

STRATEGI LAYANAN BIMBINGAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI PERILAKU *PHUBBING*

Syahrani Maulia Direja¹, Ariadi Nugraha²

Universitas Ahmad Dahlan

syahrani2100001129@webmail.uad.ac.id¹, ariadi.nugraha@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui berbagai strategi yang efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing*. Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah *literature review* dengan menggunakan dan mengambil dari beberapa jurnal melalui *google scholar* sebagai rujukan. Hasil temuan menunjukkan bahwa untuk mereduksi perilaku *phubbing* dapat diberikan layanan konseling kelompok Teknik *Brainstorming*, *Behavior Contract*, *Cognitive Behavior Therapy*, dan juga *Self Management*. Selain itu, juga dapat dilakukan layanan bimbingan kelompok Teknik sosiodrama untuk mereduksi perilaku *phubbing*.

Kata Kunci : *Strategi, Phubbing, Layanan BK*

1. Pendahuluan

Cara berkomunikasi antar individu sekarang ini sudah mengalami perubahan akibat kemajuan teknologi yang semakin modern. Individu semakin mudah ketika bertukar pesan karena adanya smartphone dalam genggamannya. Survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia menyentuh angka 79,5%. Terhitung sejak tahun 2018, penetrasi internet di Indonesia mencapai 64,8%. Kemudian secara berurutan, 73,7% di tahun 2020, 77,01% di tahun 2022, dan 78,19% di tahun 2023. Dilihat dari hasil survei berdasarkan gender, kontribusi penetrasi internet di Indonesia banyak bersumber dari laki-laki dengan persentase 50,7% dan perempuan dengan persentase 49,1%. Sedangkan menurut segi umur, individu yang mayoritas berselancar di dunia maya adalah Gen Z (kelahiran tahun 1997-2012) sebanyak 34,40%. Lalu, diikuti generasi milenial (kelahiran tahun 1981-1996) sebanyak 30,62%. Kemudian berikutnya, Gen X (kelahiran tahun 1965-1980) sebanyak 18,98%, Post Gen Z atau dikenal dengan Gen Alpha (kelahiran tahun 2013-2023) sebanyak 9,17%, baby boomers (kelahiran tahun 1946-1964) sebanyak 6,58% dan pre boomer (kelahiran sebelum tahun 1945) sebanyak 0,24%. Dari hasil survei yang

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

dilakukan oleh APJIII diketahui bahwa mayoritas yang berselancar di dunia maya adalah Gen Z di mana sejak mereka kecil sudah akrab dengan teknologi dan *smartphone* yang secara tidak langsung membuat mereka ketergantungan dan memengaruhi kepribadian serta cara komunikasi mereka.

Ketergantungan inilah yang akan memunculkan fenomena *phubbing*. Fenomena *phubbing* muncul akibat individu yang cenderung acuh karena terlalu fokus dengan *smartphone* dibanding memberikan atensi pada komunikasi interpersonal yang berlangsung. Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016) *phubbing* merupakan perilaku di mana individu lebih memilih berinteraksi dengan *smartphone* mereka daripada berinteraksi dengan orang lain di sekitar mereka. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemakaian *smartphone* telah melebihi batas dan mengganggu komunikasi interpersonal dalam situasi sosial. Seseorang yang melakukan perilaku *phubbing* disebut *phubber* dan seseorang yang menjadi korban perilaku *phubbing* disebut *phubbee*.

Perilaku *phubbing* ini juga terjadi di sekolah sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Sulastri et al. pada tahun 2023 dengan judul “Perilaku Phubbing dengan Kecerdasan Emosional Remaja pada Remaja SMA” menunjukkan bahwa 53,7% atau sebanyak 58 dari 108 siswa SMA Negeri 27 Jakarta yang menjadi sampel memiliki perilaku *phubbing* pada tingkat sedang. Adanya fakta tersebut tentu menimbulkan kekhawatiran akan dampak yang muncul akibat perilaku *phubbing*, terlebih pelakunya adalah siswa. Permasalahan yang mungkin saja timbul di sini adalah perilaku *phubbing* akan berpengaruh pada kualitas hubungan sosial siswa dan juga mengganggu keefektifan pembelajaran di sekolah karena siswa sebagai *phubber* kerap kali mengabaikan guru ketika kegiatan pembelajaran dan memilih fokus pada *smartphone*. Perilaku tersebut tentu akan menjadi *boomerang* bagi pelakunya sendiri. Jika hal tersebut dianggap remeh dan tidak ada penanganan yang dilakukan maka akan berakibat pada sulitnya penyelesaian masalah terhadap perilaku *phubbing*. Maka dari itu dibutuhkan strategi layanan bimbingan konseling yang efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing*.

2. Metode

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian *literatur review* atau tinjauan literatur. Penelitian tinjauan literatur merupakan suatu penelitian yang dilakukan dengan meninjau secara luas penelitian sebelumnya mengenai topik terkait. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengembangkan informasi atau pengetahuan yang telah diteliti sebelumnya. Peneliti memilih untuk menggunakan metode penelitian tinjauan literatur karena lebih efisien dan juga fleksibel agar bisa mendapat data yang akurat. Metode *literature review* ini memiliki peran penting di dalam penulisan artikel ini karena dapat memberikan dasar asumsi dan ide terkait dengan topik penelitian yang akan dikaji oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan dan mengambil dari berbagai jurnal terkait layanan bimbingan konseling untuk mereduksi perilaku *phubbing* sebagai rujukan melalui *google scholar* pada rentan waktu 2020-2024 dengan kata kunci: *phubbing* dan efektifitas layanan bimbingan konseling.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Judul Tabel

Sumber	Judul	Hasil Temuan
(Shinda Damayanti et al., 2024)	Mengurangi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok dengan Metode Brainstorming	Berdasarkan hasil wawancara dari guru BK maupun beberapa siswa, perilaku phubbing terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi baik dari internal maupun eksternal. Subyek yang menjadi penelitian ini adalah siswa kelas VIII A yang berjumlah 5 anggota. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus, setiap siklusnya terdiri dari 3 pertemuan. Hasil dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan Teknik Brainstorming menunjukkan penurunan yang signifikan yaitu mencapai 28%-33%.
(Putri & Siregar, 2024)	Efektifitas konseling kelompok : penggunaan behavior contract dalam	Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam skor perilaku phubbing pada kelompok

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

mereduksi perilaku phubbing di
sekolah menengah pertama.

eksperimen, dari rata-rata 74,9%
sebelum intervensi menjadi 67%
setelah intervensi, sementara
kelompok kontrol menunjukkan
peningkatan skor dari 74,4%
menjadi 88,3%, hal ini
menunjukkan bahwa tanpa
intervensi, perilaku phubbing
cenderung meningkat.

(Rum Hapsari et al.,
2021)

Keefektifan Cognitive Behavior
Therapy untuk Mengurangi Perilaku
Phubbing pada Peserta Didik SMP

Hasil dari data split middle
technique menunjukkan subjek
GFP terdapat perubahan
slope 0.48 dan perubahan level
1.58. Sedangkan subjek MIZ
terdapat perubahan slope 0.3
dan perubahan level 1.8. Senada
dengan hasil *split middle technique*
tersebut, berdasarkan
hasil analisis klinis dengan
evaluasi subjektif menerangkan
bahwa perilaku phubbing pada
subjek mengalami penurunan. Hal
tersebut disimpulkan karena
adanya usaha dari kedua
subjek untuk mengurangi perilaku
phubbing. Maka dapat disimpulkan
bahwa teknik cognitive
restructuring efektif untuk
mengurangi perilaku phubbing
pada peserta didik kelas
VIII SMP.

(Veny Eka Yuliasari,
Suhendri, 2024)

Efektifitas Penerapan Layanan
Bimbingan Kelompok Teknik
Sosiodrama Terhadap Perilaku
Phubbing

Sampel yang diambil 10 siswa
dengan teknik simple random
sampling. Untuk mengatasi
masalah ini, penelitian ini
mengusulkan penerapan
bimbingan kelompok dengan
teknik sosiodrama sebagai
alternatif intervensi. Hasil analisis
menunjukkan bahwa bimbingan
kelompok dengan teknik
sosiodrama memiliki pengaruh
positif dalam meningkatkan
komunikasi interpersonal di antara
siswa

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

(Saputri et al., 2020) Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perilaku Phubbing sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik Self Management. Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self management efektif untuk mengurangi perilaku phubbing pada mahasiswa
---	---

Pembahasan

Perilaku *phubbing* dapat digambarkan pada kondisi di mana seseorang yang hadir secara fisik bersama dengan orang lain, namun tidak hadir dengan sepenuhnya satu sama lain. Menurut Astuti et al., (2019) Istilah Phubbing pertama kali ditenarkan pada Mei 2012 oleh biro iklan di Australia. Kata phubbing merupakan gabungan dari “phone” yang berarti ponsel dan “snubbing” yang berarti mengabaikan. Mereka menggunakan istilah tersebut untuk menggambarkan fenomena masyarakat yang lebih asyik bermain ponsel dan tidak memedulikan individu lain di sekitar mereka yang menjadi lawan bicaranya. Dari fenomena tersebut kita dapat melihat bahwa perilaku phubbing dapat dilakukan oleh siapa saja baik anak-anak sampai usia dewasa. Betapa mengerikannya fenomena phubbing ini terjadi, saat kebersamaan yang seharusnya menjadi momen untuk saling dekat satu sama lain menjadi tempat di mana individu menundukkan pandangan, saling acuh tak acuh, dan hanya fokus pada jari yang sibuk menggulir layar ponsel.

Berdasarkan tabel hasil temuan peneliti pada beberapa jurnal, menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* dapat direduksi dengan beberapa Teknik bimbingan dan konseling. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Shinda Damayanti et al., bahwa perilaku *phubbing* dapat direduksi dengan layanan konseling kelompok Teknik Brainstorming. Selain itu perilaku *phubbing* juga dapat direduksi dengan layanan konseling kelompok Teknik *Behavior Contract*, *Cognitive Behavior Therapy*, dan juga *Self Management*. Selanjutnya pada penelitian Veny Eka Yuliasari, Suhendri, yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok Teknik sosiodrama juga dapat mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa.

4. Kesimpulan

Menurut Astuti et al., (2019) Istilah Phubbing pertama kali ditenarkan pada Mei 2012 oleh biro iklan di Australia. Kata phubbing merupakan gabungan dari “phone” yang berarti ponsel dan “snubbing” yang berarti mengabaikan. Mereka menggunakan istilah tersebut untuk menggambarkan fenomena masyarakat yang lebih asyik bermain ponsel dan tidak memedulikan individu lain di sekitar mereka yang menjadi lawan bicaranya. Berdasarkan tabel hasil temuan peneliti pada beberapa jurnal, menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* dapat direduksi dengan beberapa Teknik bimbingan dan konseling. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Shinda Damayanti et al., bahwa perilaku *phubbing* dapat direduksi dengan layanan konseling kelompok Teknik Brainstorming. Selain itu perilaku *phubbing* juga dapat direduksi dengan layanan konseling kelompok Teknik *Behavior Contract*, *Cognitive Behavior Therapy*, dan juga *Self Management*. Selanjutnya pada penelitian Veny Eka Yuliasari, Suhendri, yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok Teknik sosiodrama juga dapat mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih pada pihak-pihak yang telah membantu dalam penelitian ini. Peneliti juga berharap hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai serangkaian penelitian yang dilakukan.

Daftar Pustaka

- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). ISSN 2599-1221 (Cetak) ISSN 2620-5343 (Online) https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74.
- 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>
- Putri, M. A., & Siregar, A. (2024). *Efektifitas konseling kelompok : penggunaan behavior contract dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama*. 10(1),

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

392–400.

- Rum Hapsari, L., Makhmudah, U., & Indah Kholili, M. (2021). Keefektifan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Perilaku Phubbing pada Peserta Didik SMP. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(1), 24–30. <http://jurnal.uns.ac.id/jpk>
- Saputri, D. N., Anggriana, T. M., & Kadafi, A. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 26–30. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/2292%0Ahttp://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/viewFile/2292/1902>
- Shinda Damayanti, N., Mutakin, F., & Nur Budiono, A. (2024). Mengurangi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok dengan Metode Brainstorming. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 74–88. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2505>
- Sulastri, T., Khairunnisa, K., Setiawati, S., Tambunan, E. S., Supartini, Y., & Ningsih, R. (2023). Perilaku Phubbing dengan Kecerdasan Emosional Remaja pada Remaja SMA. *Jkep*, 8(1), 15–27. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i1.962>
- Veny Eka Yuliasari, Suhendri, M. P. (2024). Efektifitas Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Terhadap Perilaku Phubbing. *Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 2.