

LAYANAN KONSELING KELOMPOK SOSIODRAMA UNTUK MEREDUKSI *PHUBBING* PADA PESERTA DIDIK

Muhammad Faiz Fikri¹⁾, Hardi Prasetiawan²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
muhammad2000001073@webmail.uad.ac.id¹⁾, hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Program bimbingan dan konseling diperlukan dalam penanganan *phubbing* pada tingkatan sekolah menengah pertama. Umumnya kelas VIII adalah masa remaja dengan emosi yang tidak stabil, perlu sebuah penanganan dengan emosi yang tidak stabil. Teknik analisis data yang digunakan adalah paired uji t-test dengan melihat perbandingan dalam mengurangi konflik sosial peserta didik kelas VIII sebelum dan sesudah diberikan layanan Bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Diharapkan pada Teknik ini dapat mereduksi tingkatan *phubbing* pada siswa SMP.

Kata Kunci: : *Keefektifan, Konseling Kelompok, Phubbing, Sosiodrama*

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi dan industri melahirkan zaman digitalisasi. Kehadirannya tidak dapat dielakkan oleh semua orang termasuk anak-anak usia muda. Sudut pandang yang positif menegaskan bahwa digitalisasi dapat mendukung kebutuhan instruksional pembelajaran, memicu motivasi dan kecerdasan siswa secara menyeluruh. Pemodernan mampu meningkatkan pemahaman sifat, kesehatan dan juga berpengaruh terhadap perkembangan perbendaharaan kata anak usia dini. Namun demikian, era digital juga berdampak buruk pada pendidikan sifat anak dan menjadi permasalahan karena banyak faktor sosial yang dapat mengancam generasi muda, termasuk munculnya kekerasan dan ketidaksesuaian antara media dan dunia nyata (Mardiyah, 2023). Keberadaan telepon genggam yang mudah didapatkan memungkinkan penggunaannya di kalangan yang beragam. Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan telepon genggam terus meningkat.

Telepon genggam kini menjadi sebuah alat komunikasi utama. Dahulu orang dalam berkomunikasi melalui tatap muka, sekarang komunikasi dapat dilakukan hanya menggunakan telepon genggam. Pada saat ini, telepon genggam mempermudah orang untuk berkomunikasi, menerima informasi dan memperoleh kabar dari teman maupun

keluarga meskipun tidak sama tempatnya. Ponsel jelas dapat menyatukan individu terlepas dari jarak fisik dan dapat membantu mereka dalam menghibur dan berinteraksi dengan banyak orang, tetapi penggunaan ponsel yang berlebihan bukannya tanpa beberapa masalah psikologis dan perilaku disfungsional seperti "*phubbing*".

"*Phubbing*", gabungan dari dua istilah "phone dan "snubbing" (Ivanova et al., 2020), didefinisikan sebagai fenomena penggunaan smartphone untuk tidak menghargai orang lain alih-alih memperhatikan mereka selama interaksi tatap muka. Terlihat bahwa *phubbing* tersebar luas dan diterima secara sosial; itu dapat ditemukan secara umum dalam rutinitas kita sehari-hari seperti saat makan bersama teman, saat istirahat kerja, dan acara keluarga.

Perilaku *phubbing* dan kecanduan internet adalah dua hal yang terkait (Karadağ et al., 2015). Terlepas dari hubungan yang kuat ini, *phubbing* tidak dapat dibatasi hanya pada kecanduan internet (Rahman et al., 2021) seperti kontrol diri yang rendah dan FoMO (Fear of Missing out), kecanduan media sosial, temperamen depresif, neurotisme, kecemasan sosial, dan usia); yang terakhir dapat dijelaskan dengan kerentanan yang lebih besar dari orang yang lebih muda untuk menerima perangkat teknologi baru daripada orang yang lebih tua. Selain itu, temuan sebelumnya menjelaskan bahwa individu yang kecanduan media sosial dan smartphone menggunakan ponsel mereka sebagai alat yang membantu mereka dalam situasi kesepian, kecemasan, dan stres; yang dapat memprediksi *phubbing* (Karadağ et al., 2015). Indonesia adalah urutan ke-11 dalam jumlah *phubbing* terbanyak di dunia yaitu mencapai 3.706.811. Salah satu faktornya adalah kemudahan pemanfaatan internet oleh masyarakat. Namun, walaupun ada banyak orang yang melakukan *phubbing* di Indonesia, ternyata hanya 9 dari 80 remaja yang tahu apa itu *phubbing* (Cecilia, 2019).

Phubbing bisa berdampak pada kesehatan mental. Seperti disebutkan dalam literatur, ketika seseorang melakukan *phubbing* oleh pasangannya, atau teman sekelasnya, saat bekerja atau berpesta, dia akan langsung menghadirkan perasaan negatif dan kesal (Ergün et al., 2020). Emosi ini akan berdampak negatif pada kesehatan mental. Untuk mereduksi *Phubbing* perlu adanya penanganan yang baik dan khususnya dilakukan oleh pendidik di sekolah yaitu terdapatnya guru BK dalam peran dan tugas serta layanan BK. dapat dilakukan dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Dalam layanan konseling kelompok terdapat salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu permasalahan yang dialami siswa yaitu metode sosiodrama.

Teknik sosiodrama adalah metode yang digunakan untuk membantu meningkatkan keterampilan mengelola emosi siswa saat berinteraksi dengan teman sebaya (Lubis et al., 2018). Menurut Sanjaya), Sosiodrama merupakan metode pembelajaran peran yang digunakan untuk mengatasi masalah-masalah melibatkan hubungan antar individu seperti masalah perilaku remaja, penyalahgunaan obat, gambaran keluarga yang otoriter, dan sejenisnya. Dengan menggunakan teknik sosiodrama, sebagai strategi pemecahan masalah yang dihadapi oleh siswa dapat meningkatkan pengelolaan emosi karena siswa akan dibimbing untuk mengembangkan sikap kritis terhadap tindakan yang seharusnya atau tidak seharusnya dilakukan dalam situasi tertentu yang berhubungan dengan pengelolaan emosi (Lubis et al., 2018).

2. Metode

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. menurut Sugiyono (2019) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat numerik/kuantitatif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Hal ini didukung dengan pemilihan identifikasi masalah, pembatasan dan perumusan masalah sekaligus dengan penetapan populasi dan sampel yang tepat.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian yang dilakukan oleh (Baile & Walters, 2013) menunjukkan bahwa teknik sosiodrama terbukti efektif sebagai media pengajaran bagi pasien yang sedang menjalani perawatan paliatif (menghadapi kematian) karena dapat melatih keterampilan komunikasi personal dan empati peserta dalam sosiodrama tersebut. (Zuhara, 2015) menyatakan bahwa teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi antarpribadi pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti tertarik untuk menggunakan sosiodrama sebagai sarana refleksi diri melalui dramatisasi

interaksi sosial remaja pengguna *smartphone*, sehingga remaja dapat memahami dan merefleksikan permasalahan sosial yang terjadi.

Pada hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Evi Zuhara (2015) dengan Judul “Efektivitas Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa”. Sebanyak 15 siswa (17,94%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori rendah artinya siswa mencapai tingkat komunikasi interpersonal yang rendah pada sebagian aspek, siswa kesulitan menunjukkan keterbukaan kepada orang lain, enggan bersikap empati kepada orang lain, kurang mampu menunjukkan dukungan kepada orang lain, menunjukkan sikap negatif kepada orang lain, dan siswa kurang mampu menunjukkan sikap kesetaraan sehingga masih perlu mengembangkan kemampuan mengkomunikasikan kesetaraan agar dapat diterima oleh orang lain, siswa jarang mengikuti kegiatan kelompok, belum terlibat aktif memberikan pendapatnya ataupun menunjukkan ekspresi perasaan pada situasi kelompok. Teknik sosiodrama memiliki signifikansi terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa, artinya teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Hal ini terlihat adanya peningkatan rata-rata skor hubungan interpersonal kepada sasaran intervensi secara keseluruhan baik dari setiap aspek. Komunikasi interpersonal siswa kelas X SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 secara umum berada pada kategori sedang, artinya siswa sudah dapat menunjukkan keterbukaan tetapi hanya sebatas kepada orang terdekat, menunjukkan sikap empati kepada teman tetapi masih sebatas berempati kepada teman yang dikenalnya. Siswa sudah menunjukkan dukungan kepada orang lain tetapi masih belum mendalam hanya sebatas memberikan dukungan yang sama dilakukan orang lain pada umumnya, Siswa sudah menunjukkan sikap yang positif tetapi masih sebatas orang-orang terdekat, dan siswa sudah menunjukkan sikap kesetaraan tapi masih perlu mengembangkan cara mengkomunikasikan kesetaraan agar dapat diterima oleh orang lain.

Pada hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan (Darmayanti et al., 2022). Hasil pre-test memperlihatkan bahwa rata-rata remaja masih berada pada aktivitas negatif sebelum diberikan perlakuan, hal ini terlihat dengan rata-rata skor pre-test sebesar 46,4 yang berada pada kategori negatif sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan terlihat perubahan pada remaja terlihat dari rata-rata skor

post-test sebesar 60,7 yang berada pada kategori positif. Hal ini berarti remaja berhasil mengurangi konformitas remaja dengan dibantu mengubah persepsi dan tindakan melalui bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Selama proses perlakuan remaja begitu antusias mengikuti, walaupun saat pertemuan pertama mereka masih bingung, namun ketika sudah mengikuti proses tahap demi tahap suasana menjadi lebih dinamis, apalagi diselingi dengan permainan-permainan singkat yang bermakna serta teknik sosiodrama yang dimainkan yang sesuai dengan apa yang telah mereka lakukan sehari-hari.

4. Kesimpulan

Phubbing”, gabungan dari dua istilah “phone dan “snubbing” didefinisikan sebagai fenomena penggunaan smartphone untuk tidak menghargai orang lain alih-alih memperhatikan mereka selama interaksi tatap muka. Terlihat bahwa phubbing tersebar luas dan diterima secara sosial; itu dapat ditemukan secara umum dalam rutinitas kita sehari-hari seperti saat makan bersama teman, saat istirahat kerja, dan acara keluarga. Perilaku phubbing dan kecanduan internet adalah dua hal yang terkait. Terlepas dari hubungan yang kuat ini, phubbing tidak dapat dibatasi hanya pada kecanduan internet seperti kontrol diri yang rendah dan FoMO (Fear of Missing out), kecanduan media sosial, temperamen depresif, neurotisme, kecemasan sosial, dan usia); yang terakhir dapat dijelaskan dengan kerentanan yang lebih besar dari orang yang lebih muda untuk menerima perangkat teknologi baru daripada orang yang lebih tua. Selain itu, temuan sebelumnya menjelaskan bahwa individu yang kecanduan media sosial dan smartphone menggunakan ponsel mereka sebagai alat yang membantu mereka dalam situasi kesepian, kecemasan, dan stres; yang dapat memprediksi phubbing. Phubbing bisa berdampak pada kesehatan mental. Seperti disebutkan dalam literatur, ketika seseorang melakukan phubbing oleh pasangannya, atau teman sekelasnya, saat bekerja atau berpesta, dia akan langsung menghadirkan perasaan negatif dan kesal. Emosi ini akan berdampak negatif pada kesehatan mental. Untuk mereduksi Phubbing perlu adanya penanganan yang baik dan khususnya dilakukan oleh pendidik di sekolah yaitu terdapatnya guru BK dalam peran dan tugas serta layanan BK. dapat dilakukan dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Dalam layanan konseling kelompok

terdapat salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu permasalahan yang dialami siswa yaitu metode sosiodrama. Diharapkan dalam Konseling kelompok Teknik sosiodrama dapat mereduksi tingkatan phubbing pada peserta didik.

Daftar Pustaka

- Baile, W. F., & Walters, R. (2013). Applying Sociodramatic Methods in Teaching Transition to Palliative Care. *Journal of Pain and Symptom Management*, 45(3), 606–619. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2012.03.002>
- Bitar, Z., Akel, M., Salameh, P., Obeid, S., & Hallit, S. (2022). Phubbing among Lebanese young adults: Scale validation and association with mental health (depression, anxiety, and stress). *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03104-z>
- Darmayanti, N., Pohan, R. A., & Chalidaziah, W. (2022). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Mengurangi Konformitas Pada Remaja*. 3.
- Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2018). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi PADA Siswa SMA Di KOTA Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 43–51. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.1.43-51>
- Mardiyah, S. (2023). Dilema Keluarga di Era Digitalisasi: Antara Kecanduan Gadget, Gangguan Emosional, Perilaku Sosial pada Anak Usia Dini dan Tawaran Sekolah Alternatif. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 661–673. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3530>
- Zuhara, E. (2015). Efektivitas Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa (Penelitian Kuasi Eksperimen Kelas X di SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014). *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1), 80. <https://doi.org/10.22373/je.v1i1.319>