



Open Access Journals

Contents lists available at <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id>

Quanta Journal (Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan)

Online ISSN 2614-2198 | Print ISSN 2614-6223

Journal homepage: <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta>

Konseling Keluarga Berbasis Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan *Parent Child Quality Relationship* pada Ibu dan Anak Pelaku *Phubbing* di Kelurahan Kalijaga

Mumtaz Afridah^{1*}, Rina Kurnia², Eha Julaeha³

IAIN Syekh Nurjati, Cirebon, Indonesia

INFO ARTIKEL

Received: March 10, 2022; Revised: April 03, 2022; Accepted: May 05, 2022

KEYWORDS

Family Counseling;
Parent Child Quality
Relationship;
Phubbing

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of cognitive-behavioral-based family counseling to improve parent-child relationship quality in the mother and child pair of phubbing perpetrators in Kalijaga Village. This study used a quasi-experimental non-randomized pretest and posttest control group design. The participants of this study were divided into two groups, the control group and the experimental group. This counseling is only given to the pair of mothers and children who have a high phubbing score and have gone through the initial assessment process. Participants were asked to fill out the Indonesian version of the Generic Scale of Phubbing (GSP), which is based on Chotpitayasunondh & Douglash's phubbing theory (2018) and the Parent Environmental Questionnaire (PEQ) scale to measure the parent child quality relationship before and after the treatment. The results of this study showed a significance of $p = 0.018$ ($p < 0.05$) for the comparison of the pretest and posttest g scores of the experimental and control groups. Thus, cognitive-behavioral-based family counseling is able to improve the parent child quality relationship in the mother and child pair of phubbing perpetrators in Kalijaga Village. The data also showed that there was a decrease in phubbing scores before and after treatment.

KATA KUNCI

Konseling Keluarga;
Parent Child Quality
Relationship;
Phubbing

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling keluarga berbasis kognitif perilaku untuk meningkatkan *parent child quality relationship* pada pasangan ibu dan anak pelaku *phubbing* di Kelurahan Kalijaga. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen *non randomized pretest and posttest control group design*. Partisipan penelitian ini dibagi ke dalam dua kelompok, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Konseling ini hanya diberikan pada pasangan ibu dan anak yang memiliki skor *phubbing* tinggi dan telah melalui proses asesmen awal. Partisipan diminta untuk mengisi Generic Scale of Phubbing (GSP) versi bahasa Indonesia yang didasarkan pada teori *phubbing* Chotpitayasunondh & Douglash (2018) serta skala *Parent Environmental Questionnaire (PEQ)* untuk mengukur *parent child quality relationship* sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan signifikansi $p=0,018$ ($p < 0.05$) untuk perbandingan g score *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan demikian, konseling keluarga berbasis kognitif perilaku mampu untuk meningkatkan *parent child quality relationship* pada pasangan ibu dan anak pelaku *phubbing* di Kelurahan Kalijaga. Data pun menunjukkan terdapat penurunan skor *phubbing* sebelum dan sesudah perlakuan.

1. PENDAHULUAN

Phubbing menjadi salah satu topik utama dalam penelitian remaja baik sebelum maupun setelah pandemi. Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018), *phubbing* adalah kependekan dari kata *phone* dan *snubbing*. *Phubbing* diartikan sebagai sikap melukai seseorang yang menjadi teman bicara dengan memilih menggunakan *smartphone* secara berlebihan serta mengacuhkan teman bicara. Sementara, T'ng. S & Low (2018) menjelaskan bahwa *phubbing* ialah sebuah budaya yang hadir dalam masyarakat modern sebagai manifestasi ketidakmampuan

* Corresponding Author:

Mumtaz Afridah, [✉ mumtazafriidah@syekhnurjati.ac.id](mailto:mumtazafriidah@syekhnurjati.ac.id)
IAIN Syekh Nurjati, Cirebon, IndonesiaDOI: <https://doi.org/10.22460/q.v6i2p20-28.3166>

Copyright © 2022, Afridah, M., Kurnia, R., & Julaeha, E. Published by IKIP Siliwangi.

This is an open-access article under the CC-BY-SA license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

membendung efek modernisasi. Kita dapat melihat bahwa masyarakat dewasa ini cenderung bergantung pada *smartphone*, sehingga penggunaannya dirasa berlebihan dan cenderung konsisten. Pada akhirnya *phubbing* berdampak pada berkurangnya interaksi. Terlebih pada masa pandemi saat ini, setiap orang dituntut untuk beraktivitas dan berkoneksi melalui perangkat yang terhubung dengan internet.

Fenomena *phubbing* sangat dirasakan di Indonesia. Data Badan Pusat Statistik yang diambil setiap 4 tahun sekali, yaitu tahun 2014 hingga 2018 menunjukkan bahwa pengguna telepon selular terjadi peningkatan. Bahkan, pada tahun 2021, *We Are Social and Hootsuite* menyebutkan bahwa terdapat sekitar kurang lebih 200 juta pengguna internet di Indonesia. Dibanding tahun sebelumnya, di masa pandemi terdapat kenaikan sebesar 15,5 % atau 27 juta pemakai internet di negeri ini. Hal ini menunjukkan 73,7% penduduk Indonesia telah mengakses dunia maya.

Data Badan Pusat Statistik (2018) pun menunjukkan bahwa salah satu pengguna internet adalah pengguna di usia sekolah. Peningkatan pemakaian internet di usia sekolah awalnya di kisaran 25% menjadi 60 % sejak tahun 2015 hingga 2018. Peningkatan penggunaan gawai berpengaruh pada peningkatan jumlah klien remaja dengan gejala kecanduan gadget di Rumah Sakit Jiwa di Indonesia, salah satunya di Provinsi Jawa Barat. Pasien terus meningkat sejak 2016 hingga tahun 2019 mencapai 209 pasien (Tribunnews, 2019).

Dengan melihat fakta pertumbuhan pengguna ponsel dan internet di Indonesia terlebih di usia sekolah yang meningkat, penulis mencoba melakukan penelitian terkait perkembangan *phubbing* pada remaja dan intervensinya. Dampak negatif dari *phubbing* terasa pada hubungan sosial remaja. Ranie & Zickuhr (2015) menunjukkan bahwa dampak dari *phubbing* dapat membuat seorang *phubber* menghindari interaksi langsung, menurunkan kualitas dan kepuasan dalam berinteraksi, menurunkan kepercayaan dari teman bicara, merenggangkan hubungan komunikasi pasangan, kecemburuan, dan mempengaruhi mood *phubbee*.

Pada remaja, *phubbing* memiliki keterkaitan dengan rendahnya harga diri, gangguan dalam tingkah laku dan emosional, serta rendahnya komunikasi pada remaja. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Afdal, dkk (2019) yang menunjukkan bahwa *phubbing* memiliki dampak pada *social connectedness* pada remaja yaitu *phubbing* menghambat keterampilan komunikasi mereka.

Salah satu aspek dalam *social connectedness* adalah tahapan hubungan dengan orangtua. *Phubbing* pun memberikan pengaruh negatif pada *parent child quality relationship*. Beberapa responden yaitu salah satu orangtua yang tergabung dalam PKK Kelurahan Kalijaga mengeluhkan bahwa selama pandemi ini anak-anak mereka lebih banyak berinteraksi dengan gawai. Mereka menjadi sering mengabaikan orangtua, mengacuhkan obrolan orangtua dan memilih untuk bermain gawai.

Melihat dampak negatif yang dihasilkan dari perilaku *phubbing*, penting bagi *phubber* mendapatkan penanganan untuk mengurangi dampak tersebut. Afdal, dkk (2019) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa konseling penting diberikan kepada *phubber*, khususnya intervensi konseling yang berfokus pada perubahan mindset terkait penggunaan *smartphone*. Selain itu penting pula diberikan konseling yang dapat merubah perilaku mengabaikan orangtua dan ketergantungan pada gadget. Prayitno (2017) menjelaskan bahwa pelayanan konseling yang sukses apabila dipusatkan pada pembentukan perilaku positif. Oleh karena itu, pada penelitian ini penulis mencoba meneliti efektivitas konseling keluarga yang memfokuskan pada perubahan mindset dan tingkah laku yaitu konseling keluarga berbasis kognitif perilaku terhadap peningkatan *parent child quality relationship*.

2. METODE

Penelitian *phubbing* kali ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan metode penelitian *phubbing* saat ini adalah eksperimen. Metode eksperimen bertujuan untuk mengetahui keterkaitan di antara variabel-variabel yang diteliti dengan cara mengkondisikan kelompok eksperimen pada berbagai perlakuan dan membandingkan akibat atau hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang sama sekali tidak diberi perlakuan (Alsa A, 2010).

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pretes dan pasca tes di antara pemberian intervensi atau perlakuan, selanjutnya dilakukan tindak lanjut. Sedangkan rancangan penelitian ini adalah *Pre and Post Test Control Group Desain*. Christensen (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005) menjelaskan bahwa desain *Pre and Post Test Control Group Desain* adalah rancangan penelitian eksperimen yang melibatkan dua kelompok responden, kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan, serta terdapat pengujian ganda baik sebelum maupun sesudah pemberian perlakuan. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditentukan dengan cara non-random, di mana penentuan responden tidak secara acak lebih pada pemilihan subjektif dari peneliti. Setelah penelitian selesai dilakukan pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol akan diberikan konseling.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek pada penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut, di antaranya yaitu: 1) Pasangan ibu dan anaknya yang berada pada fase remaja di Kelurahan Kalijaga; 2) Remaja dari pasangan tersebut mendapatkan skor *phubbing* tinggi-sangat tinggi yang diukur dengan skala *Generic Scale of Phubbing (GSP)* telah dikembangkan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) dan telah diadaptasi oleh Isrofin (2020) dan mendapat skor yang rendah pada *Parent Child Quality Relationship* yang diukur menggunakan skala milik *Elkins, McGue, & Lacono (1997)*.

Pemilihan subjek dampungan didasarkan pada permasalahan yang lebih banyak muncul pasca pandemi di Kelurahan Kalijaga. Ibu dan anak remaja ini menjadi subjek yang lebih genting untuk ditangani karena keterampilan sosial adalah hal yang sangat penting bagi remaja dalam melewati tugas perkembangan mereka. Tahap awal penguasaan keterampilan sosial adalah penguasaan hubungan remaja dengan orang terdekatnya mereka yaitu orangtua. Penelitian ini menggunakan skala *Generic Scale of Phubbing (GSP)* telah dikembangkan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas, (2018) sebanyak 15 item terdiri dari 4 indikator yaitu *Nomophobia, Interpersonal Conflic, Self-Isolation* dan *Problem Acknowledgement*. Skala ini diadaptasi oleh Isrofin (2020) dengan menggunakan Bahasa Indonesia dengan *item reliability* adalah ($\alpha = 1.00$) dengan kategori baik. Setiap butir aitem memiliki pilihan jawaban dengan rentang 1 hingga 5, skor 1 untuk pilihan jawaban “tidak pernah” dan skor 5 untuk pilihan jawaban “sangat sering”, skor 2 untuk pilihan “jarang”, skor 3 untuk pilihan “kadang-kadang”.

Selain itu, penelitian ini pun mengambil data menggunakan skala *Parent Environment Questionnaire (PEQ)* (*Elkins, McGue, & Lacono, 1997*) untuk mengukur *parent child quality relationship*. Alat ukur ini terdiri dari 24 item yang terdiri dari lima aspek yaitu, *selfreport, conflict with parents, involvement with parent, child's regard for parent, parent's regard for child*, dan *structure*. Alat ukur ini menggunakan empat poin skala Likert (1=sangat tidak setuju dan 4=sangat setuju). Skala-skala tersebut digunakan untuk *screening* awal dan menentukan subjek dalam penelitian ini, selanjutnya hasil dari pengukuran awal ini juga dibandingkan dengan hasil pengukuran yang diberikan setelah rangkaian proses konseling berakhir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

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

Tabel 1. Hasil uji Main Whitney Perbandingan Gain Score untuk Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Test Statistics ^a	
	Gain
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	10.000
Z	-2.366
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.029 ^b

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan data di atas maka ditunjukkan adanya perbedaan *Parent Child Quality Relationship* yang signifikan antara kelompok kontrol yang tidak mendapatkan konseling dan kelompok eksperimen yang mendapatkan konseling. Hal tersebut dilihat dari signifikansi $p < 0.05$ yaitu 0.018.

Sebelum dilakukan konseling, kondisi *Parent Child Quality Relationship* pada kedua kelompok tergolong sama yaitu dalam kondisi yang sama sama rendah. Hal itu ditunjukkan dari hasil uji mann whitney U berikut:

Test Statistics ^a	
	Pretest
Mann-Whitney U	4.500
Wilcoxon W	14.500
Z	-1.042
Asymp. Sig. (2-tailed)	.297
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.343 ^b

a. Grouping Variable: Kelas

Gambar 1. Hasil uji mann whitney sebelum dilakukan konseling

Berdasarkan data di atas maka ditunjukkan tidak adanya perbedaan *Parent Child Quality Relationship* yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada saat prates. Hal tersebut dilihat dari signifikansi $p > 0.05$ yaitu 0.297, artinya di awal penelitian telah didapatkan kondisi di mana baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen berada di kondisi yang sama.

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

Tabel 2. Rata-rata gain score setelah dilakukan konseling

	Kelas	Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Gain	Eksperimen	4	6.50	26.00
	Kontrol	4	2.50	10.00
	Total	8		

Berdasarkan data di atas maka ditunjukkan adanya perbedaan yang signifikan rata-rata gain score *Parent Child Quality Relationship* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan konseling. Hal tersebut dilihat dari *mean rank* kelompok eksperimen sebesar 6.5 dan *mean rank* kelompok kontrol sebesar 2.5.

Sedangkan untuk perbandingan *phubbing* kelompok kontrol dan eksperimen pada saat prates adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Perbandingan *Phubbing* Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Test Statistics ^a	
	Pretest
Mann-Whitney U	6.000
Wilcoxon W	16.000
Z	-.584
Asymp. Sig. (2-tailed)	.559
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.686 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan data di atas maka ditunjukkan tidak adanya perbedaan *phubbing* yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada saat prates. Hal tersebut dilihat dari signifikansi $p > 0.05$ yaitu 0.559, artinya di awal penelitian telah didapatkan kondisi di mana baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen berada di kondisi *phubbing* yang sama, yaitu memiliki tingkat *phubbing* yang tinggi.

Sedangkan untuk perbandingan *phubbing* setelah intervensi pada kelompok kontrol dan eksperimen pada saat pasca tes adalah sebagai berikut:

Gambar 5. Perbandingan *Phubbing* setelah Intervensi pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Test Statistics ^a	
	Gain
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	10.000
Z	-2.366
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.029 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan data di atas maka ditunjukkan adanya perbedaan *phubbing* yang signifikan antara kelompok kontrol yang tidak mendapatkan konseling dan kelompok eksperimen yang mendapatkan konseling. Hal tersebut dilihat dari signifikansi $p < 0.05$ yaitu 0.018.

Berdasarkan pada dua hasil analisis tersebut maka pertanyaan penelitian telah terjawab dan tujuan dari penelitian ini pun tercapai, di mana penelitian ini membuktikan bahwa konseling keluarga berbasis kognitif perilaku mampu untuk meningkatkan *parent child quality relationship* dan menurunkan perilaku *phubbing*.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan pada hasil penelitian di atas ditunjukkan bahwa konseling keluarga berbasis kognitif perilaku tidak hanya mampu meningkatkan *parent child quality relationship* tetapi juga mampu menurunkan perilaku *phubbing*. *Phubbing* merupakan sebuah kata singkatan dari *phone* dan *snubbing*, yang diartikan sebagai sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan gawai secara berlebihan dan mengabaikan lawan bicara (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Karakteristik dari *phubbing* terdiri atas: 1) *Nomophobia*, yaitu perasaan dan keadaan cemas yang berlebih ketika seseorang berada jauh dari gawainya, perasaannya cemas tersebut membuat seseorang terikat dengan gawainya. 2) Konflik interpersonal adalah konflik yang terjadi pada hubungan seseorang yang berdampak pada kondisi hubungan keduanya yang merenggang. 3) Isolasi Diri yaitu memilih menggunakan gawai dibanding melakukan aktivitas sosial dalam dunia nyata; 4) *Problem Acknowledgment* yaitu kesadaran *phubber* terhadap kondisinya yang tidak mampu menahan penggunaan gawai.

Perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh responden berdampak pada hubungan orangtua dan anak yang akhirnya menurunkan *parent child quality relationship*. Hal tersebut pun dibuktikan oleh penelitian berjudul *The Effects of Phubbing on Social Interaction* karya Chotpitayasunondh & Douglass (2018). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *phubbing* secara signifikan berdampak pada kualitas komunikasi dan kepuasan hubungan. Begitu juga yang terjadi pada penelitian ini, orangtua cenderung mengeluhkan hubungan antara mereka dan anak remajanya cenderung kurang baik karena selama pandemi Covid 19, mereka cenderung lebih banyak menggunakan gawai mereka dalam setiap aktivitas dan akhirnya menjadi kebiasaan. Hasil dari pengambilan data, kecenderungan remaja menggunakan gawai mereka untuk membuka social media, seperti Tik Tok ataupun Instagram dan bermain game online. Hal ini pun selaras dengan penelitian berjudul *The Determinants of Phubbing Behaviour: a Millenials Perspective* karya Verma, S et al (2019). Penelitian Verma bertujuan mencari determinan dari perilaku *phubbing*. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa determinan diantaranya, yaitu: kecanduan *game*, kecanduan whatsapp, kecanduan social media menjadi faktor penentu perilaku *phubbing*.

Sedangkan pada penelitian ini, peneliti mencoba untuk mengurangi dampak dari penggunaan gawai yang berlebihan pada remaja khususnya pada aspek hubungan dengan orangtua. Pengurangan dampak yang dilakukan melalui konseling keluarga berbasis kognitif dan perilaku. Pada penerapannya, responden orangtua dan anak diajak untuk saling asertif dan terbuka dalam mengungkapkan perasaan mereka terkait hubungan mereka dengan orangtua. Penelitian dengan judul *“Relationship of Phubbing, a Behavioural Problem, with Assertiveness and Passiveness: A Study an Adolescents”* karya Parmaksiz (2019) menunjukkan bahwa karakter pasif dan asertivitas mampu menjadi prediktor dari perilaku *phubbing*. Ketika seseorang cenderung pasif dan tidak asertif dalam komunikasi dapat menjadi pertanda dalam perilaku *phubbing*. Oleh karena itu dengan konseling keluarga, peneliti mencoba mengajak mereka untuk saling terbuka dan membentuk komunikasi yang lebih sehat.

Tidak hanya itu, konseling keluarga berbasis kognitif perilaku pun mengajak responden untuk mengubah mindset mereka yang merasa tidak mampu untuk jauh dari gawai mereka, karena pada penelitian ini pendekatan yang diangkat adalah pendekatan kognitif perilaku. Bush (Hubsy, 2017) menjelaskan bahwa konseling kognitif-perilaku merupakan gabungan dari dua pendekatan intervensi yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Pada terapi kognitif, terapi lebih memfokuskan pada pengelolaan pikiran, asumsi dan kepercayaan. Biasanya terapi kognitif dilakukan karena adanya *irrational beliefs*. Terapi kognitif memfasilitasi klien untuk dapat mengenali dan mengubah kesalahan berpikir. Beck (Habsy, 2017) mengungkapkan konseling kognitif berfokus pada perubahan perilaku dan perubahan distorsi kognitif pada individu untuk penyelesaian permasalahan. Konseling kognitif perilaku berusaha untuk mengidentifikasi dan mengoreksi pemikiran dan keyakinan yang disfungsi atau distorsi. Adapun tugas konselor kognitif perilaku yaitu membantu konseli untuk mengenal pemikirannya yang irasional dan berpikir, merasa, menemukan insight dan bertindak yang rasional.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Isrofin (2020) menunjukkan bahwa pelaku *phubbing* kurang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik. Ia kurang mampu mengontrol pemikiran dan perilakunya untuk dapat menahan diri dari *phubbing*. Adiyatma, R et al (2020) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan salah satu hal yang mampu menurunkan candu terhadap gawai pada remaja. Pada konseling keluarga ini pun responden diajak untuk menemukan insight bahwa perilakunya memberikan dampak yang kurang baik untuk dirinya dan orang lain khususnya hubungannya dengan keluarga. Responden pun diajak untuk mengontrol penggunaan gawai di setiap harinya.

Konseling keluarga berbasis kognitif ini pun secara tidak langsung membantu remaja untuk kembali merengkuh tugas perkembangannya. Salah satu hal yang membantunya dalam mencapai tugas perkembangan adalah lingkungan sosial (Hurlock, 2012). Sementara dewasa ini, gawai telah menghambat kemampuan anak untuk bersosialisasi secara langsung. Chotpitayasunondh dan Douglass (2016) pun menjelaskan bahwa *phubbing* pun

berdampak pada kegagalan dalam pemenuhan 4 kebutuhan manusia, yaitu kebutuhan untuk menjaga harga diri, kebutuhan untuk mendapatkan kasih sayang, mendapatkan kebermaknaan atas kehadirannya, dan kebutuhan untuk mengontrol

4. IMPLIKASI PENELITIAN

Penelitian ini berkontribusi sebagai upaya pemberian layanan berbasis bimbingan dan konseling keluarga. Secara praktis hasil penelitian ini berupaya mengurangi dampak dari penggunaan gawai yang berlebihan pada remaja khususnya pada aspek hubungan dengan orangtua. Pengurangan dampak yang dilakukan melalui konseling keluarga berbasis kognitif dan perilaku. Pada penerapannya, responden orangtua dan anak diajak untuk saling asertif dan terbuka dalam mengungkapkan perasaan mereka terkait hubungan mereka dengan orangtua.

5. KESIMPULAN

Secara keseluruhan konseling keluarga berbasis kognitif perilaku terbukti mampu meningkatkan *parent child quality relationship*. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji analisis yang menunjukkan bahwa ada perbedaan skor *parent child quality relationship* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan $p < 0.05$ yaitu 0.018.

Konseling ini pun mampu membuat konseli memahami tentang *phubbing* dan dampaknya bagi kehidupan mereka khususnya bagi hubungan sosial dan keluarga. Konseli pun merasa lebih lega dan bahagia setelah melalui proses konseling karena mereka pun lebih saling memahami satu sama lain antara ibu dan anak. Hal ini tertuang dalam lembar evaluasi yang telah diisi oleh konseli.

Saran yang bisa dilakukan pada penelitian selanjutnya diantaranya yaitu: 1) Libatkan peran ayah dalam proses konseling; 2) Gunakan intervensi berbeda yang dapat mencakup responden yang lebih banyak dan luas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) IAIN Syekh Nurjati atas pembiayaan yang diberikan sehingga Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Riset ini dapat terselenggara. Tak lupa kepada masyarakat di lingkungan Kelurahan Kalijaga Kota Cirebon atas partisipasinya menjadi subjek dalam riset ini, kami haturkan terima kasih. Semoga hasil riset ini dapat bermanfaat bagi khalayak umum terutama bagi pasangan ibu dan anak yang ingin meningkatkan *quality relationship*.

REFERENSI

- Adiyatma, R., et al. (2020). The contribution of self control towards students smartphone addiction. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*. 1(5), 45-49
- Afdal, A., et al. (2019). An analysis of phubbing behaviour: preliminary research from counseling perspective. *Atlantis Press*. Vol 295, 270-275
- Alsa, A. (2010). *Pendekatan Kuantitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik Telekomunikasi Indonesia*. Jakarta: Katalog BPS
- Chotpitayasunondh, V & Douglas, K.M. (2018). Measuring phone snubbing behaviour: development and validation of the generic scel of phubbing (gsp) and the generic scale of being phubbed (gsbp). *Computer in Human Behaviour*. Vol 85
- Chotpitayasunondh, V & Douglas, K.M. (2018). The effects of phubbing on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*. Vol 25 (21)
- Chotpitayasunondh, V & Douglas, K.M. (2016). How phubbing becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computer in Human Behaviour*. Vol 63, 9-18
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Hanika, I.M. (2015). Fenomena phubbing di era milinea (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol 4, (1), 42-51
- Hurlock, EB (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Masa Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Isrofin, B & Munawaroh, E. (2020). The effect of smartphone addiction and self control on phubbing behaviour. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 6(1), 15-23

- Jose, P. E., & Lim, B. T. (2014). Social connectedness predict lower loneliness and depressive symptoms over time in adolescents. *Open Journal of Depression*. Vol 3, (), 154-163
- Kang, S. K., & Chasteen, A. L. (2009). The development and validation of the age-based Karadag, E., et.al. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of behavioural addictions*. Vol 4, (2), 60-74.
- Kirckpatrick, D.L (2006). *Evaluating Training Programs-Second Edition*. Barret Kohler Publisher Inc, San Fransisco.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: the social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counselling Psychology*. Vol 42, (2), 232-241
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviours, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*. Vol 48 (3), 310-318
- Millings, A., et al. (2012). School connectedness, peer attachment, and self esteem as predictors of adolescents depression. *Journal of Adolescents*. Vol 35, (4), 61-67
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Pathak, S. (2013). McCann Melbourne made up a word to sell a print dictionary: New campaign for Macquarie birthed 'phubbing'. Diakses dari <http://adage.com/article/news/mccann-melbourne-made-a-word-sell-a-dictionary/>.
- Parmaksiz, I. (2019). Relationship of phubbing, a behavioural problem, with assertiveness and passiveness: A study on adolescents. *International Online Journal of Educatinal Science*. Vol 11, (3), 34-45
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers
- Ranie, L., & Zickuhr, K. (2015). Americans' views on mobile etiquette. *Pew Research Center*. Available at: <http://www.pewinternet.org/2020/04/21/americans-views-on-mobile-etiquette/>.
- Saripah, I. (2010). Model konseling kognitif perilaku untuk menanggulangi bullying siswa. In *International Confrence on Teacher Education: Join Conference UPI dan UPSI Bandung, Indonesia* (pp. 8-10).
- Seniati, L., Yulianto, A., dan Setiadi, BN. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta : Indeks
- T'ng. S., Ho. K.H., dan Low. S. K. (2018). Are you phubbing me? the determinants of phubbing behaviour and assessment of measurement invariance across sex differences. *Journal Social Science*. Vol 7, (2), 60-74
- Tribunnews.(2019). Tren Korban Kecanduan Gadget Terus Naik, Sudah 209 Anak Dirawat di RS Jiwa Cisarua, diakses di <https://wartakota.tribunnews.com/2019/10/15/tren-korban-kecanduan-gadget-terus-naik-sudah-209-anak-dirawat-di-rs-jiwa-cisarua>.
- Turnbull, J. (2010). *Oxford Advanced Learner's Dictionary*. New York : Oxford
- Verma, S., Kumar, R., Yadav, S.K. (2019). The determinants of phubbing behaviour: a millennials perspective

Pemegang Hak Cipta:

© Afridah, M., Kurnia, R., & Julaeha, E. (2022)

Hak Publikasi Pertama:

© Quanta Journal

Artikel ini dilisensikan di bawah:

CC-BY-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))
