



## **Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Perilaku Phubbing pada Siswa SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya**

**Vialis Mahjawina<sup>1</sup>, Wanty Khaira<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia

### **ABSTRACT**

#### **ARTICLE INFO**

*Article history:*

Received

21 Juli 2025

Revised

10 Agustus 2025

Accepted

20 Agustus 2025

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah pola interaksi sosial, khususnya pada remaja, dan memunculkan fenomena phubbing mengabaikan interaksi tatap muka akibat penggunaan ponsel cerdas secara berlebihan. Hasil observasi di SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya tahun 2024 menunjukkan sekitar 65% siswa sering mengakses media sosial saat berinteraksi langsung, yang berpotensi mengganggu proses belajar dan hubungan interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dalam menurunkan perilaku phubbing pada siswa. Perilaku phubbing dalam penelitian ini diukur berdasarkan indikator yaitu: (1) mengabaikan percakapan tatap muka—individu lebih memilih menatap layar ponsel dibanding memberikan perhatian pada lawan bicaranya secara langsung; (2) ketergantungan pada smartphone saat berinteraksi sosial, yaitu dorongan kuat untuk selalu memeriksa ponsel meskipun sedang dalam situasi interaksi sosial; dan (3) preferensi terhadap media sosial dibanding interaksi langsung, yaitu individu merasa lebih nyaman berinteraksi melalui media sosial dibanding komunikasi langsung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest–Posttest*. Subjek penelitian berjumlah lima siswa dengan skor phubbing tinggi yang dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa angket phubbing yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya berdasarkan indikator tersebut. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas *Shapiro–Wilk* dan dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku phubbing yang signifikan setelah intervensi, dengan rata-rata penurunan skor sebesar 7,67 poin ( $p = 0,001$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), regulasi diri (*self-regulation*), dan keterampilan komunikasi interpersonal, sehingga siswa mampu mengurangi penggunaan ponsel berlebihan saat berinteraksi. Hasil ini memperkuat pemanfaatan konseling kelompok sebagai strategi intervensi berbasis sekolah untuk mengatasi masalah perilaku terkait teknologi. Namun, keterbatasan jumlah sampel dan tidak adanya kelompok kontrol membuat generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati, sehingga penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan desain eksperimen yang lebih kuat direkomendasikan.

**Keywords**

*Konseling Kelompok, Phubbing*

**Corresponding**

**Author :** 

[210213051@student.ar-raniry.ac.id](mailto:210213051@student.ar-raniry.ac.id)

## PENDAHULUAN

Perilaku *phubbing* merupakan fenomena komunikasi modern yang menggambarkan tindakan mengabaikan seseorang dalam situasi sosial karena perhatian lebih difokuskan pada ponsel. (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019) mendefinisikan *phubbing* sebagai tindakan disengaja atau tidak disengaja yang ditandai dengan pengalihan fokus dari interaksi sosial langsung ke perangkat seluler, khususnya ponsel pintar. Fenomena yang muncul akibat perkembangan ini adalah meningkatnya penggunaan *smartphone* secara berlebihan, terutama di kalangan remaja. Di lingkungan sekolah SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya, hal tersebut memunculkan perilaku yang dapat mengganggu proses pembelajaran maupun interaksi sosial siswa dengan guru maupun teman. Fenomena ini menandakan pergeseran norma komunikasi yang dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial.

Hasil observasi guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya pada tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 65% siswa sering membuka media sosial saat berbicara dengan teman atau guru. Data ini mengindikasikan bahwa perilaku *phubbing* bukan hanya berdampak pada proses pembelajaran, tetapi juga mengganggu kualitas interaksi sosial siswa. Hal ini sejalan dengan temuan (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019) yang mengidentifikasi tiga indikator utama *phubbing*: (1) mengabaikan percakapan tatap muka, (2) ketergantungan pada *smartphone* saat berinteraksi sosial, dan (3) preferensi terhadap media sosial dibandingkan komunikasi langsung. Dampak perilaku ini meliputi penurunan empati, gangguan keterampilan komunikasi interpersonal, serta risiko isolasi sosial (Putri & Hidayat, 2023).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial, empati, dan kesadaran diri siswa (Lee & Chang, 2021). (Amelia & Nugraha, 2022), menemukan bahwa konseling kelompok dapat menurunkan perilaku *phubbing* di kalangan siswa SMA Negeri 2 Bandung. Namun, studi yang secara spesifik mengkaji efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi *phubbing* di SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya belum pernah dilakukan, sehingga memberikan peluang untuk mengisi kekosongan penelitian (*research gap*).

Konseling kelompok sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah memberikan wadah bagi siswa untuk berbagi

pengalaman, merefleksikan perilaku, dan mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal. Interaksi dinamis dalam kelompok memfasilitasi perubahan perilaku melalui dukungan emosional, umpan balik konstruktif, dan pembelajaran social (Corey, 2021; Zamroni & Firmansyah, 2020). Strategi ini diyakini mampu mengatasi faktor-faktor yang memicu *phubbing* seperti kecanduan teknologi, *fear of missing out* (FoMO), rendahnya pengendalian diri, dan gaya hidup multitasking (Santos & others, 2020).

Dengan mempertimbangkan urgensi permasalahan dan minimnya penelitian di konteks sekolah ini, penelitian ini memiliki dua kebaruan (*novelty*): (1) fokus pada *phubbing* di SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya dengan latar sosial yang unik, dan (2) penggunaan pendekatan konseling kelompok berbasis refleksi sosial-emosional sebagai intervensi. Penelitian ini penting dilakukan karena *phubbing* berpotensi merusak kualitas hubungan antarindividu dan menghambat perkembangan sosial remaja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain One Group Pretest –Posttest*, di mana subjek diberi tes sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengukur efektivitas layanan konseling kelompok terhadap penurunan perilaku *phubbing*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X-1 SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya yang berjumlah 24 siswa. Sampel penelitian terdiri dari 5 siswa yang memiliki skor tinggi perilaku *phubbing* berdasarkan hasil *pretest* awal. Pemilihan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria: (1) memiliki skor *phubbing* tinggi pada pengukuran awal, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling kelompok, dan (3) terdaftar sebagai siswa kelas X-1. Pendekatan *purposive sampling* seperti ini banyak digunakan dalam penelitian terbatas dengan kebutuhan mendalam terhadap karakteristik tertentu, di mana cakupan informatif lebih diutamakan daripada jumlah. Secara integral, *purposive sampling* memungkinkan penelitian yang lebih fokus dan kredibel meski dengan jumlah sampel yang sangat kecil ( $\leq 20$ ) selama alasan pemilihannya jelas dan relevan dengan tujuan penelitian (Ray & Andrade, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada siswa SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya.

Hipotesis yang diajukan adalah:

1. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ): Layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada siswa SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya.

2. Hipotesis nol ( $H_0$ ): Layanan konseling kelompok tidak efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada siswa SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya.

Instrumen penelitian berupa angket *phubbing* yang disusun berdasarkan tiga indikator utama, yaitu (a) mengabaikan percakapan tatap muka, (b) ketergantungan pada smartphone saat berinteraksi sosial, dan (c) preferensi terhadap media sosial dibanding interaksi langsung. Instrumen menggunakan skala Likert 4 poin: Sangat sering (4), Sering (3), Kurang sering (2), dan Tidak sering (1). Validitas isi instrumen diuji melalui *expert judgment*, sedangkan validitas konstruk diuji dengan analisis faktor menggunakan SPSS versi 25. Item dinyatakan valid jika nilai  $r$ -hitung  $>$   $r$ -tabel atau  $p < 0,05$ . Dari 60 item yang diujikan, 43 item dinyatakan valid. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dan memperoleh nilai 0,861, menunjukkan konsistensi internal yang tinggi.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian angket *phubbing* pada *pretest* dan *posttest*. Sebelum melakukan analisis perbedaan skor, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, karena metode ini lebih akurat untuk ukuran sampel kecil ( $< 50$  responden) dan sensitif dalam mendeteksi penyimpangan distribusi data (Razali & Wah, 2020). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji Paired Sample t-Test dengan bantuan SPSS versi 25 untuk menguji perbedaan signifikan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Penurunan skor *phubbing* pada *posttest* menjadi indikator efektivitas layanan konseling kelompok. Keterbatasan metode ini adalah penggunaan desain tanpa kelompok kontrol sehingga pengaruh faktor luar tidak sepenuhnya dapat dieliminasi, serta jumlah sampel yang kecil sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan selama satu minggu di SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya dengan ruang yang berbeda, dengan tiga sesi layanan konseling kelompok, masing-masing berdurasi  $\pm 45$  menit. Sesi 1 (selasa) difokuskan pada pengenalan dan kesadaran diri, meliputi pembentukan keakraban, kontrak kelompok, penjelasan definisi *phubbing*, serta diskusi dampaknya terhadap hubungan sosial dan akademik. Metode yang digunakan adalah diskusi kelompok, ice breaking, dan refleksi diri, dengan media lembar kerja dan alat tulis. Sesi 2 (kamis) membahas pemahaman dampak dan faktor penyebab *phubbing* dan strategi pengelolaan termasuk hubungan penggunaan smartphone dengan kontrol diri, dan, analisis kasus, metode yang di gunakan

ice breaking dan diskusi kelompok kecil. Media yang digunakan berupa video pendek tentang *phubbing* dan alat tulis. Sesi 3 (sabtu) berfokus pada komitmen perubahan perilaku *phubbing* , dengan materi manajemen waktu penggunaan smartphone, dan penguatan interaksi tatap muka. Metode meliputi diskusi,ice breaking dan refleksi di lanjutkan dengan mengisi soal yang terdapat pada game *Quiziz* dan membuat jadwal harian untuk penetapan komitmen.

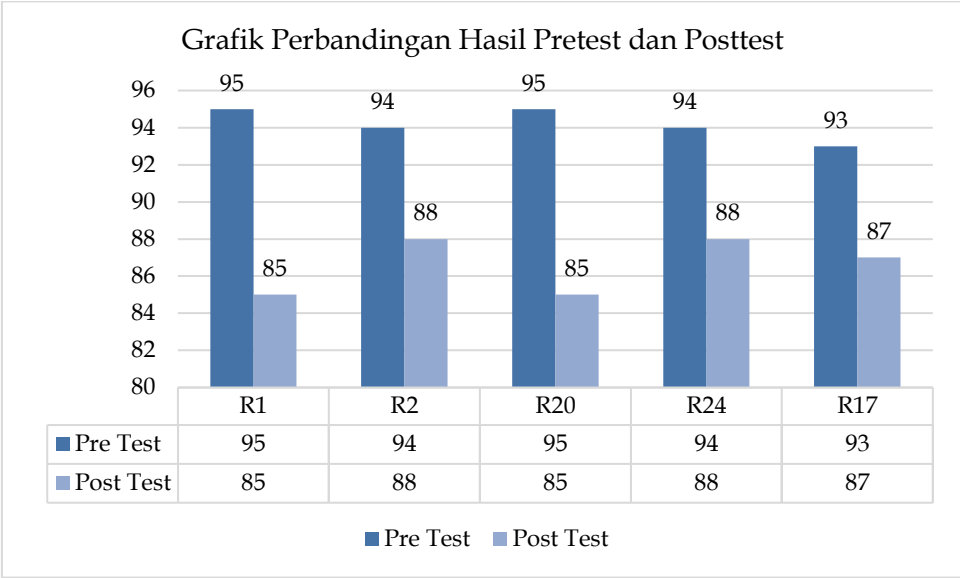
Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif menurunkan perilaku *phubbing* pada siswa SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya. Sebelum intervensi, skor perilaku *phubbing* berada pada rentang 93–95 (kategori tinggi). Setelah intervensi, skor menurun menjadi 85–88 (kategori sedang), dengan selisih penurunan antara 6–10 poin.

Tabel 1.

Rata-rata Skor *Pretest* dan *Posttest* Perilaku *Phubbing*

| Inisial | Skor <i>Pretest</i> | Skor <i>Posttest</i> | Selisih Skor | Keterangan |
|---------|---------------------|----------------------|--------------|------------|
| R 1     | 95                  | 85                   | 10           | Menurun    |
| R 2     | 94                  | 88                   | 6            | Menurun    |
| R 3     | 95                  | 85                   | 10           | Menurun    |
| R 4     | 94                  | 88                   | 6            | Menurun    |
| R 5     | 93                  | 87                   | 6            | Menurun    |

Untuk memvisualisasikan perubahan skor perilaku *phubbing* sebelum dan sesudah intervensi, berikut disajikan grafik perbandingan skor *pretest* dan *posttest* pada setiap subjek penelitian.



Gambar 1.

Grafik Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Gambar 1 menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan skor perilaku *phubbing* setelah diberikan layanan konseling kelompok, dengan rentang penurunan antara 6–10 poin.

Hasil deskriptif pada Tabel 1 dan Gambar 1, menunjukkan adanya penurunan skor perilaku *phubbing* pada seluruh subjek penelitian. Namun, sebelum dilakukan analisis statistik inferensial untuk menguji perbedaan skor *pretest* dan *posttest*, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal sehingga penggunaan uji *paired sample t-test* menjadi tepat.

**Tabel 2.**  
**Uji Normalitas**

| Tests of Normality                                 |           |    |      |
|----------------------------------------------------|-----------|----|------|
| Shapiro-Wilk                                       |           |    |      |
|                                                    | Statistic | df | Sig. |
| <i>Pretest</i>                                     | .833      | 5  | .146 |
| <i>Posttest</i>                                    | .876      | 5  | .292 |
| <i>t</i>                                           |           |    |      |
| *. This is a lower bound of the true significance. |           |    |      |
| a. Lilliefors Significance Correction              |           |    |      |

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel *Tests of Normality*, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada uji *Shapiro-Wilk* untuk data *pretest* sebesar 0,146 dan *posttest* sebesar 0,292. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* maupun *posttest* berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor perilaku *phubbing* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

**Tabel 3.**  
**Uji Paired Sample t-Test**

| Paired Samples Test       |                    |         |        |                 |          |       |    |          |
|---------------------------|--------------------|---------|--------|-----------------|----------|-------|----|----------|
|                           | Paired Differences |         |        |                 |          |       |    |          |
|                           |                    | Std.    | Std.   | 95% Confidence  |          |       |    |          |
|                           |                    | Deviasi | Error  | Interval of the |          |       |    | Sig. (2- |
|                           | Mean               | on      | Mean   | Lower           | Upper    | t     | df | tailed)  |
| <i>Pretest - Posttest</i> | 7.67442            | 2.03073 | .90817 | 5.15294         | 10.19590 | 8.450 | 4  | .001     |

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test*, diperoleh nilai selisih rata-rata (*mean difference*) antara skor *pretest* dan *posttest* sebesar 7,67442 dengan standar

deviasi 2,03073. Nilai *t* hitung adalah 8,450 dengan derajat kebebasan (*df*) 4 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan kata lain, perlakuan atau intervensi yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan skor peserta.

Penurunan skor ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berhasil menurunkan kebiasaan siswa menggunakan ponsel secara berlebihan dan mengabaikan interaksi tatap muka. Hasil ini selaras dengan teori dinamika kelompok (Gladding, 2022), di mana interaksi kelompok memberikan kesempatan bagi anggota untuk merefleksikan perilakunya, mendapatkan umpan balik, dan membangun komitmen perubahan.

Selain itu, temuan ini mendukung hasil penelitian (Rahman & Wulandari, 2020) serta (Sari & Pratiwi, 2021), yang menyatakan bahwa konseling kelompok efektif mengurangi perilaku sosial negatif berbasis teknologi karena meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kontrol diri melalui dukungan sosial.

Secara teoritis, hasil penelitian ini konsisten dengan model konseling kelompok (Corey, 2021) yang menekankan tahapan pembentukan, transisi, kegiatan inti, dan penutupan sebagai sarana siswa mengeksplorasi masalah, menerima dukungan, dan mempraktikkan strategi baru. Penurunan perilaku *phubbing* dapat dijelaskan melalui penguatan regulasi diri (*self-regulation*) dan empati yang dibangun dalam diskusi kelompok.

Meskipun penurunan skor signifikan, faktor eksternal seperti edukasi guru, pengawasan orang tua, atau tren sosial juga berpotensi memengaruhi hasil, sehingga efek yang diperoleh tidak sepenuhnya murni akibat intervensi.

Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi konselor sekolah untuk menggunakan konseling kelompok sebagai strategi mengatasi perilaku negatif terkait teknologi. Program ini dapat diintegrasikan dengan pendidikan karakter dan literasi digital agar dampaknya berkelanjutan.

Penelitian ini melibatkan hanya lima siswa dengan desain *pre-eksperimental* tanpa kelompok kontrol, sehingga generalisasi temuan perlu hati-hati. Penelitian berikutnya sebaiknya melibatkan lebih banyak partisipan, desain eksperimen dengan kontrol, dan pemantauan jangka panjang terhadap efek intervensi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling kelompok terbukti efektif menurunkan perilaku *phubbing* pada siswa SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya.

Penurunan skor rata-rata sebesar 7,67 poin, yang signifikan secara statistik ( $p = 0,001$ ), menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil mengurangi kebiasaan penggunaan ponsel secara berlebihan saat interaksi tatap muka. Mekanisme keberhasilan intervensi ini didukung oleh proses dinamika kelompok yang memberikan ruang bagi siswa untuk merefleksikan perilaku, memperoleh umpan balik, dan membangun komitmen perubahan. Hal ini sejalan dengan teori (Corey, 2021) dan (Gladding, 2022) yang menekankan peran konseling kelompok dalam meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), regulasi diri (*self-regulation*), dan keterampilan komunikasi interpersonal.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi praktik bimbingan dan konseling di sekolah. Konselor dapat memanfaatkan layanan konseling kelompok sebagai strategi intervensi untuk mengatasi perilaku negatif berbasis teknologi, terutama di era digital yang memicu penurunan kualitas interaksi sosial. Program ini juga dapat dipadukan dengan pendidikan karakter dan literasi digital untuk memperkuat efek positifnya. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang kecil dan desain pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen dengan kontrol, dan memantau efek intervensi dalam jangka panjang guna memastikan keberlanjutannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Amelia, N., & Nugraha, R. (2022). Pengaruh layanan konseling kelompok terhadap perilaku phubbing siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 45-56. [https://id.scribd.com/document/890237651/Efektifitas-Layanan-Koseling-Kelompok-Dalam-Mengurangi-Perilaku-Phubbing-Pada-Siswa-Sma-Negeri-1-Krueng-Barona-Jaya?utm\\_source=chatgpt.com](https://id.scribd.com/document/890237651/Efektifitas-Layanan-Koseling-Kelompok-Dalam-Mengurangi-Perilaku-Phubbing-Pada-Siswa-Sma-Negeri-1-Krueng-Barona-Jaya?utm_source=chatgpt.com)
- Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Group Counseling* (10th ed.). Cengage Learning. [https://www.cengage.com/c/theory-and-practice-of-group-counseling-10e-corey/9780357622957/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.cengage.com/c/theory-and-practice-of-group-counseling-10e-corey/9780357622957/?utm_source=chatgpt.com)
- Gladding, S. T. (2022). *Group Work: A Counseling Specialty* (8th ed.). Pearson. [https://www.pearson.com/en-us/subject-catalog/p/groups-a-counseling-specialty/P200000001103/9780136940456?srsId=AfmBOoroowEfZYdrILIMd-bD4Jw-ri56oWXBrm16xHUqIpIlZJQOOD\\_&utm\\_source=chatgpt.com](https://www.pearson.com/en-us/subject-catalog/p/groups-a-counseling-specialty/P200000001103/9780136940456?srsId=AfmBOoroowEfZYdrILIMd-bD4Jw-ri56oWXBrm16xHUqIpIlZJQOOD_&utm_source=chatgpt.com)
- Lee, J., & Chang, Y. (2021). Group counseling for enhancing social skills and self-awareness among adolescents. *International Journal of School Counseling*, 24(3), 1-15. <https://doi.org/10.1177/2156759X211027123>



- Putri, A. M., & Hidayat, M. (2023). Dampak perilaku phubbing terhadap interaksi sosial remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(2), 120–135. [https://journalhadhe.com/index.php/jkkhc/article/download/12/10/56?utm\\_source=chatgpt.com](https://journalhadhe.com/index.php/jkkhc/article/download/12/10/56?utm_source=chatgpt.com)
- Rahman, F., & Wulandari, S. (2020). Konseling kelompok untuk mengurangi perilaku sosial negatif berbasis teknologi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 100–110. [https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/download/16960/7162?utm\\_source=chatgpt.com](https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/download/16960/7162?utm_source=chatgpt.com)
- Ray, M., & Andrade, C. (2021). Purposive sampling in qualitative research and its applications. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 14(3), 1–6. <https://doi.org/10.1002/jebm.434>
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2020). Shapiro–Wilk test for normality in small sample sizes. *Journal of Applied Statistics*, xx(x), xx–xx.
- Santos, R., & others. (2020). Factors influencing phubbing behavior: FoMO, self-control, and multitasking. *Computers in Human Behavior*, 107, 106–115. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106115>
- Sari, D., & Pratiwi, R. (2021). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kontrol diri siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 10(1), 50–60. [https://journal.aripi.or.id/index.php/Nakula/article/view/1818?utm\\_source=chatgpt.com](https://journal.aripi.or.id/index.php/Nakula/article/view/1818?utm_source=chatgpt.com)
- Zamroni, M., & Firmansyah, A. (2020). Dinamika kelompok dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 5(2), 31–40. <https://doi.org/10.26737/JBKI.V5I2.1721>