

## PROFIL *PHUBBING* PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING

Yulita Purnamasari<sup>1)</sup>, Dian Ari Widyastuti<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[yulita2000001111@webmail.uad.ac.id](mailto:yulita2000001111@webmail.uad.ac.id)<sup>1)</sup>, [dian.widyastuti@bk.uad.ac.id](mailto:dian.widyastuti@bk.uad.ac.id)<sup>2)</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran perilaku *phubbing* pada mahasiswa bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan skala *phubbing*. Sampel penelitian ini di ambil dengan jumlah sampel sebanyak 102 orang yang ditentukan dengan teknik random sampling. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 8,82% mahasiswa mengalami *phubbing* tinggi dan 83,33% mahasiswa mengalami *phubbing* sedang dan 7,84 % mahasiswa mengalami *phubbing* rendah. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada sebagian mahasiswa mengalami *phubbing* sedang dan tinggi sehingga disarankan bagi unit pelaksana teknik layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi untuk memberikan layanan bimbingan maupun layanan konseling sebagai upaya kuratif maupun preventif *phubbing* pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Phubbing, Smartphone, Mahasiswa*

### 1. Pendahuluan

Pada perkembangan teknologi pada era revolusi 4.0 menyebabkan segala sesuatu harus dilakukan secara digital. Perkembangan teknologi saat ini yang banyak digunakan, yaitu teknologi dan komunikasi, adalah yang paling umum. Teknologi komunikasi saat ini terus meningkat dan mengalami banyak kemajuan yang disebut juga dengan *smartphone*. Dengan kehadiran *smartphone* di era globalisasi, setiap orang harus memiliki kemampuan untuk menjadi lebih canggih di dunia yang penuh teknologi ini. *Smartphone* telah menjadi bagian penting dari kehidupan manusia. Saat ini *smartphone* dibuat lebih menarik dengan berbagai macam aplikasi untuk mendukung serta memudahkan segala kebutuhan. Sehingga, tidak heran kalangan muda sampai orang tua memiliki *smartphone*.

Generasi Z adalah generasi yang sangat dekat dengan *smartphone* dan lebih sering berinteraksi dengan menggunakan internet dan *smartphone* karena generasi ini sudah mengenal dengan perangkat canggih ini (Abdurrahman et al., 2020). Menurut Bencsik dalam (Adiansah et al., 2019) mengatakan bahwa demografi Z, yaitu generasi yang lahir

antara tahun 1995 dan 2010. Tentunya pada tingkat mahasiswa sudah termasuk dalam kelompok generasi Z. Masa dewasa awal, masa pendidikan adalah saat di mana siswa membangun identitas diri, hubungan interpersonal, pemaknaan dunia, dan rasa harga diri. (D. J. Ilham & Rinaldi, 2019). Akibatnya Generasi Z lebih tertarik dengan *smartphone* dibandingkan dengan lingkungan sekitarnya yang membuat mereka tumbuh dan berkembang dengan ketergantungan besar terhadap *smartphone*.

*Smartphone* kadang-kadang dapat membuat orang terpisah, meskipun ada banyak keuntungan nyata dalam menyatukan orang Turkle (dalam Aditia, 2021). *Smartphone* jelas memiliki peluang besar di masyarakat karena merupakan salah satu media berbasis digital dengan 91% penduduk Indonesia menggunakan *smartphone*, perkembangan dunia digital di Indonesia sangat pesat. Selain itu, ketika *smartphone* terhubung ke internet dan menghasilkan konten media sosial. Pengguna *smartphone* terbesar keempat di dunia terdiri dari India, China, dan Amerika Serikat (Ramaita et al., 2019). Di Indonesia, kebanyakan waktu yang digunakan untuk menggunakan *smartphone* adalah sekitar dua jam dan tiga puluh menit setiap hari (Syifa, 2020). Data menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* di Indonesia sangat tinggi, terutama di kalangan mahasiswa. Seberapa sering dan lama *smartphone* digunakan disebut intensitas penggunaan. Penyebaran penggunaan *smartphone* di Indonesia sebagian besar berfokus pada permainan dan media sosial, yang tidak berdampak pada dunia akademik. Hal ini akan menimbulkan banyak perubahan sosial di masyarakat, seperti perubahan sikap seseorang dengan orang-orang di sekitarnya saat fokus bermain *smartphone* atau bahkan hanya sekedar menggetarkan ponsel, mereka dapat teralihkan dari komunikasi langsung. Fenomena masyarakat lebih memilih untuk berinteraksi dengan *smartphone* daripada interaksi tatap muka. Oleh karena itu, "*phubbing*" adalah istilah baru untuk fisik.

Fenomena baru yaitu *phubbing* muncul akibat ketergantungannya seseorang terhadap *smartphone* sehingga seseorang lebih mementingkan dirinya sendiri dibandingkan lingkungan sekitarnya dan fokus pada *smartphone*-nya. Menurut (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016) menyatakan bahwa *phubbing* adalah penggunaan *smartphone* dalam hubungannya dengan individu dalam suatu *setting* sosial dan lebih senang untuk berinteraksi dengan *smartphone* di bandingkan orang-orang di sekitarnya.

Bagi sebagian besar pengguna *smartphone*, kecenderungan ini dianggap baik, tetapi ada juga yang mempertimbangkan efek negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Fenomena *phubbing* disebabkan oleh tingginya Kecanduan pribadi terhadap *smartphone* dan internet. Kecanduan *smartphone* disebabkan oleh kecanduan manusia terhadap beberapa perangkat mekanis. Sebaliknya, kecanduan terhadap minuman, obat atau zat tertentu biasanya disebabkan oleh ketergantungan individu pada makanan, obat atau zat tertentu dapat mencapai kecocokan terbaik antara dirinya dan lingkungannya.

Fenomena ini tampaknya berusaha membangun kembali generasi remaja Gen Z, khususnya mahasiswa, yang lebih melihat *smartphone* sebagai teman daripada teman sejati. Namun, kesamaan pemahaman antara pengirim dan penerima pesan merupakan salah satu indikator komunikasi yang dianggap efektif. Pelaku *phubbing* tentunya tidak akan melakukannya, sehingga mereka tidak dapat berkomunikasi dengan lingkungan.

Berdasarkan situasi di atas, artikel ini bertujuan untuk meneliti tentang fenomena *phubbing* yang terjadi di kalangan mahasiswa, dan juga alasan dan perspektif mereka tentang fenomena *phubbing* pada mahasiswa bimbingan dan konseling. Dalam penelitian ini, yang dibahas tidak hanya perangkatnya, tetapi bagaimana perilaku tersebut terhadap dampak yang ditimbulkannya. Banyak mahasiswa yang menggunakan ponsel melebihi waktu tersebut dibandingkan dengan orang lain, sehingga menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone* mereka.

## 2. Metode

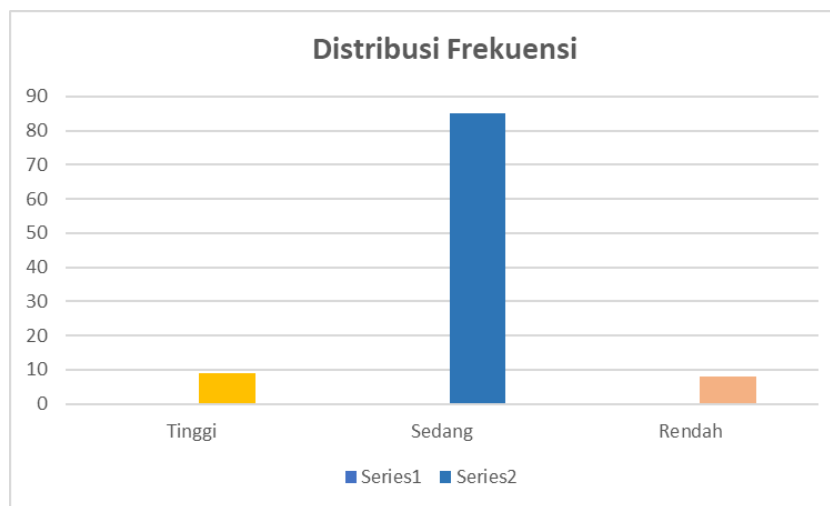
Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif untuk mendeskripsikan secara rinci tentang *phubbing* pada mahasiswa bimbingan konseling di Universitas Ahmad Dahlan. Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Ahmad Dahlan sebanyak 102 orang, yang ditentukan melalui teknik penarikan sampel secara *simple random sampling*. Instrument pengumpulan data berupa skala *phubbing* yang diadaptasi dari Widyastuti dan Muyana. Hasil penelitian di analisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengelompokkan *phubbing* menjadi tinggi, sedang dan rendah.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil dari distribusi frekuensi data intentitas *phubbing* mahasiswa dalam bentuk dalam tiga kategori yakni tinggi, sedang dan rendah. Profil *phubbing* pada mahasiswa bimbingan dan konseling pada tabel.1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Phubbing*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
81 -107	Tinggi	9	8,82%
54 - 80	Sedang	85	83,33%
46 < 53	Rendah	8	7,84%
Total		102	100%



Gambar 1. Profil *Phubbing* pada Mahasiswa

Pada tabel.1 dapat dijelaskan bahwa dari jumlah total 102 responden, mahasiswa mengalami *phubbing* dalam kategori tinggi sebanyak 9 mahasiswa (8,82 %). Dalam kategori sedang sebanyak 85 mahasiswa (83,33%). Dalam kategori rendah sebanyak 8 mahasiswa (7,84 %). Dijelaskan pada tabel.2 yaitu dapat dilihat berdasarkan 102 responden bahwa dengan interval pada tabel.2  $X > 8$  dengan kategori tinggi,  $54 \leq X < 81$  dengan kategori sedang dan  $X < 54$  dengan kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Ahmad Dahlan mengalami *phubbing* sedang. Sebagian penggunaan ponsel yang di dapat pada responden paling banyak yaitu penggunaan ponsel pada saat perkuliahan berlangsung dan hal itu sudah dianggap wajar pada sebagian responden. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan (J. D. Ilham & Rinaldi, 2019). Berdasarkan hasil skala *phubbing* dan

sebaran skor subjek penelitian, rata-rata subjek penelitian tergolong sedang, dengan kategori sedang sebanyak 50 orang (43,10%), sedang 46 orang (39,65%). jenis. sedang. rendah, 12 orang (10,34%) tinggi, 7 orang (6,05%) sangat rendah dan 1 orang (0,86%) sangat tinggi. Sedangkan dalam jurnal (Syifa, 2020) perilaku *phubbing*, prokrastinasi akademik, dan frekuensi penggunaan *smartphone*. Dalam hal variabel perilaku *phubbing*, tingkah laku yang baik, tidak ada siswa yang lemah, siswa dengan nilai *phubbing* tertinggi pada umumnya adalah 91 (88,3%) dan siswa dengan nilai rata-rata *phubbing* pada umumnya adalah 91 (88,3%). Relevansi dari penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan terdahulu mengenai *phubbing* pada mahasiswa yang berkategori sedang. Teori ketergantungan, memperkirakan bahwa orang juga bergantung pada informasi media untuk memenuhi kebutuhan. (Hanika, 2015).

Menurut (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016) Beberapa orang melakukan *phubbing* yaitu, ketakutan tertinggal (FoMo), dan kurangnya kontrol diri terhadap *smartphone*. Menurut (Penelitian, n.d.) perilaku *phubbing* adalah ketika seseorang melihat *smartphone* saat terlibat dalam percakapan dan kemudian berurusan *smartphone* tersebut, mengabaikan komunikasi interpersonal. Jika seseorang lebih mementingkan *smartphone* daripada orang lain di dunia nyata mereka disebut "*phubbing*" yakni singkatan dari kata "*phone*" dan "*snubbing*". Hal ini bukti mereka tidak menghargai orang lain, tidak membangun hubungan baik, dan tidak berbicara dengan orang lain yang digunakan dengan *smartphone* untuk menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara secara berlebihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *nomophobia* dan pengakuan masalah sangat tinggi (Muyana & Widyastuti, 2017).

Faktor- faktor *phubbing* menurut (Karadağ et al., 2015) ada tiga. Pertama yakni *nomophobia*. Istilah "*no-mobile-phone*" mengacu pada sindrom yang menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah dan tidak nyaman ketika mereka tidak memiliki telepon genggam. Orang-orang juga akan takut kehilangan informasi dari orang dan media sosial. Kedua yakni isolasi diri. Istilah isolasi diri mengacu pada keadaan di mana seseorang menjauhkan diri dari orang lain dalam berbagai kegiatan sosial dan tidak ingin dilihat orang lain dengan menggunakan telepon. Ketiga ialah konflik interpersonal. Konflik yang terjadi antara orang yang memiliki hubungan interpersonal atau hubungan antarpribadi disebut sebagai konflik interpersonal. Mereka juga disebut sebagai

pertentangan yang dialami seseorang terhadap orang lain karena konflik kepentingan dalam kasus-kasus tertentu.

Berdasarkan penelitian ini, penulis menyarankan beberapa metode untuk mengurangi tindakan *phubbing* pada siswa. Penerapan layanan bimbingan dan konseling agar masalah dapat diselesaikan dengan cepat. Layanan bimbingan dan konseling juga dapat memberikan bantuan untuk mahasiswa mengalami kesulitan pada bidang pribadi, sosial, karir dan belajar. Salah satu jenis layanan bisa diberikan pada pelaku *phubbing* yaitu melalui keterampilan konseling kelompok. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Saputri et al., 2020) menyatakan bahwa dinamika dalam konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Penelitiannya menunjukkan bahwa teknik tersebut dapat digunakan lama untuk mereduksi perilaku atau yang sangat bermanfaat untuk diterapkan setiap hari.

Dampak dari *phubbing* juga bisa di lihat pada gen Z saat ini terkhususnya dewasa awal seperti mahasiswa dapat diperhatikan saat berada di tempat umum yang seharusnya dapat saling berbincang akrab, ada saja hal yang membuat seseorang sibuk dengan *gadget* nya meskipun hal tersebut tidak bersifat penting. Hal ini sudah menjadi biasa pada kebanyakan orang. Dalam penelitian (Karadağ et al., 2015) terhadap 401 siswa laki-laki dan 287 siswa perempuan dengan usia rata-rata 21 tahun yang menyatakan bahwa temuan penelitian menunjukkan efek negatif dari *phubbing* dalam komunikasi, yaitu kesulitan membangun hubungan dengan lawan bicara saat menggunakan ponsel dan kemungkinan kesalahpahaman dalam komunikasi.

Karena dapat menyakiti lawan bicara dengan bersikap acuh tak acuh, tindakan *phubbing* cenderung bersifat negatif. Dalam interaksi sosial, orang yang biasanya melakukan *phubbing* disebut "*phubber*", sementara "*phubbee*" adalah orang yang menerima perilaku "*phubbing*" (Belakang, 2015).

#### 4. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *phubbing* pada kategori sedang. Hasil penelitian ini dapat digunakan konselor untuk dapat

diminimalisir kecenderungan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Untuk membantu mengembangkan kemampuan diri tanpa adanya hambatan yang diakibatkan *phubbing*.

### Daftar Pustaka

- Abdurrahman, B., Febrianita, Y., & Fitri, A. (2020). Gambaran Pengetahuan Tentang Phubbing Akibat Kecanduan Gadget Pada Generasi Z Di SMA Negeri 9. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 3(2), 46–52.
- Adiansah, W., Setiawan, E., Kodaruddin, W. N., & Wibowo, H. (2019). Person in Environment Remaja pada Era Revolusi Industri 4.0. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 47. <https://doi.org/10.24198/focus.v2i1.23118>
- 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>
- Belakang, L. (2015). Fenomena Phubbing (Phone-Snubbing) di Kalangan Mahasiswa Kota Bandung. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- 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>
- Gunawan Bayu Aji, (2015). “Euphoria Penggunaan Gadget”. *Skripsi*. Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing di Era Milenial (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.42-51>
- Ilham, J. D., & Rinaldi. (2019). Pengaruh Phubbing Terhadap Kualitas Persahabatan pada Mahasiswa Psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 000(4), 1–12.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of Phubbing, Which is The Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (no-mobile phone phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280–287. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snbkuad/article/view/84>
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

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.

Syifa, A. (2020). Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, dan Perilaku Phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>