

**KEEFEKTIFAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING* PADA PESERTA
DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 1 BANYUDONO TAHUN
PELAJARAN 2019/2020**



**OLEH:
LINTANG RUM HAPSARI
K3115029**

**Dosen Pembimbing:
Ulya Makhmudah, S.Pd, M.Pd
Ma'rifatin Indah Kholili, S.Pd, M.Pd**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2021

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lintang Rum Hapsari

NIM : K3115029

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“KEEFEKTIFAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING* PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 1 BANYUDONO TAHUN PELAJARAN 2019/2020”** ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Februari 2021

nyataan
23AHF872198965
000
Lintang Rum Hapsari

**KEEFEKTIFAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING* PADA PESERTA
DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 1 BANYUDONO
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**



Oleh:
LINTANG RUM HAPSARI
K3115029

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

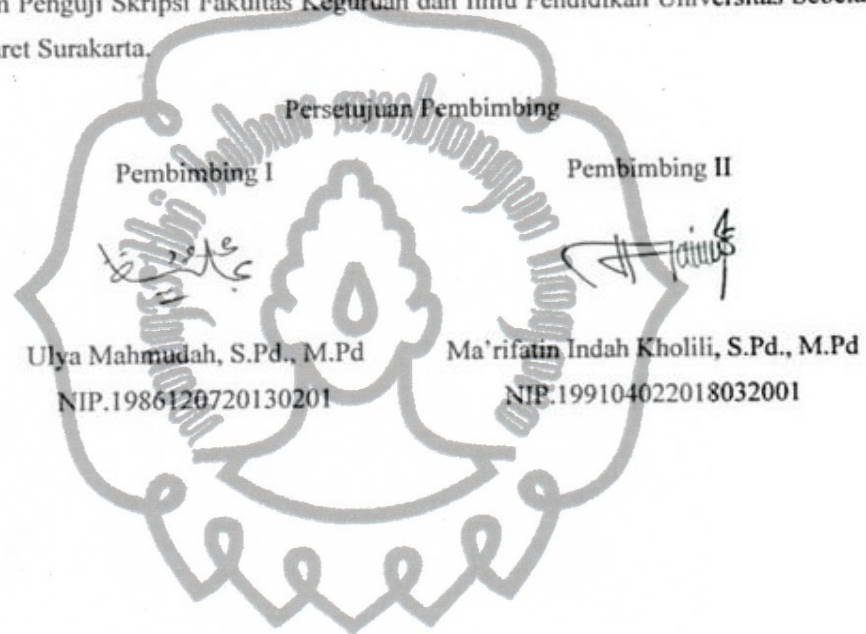
SURAKARTA

commit to user
2021

PERSETUJUAN

Nama : Lintang Rum Hapsari
NIM : K3115029
Judul Skripsi : Keefektifan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk
Mengurangi Perilaku *Phubbing* pada Peserta Didik Kelas
VIII SMP Negeri 1 Banyudono Tahun Pelajaran 2019/2020

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing dan akan diajukan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas
Maret Surakarta.




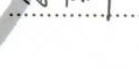


PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Lintang Rum Hapsari
NIM : K3115029
Judul Skripsi : Keefektifan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Banyudono Tahun Pelajaran 2019/2020

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Rabu, 10 Februari 2021 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 2 bulan. Skripsi ini telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Dr. Wagimin, M.Pd		10-03-2021
Sekretaris : Citra Tectona Suryawati, M.Pd		10-03-2021
Pembimbing I : Ulya Makhmudah, M.Pd		10-03-2021
Pembimbing II : Ma'rifatin Indah Kholili, M.Pd		10-03-2021

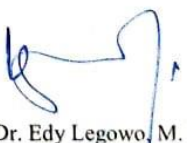
Mengesahkan



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Sebelas Maret

Dr. Mandryana, M.Si
 NIP. 196602251993021002

Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling


 Dr. Edy Legowo, M. Pd
 NIP. 195703241983031002

ABSTRAK

Lintang Rum Hapsari. K3115029. **KEEFEKTIFAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING* PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 1 BANYUDONO TAHUN PELAJARAN 2019/2020**. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Mei 2020.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Banyudono tahun pelajaran 2019/2020. Penelitian eksperimen ini menggunakan metode eksperimen yakni *single case experimental design* dengan rancangan desain A-B. Dua peserta didik laki-laki kelas VIII SMP Negeri 1 Banyudono menjadi subjek dalam penelitian ini. Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara dan pedoman observasi dengan analisis data menggunakan *split middle technique* serta analisis klinis menggunakan metode evaluasi subjektif.

Hasil analisis data menggunakan *split middle technique* kedua subjek penelitian yaitu GFP dan MIZ mengalami penurunan atau perubahan perilaku di fase intervensi dibanding fase *baseline*. Hasil dari data *split middle technique* menunjukkan subjek GFP terdapat perubahan *slope* 0.48 dan perubahan level 1.58. Sedangkan subjek MIZ terdapat perubahan *slope* 0.3 dan perubahan level 1.8. Senada dengan hasil *split middle technique* tersebut, berdasarkan hasil analisis klinis dengan evaluasi subjektif menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* pada subjek mengalami penurunan. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *split middle technique* dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* dapat dikurangi dengan adanya kemauan serta motivasi dari diri kedua subjek.

Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Banyudono Tahun Pelajaran 2019/2020. Teknik *Cognitive Restructuring* diharapkan mampu diteliti dengan metode yang lain.

Kata Kunci: *cognitive restructuring*, perilaku *phubbing*

ABSTRACT

Lintang Rum Hapsari. K3115029. THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY APPROACH TO REDUCE PHUBBING BEHAVIOR IN STUDENTS IN CLASS VIII OF STATE 1 BANYUDONO MIDDLE SCHOOL IN 2019/2020. Thesis Faculty of Teacher Training and Education Sebelas Maret University Surakarta, May 2020.

The purpose of this study was to examine the effectiveness of the cognitive behavioural therapy approach to reduce phubbing behaviour in eighth-grade students of SMP Negeri 1 Banyudono in the academic year 2019/2020. This experimental research uses the experimental method that is a single-case experimental design with an A-B design. Two eighth-grade students of SMP Negeri 1 Banyudono were the subjects in this study. The technique used for data collection use interview guidelines and observation guidelines instruments with data analysis using split middle technique and clinical analysis using subjective evaluation methods.

The results of data analysis using the split middle technique of the two research subjects, namely GIF and MIZ experienced a decrease or change in behavior in the intervention phase compared to the baseline phase. The results of the middle split technique data show that GFP subjects have slope changes of 0.48 and changes to level 1.58. While MIZ subjects there was a change in slope 0.3 and a change in level 1.8. In line with the results of the split middle technique, based on the results of the clinical analysis with subjective evaluation explained that the behaviour of phubbing in the subject has decreased. Based on the results of data analysis using split middle technique, it can be concluded that phubbing behavior can be reduced by the willingness and motivation of both subjects.

It can be concluded that cognitive restructuring techniques are effective in reducing phubbing behaviour in students of class VIII of SMP Negeri 1 Banyudono in the 2019/2020 Academic Year. The Cognitive restructuring techniques is expected to be able to be researched with other methods.

Keywords: cognitive restructuring, phubbing behavior

MOTTO

Media ini disebut sosial, jika penggunaanya sosial. Saling menghargai dan berbagi itu kunci bersosialisasi.

Kemampuan manusia untuk peduli adalah sesuatu yang menjadikan hidup lebih bermakna

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan
(QS Al-Insyirah 6)



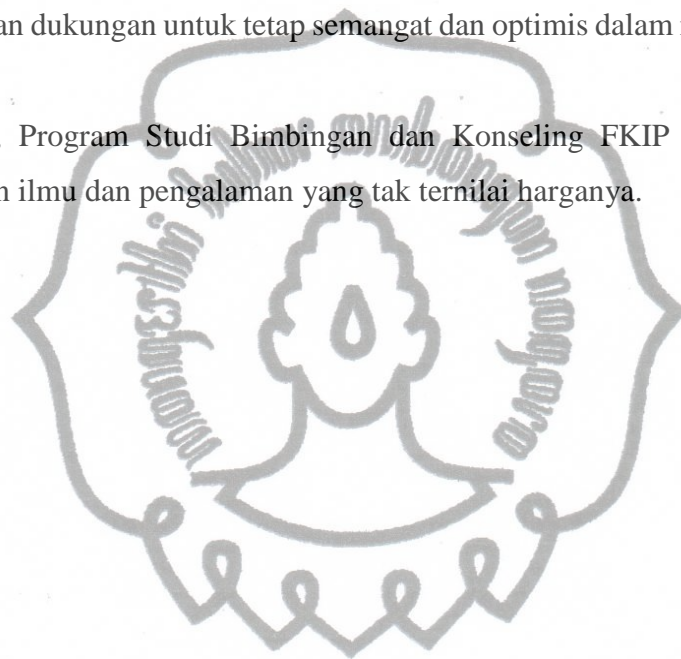
commit to user

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah Subhanahuwata'ala dan Shalawat kepada Rasulullah Muhammad Salallahu 'Alaihi Wassallam, skripsi ini saya persembahkan untuk:

Ibu, Bapak dan Kakak tercinta yang selalu memberikan doa dan dukungan baik secara fisik, moral dan finansial. Serta teman-teman yang selalu memberikan dorongan dan dukungan untuk tetap semangat dan optimis dalam mewujudkan cita-cita.

Almamater, Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNS yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang tak ternilai harganya.



commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan serta keselamatan. Atas kehendak Tuhan Yang Maha Easa peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **KEEFEKTIFAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING* PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 1 BANYUDONO TAHUN PELAJARAN 2019/2020**”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan agar mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Mardiyana, M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta atas pemberian izin dalam penyusunan skripsi.
2. Dr. Edy Legowo, M.Pd., Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta yang memberikan dorongan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ulya Makhmudah, S.Pd, M.Pd., selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ma'rifatin Indah Kholili, S. Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II, yang memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sebelas Maret Surakarta angkatan 2015, yang telah memberikan motivasi, kekeluargaan, dan dukungan selama berjuang bersama dalam kegiatan perkuliahan.

7. Pihak sekolah yang telah memberikan dukungan berupa ijin untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Banyudono.
 8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu dan memberikan semangat sampai terselesaikannya skripsi ini.
- Peneliti mengharapkan supaya skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Februari 2021

Peneliti,



DAFTAR ISI

commit to user

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	
A. Kajian Pustaka	7
B. Kerangka Berpikir.....	23
C. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
B. Metode Desain Penelitian	26
C. Variabel Penelitian.....	27
D. Subyek Penelitian.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	32

G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	
A. Hasil Penelitian	35
1. Deskripsi Data.....	35
2. Hasil Uji Persyaratan Analisis Klinis	66
3. Hasil Uji Hipotesis	68
B. Pembahasan.....	69
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	
A. Simpulan.....	71
B. Implikasi.....	71
C. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

3.3. Kisi-Kisi Panduan Observasi Perilaku <i>Phubbing</i>	30
---	----

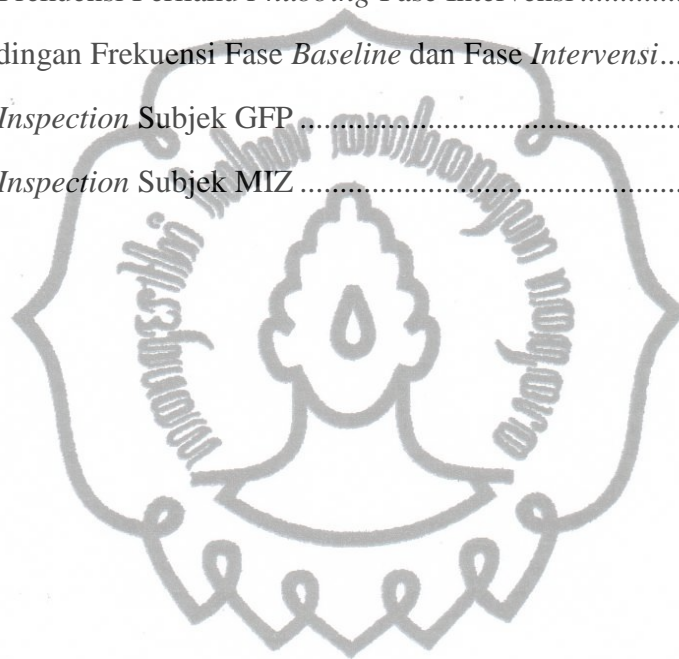
3.4. Kisi-Kisi Wawancara Perilaku <i>Phubbing</i>	31
4.1. Instrumen Observasi Perilaku <i>Phubbing</i>	38
4.2. Hasil Penilaian Kesesuaian Perilaku Oleh Validator.....	38
4.3. Hasil Penilaian Validitas Kesesuaian Butir yang Dirumuskan Secara Konsep	39
4.4. Hasil Penilaian Kesesuaian Butir Perilaku yang Dirumuskan Secara Operasional Dari Dua Ahli Sebagai Validator.....	39
4.5. Hasil Penilaian Validitas Kesesuaian Butir yang Dirumuskan Secara Operasional	40
4.6. Perilaku <i>Phubbing</i> Subjek GFP Fase <i>Baseline</i> Pertama.....	42
4.7. Perilaku <i>Phubbing</i> Subjek MIZ Fase <i>Baseline</i> Pertama	43
4.8. Perilaku <i>Phubbing</i> Fase <i>Baseline</i> Pertama.....	43
4.9. Hasil Observasi Fase <i>Baseline</i> Pertama Subjek GFP.....	43
4.10. Hasil Observasi Fase <i>Baseline</i> Pertama Subjek MIZ	45
4.11. Perilaku <i>Phubbing</i> Subjek GFP Fase <i>Baseline</i> Kedua.....	46
4.12. Perilaku <i>Phubbing</i> Subjek MIZ Fase <i>Baseline</i> Kedua.....	47
4.13. Perilaku <i>Phubbing</i> Fase <i>Baseline</i> Kedua	47
4.14. Perilaku <i>Phubbing</i> Subjek GFP Fase <i>Baseline</i> Ketiga	48
4.15. Perilaku <i>Phubbing</i> Subjek MIZ Fase <i>Baseline</i> Ketiga.....	48
4.16. Perilaku <i>Phubbing</i> Fase <i>Baseline</i> Ketiga	48
4.17. Perilaku <i>Phubbing</i> Subjek GFP Fase <i>Baseline</i> Keempat.....	49
4.18. Perilaku <i>Phubbing</i> Subjek MIZ Fase <i>Baseline</i> Keempat.....	49
4.19 Perilaku <i>Phubbing</i> Fase <i>Baseline</i> Keempat	50
4.20 Tabulasi Pengumpulan Data <i>Baseline</i> Perilaku <i>Phubbing</i>	50
4.21 Frekuensi Perilaku <i>Phubbing</i> Subjek pada Fase <i>Baseline</i>	51
4.22 Perilaku <i>Phubbing</i> Subjek GFP Fase Intervensi Pertama.....	55
4.23 Perilaku <i>Phubbing</i> Subjek MIZ Fase Intervensi Pertama.....	55
4.24 Pengumpulan Data Intervensi Pertama Perilaku <i>Phubbing</i>	56

4.25 Hasil Observasi Pengumpulan Data Fase Intervensi Pertama Subjek GFP.	56
4.26 Hasil Observasi Pengumpulan Data Fase <i>Intervensi</i> Pertama Subjek MIZ.	58
4.27 Perilaku <i>Phubbing</i> GFP Data Fase Intervensi Kedua	59
4.28 Perilaku <i>Phubbing</i> MIZ Data Fase Intervensi Kedua	60
4.29 Pengumpulan Data Intervensi Kedua Perilaku <i>Phubbing</i>	60
4.30 Perilaku <i>Phubbing</i> GFP Data Fase Intervensi Ketiga.....	61
4.31 Perilaku <i>Phubbing</i> MIZ Data Fase Intervensi Ketiga.....	61
4.32 Pengumpulan Data Intervensi Kedua Perilaku <i>Phubbing</i>	61
4.33 Perilaku <i>Phubbing</i> GFP Data Fase Intervensi Keempat.....	62
4.34 Perilaku <i>Phubbing</i> MIZ Data Fase Intervensi Keempat.....	63
4.35 Pengumpulan Data Intervensi Kedua Perilaku <i>Phubbing</i>	63
4.36 Tabulasi Pengumpulan Data pada Fase Intervensi Perilaku <i>Phubbing</i>	63
4.37 Frekuensi Perilaku <i>Phubbing</i> Subjek Data Fase Intervensi	64
4.38 Data <i>Baseline</i> dan Intervensi	65
4.39 Perbandingan <i>Slope</i> dan Level <i>Baseline</i> dan Intervensi	66
4.40 Perubahan <i>Slope</i> dan Level	66

DAFTAR GAMBAR

2.1. Kerangka Berpikir.....	23
-----------------------------	----

3.1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	25
3.2. Desain Eksperimen Subjek Tunggal A-B	27
3.3. Rumus Indeks Validitas Butir Menurut Aiken	33
3.4. Rumus Kesepakatan Total	28
4.1. Grafik Frekuensi Perilaku <i>Phubbing</i> Fase <i>Baseline</i>	51
4.2. Grafik Frekuensi Perilaku <i>Phubbing</i> Fase Intervensi	64
4.3. Perbandingan Frekuensi Fase <i>Baseline</i> dan Fase <i>Intervensi</i>	65
4.4. <i>Visual Inspection</i> Subjek GFP	67
4.5. <i>Visual Inspection</i> Subjek MIZ	67



DAFTAR LAMPIRAN

1. Studi Pendahuluan	74
2. Rencana Pelaksanaan Layanan	77

3. Pedoman Wawancara.....	81
4. Hasil Wawancara Subyek	82
5. Hasil Observasi Fase Baseline	85
6. Hasil Observasi Fase Intervensi.....	91
7. Gambar Baseline dan Intervensi Perilaku.....	97
8. Daftar Presensi Kehadiran	98
9. Lembar Persetujuan	99
10. Tugas Pertemuan Keempat	101
11. Surat Izin Penelitian.....	103
12. Surat Izin Menyusun Skripsi.....	104
13. Surat Keterangan Penelitian.....	105
14. Materi Layanan	106
15. Dokumentasi.....	108