



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGEMBANGAN MEDIA KONSELING MODUL *THE
OFFLINE JOURNAL* BERBASIS CBT UNTUK
MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA MAN
KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

**AMELIA ISMAH SILAWARTI
NIM.04020322035**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amelia Ismah Silawarti

NIM : 04020322035

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengembangan Media Konseling Modul *The Offline Journal* Berbasis CBT untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* pada Siswa MAN Kota Surabaya” adalah benar merupakan karya saya pribadi. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 8 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular stamp. The stamp contains the word 'PENGESAHAN' in red capital letters. Below the stamp, the name 'Amelia Ismah Silawarti' and the NIM number '04020322035' are printed in black.

Amelia Ismah Silawarti

NIM. 04020322035

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi berikut :

Nama : Amelia Ismah Silawarti
Nim : 04020322035
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengembangan Media Konseling Modul
The Offline Journal Berbasis CBT Untuk
Mengurangi Perilaku *Phubbing* Pada Siswa
MAN Kota Surabaya.

Telah diperiksa dan disetujui untuk uji

Surabaya, 08 Desember 2025

Menyetujui

Dosen Pembimbing I



Dr. H. Cholil, M.Pd.I.

NIP. 196506151993031005

Dosen Pembimbing II



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,

S.Pd., M.Pd., Kons.

NIP. 19770808 2007101004.

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**PENGEMBANGAN MEDIA KONSELING MODUL *THE OFFLINE JOURNAL* BERBASIS CBT UNTUK
MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA MAN
KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

Disusun Oleh
Amelia Ismah Silawarti
04020322035

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 30 Desember 2025

Penguji I



Dr. H. Cholli, M.Pd.I.
NIP. 196506151993031005

Penguji II



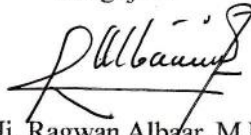
Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,
S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 19770808 2007101004.

Penguji III



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197008251998031002

Penguji IV



Dr. Hj. Ragwan Albar, M.Fil.I.
NIP. 196303031992032002

Surabaya, 30 Desember 2025

Dekan



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Amelia Ismah Silawarti
NIM : 04020322035
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : ameliaismah24@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGEMBANGAN MEDIA KONSELING MODUL THE OFFLINE JOURNAL BERBASIS CBT UNTUK
MENGURANGI PERILAKU PHUBBING PADA SISWA MAN KOTA SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 06 Januari 2026

Penulis



(Amelia Ismah Silawarti)

ABSTRAK

Amelia Ismah Silawarti, 04020322035, 2025. Pengembangan Media Konseling Modul *The Offline Journal* Berbasis CBT untuk Mengurangi Perilaku Phubbing Pada Siswa MAN Kota Surabaya.

Penelitian ini berfokus pada pengembangan dan pengujian efektivitas media konseling berbentuk karya kreatif untuk mengurangi perilaku phubbing pada remaja. Media ini dirancang sebagai sarana edukatif yang bertujuan meningkatkan kesadaran remaja terhadap dampak negatif phubbing serta mendorong interaksi sosial yang lebih nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) level 4 dengan 10 tahapan, namun pelaksanaan penelitian mencakup 7 tahap, yaitu: identifikasi potensi masalah, pengumpulan informasi, desain produk, validasi uji ahli, revisi produk, uji coba produk, dan perbaikan media. Proses ini dilakukan untuk memastikan kesesuaian media dengan karakteristik pengguna, yaitu remaja usia 15–19 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media konseling yang dikembangkan layak digunakan sebagai upaya preventif terhadap perilaku phubbing. Hasil validasi ahli menunjukkan skor 86,25%, termasuk kategori tinggi, yang menegaskan bahwa materi, tampilan, dan alur kegiatan modul telah memenuhi standar kelayakan. Selain itu, berdasarkan hasil pretest dan posttest, terjadi penurunan tingkat perilaku phubbing dari rata-rata 84,67% (kategori tinggi) menjadi 71,33% (kategori sedang), dengan penurunan sebesar 13,34%. Temuan ini mengindikasikan bahwa media konseling yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan kepekaan remaja terhadap etika komunikasi dan penggunaan smartphone secara lebih proporsional.

Kata kunci: Modul *The Offline Journal*, CBT, *Phubbing*

ABSTRACT

Amelia Ismah Silawarti, 04020322035, 2025. Development of The Offline Journal CBT-Based Counseling Media to Reduce Phubbing Behavior Among Students at MAN Kota Surabaya.

This study focuses on the development and effectiveness testing of a counseling media in the form of a creative product aimed at reducing phubbing behavior among adolescents. The media was designed as an educational tool to raise adolescents' awareness of the negative impacts of phubbing and to encourage more meaningful social interactions in daily life.

The study employed a Research and Development (R&D) method at level 4 with 10 stages, but the implementation covered 7 stages, namely: potential problem identification, information gathering, product design, expert validation, product revision, product trial, and media improvement. This process was carried out to ensure the suitability of the media for the target users, adolescents aged 15–19 years.

The results indicate that the developed counseling media is feasible and suitable for use as a preventive measure against phubbing behavior. Expert validation yielded a score of 86.25%, categorized as high, confirming that the content, design, and activity flow of the module meet eligibility standards. Furthermore, pretest and posttest results showed a decrease in phubbing behavior from an average of 84.67% (high category) to 71.33% (moderate category), representing a reduction of 13,34%. These findings suggest that the developed counseling media is effective in enhancing adolescents' awareness of communication ethics and promoting more balanced smartphone use. Keywords: The Offline Journal, CBT, Phubbing

خلاصة

أميليا إسماه سيلوارتي، ٢٠٢٥، ٠٤٠٢٠٣٢٢٠٣٥. تطوير وسيلة الإرشاد كتاب "المذكّرة دون اتصال" القائمة على العلاج المعرفي السلوكي لخفض سلوك الفبنغ لدى طلاب المدرسة الثانوية الحكومية الدينية في مدينة سورابايا.

تركز هذه الدراسة على عملية تطوير واختبار فعالية وسائل الإرشاد النفسي على شكل منتج إبداعي لتقليل سلوك "الفبنغ" لدى المراهقين. تم تصميم هذه الوسيلة كأداة تعليمية تهدف إلى زيادة وعي المراهقين حول الآثار السلبية لسلوك الفبنغ وتشجيعهم على التفاعل الاجتماعي الواقعي في حياتهم اليومية.

على المستوى الرابع (R&D) استخدمت الدراسة منهج البحث والتطوير المكون من عشرة مراحل، إلا أن الباحثة نفذت سبع مراحل فقط، وهي: تحديد المشكلات المحتملة، جمع المعلومات، تصميم المنتج، تقييم الخبراء، تعديل المنتج، تجربة المنتج، وتحسين الوسيلة. تم تنفيذ هذه العملية لضمان ملاءمة الوسيلة لخصائص المستخدمين، وهم المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٨ سنة.

أظهرت نتائج الدراسة أن وسيلة الإرشاد النفسي المطورة صالحة ومناسبة للاستخدام كإجراء وقائي ضد سلوك الفبنغ. أظهرت نتائج تقييم الخبراء أن المحتوى والعرض وتسلسل الأنشطة قد حصلت على نسبة ٨٦,٢٥٪، مما يشير إلى مستوى عالٍ من الصلاحية والملاءمة. كما أظهرت نتائج الاختبار القبلي والبعدي انخفاض مستوى سلوك الفبنغ من المتوسط ٨٤,٦٧٪ (فئة عالية) إلى ٧١,٣٣٪ (فئة متوسطة)، أي بانخفاض نس. تشير هذه النتائج إلى أن وسيلة الإرشاد المطورة فعالة في تعزيز وعي المراهقين بأخلاقيات التواصل واستخدام الهاتف الذكي بشكل متوازن الكلمات المفتاحية: كتاب "المذكّرة دون اتصال"، العلاج المعرفي السلوكي، الفبنغ.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	ii
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
خلاصة	viiiix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR TRANSLITERASI	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Karya Kreatif	13
D. Manfaat Karya Kreatif	13
E. Definisi Konsep Produk	14
F. Sistematika Pembahasan	17
BAB II : KAJIAN TEORITIK	19
A. Kajian Prespektif Teori	19

1. Media Konseling Modul “The Offline Journal”	19
2. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	25
3. Perilaku <i>Phubbing</i> (Phone Snubbing).....	35
4. Hubungan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Pengurangan Perilaku <i>Phubbing</i>	43
B. Kajian Prespektif Dakwah Islam.....	46
C. Orisinalitas dan Pemosisian Karya	48
BAB III : METODE PERANCANGAN	54
A. Konsep Karya Kreatif	54
1. Bentuk dan Jenis Karya	54
2. Rancangan Substansi Karya.....	54
3. Teknik Penyiapan Karya.....	58
B. Desain Media Produk.....	60
1. Pemilihan Media dan Alasan	60
2. Khalayak Sasaran.....	61
C. Tahapan Produksi.....	62
1. Pra Produksi.....	65
2. Produksi	67
3. Pascaproduksi	69
BAB IV : EKSEKUSI KARYA KREATIF DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Deskripsi Produk Karya Kreatif.....	71
1. Nilai Dakwah/Komunikasi	71
2. Faktor Pendukung.....	73
3. Faktor Penghambat	74
4. Peluang Pengembangan Produk.....	74

B. Proses Pengembangan Media.....	75
1. Potensi dan Masalah	75
2. Pengumpulan Data.....	78
3. Desain Produk.....	80
4. Validasi Desain.....	101
5. Perbaikan Desain	108
6. Uji Coba Produk	110
7. Revisi Produk.....	134
C. Pembahasan Karya Kreatif (Hasil Analisis).....	134
1. Prespektif Teori.....	134
2. Prespektif Dakwah.....	138
BAB V : PENUTUP	141
A. Kesimpulan	141
B. Keterbatasan karya kreatif	142
C. Rekomendasi.....	142
DAFTAR PUSTAKA	144

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Angket uji ahli 1.....	102
Tabel 4. 2 Angket uji ahli 2.....	104
Tabel 4. 3 Skor penilaian skala likert.....	105
Tabel 4. 4 Perhitungan Skor Maksimum, Minimum, Rentang dan Kriteria Uji Ahli.....	106
Tabel 4. 5 Kriteria penilaian uji ahli	106
Tabel 4. 6 Akumulasi skor uji ahli.....	107
Tabel 4. 7 Skor nilai uji coba produk.....	113
Tabel 4. 8 Perhitungan Skor Maksimum, Minimum, Rentang dan Kriteria Uji Coba Produk.....	114
Tabel 4. 9 Kriteria penilaian angket uji coba produk.....	114
Tabel 4. 10 Hasil pretest dan posttest subjek 1	115
Tabel 4. 11 Hasil pretest dan posttest subjek 2	118
Tabel 4. 12 Hasil pretest dan posttest subjek 3	121
Tabel 4. 13 Hasil pretest dan posttest subjek 4	124
Tabel 4. 14 Hasil pretest dan posttest subjek 5	127
Tabel 4. 15 Rekapitulasi hasil pretest uji coba produk	131
Tabel 4. 16 Rekapitulasi hasil posttest uji coba produk.....	132

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain cover depan dan belakang.....	55
Gambar 3. 2 Desain isi session 1	55
Gambar 3. 3 Desain isi session 2.....	56
Gambar 3. 4 Desain isi session 3.....	57
Gambar 3. 5 Desain isi session 4.....	58
Gambar 3. 6 Langkah-langkah penggunaan Metode R&D	64
Gambar 4. 1 Cover depan dan belakang.....	80
Gambar 4. 2 Halaman pembuka	81
Gambar 4. 3 Desain opening session 1	82
Gambar 4. 4 Desain pengenalan Phubbing.....	83
Gambar 4. 5 Desain materi etika menghargai orang lain dalam islam	84
Gambar 4. 6 Aktivitas ceklist aspek perilaku phubbing	85
Gambar 4. 7 Desain aktivitas mengetahui dampak phubbing	86
Gambar 4. 8 Desain opening sesiion 2	87
Gambar 4. 9 Desain aktivitas aspek phone obsession	88
Gambar 4. 10 Desain aktivitas aspek communication disturbance ..	89
Gambar 4. 11 Desain aktivitas mengetahui dorongan perasaan ketika tidak bisa lepas dari hp	90
Gambar 4. 12 Desain materi adab menghadirkan diri dalam berinteraksi.....	91
Gambar 4. 13 Desain akitivitas mengathui dorongan pikiran untuk membuka hp	92
Gambar 4. 14 Desain aktivitas menganalisis perasaan dan tindakan	93
Gambar 4. 15 desain opening session 3 dan materi etika berkomunikasi dalam islam	94
Gambar 4. 16 Desain aktivitas misi detektif anti-phubbing	95
Gambar 4. 17 Desain aktivitas refleksi belajar etika dari rasulullah	96
Gambar 4. 18 Desain aktivitas tips mengurangi perilaku phubbing.	96
Gambar 4. 19 Desain aktivitas refleksi Offline mini challenge.....	97
Gambar 4. 20 Desain opening session 4.....	98
Gambar 4. 21 Desain aktivitas gambarkan gangguanmu	99

Gambar 4. 22 Desain aktivitas refleksi sebelum dan setelah memakai modul.....	100
Gambar 4. 23 Desain Aktivitas Refleksi dan Komitmen Perubahan Diri.....	101
Gambar 4. 24 Desain ilustrasi sebelum dan sesudah di revisi.....	108
Gambar 4. 25 Desain aktifitas refleksi tambahan.....	109
Gambar 4. 26 Penambahan dan penataan margin.....	110
Gambar 4. 27 Perubahan ukuran font.....	110



DAFTAR PUSTAKA

- Abivian, Muhibbu. “Gambaran Perilaku Phubbing Dan Pengaruhnya Terhadap Remaja Pada Era Society 5.0.” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 5, No. 2 (2022): 155–64.
<https://doi.org/10.24235/Prophetic.V5i2.12786>.
- Aditia, Rafinita. “Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial.” *Keluwih: Jurnal Sosial Dan Humaniora* 2, No. 1 (April 2021): 8–14.
<https://doi.org/10.24123/Soshum.V2i1.4034>.
- Aiyuda, Nurul, Tebi Heriandy, And Ardian Adi Putra. “Perilaku Phubbing Dengan Kualitas Persahabatan Remaja Di Pekanbaru.” *MEDIAPSI* 9, No. 1 (June 2023): 4–13.
<https://doi.org/10.21776/Ub.Mps.2023.009.01.907>.
- Alhadi, Said. “Pemanfaatan Media Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Se-Kota Yogyakarta.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, Ahead Of Print*, January 1, 2018.
<https://doi.org/10.17977/UM001V3I22018P087>.
- Amanullah, Akhmad Syah Roni. “Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku.” *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 3, No. 1 (March 2019): 8–14.
<https://doi.org/10.31100/Jurkam.V3i1.225>.
- Arifah, Cinda Luthfiana, Cici Yulia, And Rismar Julia Utami. “PERILAKU PHUBBING: PENGEMBANGAN MEDIA ULAR TANGGA SNAKEPHUB PADA PESERTA DIDIK DI SMK.” *Research And Development Journal Of Education* 10, No. 2 (October 2024): 804–16.
<https://doi.org/10.30998/Rdje.V10i2.24755>.
- “Arti Kata Media - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online.” Accessed December 11, 2025. <https://kbbi.web.id/Media>.

“Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.” Accessed August 26, 2025. <https://Apjii.Or.Id/Berita/D/Apjii-Jumlah-Pengguna-Internet-Indonesia-Tembus-221-Juta-Orang?>

Athia, Cyndi, Yuline Yuline, And Halida Halida. “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Mengaplikasikan Teknik Cognitive Behavioral Therapy Guna Menekan Kecanduan Gadget Siswa Kelas VII SMP Negeri 13 Pontianak.” *Jurnal Edukasi* 3, No. 2 (April 2025): 109–19. <https://doi.org/10.60132/Edu.V3i2.418>.

Aulia Nurul Khasanah, Rohmah Lulu Fitriani, Sevilla Permatyawati, Siti Nur Azizah, Muslikah Muslikah, And Ashari Mahfud. “Phubbing Sebagai Tantangan Etika Komunikasi: Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Emosional Dalam Hubungan Personal.” *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2, No. 4 (October 2024): 363–72. <https://doi.org/10.61132/Observasi.V2i4.834>.

Basri, A. Said Hasan. “URGENSI PENGGUNAAN TEKNOLOGI MEDIA DALAM IMPLEMENTASI BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH.” *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 1, No. 1 (March 2018): 83–107. <https://doi.org/10.59027/Alisyraq.V1i1.6>.

Baur, Anaïs, Anne Trösken, And Babette Renneberg. “Content And Attainment Of Individual Treatment Goals In CBT.” *Psychotherapy Research: Journal Of The Society For Psychotherapy Research* 34, No. 1 (January 2024): 111–23. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2173681>.

Cash, Thomas F., And Joshua I. Hrabosky. “The Effects Of Psychoeducation And Self-Monitoring In A Cognitive-Behavioral Program For Body-Image Improvement.” *Eating Disorders* 11, No. 4 (2003): 255–70. <https://doi.org/10.1080/10640260390218657>.

- Chotpitayasunondh, Varoth, And Karen M. Douglas. "The Effects Of 'Phubbing' On Social Interaction." *Journal Of Applied Social Psychology* (United Kingdom) 48, No. 6 (2018): 304–16. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.
- Crăciun, Barbara, And Manuela Răscol. "The Goals And Techniques Of Cognitive Behavioral Therapy." *Romanian Journal Of Cognitive Behavioral Therapy And Hypnosis* 6, Nos. 1–2 (2019): 1–6.
- Damayanti, Evy, Akbar Asfar, Fatma Jama, And Suhermi Suhermi. "Penggunaan Smartphone Dan Perilaku Sosial Pada Remaja." *Window Of Nursing Journal*, June 25, 2024, 48–54. <https://doi.org/10.33096/Won.V5i1.698>.
- Danal, Paskaliana Hilpriska, Maria Getrida Simon, And Grifanto Anus Osong. "Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Performa Akademik Remaja: Sebuah Studi Korelasi." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)* 6, No. 1 (September 2022): 70–79. <https://doi.org/10.31000/Jiki.V6i1.6873>.
- Dewy, Tika Sari, Herdy Juniawan, And Fika Fitriani. "Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Usia 12-16 Tahun Di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022." *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan* 11, No. 1 (March 2023): 63–72. <https://doi.org/10.20527/Jdk.V11i1.257>.
- Dianti, Tiara Maiza, Yeni Karneli, And Mudjiran Mudjiran. "ANALYSIS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TECHNIQUES IN COUNSELING." *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan* 3, No. 1 (April 2024): 29–39. <https://doi.org/10.22437/Kopendik.V3i1.31516>.
- Dibajnia, Parvin, Mahdi Azizi, Farnaz Fathollahzadeh, And Mehdi Rezaei. "Phubbing Behavior And Its Association With Depression, Anxiety, And Stress In Rehabilitation Students In

Iran: A Cross-Sectional Study.” *Health Science Reports* 8, No. 3 (March 2025): E70416.
<https://doi.org/10.1002/Hsr2.70416>.

Ditaningrum, Elisabeth Sari, Naharus Surur, And Rian Rokhmad Hidayat. “THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING USING COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES TO REDUCE PHUBBING BEHAVIOUR AT CHRISTIAN JUNIOR HIGH SCHOOL 1 SURAKARTA.” *Jurnal Profesi Keguruan* 10, No. 2 (December 2024): 30–46.
<https://doi.org/10.15294/Jpk.V10i2.8863>.

Efriani, Sari, Sunawan Sunawan, And Anwar Sutoyo. “The Effectiveness Of Cognitive Behavioral Therapy Group Counseling To Reduce Phubbing And Improve Students Interpersonal Communication.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 9, No. 3 (August 2020): 169–74.
<https://doi.org/10.15294/Jubk.V9i3.43587>.

Fahrial, Fadlan. “Generasi Digital Indonesia: 94 Persen Remaja Pakai Gawai, PP TUNAS Diluncurkan Untuk Lindungi Anak - Suara Merdeka Jakarta.” *Generasi Digital Indonesia: 94 Persen Remaja Pakai Gawai, PP TUNAS Diluncurkan Untuk Lindungi Anak - Suara Merdeka Jakarta*. Accessed August 24, 2025.
<https://jakarta.suaramerdeka.com/Nasional/13415727074/Generasi-Digital-Indonesia-94-Persen-Remaja-Pakai-Gawai-Pp-Tunas-Diluncurkan-Untuk-Lindungi-Anak>.

Fauzi, Fidela Evania. “Perilaku Phubbing Dan Implikasinya Terhadap Jenis Kelamin Pada Generasi Z Di Kota Makassar.” *Jurnal Psikologi Karakter* 5, No. 1 (June 2025): 159–62.
<https://doi.org/10.56326/Jpk.V5i1.5828>.

Galigo, Andi Agung Putra. *PERILAKU PHUBBING DAN PENANGANANNYA (STUDI KASUS PADA 1 SISWA DI SMK NEGERI 10 MAKASSAR)*. 2021.

- Gaudiano, Brandon A. "Cognitive-Behavioral Therapies: Achievements And Challenges." *Evidence-Based Mental Health* 11, No. 1 (February 2008): 5–7. <https://doi.org/10.1136/Ebmh.11.1.5>.
- Ghozi, Ghazi Muhammad Muflih Abdurrozzak, Siti Fitriana, And Ismah. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Terhadap Perilaku Phubbing Pada Siswa Smp Negeri 42 Semarang." *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, No. 1 (July 2025): 36–44. <https://doi.org/10.55352/Wh3erf64>.
- Harianto, Muhammad Rohman. "KORELASI QS. AN-NISA AYAT 86 PADA FENOMENA PHUBBING (STUDI TAFSIR TEMATIK)." Undergraduate, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2025. <https://digilib.uinkhas.ac.id/47059/>.
- Husna, Ziaul. "OPTIMALISASI GAYA BELAJAR MELALUI BIMBANGAN KONSELING." *ATTENDING: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 1, No. 2 (December 2024): 110–16. <https://doi.org/10.32505/Attending.V1i2.10975>.
- Ilman, Ahmad Zaki, Firman Firman, And Netrawati Netrawati. "Peranan Konseling Behavioral Berbasis CBT Dalam Mengatasi Smartphone Addiction Pada Remaja." *Edukasi: Jurnal Penelitian Dan Artikel Pendidikan* 16, No. 1 (June 2024): 45–60. <https://doi.org/10.31603/Edukasi.V16i1.11456>.
- Indah, Andi Tri Batari, Syahril Syahril, Nahdatunnisa Asry, And Rosniar Rosniar. "The Effect Of Smartphone Addiction On Phubbing Behavior Among Students Of The Faculty Of Ushuluddin And Dakwah At IAIN Bone." *Palakka : Media And Islamic Communication* 6, No. 1 (June 2025): 100–109. <https://doi.org/10.30863/Palakka.V6i1.9111>.
- Inkasari, Yesi Widya, Azza Amrayni, Della Fitri Amelia, Alfiah Pranisesa Gustika, And Putri Yonada. "TERAPI CBT

BERBASIS ISLAM SEBAGAI UPAYA PREVENTIF BAGI PENDERITA FEAR OF MISSING OUT (FOMO).” *Journal Of Islamic Psychology And Behavioral Sciences* 2, No. 1 (February 2024): 24–38.
<https://doi.org/10.61994/jipbs.V2i1.258>.

Isro’i, Nurul Faqih, Sauyah Sauyah, And Yeti Rahmawati. “Optimalisasi Penggunaan Media Dan Teknologi Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Online.” *Ijoc: Indonesian Journal Of Counseling And Education* 3, No. 1 (July 2022): 11–17.
<https://doi.org/10.32923/ijoc.V3i1.2572>.

Jabbar, Afan Abdul, Deni Purwanto, Nina Fitriyani, Happy Karlina Marjo, And Wirda Hanim. “KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR.” *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan* 2, No. 1 (June 2019): 35–46.
<https://doi.org/10.33541/Sel.V2i1.1003>.

Karina, Mercia, Nabila Salsa Bila, Risa Primantari, Juki Danis Tara, Alya Fitri Rahmawati, Nova Wisnu Murti, Muhammad Andre Qintara, Et Al. *Gen Z Insights: Perspective On Education*. Unisri Press, 2021.

Kartikasari, Wenny Audina, Firman Firman, And Yarmis Syukur. “Students’ Phubbing Behavior: A Multicultural Counseling Review.” *Indonesian Journal Of Counseling And Development* 5, No. 2 (December 2023): 143–53.
<https://doi.org/10.32939/ijcd.V5i2.2796>.

Knausenberger, Judith, Anna Giesen-Leuchter, And Gerald Echterhoff. “Feeling Ostracized By Others’ Smartphone Use: The Effect Of Phubbing On Fundamental Needs, Mood, And Trust.” *Frontiers In Psychology* 13 (2022): 883901.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883901>.

- Kurnia, Shirley. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Jakarta." *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi* 18, No. 01 (June 2020). <https://doi.org/10.47007/Jpsi.V18i01.81>.
- Kurniawan, Dyan Larasati, Asrowi Asrowi, And Citra Tectona Suryawati. "Studi Kepustakaan Implementasi Layanan Konseling Dalam Mengurangi Perilaku Phubbing." *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 8, No. 1 (January 2025): 10–17. <https://doi.org/10.20961/jpk.v8i1.91449>.
- M.Ag, Prof Dr Moh Ali Aziz. *Ilmu Dakwah: Edisi Revisi*. Prenada Media, 2019.
- Maibang, Iin Mestika, And Cut Metia. "Hubungan Antara Adiksi Smartphone Dan Tingkat Phubbing Pada Remaja Islam." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, August 6, 2024, 60–70. <https://doi.org/10.31100/Jurkam.V8i2.3631>.
- M.Pd, Wayan Eka Paramartha, Dr Kadek Suranata Kons M. Pd, And Prof Dr I. Ketut Dharsana Kons M. Pd. *Panduan Praktis Penggunaan Media Dalam Bimbingan Konseling*. Nilacakra, 2022.
- Mulyaningsih, Siti Annisa, Pramodana Medha Wisesa, And Muhammad Japar. "PENANGANAN PHUBBING: LITERATUR REVIEW." *Synergy : Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, No. 02 (October 2024): 90–98.
- Muqodas, Idat. "Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling Di Indonesia." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling* 1, No. 14 (2011): 1–22.
- Nabila, Nabila, Aliyyah Dhiyah Ulhaq, Risma Anita Puriani, And Rizki Novirson. "Perilaku Phubbing Pada Remaja : Studi Literatur." *SOSIAL : Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS* 3, No. 2 (May 2025): 140–56. <https://doi.org/10.62383/Sosial.V3i2.771>.

- Okpatrioka Okpatrioka. “Research And Development (R&D) Penelitian Yang Inovatif Dalam Pendidikan.” *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya* 1, No. 1 (March 2023): 86–100. <https://doi.org/10.47861/Jdan.V1i1.154>.
- Pradana, Charis Rizqi, And Fadilla Hanantaqiya. *PENERAPAN TEORI HUMANISTIK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK SELF-ACCEPTANCE UNTUK MENGATASI INSECURITY PADA REMAJA MELALUI REFLEKSI DIRI*. 5, No. 1 (2025).
- Prof. Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV., 2019.
- Putra, Tomi, Zadrian Ardi, And Netrawati. “Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri.” *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 6, No. 1 (March 2025): 245–54. <https://doi.org/10.31943/Counselia.V6i1.189>.
- Putri, Maulida Amelia, And Alfin Siregar. “Efektifitas Konseling Kelompok: Penggunaan Behavior Contract Dalam Mereduksi Perilaku Phubbing Di Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 10, No. 1 (July 2024): 392–400. <https://doi.org/10.29210/1202424355>.
- Rahayu, Ade. “Metode Penelitian Dan Pengembangan (R&D): Pengertian, Jenis Dan Tahapan.” *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 4, No. 3 (July 2025): 459–70. <https://doi.org/10.54259/Diajar.V4i3.5092>.
- Rofiq, Arif Ainur, “Teori dan Praktik Konseling”, (Surabaya: Razief Jaya. 2017).
- Saloom, Gazi, And Ginda Veriantari. “Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing.” *Jurnal Studia Insania* 9, No. 2 (2021): 152–67. <https://doi.org/10.18592/Jsi.V9i2.4517>.

- Saputri, Dhea Amelya, Maryana, Novita Sari, And Indani Woronia Nure. "LITERATURE REVIEW: PENGARUH COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA." *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 6, No. 2 (May 2024). <https://doi.org/10.37776/Jizp.V6i2.1395>.
- Sarlini, Shinta Dwi, Elni Yakub, And Siska Mardes. "Analisis Perilaku Phubbing Dan Faktor Penyebabnya." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, No. 21 (November 2023): 723–35. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.10088872>.
- S.Beck, Judith. "A Brief History Of Aaron T. Beck, MD, And Cognitive Behavior Therapy." *Clinical Psychology In Europe* 3 (2021). <https://doi.org/10.32872/Cpe.6701>.
- Serafini, Gianluca, Alessandra Costanza, Andrea Aguglia, Andrea Amerio, Valeria Placenti, Luca Magnani, Andrea Escelsior, Leo Sher, And Mario Amore. "Overall Goal Of Cognitive-Behavioral Therapy In Major Psychiatric Disorders And Suicidality: A Narrative Review." *The Medical Clinics Of North America* 107, No. 1 (January 2023): 143–67. <https://doi.org/10.1016/J.Mcna.2022.05.006>.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah*. Vol. 2. Bandung: Mizan, 1998.
- Silmi, Ausani. "Dampak Psikologis Perilaku Phubbing Dalam Berinteraksi Sosial Pada Mahasiswa." Thesis, Universitas Medan Area, 2022. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/17020>.
- Siregar, Lorenza Feby Ayu Pratiwi, Julis Suryani, Muhammad Rizky, Muhammad Mukhlis, Fani Ade Saputra, And Heri Arya Dwi Putra. "PHUBBING: DAMPAK PENGGUNAAN PONSEL TERHADAP INTERAKSI SOSIAL DI ERA DIGITAL." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 4, No. 1 (2025): 123–35.

- Sirri, Shihatus, Khulaimata Zalfa, And Yusuf Hasan Baharudin. "PENGEMBANGAN EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI DALAM BERSOSIAL MEDIA SISWA SMA YA BAKII KESUGIHAN." *Cermin: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 2, No. 1 (July 2021): 3–10. <https://doi.org/10.52802/Crm.V2i1.129>.
- Sitasari, Novendawati Wahyu, Mei Sandrin Hura, And Yuli Asmi Rozali. "PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA." *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 19, No. 02 (December 2021). <https://doi.org/10.47007/Jpsi.V19i2.191>.
- SUGIYONO. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sugiyono, P. D. "Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D Dan Penelitian Pendidikan)." *Metode Penelitian Pendidikan* 67 (2019). <https://scholar.google.com/scholar?cluster=6833616013137163596&hl=en&oi=scholar>.
- Suri, Sufian. "TAFSIR DAKWAH Q.S AN-NAHL AYAT 125 DAN RELEVANSINYA DENGAN MASYARAKAT." *Liwaul Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah Dan Masyarakat Islam* 12, No. 2 (December 2022): 55–73. <https://doi.org/10.47766/Liwauldakwah.V12i2.1245>.
- Syahputri, Devi Dian, Noviana Putri Maharaja, And Nurul Delilah Harahap. "PERAN MEDIA PADA LAYANAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DI SEKOLAH." *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)* 3, No. 2 (September 2022). <https://doi.org/10.30829/Mrs.V3i2.1171>.

- Wati, Devi Kusuma Wati, And Ahmad Liana Amrul Haq. “Pengaruh Intensitas Menggunakan Smartphone Dan Interaksi Sosial Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja.” *JUPEIS : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 3, No. 2 (March 2024): 34–42. <https://doi.org/10.57218/Jupeis.Vol3.Iss2.806>.
- Watulangkow, Talita Katrin, And Prias Hayu Purbaning. “TINGKAT PERILAKU PHUBBING PADA GENERASI Z.” *Solution : Journal Of Counseling And Personal Development* 6, No. 1 (October 2024): 18–28. <https://doi.org/10.24071/Sol.V6i1.9442>.
- Wenzel, Amy. “Basic Strategies Of Cognitive Behavioral Therapy.” *Psychiatric Clinics Of North America*, Cognitive Behavioral Therapy For Anxiety And Depression, Vol. 40, No. 4 (December 2017): 597–609. <https://doi.org/10.1016/J.Psc.2017.07.001>.
- Youarti, Inta Elok, And Nur Hidayah. “Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z.” *Jurnal Fokus Konseling* 4, No. 1 (January 2018): 143–52. <https://doi.org/10.52657/Jfk.V4i1.553>.
- Yuliani, Wiwin, And Nurmauli Banjarnahor. “METODE PENELITIAN PENGEMBANGAN (RND) DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING.” *QUANTA: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan* 5, No. 3 (2021): 111–18.
- Zaini, Ahmad, Mori Dianto, And Rila Rahma Mulyani. “Pentingnya Penggunaan Media Bimbingan Dan Konseling Dalam Layanan Informasi.” *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, No. 0 (August 2020): 0.
- Zis, Sirajul Fuad, Nursyirwan Effendi, And Elva Ronaning Roem. “Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital.” *Satwika : Kajian Ilmu Budaya*

Dan Perubahan Sosial 5, No. 1 (April 2021): 69–87.
Kecamatan Kuranji.
<https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A