

Reduksi Perilaku Phubbing Melalui Program Project Kepemimpinan Edukasi Anti Phubbing

Muslihati¹, M. Nana Yuhana², Lina Handayani³, Kharisma Intan Zahro⁴, Melia Fitri Andani⁵,
Liana Anfika Putri⁶, Fazira Ken Vitara⁷, Irma Yustiana Ekayanti⁸, Melia Yulanda⁹
Prodi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Pascasarjana, Universitas Negeri Malang
Muslihati.fip@um.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi komunikasi membawa berbagai manfaat untuk kehidupan saat ini, namun dengan adanya perkembangan tersebut juga mampu menimbulkan tantangan dalam hal interaksi sosial. Salah satu fenomena yang berkaitan dengan hal ini adalah *phubbing*. *Phubbing* merupakan perilaku yang menunjukkan pengabaian terhadap lingkungan sekitar karena lebih fokus pada *gadget*. Berdasarkan urgensi permasalahan tersebut, diperlukan suatu upaya untuk mereduksi perilaku *phubbing* khususnya di lingkungan sekolah. Pengabdian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* dan mereduksinya di kalangan siswa SMA kelas X. Dengan menggunakan metode pengabdian, kegiatan ini dilakukan dengan tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa peserta didik mampu menyadari dampak negatif perilaku *phubbing*, mampu mengurangi penggunaan *gadget* ketika pelaksanaan kegiatan dan mampu memajemen waktu penggunaan *gadget*.

Kata Kunci: Edukasi, *Phubbing*

ABSTRACT

The development of communication technology brings various benefits to today's life, but this development can also create challenges in terms of social interaction. One phenomenon related to this is phubbing. Phubbing is a behavior that shows neglect of the surrounding environment because it is more focused on gadgets. Based on the urgency of the problem, efforts are needed to reduce phubbing behavior, especially in the school environment. This service aims to identify the factors that influence phubbing behavior and reduce it among class X high school students. Using the service method, this activity is carried out in the preparation, implementation and evaluation stages. The results of this service show that students are able to realize the negative impact of phubbing behavior, are able to reduce the use of gadgets when carrying out activities and are able to manage their time using gadgets.

Keywords: Education, *Phubbing*

PENDAHULUAN

Perilaku *phubbing* saat ini mulai muncul pada anak-anak disekolah yang memberikan fasilitas kegiatan belajar memadai serta adanya kebebasan membawa gawai/gadged ke sekolah guna menunjang kegiatan belajar mengajar yang mengikuti perkembangan zaman di era modern ini. Dilansir dari salah satu hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahun 2018 di Indonesia sendiri terdapat seseorang yang melakukan perilaku *phubbing* mencapai 66%. Kemudian hal ini meningkat pada tahun 2021 dimana perilaku *phubbing* ini masuk dalam kategori tinggi yaitu mencapai presentase 81,7% (Frans & Nugrahawati, 2024). Dari hal

tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang cukup tinggi di Indonesia terkait dengan perilaku *phubbing*. Penggunaan *smartphone* di Indonesia semakin tidak terbendung. Menurut laporan firma riset data.ai 2023 mengungkapkan bahwa Indonesia menjadi pengguna tertinggi yang menghabiskan dari 5 jam setiap hari untuk bermain *smartphone* (Dewi, 2023). Markplus Insight Indonesia serta Kementerian Komunikasi dan Informatika mencatat bahwa pengguna gawai terbanyak dengan persentase 39% di Indonesia adalah remaja berusia 15-21 tahun (Setianto et al., 2023).

Phubbing adalah istilah yang mengacu pada kebiasaan mengabaikan orang di sekitar

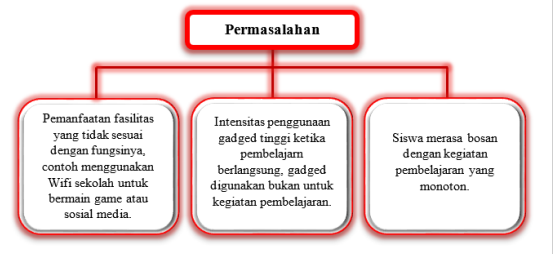
kita dengan sibuk menggunakan ponsel atau gadget. Istilah ini berasal dari gabungan dua kata dalam bahasa Inggris: "phone" (ponsel) dan "snubbing" (mengabaikan). Praktik phubbing menjadi semakin umum seiring dengan peningkatan penggunaan teknologi, terutama media sosial dan smartphone. Perilaku phubbing merupakan perilaku yang muncul dari dampak negatif penggunaan smartphone yang terlalu fokus pada dirinya sehingga memunculkan sikap acuh dan mengabaikan lingkungan sekitarnya daripada membangun sebuah percakapan (Simorangkir et al., 2023), Selain itu, menurut Kelly et al., (2019) bahwa phubbing merupakan perilaku seseorang yang mengacuhkan orang lain (relational partner) dengan menggunakan ponsel di hadapannya. Oleh karena itu dapat disimpulkan jika perilaku phubbing ialah perilaku mengalihkan perhatian pada smartphone dan mengabaikan orang atau interaksi yang sedang terjadi di sekitarnya

Masalah yang dihadapi oleh siswa berkaitan dengan masalah belajar dan sosial. Dengan mengikuti perkembangan teknologi yang menyebabkan berbagai perubahan yang terjadi di dunia Pendidikan, Perilaku phubbing yang dilakukan siswa di sekolahnya tentu akan merusak hubungan interpersonalnya dengan teman-teman atau dengan gurunya di sekolah. Sedangkan, diketahui bahwa seorang remaja seharusnya memiliki interaksi sosial yang baik dengan lingkungannya (Raharjo, 2021). Hal ini berpengaruh dan memberikan dampak yang berbeda-beda pada setiap anggota sekolah yang berpengaruh pada kegiatan sosialnya serta berpengaruh pada bidang belajar siswa, sedangkan pelajar dituntut untuk pengembangan karakter yang mana menurut (Ade, Dkk, 2021) Karakter merupakan suatu sifat kejiwaan, akhlak atau Budi pekerti yang berbeda untuk setiap individu. Cara berfikir dan berperilaku menjadi suatu ciri khas tiap individu.

Tingginya penggunaan teknologi ini sangat mempengaruhi siswa dengan menurunnya motivasi belajar, penggunaan gawai yang terlampau sering didalam kelas, menunda-nunda penyelesaian tugas, dan lain sebagainya. Hal ini juga mempengaruhi hubungan sosial siswa baik secara langsung maupun tidak. Seperti halnya mengabaikan guru yang memberikan layanan pembelajaran di kelas. Salah satu penyebab tingginya penggunaan HP di dalam kelas karena siswa merasa bosan seperti pendapat dari penelitian dari (Dewi Dkk, 2019) yang mana kegiatan di

dalam ruangan yang terlalu lama dan terus menerus juga menimbulkan kebosanan dan kejenuhan bagi anak.

Penyebabnya lainnya yaitu pemanfaatan fasilitas yang tidak sesuai dengan fungsinya, contoh menggunakan Wifi sekolah untuk bermain game atau sosial media ketika pelajaran berlangsung. Kemudian intensitas penggunaan hp tinggi ketika pembelajar berlangsung, hp digunakan bukan untuk kegiatan pembelajaran. Alasan lainnya yaitu siswa merasa bosan dengan kegiatan pembelajaran yang monoton karena pembelajaran yang baik harus bisa memberikan suasana yang bagus bagi siswa dari segi alur maupun media pembelajaran yang mana hal ini diperkuat dari hasil penelitian dari dari (Sukri Dkk, 2017) ditemukan bahwa terdapat perbedaan hasil yaitu peningkatan kegiatan belajar yang lebih aktif antar siswa saat menggunakan media pembelajaran di kelas.



Berdasarkan problematika yang dipaparkan di atas, dapat diketahui bahwa siswa memiliki masalah dalam mengatur waktunya dan melakukan kegiatan berkomunikasi secara langsung dengan lingkungannya. Kegiatan reduksi ini bertujuan untuk membantu dan mereduksi perilaku phubbing yang sudah mulai tampak selain itu juga untuk membekali dan menyadarkan siswa tentang berharganya waktu disekolah, memberikan gambaran tentang bahaya perilaku phubbing, dan pencegahan perilaku phubbing disekolah.

Kegiatan reduksi perilaku phubbing ini dilakukan dengan melalui berbagai kegiatan, yaitu seminar terkait perilaku phubbing seminar dilakukan secara lintas kelas dengan peserta seluruh angkatan kelas X. Selain itu, upaya yang dilakukan untuk mereduksi perilaku *phubbing* adalah pemberian layanan klasikal dengan menggunakan media yang menarik dan menyenangkan yaitu permainan uno stacko. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan interaksi sosial siswa dengan bekerjasama di dalam kelompok serta

mengurangi siswa menggunakan *gadget* ketika di kelas. Upaya terakhir yang telah dilakukan yaitu pengadaan pameran yang dilakukan oleh tim untuk memberikan penyadaran lebih terkait dengan *phubbing* serta mengevaluasi media dan kegiatan.

Tujuan dari program kegiatan ini adalah untuk membekali dan menyadarkan siswa tentang berharganya waktu disekolah, memberikan gambaran tentang bahaya perilaku *phubbing*, dan pencegahan perilaku *phubbing* disekolah, terutama di tempat sasaran yaitu SMA Negeri 4 Kota Malang. Sebagaimana menurut pendapat dari Marzuki dan Lysa Hapsari (2015) menyatakan bahwa pendidikan harus mampu mengemban misi pembentukan karakter atau akhlak mulia (*character building*) sehingga para siswa dan para lulusan lembaga pendidikan dapat berpartisipasi dalam mengisi pembangunan di masa-masa mendatang tanpa meninggalkan nilai-nilai moral atau akhlak mulia.

Manfaat dari kegiatan yaitu meningkatnya rasa semangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan berkurangnya intensitas penggunaan gadget ketika kegiatan pembelajaran berlangsung.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan sebagai berikut:



a. Persiapan

Setelah proposal project diterima dan disetujui untuk didanai, aktivitas awal yang dilakukan yaitu persiapan untuk mengembangkan konsep rancangan. Melakukan komunikasi dan kolaborasi bersama anggota kelompok dan melakukan bimbingan untuk memperkaya ide dan mengembangkan konsep agar lebih matang dan maksimal.

- Kemudian menyusun konsep dari media layanan yang akan digunakan untuk layanan bimbingan klasikal.
- Membuat rencana kegiatan seminar dengan menghubungi pemateri yang expert di bidangnya.
- Membuat rundown atau susunan acara kegiatan seminar

b. Pelaksanaan

- Melaksanakan kegiatan seminar edukasi perilaku *phubbing* di Aula Tugu dengan

peserta seluruh siswa kelas X SMAN 4 Malang

- Menyusun dan membuat media layanan dengan membuat uno stacko dari kardus
- Menyusun Poster Edukasi anti *Phubbing*. Poster digunakan sebagai media atau sumber informasi tambahan untuk siswa dalam memahami tentang perilaku *phubbing*
- Menyusun Buku Pedoman. Buku pedoman disusun ketika media layanan sudah selesai untuk memudahkan dalam mengimplementasikan media layanan.

Melakukan kegiatan Pameran. Pameran dilaksanakan dengan menampilkan media layanan dan poster edukasi yang akan di uji oleh penguji untuk mendapatkan masukan sebagai bahan untuk perbaikan dan pengembangan.

HASIL & PEMBAHASAN

Phubbing adalah istilah yang menggabungkan dua kata dalam bahasa Inggris, yaitu "phone" (telepon) dan "snubbing" (mengacuhkan). Perilaku *phubbing* terjadi ketika seseorang mengabaikan orang lain di sekitarnya karena terlalu fokus pada ponsel atau perangkat elektronik lainnya. *Phubbing* sering terjadi dalam berbagai situasi sosial, seperti saat makan bersama, berbicara dengan teman, atau bahkan dalam rapat kerja. Perilaku ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan menurunkan kualitas interaksi sosial, serta dapat merusak hubungan interpersonal.

Phubbing biasanya terjadi karena ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi, terutama ponsel pintar. Beberapa faktor yang mendorong perilaku *phubbing* antara lain:

- Kebiasaan Menggunakan Ponsel: Ponsel pintar telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Kebiasaan memeriksa ponsel secara terus-menerus, baik untuk mengakses media sosial, membaca berita, atau sekadar melihat notifikasi, dapat membuat seseorang tanpa sadar mengabaikan orang-orang di sekitarnya.
- Kebutuhan Akan Informasi dan Konektivitas: Banyak orang merasa kebutuhan untuk terus terhubung dengan dunia maya, baik untuk memperoleh informasi terkini atau menjaga konektivitas dengan orang lain melalui media sosial. Kebutuhan

ini sering kali mengalahkan keinginan untuk berinteraksi secara langsung dengan orang di sekitar.

- FOMO (Fear of Missing Out): Ketakutan akan ketinggalan informasi atau kejadian penting di media sosial sering kali mendorong seseorang untuk lebih fokus pada ponsel daripada pada orang-orang di sekitar mereka.

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku phubbing di kalangan siswa SMA. Hal tersebut perlu dilakukan agar pemberian layanan dan output yang diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa. Selain itu, tujuan dari pengabdian ini dilakukan ialah untuk mereduksi perilaku phubbing pada siswa. Hal tersebut penting dilakukan karena dengan mempertimbangkan dampak yang akan ditimbulkan yaitu mengganggu perkembangan sosial, emosional dan akademik pada siswa. Pengabdian yang dilakukan juga memberikan solusi praktis untuk mengatasi perilaku phubbing pada siswa sehingga diharapkan membantu siswa untuk mengelola penggunaan gadget serta meningkatkan kemampuan interaksi sosial dengan teman sebaya.

Sebelum seminar dimulai, dilakukan pre-test untuk mengetahui pemahaman siswa mengenai perilaku phubbing. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA di 4 kota di Malang belum mengetahui istilah "phubbing". Meskipun mereka mungkin pernah mengalami atau bahkan melakukan perilaku ini, istilah phubbing belum familiar di kalangan siswa. Hal ini menandakan bahwa ada kesenjangan informasi mengenai perilaku ini di kalangan remaja, yang seharusnya menjadi perhatian penting bagi pendidik dan orang tua.

Pada rancangan kegiatan seminar terdapat pula kegiatan mengisi post-test yang sudah disediakan oleh panitia acara yang mana kegiatan tersebut untuk mengukur pemahaman siswa tentang perilaku phubbing. Hasil post-test menunjukkan bahwa siswa telah memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang perilaku ini. Sebagian besar siswa dapat mendefinisikan perilaku phubbing dengan tepat, memahami dampaknya terhadap interaksi sosial, serta menyadari pentingnya mengurangi ketergantungan terhadap ponsel agar dapat menjaga kualitas hubungan interpersonal. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa seminar ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang phubbing dan dampaknya. Penting bagi siswa untuk

menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari agar dapat membangun interaksi sosial yang lebih sehat dan berkualitas.

KESIMPULAN & SARAN

Phubbing merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan siswa SMA. Faktor faktor seperti kecanduan ponsel, kebutuhan sosial, dan pengaruh teman sangat mempengaruhi perilaku ini. Penting bagi siswa untuk menyadari dampak negatif dari phubbing dan berusaha untuk mengurangi perilaku ini demi menjaga hubungan sosial yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, I. R. (2023). Warga RI Sudah Candu Parah, Nomor Satu di Dunia. Cnbcindonesia.Com. <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20230112172038-37-405066/warga-ri-sudah-candu-parahnomor-satu-di-dunia>
- Dewi, T.U., Handayani, S.L. 2019. Penanaman Nilai Karakter Melalui Permainan Outdoor Bagi Anak-anak Usia Dini di Wilayah RW 01 Kelurahan Pekayon, Kecamatan Pasar Rebo, Jakarta Timur. *Publikan Journals UNM*. 9 (1)
- Frans, L. A., & Nugrahawati, E. N. (2024). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing Gen Z Pengguna TikTok di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 578–583. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v4i1.10142>
- Simorangkir, L., Ginting, F., M. Siallagan, A., & Vinseani Halawa, R. (2023). Hubungan Kecerdasan Spiritual Dan Kecerdasan Intelektual Dengan Perilaku Phubbing Pada Siswa Kelas 1 Dan 2 Di Sma Imelda Medan Tahun 2022. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 2(6), 1896–1906. <https://doi.org/10.59188/jcs.v2i6.417>
- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku Phubbing. 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Kelly, L., Miller-Ott, A. E., & Duran, R. L. (2019). Phubbing friends: Understanding face threats from, and responses to, friends' cell phone usage through the lens of politeness theory. *Communication Quarterly*, 67(5), 540–559.
- Marzuki dan Lysa Hapsari. 2015.

Pembentukan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Kepramukaan di MAN 1 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Karakter*, Tahun V, No. 2 Oktober 2015

- Setianto, Y., Muryati, M., & Abrillian, M. (2023). Jangan Ada Phubbing di Antara Kita: Studi Personifikasi Perempuan dalam Amsal 8-9 bagi Pemanfaatan Gawai. *10(1)*, 27–40.
- Sukri, Y.F., Indriani, F. 2017. Pengembangan Media Permainan Kartu Gambar dengan Teknik Think Pair Share pada Siswa kelas 3 Sekolah dasar di Palopa. *Publikan Journals UNM*. 7 (3)
- Turistiati, A.T., Nugraha, P., Zaid, H., & Nurhidayat, H. 2023. Upaya Membangun Karakter Anak Melalui Lagu. *Publikan Journals UNM*. 11 (1)