

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025140058, 25 September 2025

Pencipta

Nama : **Karina Maura Nurhaliza dan Siti Muyana, M.Pd.**
Alamat : Blok Jumat rt 005/rw 001, Kasokandel, Kab. Majalengka, Jawa Barat, 45477
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**
Alamat : Jl. Pramuka 5F, Umbulharjo, Kota Yogyakarta, DI Yogyakarta, 55161
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**
Judul Ciptaan : **Buku Panduan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Mereduksi Perilaku Phubbing Siswa**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 18 September 2025, di Kota Yogyakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor Pencatatan : 000980319

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

BUKU PANDUAN

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA
UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PHUBBING SISWA

DISUSUN OLEH : KARINA MAURA NURHALIZA



BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

2025

IDENTITAS BUKU PANDUAN

Penulis

Karina Maura Nurhaliza

2100001064@webmail.uad.ac.id

Pembimbing

Siti Muyana, M. Pd.

Uji Ahli Instrumen

Ulfa Danni Rosada, M.Pd., Kons.

Editor/Design

Karina Maura Nurhaliza

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan. Kec. Banguntapan

Kab. Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55191

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala kelimpahan Rahmat, serta Hidayah, sehingga saya dapat menyelesaikan "Panduan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Mereduksi Perilaku *Phubbing* Siswa di SMA Negeri 1 Kasokandel". Semoga panduan ini dapat memberikan kebermanfaatan dan menjadi salah satu acuan untuk menjadi pedoman dalam pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa di SMA Negeri 1 Kasokandel.

Dengan Panduan ini penyusun berharap dapat menambah wawasan pengetahuan, pengalaman, dan inspirasi bagi pembaca khususnya guru bimbingan dan konseling. Panduan ini masih memiliki banyak kekurangan, sehingga masukan, kritik, dan saran yang membangun dari para pembaca sangat diharapkan guna menyempurnakan isi dan kualitas panduan ini di masa mendatang. Akhir kata, penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan arahan serta dukungan dalam penyusunan panduan ini.

Yogyakarta, 26 Mei 2025

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
A. PENDAHULUAN	1
1. Rasional.....	1
2. Tujuan	3
B. BAGIAN PETUNJUK UMUM.....	3
1. Sasaran Pengguna	3
2. Peserta	3
3. Instrumen	4
C. PROSEDUR PENELITIAN EKSPERIMEN LAYANAN BIMBNGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA	7
1. Rancangan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama	9
2. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Mereduksi Perilaku <i>Phubbing</i>	13
DAFTAR PUSTAKA	52

A. PENDAHULUAN

1. Rasional

Perkembangan teknologi informasi saat ini berkembang pesat membawa perubahan yang bertujuan untuk mempermudah segala aspek kehidupan secara signifikan. Meskipun begitu, perkembangan teknologi tidak selalu mengarah kepada hal positif, karena disamping itu terdapat konsekuensi yang tidak terduga yang dibawanya. Salah satunya muncul fenomena *phubbing*, gabungan dari kata *phone* dan *snubbing*. Menurut (Chotpitayasunondh & Douglas (2018) *phubbing* merupakan perilaku mengabaikan orang disekitarnya secara sengaja dengan asyik menggunakan *smartphonennya*.

Fenomena *phubbing* semakin meluas seiring dengan penggunaan *smartphone* dan media sosial yang terus meningkat dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada kalangan remaja. Hal tersebut didukung dengan hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang mengungkapkan sekitar 90,25% anak-anak dan remaja dengan rentang usia 13-18 tahun menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet (APJII, 2024). Selain itu remaja dalam rentang usia tersebut memiliki kecenderungan yang tinggi untuk bergantung pada *smartphone*, terutama disebabkan oleh ketidakstabilan emosi serta dorongan akan kebutuhan eksplorasi sosial yang tinggi, sehingga remaja seringkali menjadi pelaku *phubbing*.

Perilaku *phubbing* yang terjadi dikalangan remaja menjadi kekhawatiran bersama dan tidak bisa dibiarkan, jika terus menerus dilakukan baik sadar maupun tidak akan membawa dampak negatif bagi hubungan interpersonal dan interaksi sosial. Selain itu berbagai studi menunjukkan bawa *phubbing* akan mempengaruhi kualitas percakapan, rendahnya kualitas hubungan, meningkatkan konflik interpersonal, pengucilan sosial, kecemasan, dan depresi. Sedangkan pada konteks

pendidikan *phubbing* berpengaruh terhadap peningkatan *prokrastinasi* siswa, disiplin belajar hingga menurunnya prestasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Kasokandel, mengemukakan bahwa ada sebagian siswa kelas XI yang perilakunya mengarah pada perilaku *phubbing*. beberapa perilaku tersebut seperti mengecek notifikasi di *smartphonenya* berkali-kali ketika sedang berkomunikasi dengan orang lain, melakukan scroll media sosial ketika mendengarkan teman bercerita, mengisolasi diri ketika jam istirahat atau dari teman-temannya dengan menggunakan *smartphonenya*, serta menggunakan *smartphone* ketika guru sedang menjelaskan materi dikelas.

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam upaya intervensi terhadap perilaku *phubbing* dikalangan remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Guru bimbingan dan konseling akan membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, keterampilan sosial serta kemampuan penggunaan teknologi khususnya *smartphone* secara sehat dan bijak melalui salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok dalam pelaksanaannya yaitu, bimbingan kelompok sehingga siswa dapat menciptakan interaksi atau komunikasi antar anggota kelompok di dalamnya. Sehingga siswa dapat mencapai perkembangan yang optimal. Berdasarkan fenomena *phubbing* yang ditemukan pada beberapa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kasokandel yang memiliki perilaku *phubbing*, sehingga didapatkan solusi untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa tersebut dengan membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri, dan keterampilan sosial menggunakan teknik sosiodrama atau dengan kata lain teknik bermain peran yang dimana siswa akan diajak bermain peran, mendramatisasi suatu masalah sosial pada hal ini yaitu *phubbing*. Oleh karena itu, penanganan masalah ini secara tepat dilingkungan pendidikan menjadi hal yang penting. Salah satu pendekatan yang diusulkan yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti merasa perlu menggali lebih dalam masalah ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa di SMA Negeri 1 Kasokandel. Peneliti berharap melalui penelitian ini dapat menemukan solusi yang tepat untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa.

2. Tujuan

Buku panduan ini disusun dengan tujuan untuk mendukung konselor memberikan bantuan kepada siswa guna mengetahui sejauh mana layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama dapat membantu mereduksi perilaku *phubbing* di kalangan siswa. Selain itu, melalui panduan ini diharapkan dapat menjadi acuan kepada konselor dalam menyelenggarakan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa, sehingga terwujudnya tujuan layanan secara optimal yaitu menurunnya perilaku *phubbing* di kalangan siswa serta meningkatnya kualitas interaksi sosial dan kemampuan penggunaan *smartphone* secara bijak.

B. BAGIAN PETUNJUK UMUM

1. Sasaran Pengguna

Sasaran buku panduan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa, ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling yang memiliki pengalaman serta keterlibatan aktif dalam berbagai kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

2. Peserta

Peserta yang dipilih menjadi konseli dan akan diberikan *treatment* bimbingan kelompok teknik sosiodrama merupakan siswa yang berasal dari kelas XI. Seluruh siswa kelas XI dengan hasil analisis angket perilaku *phubbing* berada pada tingkat kategori rendah, sedang maupun tinggi.

Peserta yang akan diambil untuk diberikan *treatment* berjumlah 8 orang siswa.

3. Instrumen

Pengambilan data untuk mengetahui perilaku *phubbing* siswa dapat dilakukan dengan menggunakan angket perilaku *phubbing*. Pengambilan data akan dilakukan pada sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* oleh guru BK, selanjutnya data yang didapat dianalisis menggunakan analisis kuantitatif.

Angket perilaku *phubbing* dikembangkan berdasarkan aspek – aspek *phubbing* menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018) diantaranya nomophobia, konflik interpersonal, isolasi diri, dan pengakuan masalah. Angket perilaku *phubbing* terdiri atas 23 item pernyataan, dengan 4 pilihan jawaban yang disediakan yaitu, sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Adapun skor jawaban alternatif diantaranya:

Tabel 1.1 Pedoman Penskoran

Kriteria	Skor
Sangat sesuai (SS)	4
Sesuai (S)	3
Tidak sesuai (TS)	2
Sangat tidak sesuai (STS)	1

Tabel 1.2 Angket Perilaku *Phubbing*

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa gelisah jika jauh dari <i>smartphone</i>				
2	Saya merasa cemas saat harus meninggalkan <i>smartphone</i>				
3	Saya merasa panik ketika baterai <i>smartphone</i> hampir habis				
4	Ketika <i>smartphone</i> tertinggal di rumah, saya akan pulang untuk mengambilnya				
5	Ketika pembelajaran sedang berlangsung, saya tetap menyalakan notifikasi <i>smartphone</i>				
6	Saya langsung memeriksa notifikasi yang masuk di <i>smartphone</i> ketika sedang mengobrol dengan teman				
7	Saya memeriksa notifikasi di <i>smartphone</i> beberapa kali pada saat pembelajaran berlangsung				
8	Saya menggunakan <i>smartphone</i> ketika pembelajaran berlangsung				
9	Saya selalu membawa <i>smartphone</i> jika pergi ke sekolah				
10	Saya sibuk menggunakan <i>smartphone</i> dalam segala aktivitas				
11	Saya mementingkan bermain <i>smartphone</i> dibandingkan berinteraksi dengan teman				

12	Saya ditegur oleh teman karena terlalu banyak berinteraksi menggunakan <i>smartphone</i>				
13	Saya berhenti menggunakan <i>smartphone</i> ketika sudah ditegur oleh teman pada saat mengerjakan tugas kelompok				
14	Saya kesal jika ada teman yang meminta untuk berhenti bermain <i>smartphone</i>				
15	Ketika jam kosong di sekolah, saya lebih memilih bermain <i>smartphone</i> dibanding berbicara dengan teman				
16	Saya bermain <i>smartphone</i> untuk menyibukkan diri agar menghindari bertegur sapa dengan teman				
17	Saya selalu mengeksperikan perasaan melalui media sosial dibandingkan bercerita langsung kepada teman				
18	Ketika lelah, saya mengabaikan orang lain dengan fokus bermain <i>smartphone</i>				
19	Meskipun ada teman datang, saya tetap melanjutkan bermain game di <i>smartphone</i>				
20	Saya merasa nyaman berkomunikasi melalui <i>smartphone</i> dibanding berkomunikasi secara langsung				
21	Saya diabaikan oleh teman saat bercerita, karena terlalu sering bermain <i>smartphone</i>				
22	Saya kesulitan memahami isi pembicaraan karena terlalu fokus bermain <i>smartphone</i>				
23	Saya bisa menghabiskan waktu seharian untuk bermain <i>smartphone</i>				

Setelah melakukan perhitungan skor subjek dengan rumus jumlah item dikalikan total skor serta nilai rata-rata mean (M) dan standar deviasi (SD), kemudian dilakukan kategorisasi skor subjek untuk menentukan kelompok eksperimen layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama. Dalam hal ini yaitu siswa dengan perilaku *phubbing* yang berada pada kategori tinggi, sedang, rendah.

Tabel 1.3 Kategorisasi Angket Perilaku *Phubbing*

Interval Skor	Kategori
69-92	Tinggi
46-68	Sedang
23-45	Rendah

C. PROSEDUR PENELITIAN EKSPERIMEN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA

Prosedur layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama berisi tahapan-tahapan yang perlu dijalankan secara sistematis dalam pelaksanaan layanan. Hal tersebut penting untuk diperhatikan karena setiap tahapan memiliki fungsi yang saling berkaitan dan menentukan keberhasilan proses dan pencapaian tujuan. Sehingga dengan adanya prosedur, pemberian layanan dapat terarah, terorganisir dan efektif.

Prosedur dalam teknik ini digunakan sebagai panduan dalam memberikan penanganan kepada kelompok yang menerima layanan kelompok eksperimen. Adapun prosedur eksperimen layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa.

1) Pertemuan ke-1

Guru BK memberikan materi dan mengajak siswa berdiskusi mengenai *phubbing* dan aspek-aspek *phubbing* seperti *nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri dan pengakuan masalah yang diberikan menggunakan teknik *focus grup discusion* (FGD). Tujuannya agar siswa

dapat membangun kesadaran akan dampak *phubbing*. (Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada bagian rencana pelaksanaan layanan).

2) Pertemuan ke-2

Pemberian layanan pada pertemuan ini, menggunakan teknik sosiodrama mengenai aspek nomophobia dengan drama yang berjudul "Terpenjara Layar". Guru BK bersama-sama dengan siswa membagi peran yang akan dimainkan dan memahami skenario drama yang dilanjutkan dengan bermain peran dan diakhiri dengan evaluasi layanan. Tujuannya agar siswa mampu mengelola penggunaan *smartphone* secara bijak dalam kehidupan sehari-hari. (Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada bagian rencana pelaksanaan layanan).

3) Pertemuan ke-3

Guru BK menggunakan teknik sosiodrama mengenai aspek konflik interpersonal dengan drama yang berjudul "Kita Dekat Tapi Jauh". Guru BK bersama-sama dengan siswa membagi peran yang akan dimainkan dan memahami skenario drama yang dilanjutkan dengan bermain peran dan diakhiri dengan evaluasi layanan. (Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada bagian rencana pelaksanaan layanan).

4) Pertemuan ke-4

Pemberian layanan menggunakan teknik sosiodrama mengenai aspek isolasi diri dengan drama yang berjudul "Klik, Scroll, Sunyi". Guru BK bersama-sama dengan siswa membagi peran yang akan dimainkan dan memahami skenario drama yang dilanjutkan dengan bermain peran dan diakhiri dengan evaluasi layanan. (Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada bagian rencana pelaksanaan layanan).

5) Pertemuan ke-5

Pemberian layanan dengan teknik sosiodrama mengenai aspek pengakuan masalah dengan drama yang berjudul "Kembali Ke Dunia Nyata". Guru BK bersama-sama dengan siswa membagi peran yang akan dimainkan dan memahami skenario drama yang dilanjutkan dengan

bermain peran dan diakhiri dengan evaluasi layanan. (Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada bagian rencana pelaksanaan layanan).

6) Pertemuan ke-6

Guru BK mengajak siswa secara bersama-sama untuk melakukan refleksi dan evaluasi akhir terhadap layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama yang telah dilaksanakan. Kemudian diikuti dengan pelaksanaan *posttest*.

1. Rancangan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama

Rancangan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk mereduksi perilaku *phubbing* secara umum dapat dijabarkan, sebagai berikut :

No	Pertemuan	Topik	Materi	Tujuan
1.	Pertemuan ke-1 (40 Menit)	Tahap awal	Menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya bimbingan kelompok	1. Membangun suasana terbuka dengan anggota kelompok 2. Anggota kelompok dapat memahami tujuan dan alur kegiatan
		Penjelasan dan pemahaman materi	Menjelaskan secara singkat materi mengenai <i>phubbing</i> (Nomophobia, konflik interpersonal, Isolasi diri, dan pengakuan masalah)	3. Anggota kelompok dapat memahami materi yang akan dibahas saat berlangsungnya layanan
2.	Pertemuan ke-2 (40 Menit)	<i>Nomophobia</i>	Pelaksanaan layanan bimbingan	1. Siswa mampu memahami bahaya dari mengakses

			kelompok teknik sosiodrama	<i>smartphone</i> secara berlebihan (C2) 2. Siswa mampu memilah penggunaan <i>smartphone</i> secara bijak (A4) 3. Siswa mampu mengelola penggunaan <i>smartphone</i> secara bijak dalam kehidupan sehari-hari (P5)
4.	Pertemuan ke-3 (40 Menit)	Konflik Interpersonal	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama	1. Siswa mampu menganalisis permasalahan yang timbul dalam hubungan sosial (C4) 2. Siswa mampu mengelola sikap serta perilaku bijak dalam penggunaan <i>smartphone</i> ketika berinteraksi sosial (A4) 3. Siswa mampu mengembangkan sikap serta perilaku bijak dalam penggunaan <i>smartphone</i> ketika

				berinteraksi sosial (P4)
4.	Pertemuan ke-4 (40 Menit)	Isolasi diri	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama	1. Siswa mampu mengemukakan dampak negatif dari isolasi diri (C3) 2. Siswa mampu membangun keterampilan sosial dan penggunaan <i>smartphone</i> (A4) 3. Siswa mampu mengembangkan keterampilan sosial dan penggunaan <i>smartphone</i> (P4)
5.	Pertemuan ke-5 (40 Menit)	Pengakuan Masalah	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama	1. Siswa mampu menguraikan pengakuan masalah karena perilaku <i>phubbing</i> (C2) 2. Siswa mampu memecahkan dampak negatif

				perilaku <i>phubbing</i> (A5) 3. Siswa mampu membangun strategi untuk mengatasi masalah dari perilaku <i>phubbing</i> (P4)
6.	Pertemuan ke-6	Tahap akhir	Refleksi, evaluasi akhir pelaksanaan <i>posttest</i>	Refleksi serta evaluasi akhir layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama yang telah diberikan dan <i>posttest</i>

2. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Mereduksi Perilaku *Phubbing*

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026
(PERTEMUAN KE-1)**

Topik layanan	Phubbing	Komponen layanan	Layanan dasar
Sasaran	Kelas XI (Fase E)	Bidang layanan	Pribadi-sosial
Metode/teknik	Focus group discussion (FGD)	Fungsi layanan	Pemahaman
Tanggal Pelaksanaan		Waktu	1 x 40 Menit
1. Tujuan			
SKKPD/CAPAIAN LAYANAN	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
Pengembangan diri	Siswa mampu mengemukakan pendapat tentang phubbing (C3)	Siswa mampu mengklasifikasikan aspek-aspek phubbing (A4)	Siswa mampu membangun kesadaran akan dampak phubbing (P4)
Profil Pelajar Pancasila	Dimensi Bernalar Kritis Pelajar yang bernalar kritis mampu secara objekif memproses informasi baik kualitatif maupun kuantitatif, mambangun keterkaitan antara berbagai informasi, menganalisis informasi, mengevaluasi dan menyimpulkan.		
0. KEGIATAN LAYANAN			
a. Tahap Awal/Pendahuluan			
a. Guru BK membuka pertemuan mengucapkan salam, menyapa peserta didik dan mengajak peserta didik berdoa			
b. Guru BK menyapa dan menanyakan kabar peserta didik dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat			
c. Guru BK memperkenalkan diri kepada peserta didik			

- d. Guru BK mengucapkan terima kasih atas kehadiran peserta didik dan memeriksa kehadiran peserta didik (melakukan presensi)
- e. Guru BK menyampaikan topik/tema layanan.
- f. Guru BK menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok
- g. Guru BK menyampaikan aturan proses layanan.bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa
- h. Guru BK menyampaikan jumlah sesi pertemuan yang akan dilakukan dan membuat kesepakatan waktu layanan selama 40 menit
- i. Guru BK menyampaikan kontrak layanan.

b. Tahap Peralihan/Transisi

- a. Guru BK mengajak peserta didik untuk melakukan *ice breaking*
- b. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik, untuk memasuki tahap inti

c. Tahap Inti

Sintaks *Focus Group Discussion* (FGD)

a. Pembukaan

Guru BK menjelaskan kegiatan diskusi, tujuan serta topik diskusi yaitu mengenai perilaku *phubbing*. Selanjutnya guru BK menjelaskan peran dalam diskusi yaitu berperan sebagai ketua kelompok dan moderator FGD untuk mengatur alur diskusi

b. Pemanasan

Guru BK sebagai moderator memulai diskusi dengan pertanyaan ringan terkait *phubbing* guna menciptakan suasana santai

c. Diskusi inti

Guru BK sebagai moderator memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada setiap anggota kelompok untuk didiskusikan bersama. Guru BK memastikan seluruh anggota kelompok mendapatkan kesempatan berbicara.

d. Penutup

Guru BK sebagai moderator merangkum setiap poin-poin penting yang telah didiskusikan dalam kelompok

d. Tahap Penutup - Guru BK memberikan penguatan terhadap topik materi yang telah disampaikan pada kegiatan bimbingan kelompok - Guru BK menyampaikan rencana tindak lanjut. - Guru BK meminta peserta didik untuk menyampaikan pesan dan kesan selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok - Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam	
1. EVALUASI	
Evaluasi proses	- Guru BK memperhatikan keaktifan dan antusiasme peserta didik selama layanan berlangsung - Guru BK memperhatikan dinamika kelompok yang tercipta dalam kelompok selama layanan berlangsung - Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik terkait langkah yang akan dilakukan
Evaluasi hasil	Peserta didik mampu memberi tanggapan mengenai proses layanan bimbingan kelompok

Materi Pertemuan ke-1

Phubbing

Phubbing merupakan sebuah fenomena yang terjadi pada lingkungan sosial yang dimana terdapat dua orang atau lebih dalam suatu lingkungan, tetapi mereka lebih banyak berinteraksi dengan *smartphonenya* dibanding dengan orang lain secara langsung (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Tindakan mengabaikan seseorang dan lebih memilih asyik dengan *smartphonenya* dalam interaksi sosial disebut dengan *Phubber* sedangkan *phubbe* digambarkan dengan orang yang diabaikan dalam situasi sosial oleh individu lain yang lebih memilih asyik dengan *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). terdapat beberapa aspek dalam phubbing diantaranya yaitu:

1. Nomophobia

a. Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia adalah singkatan dari bahasa inggris "*no mobile phone phobia*" atau diartikan menjadi ketakutan berada jauh dengan ponsel. *Nomophobia* merupakan gangguan yang sering dialami oleh masyarakat modern saat ini yang mengacu pada perasaan ketidaknyaman, kecemasan terhadap ketidakmampuan untuk mengakses ponsel (Sezer & Atilgan, 2019).

Nomophobia adalah ketakutan dan kegelisahan yang dialami seseorang pada saat berada jauh dengan ponsel yang dianggap sebagai salah satu dampak negatif dari kemajuan teknologi. Perilaku *nomophobia* menunjukkan bagaimana ketika seseorang tidak dapat hidup tanpa ponselnya bahkan selama satu menit akan merasa cemas (Fadhilah dkk., 2021).

Dapat disimpulkan dari pendapat ahli diatas bahwa *nomophobia* merupakan seseorang yang mengalami kecemasan dan rasa takut jika jauh dari ponselnya.

b. Faktor-faktor Penyebab *Nomophobia*

Menurut Muyana & Widyastuti (2017) salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia* adalah kebiasaan yang berulang. Penggunaan *smartphone* yang terlalu sering dapat membuat seseorang terbiasa hingga akhirnya bergantung pada *smartphone* tersebut. Selain itu penyebab *nomophobia* adalah kurangnya toleransi, kesulitan untuk mengontrol impuls, melarikan diri dari masalah yang ada, serta konsekuensi negatif terhadap kehidupan sehari-hari.

Sedangkan Faktor-faktor *nomophobia* menurut Yuwanto (2010), mengatakan sebagai berikut:

- a) Faktor internal, faktor ini tertuju pada karakteristik setiap individu. Karakteristik tersebut seperti harga diri yang tinggi, kepribadian ekstrasversi yang tinggi, kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan ponsel yang tinggi dan efek ekspektasi yang tinggi.
- b) Faktor eksternal, faktor yang berasal dari luar diri individu, faktor ini terkait dengan lingkungan, paparan media mengenai ponsel dan fasilitasnya.
- c) Faktor situasional, faktor ini mengarah pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Tingkat yang tinggi dalam stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar dan tidak adanya kegiatan saat waktu luang.
- d) Faktor sosial, faktor ini disebabkan dari kecanduan ponsel yang menjadi sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain.

c. Dampak *Nomophobia*

Menurut Pavithra dalam (Riyanti dkk., 2021) dampak yang dirasakan dari *nomophobia* yaitu terhadap kesehatan fisik dan kejiwaan. Dampak fisik yang dirasakan seperti ketegangan otot mata, kurang tidur, sakit kepala, hingga dapat menyebabkan tumor otak. Sedangkan dampak bagi kejiwaan seperti harga diri rendah, *bullying* hingga agresivitas. Sedangkan dampak *nomophobia* menurut Ramadhani dkk., (2021)

mengalami kegelisahan, kesepian, kecemasan, merasa panik, kesedihan, berkeringat dan gemetar ketika terpisah atau dipisahkan dari *smartphone*. Selain itu membuat pola tidur berubah, berkurangnya kontak sosial secara langsung dengan lingkungan sekitar.

2. **Konflik Interpersonal**

Konflik interpersonal merupakan konflik yang biasa terjadi di kalangan remaja. Konflik interpersonal atau biasa disebut konflik antar pribadi merupakan konflik yang melibatkan dua orang atau lebih yang terlibat secara langsung karena adanya perbedaan, pertentangan, atau juga ketidakcocokan. Dalam situasi ini, masing-masing pihak cenderung bersikeras mempertahankan keinginan atau kepentingan sendiri (Nadya dkk., 2020). Terjadinya konflik interpersonal berawal dari adanya pertentangan pandangan, kepentingan, tindakan, kepribadian, komunikasi yang tidak jelas, ataupun karena provokasi pihak lain (Noffiyanti, 2024).

Konflik interpersonal yang sering terjadi pada siswa di sekolah yaitu saat bermain *smartphone* atau *game online*, hal tersebut terjadi karena adanya perbedaan tujuan, sikap dan nilai. Konflik terjadi sangat berdampak negatif karena menyebabkan jatuhnya mental pribadi hingga perpecahan antar individu dengan lingkungannya (Syahputra dkk., 2022). Sedangkan dampak dari konflik interpersonal lainnya yaitu memburuknya hubungan interpersonal antara pihak-pihak yang berkonflik, bahkan dapat menimbulkan kekecewaan bagi pihak yang berkonflik, dan jika dibiarkan saja rasa kecewa dapat berkembang menjadi rasa dendam yang sewaktu-waktu dapat memunculkan konflik interpersonal yang lebih besar lagi (Lila, R., dkk., 2024).

Terdapat dua respon dalam menghadapi konflik menurut Ramadhani & Rahmasari dalam (Anggeani dkk., 2022), secara garis besar respon tersebut yaitu, respon negatif dan respon positif. Respon negatif dibagi menjadi dua, respon menghindar dan mengkonfrontasi. Sedangkan respon positif cenderung menghasilkan penyelesaian masalah yang konstruktif. Respon sangat bergantung pada persepsi seseorang terhadap konflik.

3. Isolasi Diri

Isolasi diri adalah perilaku seseorang yang lebih senang bermain *smartphone* daripada berinteraksi dengan orang lain (Wulandari dkk, 2024). Isolasi diri pada remaja merujuk pada kondisi individu secara sadar atau tidak sadar menarik diri dari interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya karena penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan menjadi salah satu faktor pendorong perilaku isolasi diri remaja, karena remaja lebih memilih berinteraksi melalui dunia maya daripada berkomunikasi langsung dengan orang disekitarnya (Kurniawati dkk., 2023).

Isolasi diri pada remaja jika terus dibiarkan dapat menyebabkan perilaku yang tidak konsisten dan rasa keputusasaan, maka penting untuk menciptakan suasana yang aman bagi remaja dengan menjaga hubungan sosial, karena isolasi diri dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional pada remaja. Menurut Nurwijayanti, R. A., et al. (2025) penurunan keterampilan sosial menjadi salah satu dampak dari isolasi diri, karena remaja menghabiskan banyak waktu dengan *smartphonenya* cenderung mengalami penurunan keterampilan sosial seperti kemampuan berkomunikasi secara efektif, empati, dan kerjasama. Selain itu dampak dari isolasi diri dapat meningkatkan kecemasan dan depresi, karena kurangnya interaksi sosial langsung sehingga dapat membuat seseorang merasa kesepian dan tidak memiliki dukungan emosional.

4. Pengakuan Masalah

Pengakuan masalah atau biasa disebut dengan *problem acknowledgment* merupakan perilaku dari seseorang yang menyadari bahwa dirinya sedang dalam keadaan yang tidak baik sehingga memilih untuk sengaja mengabaikan lawan bicara dan lingkungan sekitar serta memahami bahwa sedang mengalami permasalahan *phubbing*. Pengakuan masalah terjadi ketika individu mengetahui bahwa penggunaan *smartphonenya* telah melebihi waktu yang diinginkan dan melewatkan kesempatan untuk berbicara dengan orang lain di sekitarnya karena penggunaan *smartphonenya*.

Seseorang yang mengakui permasalahannya dalam penggunaan *smartphone* hingga mengabaikan orang disekitarnya atau disebut dengan perilaku *phubbing* tersebut telah menyadari atau merasakan dampak negatif dari perilaku *phubbing*. Adapun beberapa dampak negatif dari perilaku *phubbing*, diantaranya :

- a) *Phubbing* memunculkan perasaan tidak dihargai, sehingga membuat hadirnya perasaan negatif bagi orang yang disekitarnya (Vetsera & Sekarasih, 2019)
- b) Perusak hubungan sosial dan kualitas interaksi sosial secara langsung karena mengabaikan orang yang mengajaknya berkomunikasi dengan *smartphonennya* (Rosdiana & Hastutiningtyas, 2020).
- c) *Phubbing* menyebabkan seseorang menjadi individualitas bahkan terjadi pengucilan sosial atau diasingkan baik dilingkungan sekolah, keluarga, atau masyarakat (Sarahwati & Wiguna, 2019).
- d) Perilaku *phubbing* dapat mendorong korban dari pelaku *phubbing* (phubbe) menjadi pelaku *phubbing* (phubber) (Abeele dkk, 2019)
- e) *Phubbing* menyebabkan individu menjadi tidak peduli terhadap sekitar, hingga menyebabkan konflik interpersona baik dengan teman atau guru disekolah (Abivian, 2022).
- f) *Phubbing* dapat merusak kesehatan seperti sakit kepala, sakit mata, ketegangan leher, dan otot wajah (Hidayat dkk, 2021).

Dampak negatif dari perilaku *phubbing* tentunya dapat diatasi dengan bantuan berbagai pihak, namun terdapat beberapa upaya untuk mengatasi perilaku *phubbing* yang dapat dilakukan (Eliasa dkk, 2023), diantaranya sebagai berikut:

- a) Simpan *smartphone* pada saat bersama orang lain
Jauhi penggunaan *smartphone* saat berada didekat orang lain, khususnya ketika bersama teman, keluarga, atau orang-orang terdekat. Berikan perhatian penuh pada percakapan yang sedang berlangsung, serta dengarkanlah dengan seksama.

b) Aktifkan mode diam

Cobalah untuk mengaktifkan mode diam pada *smartphone*, jika kesulitan untuk mengabaikan getaran notifikasi masuk pada saat berinteraksi langsung dengan teman.

c) Mencontohkan perilaku yang lebih sehat

Tunjukkan perilaku positif dengan memfokuskan perhatian sepenuhnya saat berkomunikasi dengan orang lain, tahan iri untuk tidak langsung menanggapi notifikasi dan batasi penggunaan *smartphone* ketika bersama orang lain.

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Silahkan jawab pertanyaan dibawah sesuai dengan hasil analisis dan pemahamanmu!

1. Menurutmu, apakah *phubbing* adalah masalah serius dikalangan remaja?
Mengapa ya atau tidak berikanlah alasan!

.....
.....
.....

2. Aspek-aspek yang terdapat dalam *phubbing*, manakah yang menurutmu paling sering kamu alami atau lihat di sekitarmu? Jelaskan alasanmu

.....
.....
.....

3. Apa yang mungkin akan kamu lakukan ketika menyadari bahwa kamu salah satu dari pelaku *phubbing*?

.....
.....
.....

LEMBAR EVALUASI PROSES BIMBINGAN KELOMPOK

Pemberi Layanan :

Materi Layanan :

Tanggal Pelaksanaan :

Petunjuk!

Berilah skor angka (1-4) sesuai dengan hasil penilaian anda pada kolom nama yang tersedia.

No.	Pernyataan	Nama Siswa							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Peserta didik aktif menjawab salam dan perkenalan diri								
2.	Peserta didik aktif terlibat dalam memberikan pendapat kepada anggota pada saat berlangsungnya layanan bimbingan kelompok								
3.	Peserta didik berpartisipasi aktif dalam layanan bimbingan kelompok								
4.	Layanan sesuai dengan alokasi waktu yang telah disepakati								
5.	Peserta didik memperhatikan dan dapat mendengarkan guru BK saat menjalaskan materi bahkan proses layanan bimbingan kelompok								
TOTAL SKOR									

Keterangan :

4 = Sangat baik

3 = Baik

2 = cukup baik

1 = kurang baik

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026
(PERTEMUAN KE-2)

Topik layanan	Nomophobia	Komponen layanan	Layanan dasar
Sasaran	Kelas XI (Fase E)	Bidang layanan	Pribadi-sosial
Metode/teknik	Sosiodrama	Fungsi layanan	Pemahaman
Tanggal Pelaksanaan		Waktu	1 x 40 Menit
2. Tujuan			
SKKPD/CAPAIAN LAYANAN	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
Pengembangan diri	Siswa mampu memahami bahaya dari mengakses <i>smartphone</i> secara berlebihan (C2)	Siswa mampu memilah penggunaan <i>smartphone</i> secara bijak (A4)	Siswa mampu mengelola penggunaan <i>smartphone</i> secara bijak dalam kehidupn sehari-hari (P5)
Profil Pelajar Pancasila	Dimensi Mandiri Pelajar Indonesia merupakan pelajar mandiri, yaitu pelajar yang bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya		
2. KEGIATAN LAYANAN			
e. Tahap Awal/Pendahuluan			
a. Guru BK membuka pertemuan mengucapkan salam, menyapa peserta didik dan mengajak peserta didik berdoa			
b. Guru BK menyapa dan menanyakan kabar peserta didik dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat			
c. Guru BK memperkenalkan diri kepada peserta didik			

- d. Guru BK mengucapkan terima kasih atas kehadiran peserta didik dan memeriksa kehadiran peserta didik (melakukan presensi)
- e. Guru BK menyampaikan topik/tema layanan.
- f. Guru BK menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok
- g. Guru BK menyampaikan aturan proses layanan.bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa
- h. Guru BK menyampaikan jumlah sesi pertemuan yang akan dilakukan dan membuat kesepakatan waktu layanan selama 40 menit
- i. Guru BK menyampaikan kontrak layanan.

Tahap Peralihan/Transisi

- c. Guru BK mengajak peserta didik untuk melakukan *ice breaking*
- d. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik, untuk memasuki tahap inti

g. Tahap Inti

Sintaks Sosiodrama

a. *Setting the scene*

Guru BK mempersiapkan latar atau skenario drama yang menyesuaikan dengan isu moral dan sosial pada hal ini mengenai *phubbing*

b. *Observing Roles*

Guru BK menjelaskan skenario drama yang akan disimulasikan serta menentukan peran setiap siswa sesuai dengan karakter di skenario. Guru BK menjelaskan tanggung jawab dan karakteristik setiap peran serta memastikan siswa memahami posisi dan pespektif peran yang akan mereka mainkan.

c. *Simulating Scenarios*

Guru BK mempersilahkan siswa untuk menjalankan skenario sesuai peran masing-masing.

d. *Interacting and Improvising*

Guru BK mendorong siswa untuk berimprovisasi, menanggapi dialog atau adegan tiap adegan setiap peran yang dimainkan dalam skenario drama.

e. *Analyzing Outcomes*

Guru BK mengajak siswa untuk berdiskusi terkait keputusan dan hasil peran yang telah dimainkan. Guru BK mendorong siswa agar memberi kritik, tanggapan terhadap skenario yang telah disimulasikan

f. Learning Reflection

Guru BK mengajak siswa untuk merefleksikan pengalaman mereka dalam sosiodrama. Guru BK mendorong siswa untuk mengevaluasi terkait perubahan sikap, perilaku, pemahaman dan pemaknaan nilai-nilai dari sosiodrama yang sudah berlangsung.

h. Tahap Penutup

- a. Guru BK memberikan penguatan terhadap topik materi yang telah disampaikan pada kegiatan bimbingan kelompok
- b. Guru BK menyampaikan rencana tindak lanjut.
- c. Guru BK meminta peserta didik untuk menyampaikan pesan dan kesan selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok
- d. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam

3. EVALUASI

Evaluasi proses	d. Guru BK memperhatikan keaktifan dan antusiasme peserta didik selama layanan berlangsung e. Guru BK memperhatikan dinamika kelompok yang tercipta dalam kelompok selama layanan berlangsung f. Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik terkait langkah yang akan dilakukan
Evaluasi hasil	Peserta didik mampu memberi tanggapan mengenai proses sosiodrama nomophobia

Naskah Drama:

Aspek : Nomophobia, ketakutan atau kecemasan kalau tidak bisa mengakses HP.

Terpenjara Layar**Tokoh :**

1. Arman : siswa yang mengalami nomophobia, tidak bisa jauh dari Hp nya, merasa gelisah jika tidak membuka Hp nya
2. Bima : teman sekelas Arman yang peduli dan mau membantu Arman
3. Citra : teman sekelas Arman yang bijak
4. Sarah : teman sekelas Arman yang berbicaranya pedas namun sesuai dengan fakta
5. Ranga : teman sekelas Arman yang humoris dan pernah kecanduan game *online*
6. Bu Salsa : Guru Bahasa Inggris

Sinopsis :

Di salah satu sekolah menengah atas, terdapat siswa rajin bernama Arman. Arman dikenal oleh guru-guru dan teman-temannya sebagai siswa yang rajin dalam belajar, ia selalu mengumpulkan tugas tepat waktu dan selalu mendapat nilai yang hampir sempurna. Namun predikat rajin tersebut semakin menjauh dari diri Arman karena perilakunya berubah menjadi seseorang yang tidak bisa lepas dari Hp nya bahkan merasa gelisah jika jauh dari Hp nya. Hingga pada suatu hari saat quiz Bahasa Inggris berlangsung Arman melanggar kesepakatan bersama dengan gurunya karena benar-benar tidak bisa jauh dari Hp nya dan membuat teman-temannya terganggu hingga suasana kelas tidak kondusif. Drama ini akan bercerita mengenai perjalanan Arman yang tidak bisa jauh bahkan gelisah dan takut jika jauh dari HP nya yang dibantu oleh teman-temannya untuk keluar menghadapi masalah *nomophobia*.

Adegan 1: Pagi hari diruang kelas, seluruh siswa kelas X B sudah berkumpul di satu meja sedang membahas perkiraan Quiz pelajaran Bahasa Inggris yang akan keluar pada jam pelajaran pertama nanti, kecuali Arman yang hanya fokus pada HP nya walaupun sudah diajak temannya.

Adegan 2: Memasuki jam pelajaran Bahasa Inggris dan Quiz akan dimulai. Guru membuat kesepakatan dengan siswa-siswi terkait proses pengerjaan Quiz, semua mematuhi kecuali Arman sehingga ketika Quiz berlangsung ia mengganggu teman-temannya dan membuat keributan namun dapat ditengahi walaupun membuat temen-temannya kesal.

Adegan 3 : Keesokan harinya setelah hasil Quiz dibagikan, teman-teman Arman saling bertanya nilai yang didapatkan, namun ada perselisihan antara Arman dan Sarah karena Sarah selalu berkomentar pedas terhadap Arman namun itu adalah fakta mengenai Arman yang tidak bisa lepas dari Hp nya, hingga akhirnya dipisahkan dengan teman-teman yang lain.

Adegan 4 : Di ruang kelas ketika jam istirahat, teman-teman bertanya kepada Arman mengenai perubahan dirinya saat ini yang tidak bisa jauh bahkan merasa gelisah jika jauh dari Hp nya. Arman bercerita dan teman-temannya membantu Arman untuk keluar dari permasalahan tersebut sehingga Arman mampu mengelola penggunaan HP nya.

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK SOSIODRAMA

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Silahkan jawab pertanyaan dibawah sesuai dengan hasil analisis dan pemahamanmu!

1. Jelaskan pengertian mengenai nomophobia menurut pendapatmu ?

.....
.....
.....

2. Mengapa menggunakan *smartphone* secara berlebihan dianggap berbahaya?

.....
.....
.....

3. Bagaimana cara anda mengelola penggunaan *smartphone* secara bijak agar terhindar dari nomophobia?

.....
.....
.....
.....

LEMBAR EVALUASI PROSES BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA

Pemberi Layanan :

Materi Layanan :

Tanggal Pelaksanaan :

Petunjuk!

Berilah skor angka (1-4) sesuai dengan hasil penilaian anda pada kolom nama yang tersedia.

No.	Pernyataan	Nama Siswa							
		1	2	3	4	5	6	7	8
6.	Peserta didik aktif menjawab salam dan perkenalan diri								
7.	Peserta didik aktif terlibat dalam memberikan pendapat kepada anggota pada saat berlangsungnya layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama								
8.	Peserta didik berpartisipasi aktif dalam layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama								
9.	Layanan sesuai dengan alokasi waktu yang telah disepakati								
10.	Peserta didik memperhatikan dan dapat mendengarkan guru BK saat menjalaskan materi bahkan proses layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama								
TOTAL SKOR									

Keterangan :

4 = Sangat baik

3 = Baik

2 = cukup baik

1 = kurang baik

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026
(PERTEMUAN KE-3)

Topik layanan	Konflik Interpersonal	Komponen layanan	Layanan dasar
Sasaran	Kelas XI (Fase E)	Bidang layanan	Pribadi-sosial
Metode/teknik	Sosiodrama	Fungsi layanan	Pemahaman
Tanggal Pelaksanaan		Waktu	1 x 40 Menit
3. Tujuan			
SKKPD/CAPAIAN LAYANAN	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
Kesadaran dan tanggung jawab	Siswa mampu menganalisis permasalahan yang timbul dalam hubungan sosial (C4)	Siswa mampu mengelola sikap serta perilaku bijak dalam penggunaan <i>smartphone</i> ketika berinteraksi sosial (A4)	Siswa mampu mengembangkan sikap serta perilaku bijak dalam penggunaan <i>smartphone</i> ketika berinteraksi sosial (P4)
Profil Pelajar Pancasila	Dimensi Mandiri Pelajar Indonesia merupakan pelajar mandiri, yaitu pelajar yang bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya		
0. KEGIATAN LAYANAN			
1. Tahap Awal/Pendahuluan			
a. Guru BK membuka pertemuan mengucapkan salam, menyapa peserta didik dan mengajak peserta didik berdoa			
b. Guru BK menyapa dan menanyakan kabar peserta didik dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat			
c. Guru BK memperkenalkan diri kepada peserta didik			
d. Guru BK mengucapkan terima kasih atas kehadiran peserta didik dan memeriksa kehadiran peserta didik (melakukan presensi)			

- e. Guru BK menyampaikan topik/tema layanan.
- f. Guru BK menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok
- g. Guru BK menyampaikan aturan proses layanan.bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa
- h. Guru BK menyampaikan jumlah sesi pertemuan yang akan dilakukan dan membuat kesepakatan waktu layanan selama 40 menit
- i. Guru BK menyampaikan kontrak layanan.

2. Tahap Peralihan/Transisi

- a. Guru BK mengajak peserta didik untuk melakukan *ice breaking*
- b. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik, untuk memasuki tahap inti

3. Tahap Inti

Sintaks Sosiodrama

a. *Setting the scene*

Guru BK mempersiapkan latar atau skenario drama yang menyesuaikan dengan isu moral dan sosial pada hal ini mengenai *phubbing*

b. *Observing Roles*

Guru BK menjelaskan skenario drama yang akan disimulasikan serta menentukan peran setiap siswa sesuai dengan karakter di skenario. Guru BK menjelaskan tanggung jawab dan karakteristik setiap peran serta memastikan siswa memahami posisi dan pespektif peran yang akan mereka mainkan.

c. *Simulating Scenarios*

Guru BK mempersilahkan siswa untuk menjalankan skenario sesuai peran masing-masing.

d. *Interacting and Improvising*

Guru BK mendorong siswa untuk berimprovisasi, menanggapi dialog atau adegan tiap adegan setiap peran yang dimainkan dalam skenario drama.

e. *Analyzing Outcomes*

Guru BK mengajak siswa untuk berdiskusi terkait keputusan dan hasil peran yang telah dimainkan. Guru BK mendorong siswa agar memberi kritik, tanggapan terhadap skenario yang telah disimulasikan

f. Learning Reflection

Guru BK mengajak siswa untuk merefleksikan pengalaman mereka dalam sosiodrama. Guru BK mendorong siswa untuk mengevaluasi terkait perubahan sikap, perilaku, pemahaman dan pemaknaan nilai-nilai dari sosiodrama yang sudah berlangsung

4. Tahap Penutup

- a. Guru BK memberikan penguatan terhadap topik materi yang telah disampaikan pada kegiatan bimbingan kelompok
- b. Guru BK menyampaikan rencana tindak lanjut.
- c. Guru BK meminta peserta didik untuk menyampaikan pesan dan kesan selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok
- d. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam

1. EVALUASI

Evaluasi proses	a. Guru BK memperhatikan keaktifan dan antusiasme peserta didik selama layanan berlangsung b. Guru BK memperhatikan dinamika kelompok yang tercipta dalam kelompok selama layanan berlangsung c. Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik terkait langkah yang akan dilakukan
Evaluasi hasil	Peserta didik mampu memberi tanggapan mengenai proses sosiodrama konflik interpersonal

Naskah Drama :

Kita dekat tapi jauh

Aspek : Konflik Interpersonal, permasalahan yang dirasakan antara diri sendiri dan orang lain karena mengabaikan atau diabaikan oleh orang di sekitar karena sibuk dengan *smartphone*

Tokoh :

1. Arman : siswa yang suka bermain *game*
2. Bima : Siswa yang peduli terhadap teman
3. Citra : Siswa yang merasa diabaikan karena penggunaan HP
4. Sarah : Siswa yang tidak bisa dari Hp dan selalu scroll media sosail
5. Ranga : Siswa yang suka bermain *game*
6. Nadia : Siswa yang peduli terhadap teman
7. Pak Andi : Guru mata pelajaran Biologi

Sinopsis :

Di salah kelas X terdapat siswa yang sedang berkumpul untuk membahas tugas kelompok, akan tetapi beberapa dari mereka asyik dengan Hp nya sendiri. Hal tersebut sudah sering terjadi, namun berbeda dengan Sarah yang mulai geram dan kesal karena merasa tak nyaman dan bosan dengan suasana yang ada, karena sering terjadinya kesalahpahaman diantara teman-temannya yang dipicu oleh keasyikan bermain Hp. Drama ini akan menceritakan Citra yang mengajak teman-temannya untuk menghentikan dan mencegah kembali terjadinya konflik interpersonal yang terjadi karena Hp diantara teman-temannya.

Adegan 1 : Di ruang kelas ketika pembelajaran Biologi berlangsung, Pak Andi menjelaskan tugas kelompok yang akan diberikan dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya. Terdapat beberapa siswa yang bertanya mengenai kelompok dan cara pengerjaan.

Adegan 2 : Di ruang kelas ketika jam istirahat terdapat salah satu dari anggota kelompok yang bertanya kepada beberapa teman kelompoknya mengenai waktu pengejaan tugas namun hanya 1 orang yang menjawab dan yang lain hanya diam karena sedang fokus dengan Hp nya masing-masing dan membuat Citra kesal dan akhirnya kerja kelompok dilakukan setelah pulang sekolah.

Adegan 3 : Pulang Sekolah di depan Perpustakaan mereka berkumpul dan mulai membagi tugas sesuai kesepakatan bersama. Namun beberapa dari mereka tidak mengerjakan tugasnya pada saat itu karena lebih mementingkan bermain game dan scroll media sosial yang membuat salah satu diantara mereka merasa kesal dan marah karena penggunaan Hp teman-temannya yang tidak bijak.

Adegan 4: Anggota kelompok sedari tadi menggunakan Hp mulai sadar akan situasi dalam kelompok tersebut dan bertanya mengapa temannya merasa kesal dan marah, hingga akhirnya akar permasalahan diantara kelompok tersebut diketahui dan mereka saling meminta maaf dan belajar tidak mengulangnya lagi.

Adegan 5 : Keesokan harinya mereka mengerjakan tugas kelompok lagi bersama hingga tugas berhasil dikumpulkan tepat waktu.

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK SOSIODRAMA

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Silahkan jawab pertanyaan dibawah sesuai dengan hasil analisis dan pemahamanmu!

1. Mengapa penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi kualitas hubungan sosial? Jelaskan menurut pemahamanmu

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana cara anda mengelola hubungan yang baik dan sehat dalam menggunakan *smartphone* ketika berinteraksi sosial? jelaskan

.....

.....

.....

.....

3. Berikanlah 1 contoh nyata penerapan sikap atau perilaku bijak penggunaan *smartphone* ketika berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari!

.....

.....

.....

.....

LEMBAR EVALUASI PROSES BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA

Pemberi Layanan :

Materi Layanan :

Tanggal Pelaksanaan :

Petunjuk!

Berilah skor angka (1-4) sesuai dengan hasil penilaian anda pada kolom nama yang tersedia.

No.	Pernyataan	Nama Siswa							
		1	2	3	4	5	6	7	8
11.	Peserta didik aktif menjawab salam dan perkenalan diri								
12.	Peserta didik aktif terlibat dalam memberikan pendapat kepada anggota pada saat berlangsungnya layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama								
13.	Peserta didik berpartisipasi aktif dalam layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama								
14.	Layanan sesuai dengan alokasi waktu yang telah disepakati								
15.	Peserta didik memperhatikan dan dapat mendengarkan guru BK saat menjalaskan materi bahkan proses layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama								
TOTAL SKOR									

Keterangan :

4 = Sangat baik

3 = Baik

2 = cukup baik

1 = kurang baik

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026
(PERTEMUAN KE-4)

Topik layanan	Isolasi Diri	Komponen layanan	Layanan dasar
Sasaran	Kelas XI (Fase E)	Bidang layanan	Pribadi-sosial
Metode/teknik	Sosiodrama	Fungsi layanan	Pemahaman
Tanggal Pelaksanaan		Waktu	1 x 40 Menit
4. Tujuan			
SKKPD/CAPAIAN LAYANAN	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
Pengembangan diri	Siswa mampu mengemukakan dampak negatif dari isolasi diri (C3)	Siswa mampu membangun keterampilan sosial dan penggunaan <i>smartphone</i> (A4)	Siswa mampu mengembangkan keterampilan sosial dan penggunaan <i>smartphone</i> (P4)
Profil Pelajar Pancasila	Dimensi Mandiri Pelajar Indonesia merupakan pelajar mandiri, yaitu pelajar yang bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya		
0. KEGIATAN LAYANAN			
a. Tahap Awal/Pendahuluan			
a. Guru BK membuka pertemuan mengucapkan salam, menyapa peserta didik dan mengajak peserta didik berdoa			
b. Guru BK menyapa dan menanyakan kabar peserta didik dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat			
c. Guru BK memperkenalkan diri kepada peserta didik			
d. Guru BK mengucapkan terima kasih atas kehadiran peserta didik dan memeriksa kehadiran peserta didik (melakukan presensi)			
e. Guru BK menyampaikan topik/tema layanan.			

- f. Guru BK menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok
- g. Guru BK menyampaikan aturan proses layanan.bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa
- h. Guru BK menyampaikan jumlah sesi pertemuan yang akan dilakukan dan membuat kesepakatan waktu layanan selama 40 menit
- i. Guru BK menyampaikan kontrak layanan.

b. Tahap Peralihan/Transisi

- a. Guru BK mengajak peserta didik untuk melakukan *ice breaking*
- b. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik, untuk memasuki tahap inti

c. Tahap Inti

Sintaks Sosiodrama

a. *Setting the scene*

Guru BK mempersiapkan latar atau skenario drama yang menyesuaikan dengan isu moral dan sosial pada hal ini mengenai *phubbing*

b. *Observing Roles*

Guru BK menjelaskan skenario drama yang akan disimulasikan serta menentukan peran setiap siswa sesuai dengan karakter di skenario. Guru BK menjelaskan tanggung jawab dan karakteristik setiap peran serta memastikan siswa memahami posisi dan pespektif peran yang akan mereka mainkan.

c. *Simulating Scenarios*

Guru BK mempersilahkan siswa untuk menjalankan skenario sesuai peran masing-masing.

d. *Interacting and Improvising*

Guru BK mendorong siswa untuk berimprovisasi, menanggapi dialog atau adegan tiap adegan setiap peran yang dimainkan dalam skenario drama.

e. *Analyzing Outcomes*

Guru BK mengajak siswa untuk berdiskusi terkait keputusan dan hasil peran yang telah dimainkan. Guru BK mendorong siswa agar memberi kritik, tanggapan terhadap skenario yang telah disimulasikan

f. Learning Reflection

Guru BK mengajak siswa untuk merefleksikan pengalaman mereka dalam sosiodrama. Guru BK mendorong siswa untuk mengevaluasi terkait perubahan sikap, perilaku, pemahaman dan pemaknaan nilai-nilai dari sosiodrama yang sudah berlangsung

d. Tahap Penutup

- a. Guru BK memberikan penguatan terhadap topik materi yang telah disampaikan pada kegiatan bimbingan kelompok
- b. Guru BK menyampaikan rencana tindak lanjut.
- c. Guru BK meminta peserta didik untuk menyampaikan pesan dan kesan selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok
- d. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam

1. EVALUASI

Evaluasi proses	a. Guru BK memperhatikan keaktifan dan antusiasme peserta didik selama layanan berlangsung b. Guru BK memperhatikan dinamika kelompok yang tercipta dalam kelompok selama layanan berlangsung c. Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik terkait langkah yang akan dilakukan
Evaluasi hasil	Peserta didik mampu memberi tanggapan mengenai proses sosiodrama isolasi diri

Naskah Drama :

Klik, Scroll, Sunyi

Aspek : Isolasi diri, menggunakan *smartphone* sebagai pelarian untuk menjauh dari kegiatan sosial serta mengisolasi diri dari orang sekitar atau keramaian.

Tokoh :

1. Raka : Siswa yang mengisolasi diri dari keramaian dengan menggunakan HP nya
2. Bima : teman yang peduli dan selalu mengajak Raka ke kantin
3. Citra : teman yang peduli dan ramah
4. Sarah : teman yang peduli dan bijak
5. Ranga : teman peduli, namun cepat terbawa emosi jika ada yang menggusik teman-temannya
6. Nadia : teman peduli, namun sedikit julid dan selalu berkomentar terhadap apa yang dilakukan Raka

Sinopsis :

Di salah satu sekolah menengah atas tepatnya di kelas X, terdapat siswa bernama Raka yang dikenal cukup rajin dan pendiam sejak awal masuk sekolah. Pada awalnya ia masih berinteraksi dengan beberapa temannya dikelas. Namun, beberapa bulan terakhir teman-teman dikelasnya mulai menyadari bahwa Raka semakin menarik diri dari lingkungan sosial dan hanya asyik dengan *smartphonennya*.

Adegan 1 : Pagi di ruang kelas, Citra dan Sarah menghampiri Raka yang sedang memainkan *smartphonennya* untuk bertanya mengenai persetujuan waktu pengerjaan tugas Bahasa Indonesia. Raka menolak untuk ikut kumpul dan meminta bagian tugasnya saja.

Adegan 2 : Sang hari ketika jam istirahat, teman-teman Raka mengajaknya ke kantin namun untuk kesekian kalinya Raka menolak ajakan tersebut dan lebih memilih berdiam diri di kelas untuk bermain game.

Adegan 3 : Keesokan harinya di rumah Bima, teman 1 kelompok dengan Raka bertanya-tanya mengenai Raka yang tidak ikut kumpul mengerjakan tugas dan merasa heran mengapa Raka selalu menghindar dari teman-temannya dan selalu sibuk dengan Hpnya. Akhirnya teman-temannya berniat menanyakan hal tersebut kepada Raka saat di sekolah.

Adegan 4 : Keesokan harinya di sekolah ketika jam kosong, Bima mengajak Raka ke kantin namun ia tetap menolak. Salah satu teman Raka yang lain mendengar ajakan yang selalu di tolak merasa kesal dan marah dengan mengatakan hal yang membuat Raka terus memikirkan hal tersebut.

Adegan 5 : Jam pulang sekolah di dekat parkir Raka menghampiri teman-temannya untuk meminta maaf atas perilakunya yang membuat teman-temannya tidak nyaman dan menjelaskan keadaan yang sebenarnya. Akhirnya mereka saling memaafkan dan saling mengingatkan akan dampak negatifnya.

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK SOSIODRAMA

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Silahkan jawab pertanyaan dibawah sesuai dengan hasil analisis dan pemahamanmu!

1. Jelaskan menurut pemahamanmu mengenai dampak negatif dari isolasi diri?

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana langkah yang sebaiknya dilakukan untuk mencegah maupun mereduksi perilaku isolasi diri ?

.....

.....

.....

.....

3. Berdasarkan langkah yang anda ambil dalam menghadapi isolasi diri, jelaskan dan berikanlah contoh nyata hal apa saja yang akan anda terapkan dalam kehidupan sehari-hari!

.....

.....

.....

.....

LEMBAR EVALUASI PROSES BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA

Pemberi Layanan :

Materi Layanan :

Tanggal Pelaksanaan :

Petunjuk!

Berilah skor angka (1-4) sesuai dengan hasil penilaian anda pada kolom nama yang tersedia.

No.	Pernyataan	Nama Siswa							
		1	2	3	4	5	6	7	8
16.	Peserta didik aktif menjawab salam dan perkenalan diri								
17.	Peserta didik aktif terlibat dalam memberikan pendapat kepada anggota pada saat berlangsungnya layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama								
18.	Peserta didik berpartisipasi aktif dalam layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama								
19.	Layanan sesuai dengan alokasi waktu yang telah disepakati								
20.	Peserta didik memperhatikan dan dapat mendengarkan guru BK saat menjalaskan materi bahkan proses layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama								
TOTAL SKOR									

Keterangan :

4 = Sangat baik

3 = Baik

2 = cukup baik

1 = kurang baik

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026
(PERTEMUAN KE-5)

Topik layanan	Pengakuan Masalah	Komponen layanan	Layanan dasar
Sasaran	Kelas XI (Fase E)	Bidang layanan	Pribadi-sosial
Metode/teknik	Sosiodrama	Fungsi layanan	Pemahaman
Tanggal Pelaksanaan		Waktu	1 x 40 Menit
5. Tujuan			
SKKPD/CAPAIAN LAYANAN	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
Landasan perilaku etis	Siswa mampu menguraikan pengakuan masalah karena perilaku <i>phubbing</i> (C2)	Siswa mampu memecahkan dampak negatif dari perilaku <i>phubbing</i> (A5)	Siswa mampu membangun strategi untuk mengatasi masalah dari perilaku <i>phubbing</i> (P4)
Profil Pelajar Pancasila	Dimensi Mandiri Pelajar Indonesia merupakan pelajar mandiri, yaitu pelajar yang bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya		
0. KEGIATAN LAYANAN			
a. Tahap Awal/Pendahuluan			
a. Guru BK membuka pertemuan mengucapkan salam, menyapa peserta didik dan mengajak peserta didik berdoa			
b. Guru BK menyapa dan menanyakan kabar peserta didik dengan kalimat yang hangat dan membangkitkan semangat			
c. Guru BK memperkenalkan diri kepada peserta didik			
d. Guru BK mengucapkan terima kasih atas kehadiran peserta didik dan memeriksa kehadiran peserta didik (melakukan presensi)			
e. Guru BK menyampaikan topik/tema layanan.			

- f. Guru BK menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok
- g. Guru BK menyampaikan aturan proses layanan.bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mereduksi perilaku *phubbing* siswa
- h. Guru BK menyampaikan jumlah sesi pertemuan yang akan dilakukan dan membuat kesepakatan waktu layanan selama 40 menit
- i. Guru BK menyampaikan kontrak layanan.

b. Tahap Peralihan/Transisi

- a. Guru BK mengajak peserta didik untuk melakukan *ice breaking*
- b. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik, untuk memasuki tahap inti

c. Tahap Inti

Sintaks Sosiodrama

a. *Setting the scene*

Guru BK mempersiapkan latar atau skenario drama yang menyesuaikan dengan isu moral dan sosial pada hal ini mengenai *phubbing*

b. *Observing Roles*

Guru BK menjelaskan skenario drama yang akan disimulasikan serta menentukan peran setiap siswa sesuai dengan karakter di skenario. Guru BK menjelaskan tanggung jawab dan karakteristik setiap peran serta memastikan siswa memahami posisi dan pespektif peran yang akan mereka mainkan.

c. *Simulating Scenarios*

Guru BK mempersilahkan siswa untuk menjalankan skenario sesuai peran masing-masing.

d. *Interacting and Improvising*

Guru BK mendorong siswa untuk berimprovisasi, menanggapi dialog atau adegan tiap adegan setiap peran yang dimainkan dalam skenario drama.

e. *Analyzing Outcomes*

Guru BK mengajak siswa untuk berdiskusi terkait keputusan dan hasil peran yang telah dimainkan. Guru BK mendorong siswa agar memberi kritik, tanggapan terhadap skenario yang telah disimulasikan

f. Learning Reflection

Guru BK mengajak siswa untuk merefleksikan pengalaman mereka dalam sosiodrama. Guru BK mendorong siswa untuk mengevaluasi terkait perubahan sikap, perilaku, pemahaman dan pemaknaan nilai-nilai dari sosiodrama yang sudah berlangsung

d. Tahap Penutup

- a. Guru BK memberikan penguatan terhadap topik materi yang telah disampaikan pada kegiatan bimbingan kelompok
- b. Guru BK menyampaikan rencana tindak lanjut.
- c. Guru BK meminta peserta didik untuk menyampaikan pesan dan kesan selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok
- d. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam

1 EVALUASI

Evaluasi proses	a. Guru BK memperhatikan keaktifan dan antusiasme peserta didik selama layanan berlangsung b. Guru BK memperhatikan dinamika kelompok yang tercipta dalam kelompok selama layanan berlangsung c. Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik terkait langkah yang akan dilakukan
Evaluasi hasil	Eserta didik mampu memberi tanggapan mengenai proses sosiodrama pengakuan masalah

Naskah Drama :

Kembali Ke Dunia Nyata

Aspek : Pengakuan Masalah, pengakuan terhadap adanya permasalahan *phubbing*.

Tokoh :

1. Nadia : Siswi yang awalnya kurang peka dan terlalu fokus pada Hpnya hingga tidak menyadari dampak perilakunya terhadap hubungan sosialnya. Namun, ia memiliki keekaan dan keinginan kuat untuk berubah dan memperbaiki diri.
2. Sarah : teman sebangku Nadia yang tampak cuek namun sebenarnya peduli, karena ia sering diabaikan oleh Nadia ketika ia bercerita.
3. Citra : teman yang peduli, bijak, dan komunikatif. Ia mampu memberikan masukan secara halus dan mendalam, serta menjadi pendengar yang baik.
4. Bima : teman sekelas yang santai, ramah, aktif dalam obrolan namun agak cuek dengan Nadia
5. Ranga : teman sekelas yang ceria, antusias, namun agak cuek dengan Nadia
6. Raka : teman sekelas yang humoris, namun agak cuek dengan Nadia

Sinopsis :

Nadia siswa kelas X merasa ada yang berubah dalam kehidupannya. Teman-teman yang dulu akrab kini teasa menjauh dan cuek. Merasa bingung dan sedih, Nadia mulai mempertanyakan penyebab perubahan itu. Suatu hari, percakapan dengan sahabatnya, citra menyadarkannya akan satu hal yang selama ini luput dari perhatiannya yaitu kebiasaannya yang terlalu fokus pada ponsel saat berinteraksi dengan orang lain.

Melalui kilas balik kejadian-kejadian kecil di sekolah, dari menyapa sarah yang tak mendegarkannya, hingga perbincangan di kantin yang tidak bisa ia ikuti. Nadia mulai menyadari bahwa ia pun sering bersikap serupa pada teman-temannya. Rasa menyesal menghinggapi dirinya, namun dengan dukungan Citra, ia mulai

bertekad untuk berubah, meminta maaf, dan memperbaiki sikap demi menjaga hubungan pertemanan yang lebih sehat dan bermakna.

Adegan 1 : Di ruang kelas sebelum pelajaran dimulai, Nadia mencoba bercerita pada Sarah, namun ia mersa diabaikan karen sarah terus sibuk dengan Hp nya.

Adegan 2 : Saat istirahat di kantin, teman-teman Nadia asyik membahas film yang mereka telah tonton, namun Nadia sibuk dengan Hpnya dan justru tertinggal dari obrolan dan kebingungan memahami isi obrolan saat ditanya oleh teman-temannya

Adegan 3 : Saat pelajaran berlangsung, Nadia sulit untuk berkonsentrasi karena terus memikirkan sikap teman-temannya yang terasa berubah, membuatnya melamun karena bingung dan bertanya-tanya dalam hati

Adegan 4 : Saat pulang sekolah, Nadia curhat pada Citra tentang sikap teman-temannya, hingga akhirnya ia sadar bahwa kebiasaannya bermain Hp saat berinteraksi membuat orang lain merasa diabaikan. Akhirnya Nadia meminta maaf atas perilakunya tersebut dan memperbaiki perilakunya tersebut.

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK SOSIODRAMA

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Silahkan jawab pertanyaan dibawah sesuai dengan hasil analisis dan pemahamanmu!

1. Jelaskan menurut pemahamanmu terkait pengakuan masalah *phubbing*!

.....

.....

.....

.....

2. Berikanlah 1 contoh nyata yang anda temui dalam kehidupan sehari-hari mengenai dampak negatif dari *phubbing*!

.....

.....

.....

.....

3. Upaya apa yang anda lakukan untuk mengatasi perilaku *phubbing*? Jelaskan!

.....

.....

.....

.....

LEMBAR EVALUASI PROSES BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA

Pemberi Layanan :

Materi Layanan :

Tanggal Pelaksanaan :

Petunjuk!

Berilah skor angka (1-4) sesuai dengan hasil penilaian anda pada kolom nama yang tersedia.

No.	Pernyataan	Nama Siswa							
		1	2	3	4	5	6	7	8
21.	Peserta didik aktif menjawab salam dan perkenalan diri								
22.	Peserta didik aktif terlibat dalam memberikan pendapat kepada anggota pada saat berlangsungnya layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama								
23.	Peserta didik berpartisipasi aktif dalam layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama								
24.	Layanan sesuai dengan alokasi waktu yang telah disepakati								
25.	Peserta didik memperhatikan dan dapat mendengarkan guru BK saat menjalaskan materi bahkan proses layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama								
TOTAL SKOR									

Keterangan :

4 = Sangat baik

3 = Baik

2 = cukup baik

1 = kurang baik

DAFTAR PUSTAKA

- Abivian, Muhibbu. (2022). Gambaran perilaku phubbing dan pengaruhnya terhadap remaja pada era society 5.0. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 155-164.
- Anggeani, V., & Asyah, N. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Kemampuan Resolusi Konflik Interpersonal Pada Siswa Di SMK Istiqlal Deli Tua. *EduGlobal: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 1(3), 209-220.
- APJII. (2024). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024*. <https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>
- 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>
- Dunn, M. R., DeJonckheere, M., Schuiteman, S., Strome, A., Herbert, K., Waselewski, M., & Chang, T. (2021). “Stay home so this can be over:” A national study of youth perspectives on social distancing during the COVID-19 pandemic. *Preventive medicine reports*, 22, 101355.
- Eliasa, E. I., & Romadhona, L. L (2023) Panduan Bimbingan kelompok Bagi Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Mereduksi Perilaku Phubbing SMP Negeri 1 Turi.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21-29.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Hidayat, M. T., Anita, A., Narayani, N. W. E., & Mariana, M. (2021). Causes and impacts of phubbing on students in a public university. *Public Health of Indonesia*, 7(4), 153–158. <https://doi.org/10.36685/phi.v7i4.430>
- Kurniawati, E., Khafidzoh, G., & Fitriani, M. R. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Komunikasi Smartphone Terhadap Perilaku “Alone Together” Mahasiswa. *Jurnal Mozaik Komunikasi*, 4(1).
- Lila, R., Andriani, N., Saragih, A. M., HSB, U. Z., Berlian, C. P., Selpia, A., ... & Pratama, M. F. J. (2024). Manajemen Konflik Interpersonal Pada Siswa SMA N 2 Dewantara. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1723-1729
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (no-mobile phone phobia) penyakit remaja masa kini. In *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280-287

- Nadya, F., Malihah, E., & Wilodati, W. (2020). Kemampuan resolusi konflik interpersonal dan urgensinya pada siswa. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 10(1), 775-790.
- Noffiyanti, M. A. (2024). Layanan Konseling Individu Dalam Menangani Konflik Interpersonal Siswa di MAN 2 Bandar Lampung. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 4(1), 17-28.
- Nurwijayanti, R. A., et al. (2025). Pengaruh Smartphone Terhadap Kesehatan Fisik dan Perkembangan Psikososial Remaja. *Jurnal Angka*, 2(1)
- Ramadhani, R. W., Rahayu, R., & Kuryanto, M. S. (2021). Dampak nomophobia terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. *P2M STKIP Siliwangi*, 8(2), 97-106
- Riyanti, V., Muryati, M., & Muttaqin, Z. (2021). Gambaran Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 249-254.
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).
- Sarahwati, R. G. E., & Wiguna, I. P. (2019). Dampak Phubbing pada Interaksi Sosial. *E-Proceedings of Art & Design*, 6(3).
- Sihombing, F., & Indriarini, M. Y. (2024). Phubbing Dan Perilaku Marah Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Elisabeth*, 1(2), 15-19.
- Syahputra, K. H., Anggriana, T. M., & Kadafi, A. (2022, August). Konflik Interpersonal Pecandu Game Online Pada Siswa di SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo Tahun ajaran 2021/2022. *SEMINAR NASIONAL SOSIAL, SAINS, PENDIDIKAN, HUMANIORA (SENASSDRA)* (Vol. 1, No. 1, pp. 588-594).
- Sya'ban, B. M., Syahidin, S., Aulia, M. H., Nazhan, F. A., Muzaki, R. F. S., Ali, M. M. F., & Julianto, A. (2025). Optimalisasi Pembelajaran Akidah melalui Model Sosiodrama dalam Memperkuat Karakter Kejujuran Siswa Kelas VIII SMPN 1 Bandung. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(1), 135-149.
- Vetsera, N. R., & Sekarasih, L. (2019). Gambaran Penyebab Perilaku Phubbing pada Pelanggan Restoran. *Jurnal Psikologi Sosial*, 17(2). <https://doi.org/10.7454/jps.2019.12>
- Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addiction. *Anima Indonesian psychological journal*, 25(3), 225-229.