karakter film. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada penggunaan konseling kelompok dan media film sebagai stimulus reflektif yang meningkatkan keterlibatan emosional, empati, serta kesadaran kritis siswa. Selama layanan berlangsung, sebagian besar siswa terlibat aktif dalam diskusi dan mampu mengaitkan isi film dengan pengalaman pribadi sehingga memahami dampak phubbing secara lebih konkret dibandingkan hanya melalui penyampaian nasihat.

Selain didukung oleh data kuantitatif, hasil penelitian juga diperkuat melalui triangulasi sumber menggunakan *other-report* dari teman sebangku. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa partisipan mulai menunjukkan perubahan perilaku berupa berkurangnya kebiasaan memeriksa ponsel saat pembelajaran, lebih responsif ketika diajak berbicara, dan lebih memperhatikan interaksi dengan teman. Meskipun perubahan tersebut belum merata pada seluruh partisipan, hasil triangulasi menunjukkan kecenderungan yang konsisten dengan penurunan skor *posttest*. Namun demikian, ukuran sampel yang hanya berjumlah tujuh siswa dan tidak adanya kelompok kontrol membatasi generalisasi temuan serta kemampuan penelitian dalam mengendalikan ancaman validitas internal seperti *history*, *maturation*, *testing effect*, dan *regression toward the mean*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan sampel yang lebih besar, melakukan *follow-up*, serta menggunakan instrumen yang telah tervalidasi lintas budaya agar bukti efektivitas intervensi semakin kuat. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *cinematherapy* berpotensi menjadi alternatif inovatif dalam layanan Bimbingan dan Konseling untuk membantu mengatasi perilaku digital maladaptif pada remaja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya kecenderungan penurunan skor sikap phubbing pada siswa kelas XI SMAN 8 Surakarta setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik cinematherapy. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,018 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan skor pretest dan posttest setelah pemberian intervensi. Secara deskriptif, seluruh partisipan mengalami penurunan skor phubbing dengan rata-rata gain score sebesar 5,85 poin.

Selain data kuantitatif, hasil triangulasi sumber melalui wawancara dengan teman sebangku juga menunjukkan adanya kecenderungan perubahan sikap sosial pada beberapa partisipan, seperti berkurangnya kebiasaan memeriksa ponsel saat pembelajaran berlangsung, meningkatnya perhatian terhadap lawan bicara, serta keterlibatan yang lebih baik dalam interaksi sosial di kelas. Temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik cinematherapy berpotensi membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap sikap penggunaan ponsel dalam interaksi tatap muka.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena penelitian menggunakan desain *one group pretest–posttest* tanpa kelompok kontrol dan melibatkan jumlah sampel yang relatif kecil. Dengan demikian, penurunan skor phubbing yang ditemukan belum dapat sepenuhnya diatribusikan sebagai pengaruh langsung dari intervensi cinematherapy, karena masih dimungkinkan adanya faktor lain seperti efek pretest, maturasi, maupun regresi menuju rata-rata. Oleh sebab itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimen yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta penggunaan kelompok kontrol diperlukan agar efektivitas intervensi dapat diuji secara lebih komprehensif dan objektif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, kesehatan, dan kemudahan sehingga penelitian serta penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih kepada kedua orang tua dan keluarga atas doa serta dukungan yang diberikan, kepada Bapak Adi Dewantara, M.Pd., selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan selama proses penelitian, kepada seluruh dosen dan sivitas akademika Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sebelas Maret atas ilmu dan dukungannya, serta kepada Kepala SMAN 8 Surakarta, guru Bimbingan dan Konseling, dan seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait penerapan konseling kelompok dengan teknik cinematherapy untuk mereduksi perilaku phubbing pada remaja.

Daftar Pustaka

Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *2*(1), 8–14. https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034

Asnaria, F. R., Syaifullah, S., & Tanshzil, S. W. (2025). Analysis of factors in gadget addiction behavior (phone snubbing) among vocational students. *DWIJA*

CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik, *9*(1), 97. https://doi.org/10.20961/jdc.v9i1.98117

Bandura, A. (1971). *Bandura Social Learning Theory*.

Brazil, A., & Mexico, C. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling*. www.cengage.com/highered

Carter, N., Bryant-Lukosius, D., Dicenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2014). The use of triangulation in qualitative research. In *Oncology Nursing Forum* (Vol. 41, Number 5, pp. 545–547). Oncology Nursing Society. https://doi.org/10.1188/14.ONF.545-547

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, *63*, 9–18. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, *88*, 5–17. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020

Deka, M. (n.d.). Dialogue: The Interdisciplinary Journal of Popular Culture and Dialogue: The Interdisciplinary Journal of Popular Culture and Pedagogy Pedagogy Volume 8 Issue 2 Infusing Pedagogy with Empathy, Social Action and Value through Popular Culture Article 2 Conceptualizing Empathy and Prosocial Action: Teaching Film Conceptualizing Empathy and Prosocial Action: Teaching Film within the Literature Classroom within the Literature Classroom. In *The Interdisciplinary Journal of Popular Culture and Pedagogy* (Vol. 8, Number 2). Retrieved https://digitalcommons.unl.edu/dialogueAvailableat:https://digitalcommons.unl.edu/dialogue/vol8/iss2/2

Dwijayanti, M., Fauzan, L., & Flurentin, E. (2021). Fenomena Phone Snubbing pada Siswa Menengah Pertama. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, *1*(3), 170–177. https://doi.org/10.17977/um065v1i32021p170-177

Isrofin, B. (2020). Validasi Generic Scale of Phubbing (GSP) Versi Bahasa Indonesia dengan Rasch Model. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, *7*(1), 9–18. https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.13883

Kadafi, A., Dwi Pratama, B., & Mahmudi, I. (2020). MEREDUKSI PERILAKU PHUBBING MELALUI KONSELING KELOMPOK REALITA BERBASIS ISLAMI. In *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* (Vol. 5).

Kajian Sosial Keagamaan, J., Arimar, J., & Wirtati, I. (2024). *SANGKÉP: THE INFLUENCE OF PHONE SNUBBING BEHAVIOR ON STUDENTS' SOCIAL INTERACTION*. 20371. https://doi.org/10.20414/sangkep.v2i2

Larasati Kurniawan, D., & Tectona Suryawati, C. (2024). Studi Kepustakaan Implementasi Layanan Konseling dalam Mengurangi Perilaku Phubbing. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, *8*(1). https://doi.org/10.20961/jpk.v8i1.80792

Patton, M. Q. (n.d.). *Enhancing the Quality and Credibility of Qualitative Analysis*.

Pratiwi, A. S., Setiyowati, A. J., Hambali, I., & 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*, 33. https://doi.org/10.17977/um001v10i12025p33-41

Rahma, F. A., Harjono, H. S., & Sulistyo, U. (2023). Problematika Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Digital. *Jurnal Basicedu*, *7*(1), 603–611. https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4653

Roberts, J. A., & David, M. E. (2022). Partner phubbing and relationship satisfaction through the lens of social allergy theory. *Personality and Individual Differences*, *195*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111676

Sacilotto, E., Salvato, G., Villa, F., Salvi, F., & Bottini, G. (2022). Through the Looking Glass: A Scoping Review of Cinema and Video Therapy. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.732246

Tannous Haddad, L., & Shechtman, Z. (2019). Movies as a Therapeutic Technique in School-Based Counseling Groups to Reduce Parent–Adolescent Conflict. *Journal of Counseling and Development*, *97*(3), 306–316. https://doi.org/10.1002/jcad.12270

Yolanda, D., Ferry, D., Haryanto, T., Prodi,), Biologi, T., Tarbiyah, F., Keguruan, I., Kerinci, I., & Jambi, I. (2024). *Eduproxima: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPA ANALISIS PREFERENSI SISWA TERHADAP MEDIA PEMBELAJARAN BERDASARKAN GAYA BELAJAR*. http://jurnal.stkippgritulungagung.ac.id/index.php/eduproximaEDUPROXIMA6

Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, *4*(1), 143. https://doi.org/10.26638/jfk.553.209