



Vol. 43 No. 1 (2026)

## **MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING* DENGAN METODE *GAME BASED LEARNING* DALAM LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL**

**Nurul Baeti Izza<sup>1\*</sup>**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

\*Email: [nbizza13@gmail.com](mailto:nbizza13@gmail.com)

**Richma Hidayati<sup>2</sup>**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

Email: [richma.hidayati@umk.ac.id](mailto:richma.hidayati@umk.ac.id)

**Rheni Juliastanti<sup>3</sup>**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

Email: [rhenicintaislam@gmail.com](mailto:rhenicintaislam@gmail.com)

\*Corresponding Authors

---

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi karena adanya perilaku peserta didik yang sering menggunakan ponselnya ketika jam pelajaran berlangsung dan diluar kelas secara masif. Penelitian tindakan bimbingan konseling ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian layanan bimbingan klasikal dengan metode *Game Based Learning* mampu mengurangi perilaku *phubbing* peserta didik kelas X AKL 2 SMK Negeri 1 Kudus. Penelitian tindakan kelas ini berlangsung selama dua siklus dengan dua kali pertemuan setiap siklusnya. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X AKL 2 SMK Negeri 1 Kudus yang berjumlah 35 peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis dan observasi. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *Game Based Learning* mampu mengurangi perilaku *phubbing* peserta didik kelas X AKL 2 SMK Negeri 1 Kudus.

**Kata Kunci:** *Phubbing, Game, Learning, Klasikal, Bimbingan*

---

### **Abstact**

This research is motivated by the behavior of students who often use their mobile phones during class hours and outside the classroom massively. This guidance and counseling action research aims to determine whether the provision of classical guidance services with the Game Based Learning method can reduce the phubbing behavior of class X AKL 2 students of SMK Negeri 1 Kudus.. This classroom action research took place for two cycles with two meetings in each cycle. The subjects of this study were 35 class X AKL 2 students of SMK Negeri 1 Kudus. The data collection techniques used were psychological scales and observation. Data analysis used descriptive analysis techniques. The results of the study showed that the game-based learning method was able to reduce the phubbing behavior of class X AKL 2 students of SMK Negeri 1 Kudus.

**Keywords :** *Phubbing, Game, Learning, Classical, Guidance*

---

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat, khususnya di kalangan remaja. Penggunaan *smartphone* yang masif membawa berbagai kegunaan dan manfaat, mulai dari kemudahan akses dari internet, penyebaran informasi hingga media pembelajaran. Pada awalnya *smartphone* digunakan sebagai alat komunikasi yang digunakan seseorang untuk menyampaikan pesan. Akan tetapi dengan pergeseran dan berkembangnya zaman dan teknologi, orang-orang dimanjakan dengan manfaat *smartphone*. Berdasarkan data *Statistical Research Departement (2023)* penggunaan *smartphone* semakin meningkat dan diperkirakan akan semakin meningkat hingga tahun 2028.

*Smartphone* dapat memberikan dampak negatif bagi seseorang, contohnya membuat orang merasa dituntut untuk selalu memperbarui pengetahuan tentang apa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari sehingga penggunaan *smartphone* sangat lekat dan tidak dapat terpisahkan (Aditia, 2021). Kemudahan pembawaan *smartphone*, terkadang membuat seseorang lupa bahwa mereka memiliki kehidupan sosial dan interaksi dengan lingkungannya. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga mampu menimbulkan sejumlah permasalahan. Salah satunya perasaan takut tertinggal dalam mendapatkan informasi terbaru (*fear of missing out*) (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016) walaupun *fear of missing out* tidak sepenuhnya memenuhi kriteria sebagai faktor yang memberikan pengaruh besar (Mukti Taruna, 2023). Masalah yang timbul akibat penggunaan *smartphone* lainnya adalah pengabaian karena terlalu asik menggunakannya sampai lupa tempat. Dan tidak menutup kemungkinan bahwa penggunaan *smartphone* dapat mengakibatkan kecanduan dan interaksi sosial berkurang (Damayanti et al., 2024.)

Fenomena penggunaan *smartphone* yang berlebihan dinamakan *phubbing*. *Phubbing* merupakan gabungan dari kata *phone* dan *snubbing*, yang merujuk pada perilaku seseorang yang mengabaikan orang lain di sekitarnya karena terlalu fokus pada ponsel. *Phubbing* merupakan perilaku mengabaikan orang lain dalam situasi sosial dengan lebih memilih memperhatikan *smartphone* daripada melakukan interaksi pada lingkungan sekitar (Western Australia et al., n.d.). Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dampak besar dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam dunia pendidikan. *Smartphone* sekarang ini telah digunakan pada berbagai kalangan termasuk pada usia remaja (Youarti & Hidayah, 2018) *Smartphone* kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, termasuk peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Di satu sisi, teknologi digital

membawa manfaat besar dalam mendukung pembelajaran dan akses informasi. Namun, di sisi lain, penggunaannya yang berlebihan dan tidak tepat dapat menimbulkan perilaku *phubbing*.

Di kalangan peserta didik SMK, *phubbing* kerap terjadi saat pembelajaran berlangsung, saat berdiskusi kelompok, bahkan dalam interaksi sosial sehari-hari. Kebiasaan ini tidak hanya berdampak pada turunnya kualitas komunikasi dan interaksi sosial, tetapi juga dapat mengganggu konsentrasi belajar serta membentuk sikap individualistik. Namun ternyata perilaku *phubbing* tidak ada hubungannya dengan *gender* seseorang (Lestari & Suratmini, n.d.).

*Phubbing* kini menjadi masalah sosial yang mulai meresahkan, terutama di lingkungan sekolah. Banyak peserta didik yang alih-alih berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya atau guru, justru lebih fokus pada layar ponsel mereka. Fenomena *phubbing* dialami oleh peserta didik kelas X AKL 2 SMK N 1 Kudus. Peserta didik SMK adalah seorang remaja yang merupakan penyumbang besar pengguna *smartphone* (Fitri et al., 2022). Fenomena *phubbing* terlihat ketika mereka tidak ada jam pelajaran, mereka lebih memilih untuk bermain *smartphone* daripada mengobrol dengan teman sekelasnya. Terlihat pula fenomena *phubbing* yang ditunjukkan ketika beberapa peserta didik masih bermain *smartphonenya* hanya untuk sekedar melihat sosial media instagram, whatsapp, tiktok, dan lain sebagainya padahal tidak ada hal yang mendesak. Padahal jika benar benar mendesak seharusnya mereka membukanya harus dengan izin lawan bicara ketika terlibat komunikasi (Fatimah Salsabilla et al., 2024).

Perilaku *phubbing* tersebut dapat mempengaruhi kualitas komunikasi interpersonal (Hafizah et al., 2021), melemahnya empati sosial, serta berkurangnya keaktifan peserta didik dalam kegiatan belajar dan mengajar. Perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang kurang baik (Hasanuddin et al., 2024) dan jika hal tersebut tidak ditangani secara serius, fenomena *phubbing* ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial dan emosional peserta didik SMK Negeri 1 Kudus.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai-nilai sosial dan membentuk karakter peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang tidak hanya menyampaikan pengetahuan saja, tetapi juga mampu menyentuh aspek afektif peserta didik. Perilaku *phubbing* menjadi tantangan tersendiri di lingkungan kelas X AKL 2, ketika peserta didik terlalu fokus pada perangkat mereka, proses pembelajaran yang seharusnya bersifat aktif dan kolaboratif menjadi terhambat. Oleh karena itu, dibutuhkan metode pembelajaran yang mampu mengalihkan perhatian peserta didik dari

penggunaan ponsel yang tidak relevan, sekaligus meningkatkan partisipasi dan keterlibatan mereka dalam proses belajar.

Salah satu pendekatan inovatif yang bisa diterapkan adalah metode *Game-Based Learning* (GBL) (Rahmaniati, 2024). Melalui pembelajaran berbasis permainan, peserta didik diajak untuk aktif, terlibat secara emosional dan kognitif, serta berinteraksi langsung dengan rekan-rekannya. Pendekatan ini diyakini mampu menekan perilaku *phubbing* karena peserta didik sejenak tidak memainkan *smartphonenya* (Budiyana et al., 2024) dan mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik, dinamis, dan menyenangkan. Masih banyak paradigma bahwa *game* hanya lekat pada hiburan semata. Padahal *game* memiliki banyak keuntungan kaitannya terhadap aktivitas layanan (Hariyadi, Th, et al., 2022). *Game Based Learning* diartikan sebagai suatu model pembelajaran yang memadukan materi belajar dengan permainan sebagai bagian dari edukasi. Hal ini dilakukan agar peserta didik dapat saling terlibat dalam proses pembelajaran, sehingga menghadirkan pengalaman langsung dan proses belajar akan melekat dalam ingatan peserta didik. *Game Based Learning* dinilai efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, sekaligus menantang peserta didik untuk berpikir kritis dan bekerja sama. Melalui permainan edukatif yang dirancang khusus untuk merefleksikan pelajaran. Pendekatan ini mampu menciptakan suasana yang menyenangkan di kelas (Winata dan Dedy, 2020).

Anjani (2016) menyatakan dalam penelitiannya menyebutkan bahwa adanya permainan dalam suatu pembelajaran dapat menumbuhkan rasa semangat, senang, kompetitif dan adanya kesempatan untuk berkolaborasi dengan teman di kelas. Permainan dalam layanan ini dapat memunculkan rasa bersaing yang sehat sehingga belajar menjadi menarik dan tidak membosankan (Nugroho et al., n.d.). Selain itu, layanan bimbingan dan konseling peserta didik kelas X AKL 2 berada di jam terakhir sehingga metode *Game Based Learning* sangat cocok untuk digunakan karena memberikan semangat pada peserta didik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanto et al (2024) menyatakan bahwa terdapat penurunan penggunaan *gadget* melalui permainan tradisional yang diselengi literasi. Artinya permainan tradisional dapat menurunkan perilaku *phubbing* yang terjadi pada anak-anak. Pada layanan klasikal yang digunakan oleh peneliti dalam *Game Based Learning* ialah dengan permainan individu dan permainan secara berkelompok. Sehingga peneliti dapat melihat sejauh mana *Game Based Learning* mampu mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik dalam implikasi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Abivian, 2022).

## METODE

Penelitian tindakan ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Skala penilaian digunakan untuk melakukan pengamatan secara langsung oleh guru BK atau observer. Perubahan dapat dilihat melalui munculnya sikap mengurangi penggunaan *smartphone* ketika layanan klasikal berlangsung. Selain itu penelitian ini membandingkan tingkat pengurangan penggunaan terhadap *smartphone* peserta didik berdasarkan hasil observasi antara kondisi awal pada pratindakan dengan siklus I, dan siklus I dengan siklus II. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling yang terdiri dari 1 siklus pratindakan dan 2 siklus yang masing-masing siklus terdiri dari 2 layanan klasikal.

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilakukan di SMK Negeri 1 Kudus pada kelas X AKL 2. Subjek penelitian berjumlah 35 peserta didik dengan jumlah laki-laki 1 dan perempuan 34. Pemilihan subjek berdasarkan hasil observasi dan skala perilaku phubbing yang menunjukkan kelas tersebut dijadikan sebagai subjek penelitian. Kelas X AKL 2 memiliki jam bimbingan dan konseling pada hari Senin pada jam pelajaran terakhir (14.45–15.30).

Peneliti mengamati perilaku siswa berdasarkan observasi langsung yang diterapkan untuk melihat perubahan seberapa besar peserta didik dikelas mampu mengurangi penggunaan *smartphone* ketika mengikuti layanan klasikal. Data yang diperoleh dari observasi dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian diawali dengan 1 siklus pratindakan berupa observasi. Selanjutnya pelaksanaan dilakukan selama 2 siklus. Pelaksanaan penelitian tindakan ini dilaksanakan sekali dalam sepekan dengan durasi 30 - 45 menit tiap pertemuan.

### Pratindakan

Pada kegiatan pratindakan, peneliti melakukan kegiatan mengamati (observasi) perilaku peserta didik ketika mengikuti layanan klasikal. Pratindakan dilakukan selama dua pertemuan dengan memberikan topik pertama “pertemanan dan konfliknya” dan pertemuan kedua dengan topik “tipe kepribadian”. Setelah observasi dilakukan tahapan selanjutnya yang akan dilakukan ialah melakukan refleksi sehingga dapat diketahui bahwa dari hasil pengamatan dalam kegiatan pratindakan adalah penggunaan media dan metode-metode layanan yang menarik dan edukatif. Hal tersebut dapat tercapai dengan penggunaan metode *Game Based Learning*. Metode ini

merupakan metode layanan yang menyenangkan, menarik, dan interaktif. Metode ini juga menimbulkan jiwa persaingan yang sehat.

### Siklus I

Siklus pertama dilakukan selama dua pertemuan layanan klasikal. Pertemuan pertama membahas topik “media sosial” dan pertemuan kedua dengan topik “kecanduan *gadget*”. Pada siklus satu, permainan yang digunakan permainan secara individu. Permainan yang digunakan dalam pertemuan pertama adalah *quiziz*. Pertama, peneliti menjelaskan mengenai topik media sosial menggunakan media slide powerpoint. Setelah menjelaskan mengenai topik, peneliti memberikan permainan dan menjelaskan langkah permainan *quiziz*. Peserta didik diberikan link permainan dan dipersilakan bermain *quiziz* secara serentak satu kelas. Permainan pada siklus satu pertemuan satu ini menekankan pada *reward*. Pemberian reward diperuntukkan untuk 3 peserta didik yang mengumpulkan point paling tinggi dalam permainan *quiziz*.

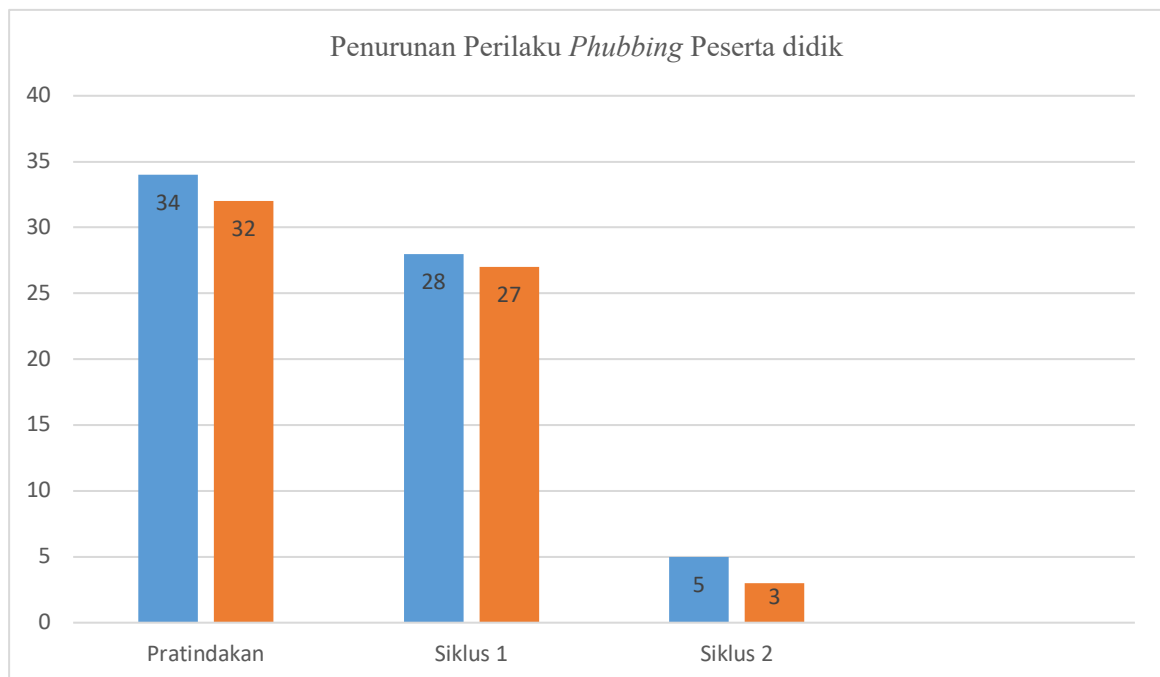
Permainan yang kedua menggunakan “gambar dan sambung”. Peneliti menjelaskan materi tentang kecanduan *gadget* terlebih dahulu setelah itu dilanjutkan dengan *game* menggambar. Aturan dalam permainan ini adalah peserta didik melanjutkan gambar yang sudah diberikan oleh peneliti dan peserta didik sambung menyambung melanjutkan gambar yang ada di papan tulis. Akan tetapi peserta didik tidak boleh menghapus atau mengurangi gambar, hanya dipebolehkan menambah atau menyambung gambar. Setelah semua peserta didik selesai menggambar secara berurutan, salah satu peserta didik menyimpulkan dan menceritakan gambar dipapan tulis sesuai dengan imajinasinya. Penilaian hasil observasi dilakukan setelah layanan selesai dilakukan. Setelah pertemuan kedua selesai maka dilakukan evaluasi dan refleksi. Refleksi yang dilakukan mengatakan bahwa masih perlu meningkatkan fokus layanan pada kegiatan layanan klasikal untuk mengurangi *phubbing* mereka. Beberapa kali peserta didik perlu ditegur untuk mengikuti layanan yang berlangsung dan sekaligus untuk mengurangi perilaku *phubbing* mereka. Untuk mengurangi perilaku *phubbing* peserta didik maka siklus kedua nanti akan menggunakan permainan interaktif yang dilakukan secara berkelompok dengan harapan peserta didik mampu mengurangi perilaku *phubbing* dan terlibat dalam permainan yang diberikan.

### Siklus II

Penelitian tindakan yang dilakukan pada siklus 2 dilaksanakan selama dua pertemuan. Pertemuan tersebut dilaksanakan dengan melakukan permainan secara berkelompok. Pertemuan satu pada siklus dua menggunakan permainan kelompok kecil dan pertemuan kedua melakukan permainan kelompok besar. Pada pertemuan pertama, permainan yang dilakukan ialah “mix and match”. Pada permainan ini, peserta didik dibagi kedalam empat kelompok dan harus mencocokkan antara soal dan jawaban. Soal dan jawaban yang digunakan dalam permainan merupakan materi yang sudah diberikan pada siklus 1. Permainan ini menekankan pada *punishment*. Kelompok yang memiliki skor terendah maka mendapatkan *punishment*. Pada pertemuan kedua, permainan yang dilakukan ialah “ benar atau salah” permainan ini dilakukan dengan cara peserta didik membentuk dua kelompok besar. Permainan pada pertemuan dua ini lebih menekankan *reward*. kelompok yang mengumpulkan point tertinggi akan mendapatkan *reward* yang sudah disepakati diawal. Penelitian tindakan yang dilakukan pada dua siklus ini menunjukkan berkurangnya perilaku *phubbing* pada peserta didik. Maka dari itu, penelitian tindakan ini diakhiri dengan 2 siklus.

### Pembahasan

Penelitian tindakan ini dilakukan dengan analisis deskriptif yang kemudian akan ditampilkan dalam sebuah grafik mengenai berkurangnya perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh 35 peserta didik yang dapat disimpulkan berikut ini



Penelitian tindakan ini menjelaskan bahwa metode *Game Based Learning* pada layanan klasikal cukup efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* peserta didik. Hasil tersebut dapat dilihat melalui frekuensi peserta didik yang menunjukkan sikap dalam mengurangi penggunaan *smartphonenya* ketika layanan klasikal berlangsung. Pada kegiatan pratindakan yang dilakukan dua pertemuan, hampir seluruh peserta didik sangat aktif dengan *smartphonenya* ketika jam layanan berlangsung. Peserta didik alih-alih lebih fokus melihat sosial medianya daripada antusias mengikuti jam layanan bimbingan dan konseling sehingga perilaku *phubbing* dikelas X AKL 2 ini sangat tinggi. Pada siklus 1, yang dilakukan selama dua pertemuan terjadi pengurangan perilaku *phubbing* meskipun masih sedikit. Frekuensinya dapat dilihat pada pertemuan siklus satu pertemuan pertama peserta didik yang fokus dengan *smartphonenya* sekitar 28 dan pada pertemuan kedua sekitar 27 peserta didik. Sedangkan pada siklus 2, perilaku *phubbing* peserta didik menunjukkan pengurangan yang sangat signifikan. Pada siklus dua pertemuan pertama terdapat peserta didik yang berjumlah 5 anak sedang memainkan ponselnya dan pertemuan kedua terdapat 3 anak yang sekilas melihat *smartphonenya*.

Perilaku *phubbing* menjadi tantangan serius dalam dunia pendidikan modern. Di era digital saat ini, pelajar cenderung lebih terpaku pada ponsel pintar dibandingkan membangun interaksi sosial yang nyata. *Phubbing* atau tindakan mengabaikan lawan bicara karena fokus pada ponsel tidak hanya mengganggu hubungan sosial tetapi juga menghambat proses belajar peserta didik kelas X AKL 2 yang memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi.

Mengingat dari dampak negatif dari *smartphone* ini yaitu perilaku *phubbing* sangat memprihatinkan (P et al., 2021), salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mengurangi perilaku ini adalah penggunaan metode *Game-Based Learning* (GBL). Metode ini mengintegrasikan unsur permainan ke dalam kegiatan pembelajaran, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, kompetitif, dan partisipatif. *Game Based Learning* menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif dalam pembelajaran, yang terlibat langsung dalam menyelesaikan masalah, mengambil keputusan, dan bekerja sama dengan rekan sekelas.

Saat *Game Based Learning* diterapkan, peserta didik terfokus pada aktivitas permainan yang memerlukan interaksi langsung. Mereka harus berdiskusi, berstrategi, dan menyelesaikan tantangan bersama. Dalam konteks ini, peserta didik supaya tidak terobsesi pada ponsel (Rudi et al., 2023). Sebaliknya, interaksi sosial menjadi lebih bermakna karena peserta didik merasa terlibat secara emosional dan intelektual dalam proses belajar.

Selain itu, *Game Based Learning* mampu menumbuhkan keterampilan sosial, seperti empati, komunikasi, dan kerja tim. Nilai-nilai ini secara tidak langsung berkontribusi dalam mengurangi perilaku *phubbing* karena peserta didik belajar untuk menghargai kehadiran orang lain dalam interaksi nyata. Dalam beberapa kasus, guru bahkan menetapkan aturan bahwa ponsel tidak boleh digunakan selama sesi permainan, dan peserta didik dengan sukarela mengikuti aturan tersebut karena mereka menikmati proses belajar yang sedang berlangsung. Pemanfaatan model *Game Based Learning* dapat sebagai elemen penting dalam strategi pedagogi inovatif di abad ke 21 yang bertujuan untuk menghasilkan generasi muda berpengetahuan luas yang siap menghadapi masa depan yang terus berkembang (Islam et al., 2024).

Data observasi dari penerapan *Game Based Learning* di beberapa sekolah menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* menurun secara signifikan selama aktivitas *game* berlangsung. Peserta didik tidak hanya menjadi lebih fokus, tetapi juga lebih bahagia, termotivasi, dan terhubung dengan teman sekelasnya. Hal ini membuktikan bahwa menciptakan pengalaman belajar yang menarik dan interaktif bisa menjadi kunci untuk mengurangi ketergantungan peserta didik terhadap perangkat digital.

Secara keseluruhan, *Game Based Learning* bukan hanya metode untuk meningkatkan hasil akademik, tetapi juga menjadi alat untuk membentuk karakter dan perilaku sosial yang sehat. *Game* dalam sebuah layanan BK mampu memberikan pengalaman langsung bagi siswa akan masalahnya atau nilai psikoedukasi yang diajarkan (Hariyadi, Hartati, et al., 2022). Ketika peserta didik merasa dilibatkan dan dihargai dalam proses belajar, mereka cenderung meninggalkan kebiasaan buruk seperti *phubbing* dan mulai membangun hubungan yang lebih positif di dalam dan luar kelas.

Berdasarkan hal di atas, peserta didik menunjukkan berkurangnya perilaku *phubbing* dengan penerapan metode *Game Based Learning* pada layanan klasikal bimbingan dan konseling. Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rismiyana et al., (2024) bahwa penerapan metode *Game Based Learning* efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* peserta didik. Hal ini juga didukung oleh penelitian Nurwanto et al (2020) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan konseling menggunakan metode *Game Based Learning* dapat menciptakan kelas yang mendorong peserta didik terlibat secara langsung. Penggunaan permainan dapat melatih keterampilan sosial dan karakter anak seperti kerjasama, keras,

kejujuran, sportivitas, taat aturan, ketangkasan, menerima kekalahan, dan tanggung jawab (Yanto et al., 2024).

Penggunaan metode layanan berpengaruh terhadap bagaimana peserta didik tertarik pada layanan yang diberikan oleh guru. Permainan yang digunakan pada siklus satu pertemuan satu berfokus pada penggunaan teknologi. Menurut (Nugroho et al., n.d.) penggunaan *Game Base Learning* mampu meningkatkan pengetahuan mata pelajaran namun Ketika penelitian ini dilakukan, penggunaan teknologi dalam permainan berbanding terbalik dengan hasil penelitian tersebut. Ketika penggunaan permainan dengan teknologi, masih terdapat banyak siswa yang membuka sosial mediana ketika ada waktu sela dalam permainan.

Penggunaan metode dalam layanan bimbingan dan konseling dapat mempengaruhi bagaimana peserta didik aktif dan terlibat dalam layanan. Dalam penerapan permainan, guru harus memperhatikan permainan yang digunakan (Rosarian & Dirgantoro, 2020) Ketika seorang guru BK mampu menarik peserta didik dengan metode yang telah ditentukan, maka metode tersebut mampu menarik perhatian sehingga layanan akan berjalan secara efektif. Andriani, Abdullah, dan Saniasa (2023) menyatakan bahwa metode bimbingan klasikal dengan menggunakan permainan mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik untuk mengikuti layanan. Menjadi guru BK dapat membantu peserta didik agar dapat menjadi individu yang lebih peduli terhadap sosial dan menghindari konflik sosial dengan lingkungannya (Youarti & Hidayah, 2018). Penurunan perilaku *phubbing* dapat menyadarkan akan pentingnya hidup bersosialisasi (Larasati Kurniawan & Tectona Suryawati, 2024).

## KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan menggunakan metode *Game Based Learning* dalam layanan klasikal terbukti mampu mengurangi perilaku *phubbing* di kalangan peserta didik di lingkungan sekolah. Metode ini menghadirkan pendekatan yang interaktif dan menyenangkan sehingga mampu menarik perhatian serta meningkatkan partisipasi aktif peserta didik selama proses bimbingan berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi keterlibatan peserta didik dalam layanan mengalami peningkatan secara signifikan dari siklus pertama ke siklus kedua. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan metode dan strategi yang lebih adaptif terhadap karakteristik generasi saat ini dapat memberikan dampak positif dalam mengatasi perilaku sosial yang kurang sehat, seperti *phubbing*, yang semakin marak di era digital.

Implikasi dari temuan ini sangat penting bagi para guru Bimbingan dan Konseling (BK), yaitu perlunya inovasi berkelanjutan dalam pemilihan dan penggunaan metode layanan. Guru BK diharapkan dapat terus menggali, mengembangkan, dan menerapkan berbagai strategi yang tidak hanya efektif dalam menyampaikan materi, tetapi juga mampu menciptakan suasana yang menyenangkan, komunikatif, dan partisipatif bagi peserta didik. Dengan begitu, layanan bimbingan dan konseling akan menjadi kegiatan yang dinantikan, bukan dihindari, serta mampu memberikan dampak positif yang nyata dalam perkembangan sikap dan perilaku peserta didik di sekolah. Penelitian ini juga membuka peluang untuk diterapkannya pendekatan serupa dalam menangani isu-isu lain yang berkaitan dengan kesehatan mental, interaksi sosial, dan pembentukan karakter di kalangan remaja.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada SMK Negeri 1 Kudus atas dukungan fasilitas dan sumber daya yang diberikan, serta kepada dosen dan guru pamong yang telah memberikan bimbingan dan masukan yang sangat berharga selama proses penelitian berlangsung.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abivian, M. (2022). Gambaran Perilaku Phubbing dan Pengaruhnya terhadap Remaja pada Era Society 5.0 Muhibbu Abivian. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 155–164. <http://syekhnujati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Damayanti, N. S., Mutakin, F., Budiono, A. N., Kunci, K., Kelompok, K., & Brainstorming, P. (n.d.). *Mengurangi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok Dengan Metode Brainstorming*. <http://ejournal.ujj.ac.id/index.php/CONS>
- Fatimah Salsabilla, Budi Aman Budi Aman, & Achmad Nur Hidayat. (2024). Pengaruh Perilaku Phubbing Terhadap Intensitas Komunikasi Pada Pengunjung di Area Publik M Bloc Space. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 188–199. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i2.110>
- Fitri, S., Dwisep Saputra, F., Taufiq, M., Muhammadiyah Tasikmalaya, U., & Tamansari Kota Tasikmalaya Jawa Barat, J. (2022). *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Minat Belajar Siswa SMK Negeri 1 Tasikmalaya* (Vol. 1, Issue 3).

- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>.
- Hardi, BudiYana, Yonatan Alex Arifianto, S. P. (2024). Phubbing Dalam Perspektif Etis Tologis: Kajian Mereduksi Anti Sosial Dalam Masyarakat. *Manna Rafflesia*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.21111/ettisal.v1i1.1052KAJIAN>. *Manna Rafflesia*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.21111/ettisal.v1i1.1052>.
- Hariyadi, S., Hartati, M. T. S., Sunawan, S., Isrofin, B., Utomo, D. P., Darul, D. A., & Nurifda, T. S. (2022). Peningkatan Kompetensi Konselor dalam Pengaplikasian Game Based Learning pada Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 291–297. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.627>.
- Hariyadi, S., Th, M., Sri, H., Isrofin, B., Mawadah, Z., & Kurniawati, S. (2022). Game Based learning dalam Aplikasi Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *BRILIANT: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(1). <https://doi.org/10.28926/briliant>.
- Hasanuddin, S., Koanda, N., & Saudi, A. N. A. (2024). Pengaruh Leisure Boredom terhadap Perilaku Phubbing pada Remaja Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 601–609. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.5451>.
- Islam, K. R., Komalasari, K., Masyitoh, I. S., Juwita, J., & Adnin, I. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Game Based Learning terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 10(3), 619. <https://doi.org/10.32884/ideas.v10i3.1640>.
- Larasati Kurniawan, D., & Tectona Suryawati, C. (2024). Studi Kepustakaan Implementasi Layanan Konseling dalam Mengurangi Perilaku Phubbing. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 8(1). <https://doi.org/10.20961/jpk.v8i1.80792>.
- Lestari, B. D., & Suratmini, D. (n.d.). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja Pengguna Instagram. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>.
- Nugroho, R. Y., A'yun, Q., Zuhrotus Sufiyana, A., Islam, P. A., & Islam, A. (n.d.). Pemanfaatan Aplikasi Kahoot! Sebagai Digital Game Based Learning Pada Mata Pelajaran Fiqh Di Smp Negeri 6 Singosari Malang. <http://riset.unisma.ac.id/index.php/fai/index>.
- P, R., Apriati, Y., & Ruswinarsih, S. (2021). Sosialisasi Pencegahan Perilaku Phubbing Pada Generasi Millennial. *AKM: Aksi Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.36908/akm.v2i1.295>.
- Rismiyana, Buchori, S., & Umar, N. F. (2024). Analisis perilaku phubbing (phone snubbing) dan penanganannya. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(3), 75–79. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i3.2252>.
- Rita Rahmaniati. (2024). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Rosarian, A. W., & Dirgantoro, K. P. S. (2020). Upaya Guru Dalam Membangun Interaksi Siswa Melalui Metode Belajar Sambil Bermain [Teacher's Efforts In Building Student Interaction Using A Game Based Learning Method]. *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education*, 3(2), 146. <https://doi.org/10.19166/johme.v3i2.2332>.

- Rudi, A., Susanto, M. V., & Permana, Y. (n.d.). Efektivitas Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Live Modeling Dalam Memperbaiki Perilaku Phubbing Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kencong-Jember.
- Western Australia, P., Al-Saggaf, Y., & O, S. B. (n.d.). *Australasian Conference on Information Systems The Role of State Boredom, State of Fear of Missing Out and State Loneliness in State Phubbing.*
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>.