

Gambaran Perilaku *Phubbing* dan Pengaruhnya terhadap Remaja pada *Era Society 5.0*

Muhibbu Abivian

SMA Negeri 1 Sumberjaya, Kabupaten Majalengka

abivian@gmail.com

Abstrak

Hadirnya era society 5.0 saat ini memberikan tawaran modernitas yang berpengaruh terhadap pola perilaku individu di setiap aspek kehidupan. Tawaran modernitas tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi individu khususnya remaja agar mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang begitu cepat dari pemanfaatan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Remaja dituntut untuk senantiasa mengikuti pembaharuan yang begitu pesat melalui pemanfaatan teknologi yang saat ini sudah menjadi bagian dari kehidupannya. Tawaran modernitas tersebut nyatanya juga membawa dampak negatif yang cukup memperhatikan. Salah satunya adalah kemunculan istilah *phubbing* sebagai indikasi kecanduan remaja terhadap gawai/ *smartphone* yang menjadikan remaja rela menyakiti orang-orang yang ada di sekitarnya dengan bersikap acuh dan lebih terfokus pada gawai/ *smartphone* yang ada di tangannya. Istilah *Phubbing* sendiri masih sangat asing untuk masyarakat Indonesia, walaupun nyatanya fenomena *phubbing* mudah ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai kata baru, *phubbing* merupakan sebuah singkatan dari kata *phone* dan *snubbing* yang digunakan untuk menunjukkan sikap mengabaikan lawan bicara dengan menggunakan gawai/ *smartphone* yang berlebihan. Perilaku *phubbing* terjadi karena adanya penggunaan atau ketergantungan pada gawai/ *smartphone* yang berlebihan dan berdampak pada interaksi sosial seseorang sehari-hari. Sebagai bagian integral yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan, layanan bimbingan dan konseling seyogyanya mampu menjawab tantangan permasalahan terkait dengan berkembangnya perilaku *phubbing* pada remaja. Artikel ini diharapkan dapat memperkaya bahan referensi pengetahuan tentang perilaku *phubbing* dan implikasinya bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: Perilaku *Phubbing*; Remaja; *Era Society 5.0*.

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa membutuhkan individu lain di sekitarnya dalam berinteraksi. Setiap individu akan bertindak dan berusaha untuk saling memenuhi kebutuhan satu dengan yang lain. Dalam berkehidupan, khususnya di dalam kehidupan kesehariannya individu selalu berada dalam dinamika yang diiringi dengan perubahan-perubahan. Perubahan tersebut menuntut individu untuk selalu beradaptasi.

Perubahan tersebut salah satunya adalah dalam hal kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Perkembangan teknologi yang terjadi begitu pesat, juga telah merubah cara hidup masyarakat termasuk dalam hal berinteraksi yang merupakan kebutuhan individu. Seperti yang dikemukakan Fonna (Reski, P, 2020, hlm. 9) sebelum era digitalisasi segala aspek kehidupan semua hanya berada dalam tradisi lisan hingga sekarang bergeser ke era tradisi digital. Para pakar menyebut ini sebagai era revolusi industri 4.0. Era industri 4.0 tersebut ditandai dengan kemajuan teknologi informasi yang membuat semakin mengikisnya sekat dan batas kehidupan sehari-hari.

Menelisik lebih jauh, penggunaan teknologi saat ini hamper menyentuh semua aspek kehidupan. Era revolusi industri 4.0 yang menjadikan manusia lebih modern karena adanya akses terhadap teknologi, saat ini sudah mulai bergeser kecenderungannya menuju era society 5.0. Era society 5.0 adalah masa di mana teknologi sudah menjadi bagian dari manusia. Era ini dimulai saat Jepang mengalami sebuah tantangan berkurangnya populasi yang membuat penduduk/ pekerja usia produktif berkurang. Perdana Menteri Jepang menyatakan telah menyiapkan konsep industri 5.0 yang akan berpusat pada manusia dan berbasis teknologi. Karena perkembangan teknologi yang begitu pesat, salah satu produk yang diprediksikan akan muncul yaitu robot dengan kecerdasan yang dianggap mampu menggantikan peran manusia dalam beberapa aspek kehidupan.

Ada beberapa perbedaan konsep dari era industri 4.0 dan society 5.0, contohnya pada industri 4.0, masyarakat mencari, mengutip, dan menganalisis data atau informasi dengan mengakses layanan cloud melalui internet. Sementara itu, pada Society 5.0 sebagian besar informasi dari sensor di ruang fisik yang terkumpul di dunia maya dan dianalisis oleh kecerdasan buatan, kemudian hasilnya dikembalikan ke manusia dalam ruang fisik dalam berbagai bentuk. Dampak dari revolusi ini membuka kesempatan baru bagi manusia untuk terus berinovasi. Dengan kata lain, pada dasarnya society 5.0 ini diciptakan untuk melayani kebutuhan dan membantu kegiatan manusia, agar masyarakat bisa menikmati hidup dan merasa nyaman. Pada era society 5.0, ada beberapa kemampuan yang sangat dibutuhkan, antara lain kemampuan kognitif, softskill, dan teknologi. Kemampuan kognitif yaitu individu dituntut harus bisa memecahkan masalah yang kompleks, mempunyai kemampuan memahami sesuatu (literasi), dan berpikir kritis. Sedangkan, softskill adalah bagaimana individu dapat berkomunikasi, berempati, mempunyai growth mindset, dan adaptif.

Hadirnya teknologi dan media informasi melalui perkembangan era society 5.0 sangat membantu manusia dalam mencari informasi tentang apapun melalui pemanfaatan teknologi. Adapun teknologi yang digunakan sebagai media informasi adalah smartphone atau gawai canggih seperti laptop, PC (personal computer), tablet yang dapat digunakan oleh semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Memiliki gawai yang canggih sudah merupakan gaya hidup masyarakat luas di era ini. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa pun terlihat lazim memiliki dan menggunakan gawai. Gawai memiliki fitur penunjang yang membuat masyarakat dapat dengan mudah mendapatkan dan mengetahui informasi yang dicari dengan fitur browser yang tersedia.

Kemudahan-kemudahan yang diberikan gawai seringkali membuat penggunaan melebihi waktu yang wajar, karena hal tersebut dapat menimbulkan perilaku menjadi “acuh tak acuh” atau tidak peduli terhadap lingkungan sekitar (Alamsyah, 2018). Apabila kita melihat perkembangannya, awal seseorang menggunakan alat komunikasi seperti gawai/ smartphone adalah ketika dirinya ingin menyampaikan sebuah informasi kepada orang lain, namun terkendala jarak. Begitu juga dengan internet, seseorang memanfaatkannya hanya untuk mengakses informasi-informasi penting saja. Namun dengan berkembangnya zaman dan teknologi informasi, orang-orang telah dimanjakan oleh fasilitas smartphone. Smartphone tidak lagi hanya menjadi pelengkap saja bagi manusia, namun sudah menjadi kebutuhan pokok. Tidak sedikit kini seseorang merasa kebingungan bila jauh dari smartphonenya. Menu-menu yang ada di gawai/ smartphone yang tersambung dengan akses internet bisa membuat seseorang merasa “menggenggam” dunia ketika gawai/ smartphone ada di tangannya.

Adanya berbagai menu aplikasi mulai dari aplikasi chatt dan media social seperti whatsApp, facebook, telegram, instagram, browser, game dan berbagai aplikasi lainnya, membuat seseorang tak perlu berpindah tempat untuk menyapa dunia. Beberapa orang terbiasa meletakkan smartphone di sakunya untuk mempermudah bila ingin mengecek. Bahkan fenomena yang terjadi akhir-akhir ini adalah seseorang tidak lagi melihat smartphone untuk mengecek pesan yang ditujukan padanya, namun untuk melihat apa yang diunggah oleh temannya atau orang lain. Dengan sekali update status di salah satu media sosial, seseorang bisa mengirimkan pesan kepada jutaan orang di seluruh penjuru dunia.

Hal tersebut juga dialami oleh remaja, Anggraeni (2016) mengemukakan bahwa remaja dalam penggunaan gawai sering kali mereka sibuk dan melupakan tanggung jawabnya seperti mengerjakan tugas sekolah dan belajar pada saat ujian. Idealnya tugas dan tanggung jawab remaja yaitu fokus pada upaya pengembangan tanggung jawab sosial/ berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya berbeda jenis kelamin dan etika moral yang berlaku di masyarakat, menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengahnya masyarakat (Hurlock, 1990). Namun hal ini berbeda pada di era sekarang, dimana dalam era ini kecenderungan dalam penggunaan gawai secara berlebihan seperti fokus dengan gawainya, tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Damashinta (2019) mengungkapkan realita kehidupan remaja yang tampak kurang seimbang tersebut, sebagai akibat dari remaja lebih menyukai kesendirian dengan gawainya, fokus pada gawainya ketika bersosialisasi, acuh terhadap lingkungan sekitar. Tindakan menyakiti orang lain dengan cara mengabaikan komunikasi dalam interaksi sosial karena sibuk atau lebih berfokus pada gawai/ smartphonanya disebut sebagai perilaku phubbing (Haigh, 2015; Karadag, et, al, 2015).

Kondisi ini tidak bisa dianggap enteng karena dapat membahayakan kehidupan sosial remaja. Misalnya, remaja kurang menghargai diri sendiri dan hilangnya rasa memiliki. Dampak phubbing tersebut terungkap dalam sebuah penelitian sosial tentang penggunaan gawai/ smartphone terhadap 128 remaja di Amerika yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Karen Douglas (Hangga, 2018). Penelitian tersebut menemukan dari 128 responden menganggap interaksi sosial mereka semakin memburuk seiring dengan bertambahnya situasi "phubbing", baik secara kualitas atau makna hubungan sosial mereka. Chotpitayasunondh dan Douglas meyakini, phubbing mengakibatkan pengucilan sosial. Situasi ini hanya terjadi ketika terjadi dalam interaksi sosial secara langsung, artinya saat bertatap muka atau setidaknya secara tidak sengaja bertemu dan berinteraksi.

Perilaku phubbing pada saat berinteraksi sosial akan mengakibatkan lawan bicara merasa terabaikan atau sebaliknya mengikuti perilaku phubbing tersebut. Jika dibiarkan tanpa adanya upaya yang tepat, tentu akan menyebabkan remaja menjadi individu yang tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya (nirempati), sulit menumbuhkan kemampuan penyesuaian diri/ beradaptasi, hilangnya kesadaran tanggung jawab remaja sebagai pelajar, dan bahkan munculnya konflik sosial baik dengan teman sebaya maupun guru atau orang dewasa lainnya.

Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral yang tidak terpisahkan dari layanan pendidikan di sekolah secara khusus bertujuan untuk membantu remaja sebagai peserta didik dalam mencapai aspek-aspek perkembangan secara optimal. Salah satunya adalah aspek perkembangan pribadi sosial, yaitu menghargai orang lain. Perilaku phubbing seyogyanya menjadi salah satu masalah yang mendapat perhatian khusus dalam pelaksanaan layanan BK di sekolah. Maka, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran perilaku phubbing pada remaja dan bagaimana peran bimbingan dan konseling untuk mengatasi perilaku tersebut.

PEMBAHASAN

Sebagai kata baru, *phubbing* merupakan sebuah kata singkatan dari *phone dan snubbing* yang digunakan untuk menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan. *Phubbing* merupakan bentuk perilaku anti sosial baru. Pada tahun 2012 tercatat para ahli bahasa di Australia sepakat memberikan istilah untuk menggambarkan fenomena ini dengan sebutan kata *phubbing*. Kata *Phubbing* sendiri berasal dari gabungan kata *phone* yang berarti ponsel dan *snubbing* yang berarti mengabaikan atau menyakiti orang lain dengan cara tidak mengacuhkannya.

Perilaku anti sosial tersebut merupakan salah satu konsekuensi dari kecanggihan fungsi gawai/ smartphone yang terhubung dengan jaringan internet. Kecanggihan tersebut membuat penggunaanya tak terkecuali remaja menjadi lebih aktif berkomunikasi melalui teks di jejaring sosial dari pada

bercakapan langsung. Bahkan saat ini fenomena yang berkembang adalah orang cenderung mengabaikan lingkungannya dengan hanya berfokus pada gawai/ smartphone daripada membangun sebuah percakapan dengan orang di sekitar lingkungannya. Realitas ini tentunya tidak bisa dihindari oleh remaja sebagai bagian dari masyarakat modern.

Terlebih sejak awal 2020 ketika masa pandemic covid 19 merebak, semua aspek kehidupan termasuk remaja di dalamnya tidak dapat terlepas dari pemanfaatn teknologi melalui gawai/ smartphone. Kehidupan sosial remaja saat ini sudah sangat akrab dengan teknologi Bahkan, sebelum pandemi covid merebak, Muhazir & Ismail (Elok & Hidayah, 2018, hlm. 148) mencatat dengan berbagai kemahiran yang dimilikinya remaja berjumlah 18% dari penduduk yang ada di dunia sudah akrab dengan pemanfaatan teknologi. Hampir semua waktu yang dimiliki oleh remaja dihabiskan untuk mengakses World Wide Web. Mereka terbiasa berteman dengan orang banyak melalui media sosial. Namun, mereka tidak terlalu memiliki kecakapan yang baik untuk bersosialisasi secara langsung. Karena semua informasi yang dibutuhkan dapat dipenuhi dari layar yang ada di depannya.

Oleh sebab itu, tidaklah mengherankan penggunaan kata *phubbing* dimunculkan karena memang dunia sosial sedang membutuhkan istilah baru untuk mendefinisikan sebuah perilaku baru yang fenomenal tersebut. Menurut Haigh (2015), *phubbing* diartikan sebagai tindakan menyakiti orang lain dalam interaksi sosial karena lebih berfokus pada smartphonenya. Sementara Karadag, et, al (2015) menyebutkan bahwa *Phubbing* dapat digambarkan sebagai individu yang melihat telepon genggamnya saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan smartphonenya dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya.

Pelaku perilaku *phubbing* dikenal dengan istilah *phubber* (Valiya & Hasbiansyah, 2019, hlm 81). *Phubber* menggunakan smartphone sebagai pelarian untuk menghindari ketidaknyamanan di keramaian atau biasa disebut *awkward silent*, seperti di lift atau bepergian sendiri dengan naik bus atau bosan dan sebagainya. Namun sekarang perilaku *phubbing* sudah semakin parah, khususnya pada kalangan remaja yang tidak lagi karena hal-hal diatas saja. Tetapi melakukannya setiap saat dan kepada siapapun, bahkan ketika sedang mengikuti pelajaran di dalam kelas. Pada saat guru menjelaskan di dalam kelas, remaja seringkali mengecek smartphone yang ada di sakunya. Teknologi diciptakan untuk mempermudah seseorang berkomunikasi satu dengan yang lainnya, bukan malah sebagai pemutus hubungan antar manusia.

Namun kenyataannya, karena keasyikan dengan smartphonenya seorang remaja sering tidak memperhatikan orang lain bahkan menyakitinya dengan menjadi *phubber*. Jintarin Jaidee (Chasombat, 2014) menyebutkan bahwa perilaku *phubbing* dengan berkali-kali mengecek smartphone dapat mengakibatkan kecanduan yang lainnya seperti kecanduan game online, mobile application atau media sosial. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Nur pada tahun 2019 pada remaja SMA di salah satu sekolah negeri di Jawa Tengah yang sebesar 10,8% remaja menduduki tingkat *phubbing* yang tinggi, sebesar 73,5% remaja menduduki tingkat sedang dalam tingkatan *phubbing*, dan sisanya sebesar 15,7% remaja menduduki tingkat *phubbing* yang rendah (Nur, 2019, hlm. 37). Dari temuan tersebut dapat diartikan bahwa fenomena *phubbing* pada remaja menduduki tingkat sedang yang dapat berubah menjadi tingkat tinggi apabila penggunaan ponsel tidak dibatasi. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Blachnio pada tahun 2018, yang menjelaskan bahwa tingginya tingkat *phubbing* pada remaja. Blachnio juga menjelaskan bahwa peningkatan penggunaan ponsel di masyarakat telah menimbulkan kekhawatiran tentang efek sosial dan psikologi dari penggunaan yang berlebihan, terutama pada remaja yang lebih rentan terhadap berbagai faktor. Begitupun dengan sebuah study yang dilakukan oleh Hanika (2015) yang menjelaskan bahwa lebih dari 80% remaja melakukan *phubbing* pada lawan bicaranya.

Karadag (2015) menyatakan salah satu factor penyebab tingginya seseorang melakukan *phubbing* adalah karena adanya obsesi terhadap ponsel, atau biasa dikenal dengan FoMo (*fear of*

missing out), dan kecanduan game. Menurut Karadag dkk, (2015), obsesi terhadap ponsel adalah kondisi individu yang memerlukan kehadiran ponsel secara terus menerus bila terjadi kekosongan dalam komunikasi tatap muka. Obsesi terhadap ponsel yang ditemui pada partisipan dalam bentuk merasa kehilangan sesuatu bila tanpa kehadiran ponsel. Karadag (2015) menyebut obsesi terhadap ponsel adalah kondisi individu yang memerlukan keberadaan ponsel secara persisten, apabila tanpa kehadiran ponsel akan terasa ada sesuatu yang kurang. Bentuk lain dari obsesi terhadap ponsel yang ditunjukkan partisipan adalah ponsel yang diletakkan pada suatu tempat yang mudah dijangkau untuk kemudahan dalam memeriksa notifikasi ponsel. Memeriksa notifikasi ponsel secara berulang dapat menurunkan alokasi waktu untuk melakukan aktivitas lain misalnya berkurangnya interaksi saat makan bersama. Sementara FoMo (fear of missing out) adalah ketidakberadaan ponsel yang dapat menimbulkan perasaan takut melewatkan informasi terkini termasuk kecemasan tidak dapat melakukan kontak dengan lingkungan sosialnya yang berpengaruh dalam kepuasan hidup seseorang.

Lebih jauh, perilaku phubbing menurut Karadag dkk. (2015) dapat menimbulkan gangguan dalam berkomunikasi, yaitu perilaku seseorang yang mengutamakan urusannya dengan ponsel yang dapat menghambat berlangsungnya komunikasi tatap muka. Perilaku lebih mementingkan ponsel terlihat dari mata yang menatap pada ponsel ketika sedang bersama rekan makan, menyibukkan diri dengan ponsel saat bersama teman-teman, dan tidak berpikir bahwa perilaku demikian dapat mengganggu rekan berbicara. Seseorang yang menatap ponsel saat komunikasi tatap muka berlangsung dapat menimbulkan pengabaian karena perhatian lebih terpusat pada ponsel daripada komunikasi tatap muka yang terjadi. Bahkan, Dwyer dkk. (2017) menjelaskan saat komunikasi tatap muka berlangsung dan terdapat ponsel akan dapat menurunkan penghargaan emosional yang diberikan seseorang pada rekan berbicara.

Selain berpengaruh terhadap aspek perkembangan, pada masa remaja perilaku phubbing menjadi hal yang sangat melekat dan dapat berpengaruh terhadap perubahan nilai yang mereka miliki. Perubahan nilai merupakan sesuatu yang kapanpun bisa terjadi sesuai dengan keadaan lingkungan dan kemajuan teknologi. Perubahan adalah sesuatu yang lazim dan wajar terjadi, tetapi jika perubahan itu berlangsung cepat atau bahkan mendadak, perubahan tersebut dapat memicu terjadinya konflik sosial. Nilai-nilai kebersamaan berubah menjadi individualis.

Setiap orang tentu mengalami perubahan nilai sekalipun hal ini belum tentu mudah disadari atau mudah terlihat. Perubahan nilai akan lebih tampak pada perbedaan nilai antara seseorang yang satu dengan yang lainnya. Perubahan nilai seperti ini terus berlangsung dan dialami oleh remaja. Idealnya tugas dan tanggung jawab remaja yaitu fokus pada upaya pengembangan tanggung jawab sosial/ berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya berbeda jenis kelamin dan etika moral yang berlaku di masyarakat, menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakat. Namun hal ini berbeda pada generasi remaja saat ini. Saat ini kehidupan remaja tampak kurang seimbang, karena remaja lebih menyukai kesendirian dengan gawainya, fokus pada gawainya ketika bersosialisasi, acuh terhadap lingkungan sekitar (Kurnia, dkk, 2020, hlm. 58).

Hal ini dapat diartikan bahwa remaja lebih memilih memainkan ponselnya daripada berinteraksi tatap muka dengan teman. Hal tersebut menyebabkan remaja cenderung menutup dan mengisolasi diri mereka sendiri. Penggunaan ponsel pada remaja terutama chatting atau bermain media sosial merupakan penyebab tersering tingginya tingkat isolasi diri pada remaja. Kegiatan chatting atau bermedia sosial dapat berinteraksi dengan teman melalui dunia maya sehingga remaja cenderung malas untuk berinteraksi secara langsung akibat ketergantungan. Efek yang ditimbulkan akibat ketergantungan ponsel adalah perasaan cemas jika tidak menggunakannya selama beberapa jam atau dikenal dengan istilah nomophobia pada remaja. Nomophobia adalah ketakutan modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui ponsel dan internet. Menurut Gonzales (2017), nomophobia dapat

dipandang sebagai rasa takut karena tidak dapat berkomunikasi melalui ponsel. Oleh karena itu, nomophobia dapat dipandang sebagai fobia spesifik yang didefinisikan oleh buku diagnosis gangguan jiwa DSM-5. Dalam penjelasannya, individu yang mengalami nomophobia menderita ketakutan yang intens atau kecemasan ketika mereka dihadapkan pada situasi tertentu mengenai ponsel yang berada di luar jangkauan atau tidak memiliki akses ke ponsel mereka. Lebih lanjut, Gonzales (2017) mengungkapkan tingginya tingkat nomophobia sebanding dengan tingginya tingkat phubbing pada seseorang.

Perubahan nilai berikutnya adalah perilaku phubbing dapat menimbulkan konflik antar personal. Hal ini merujuk pada hasil study yang dilakukan oleh Hanika yang menjelaskan bahwa tingginya tingkat keparahan phubbing juga mengakibatkan perasaan terganggu pada lawan bicaranya. Hanika menjelaskan bahwa remaja merasa terganggu jika lawan bicaranya menggunakan ponsel apalagi jika hal tersebut dilakukan sepanjang percakapan berlangsung. karena saat sedang berinteraksi sosial, phubber lebih memilih memperhatikan ponsel daripada lawan bicaranya, sehingga dapat menimbulkan perasaan kesal dan perasaan merasa diabaikan pada lawan bicaranya.

Implikasi Terhadap Layanan BK Di Sekolah

Secara khusus, layanan bimbingan konseling bertujuan untuk membantu peserta didik mencapai aspek-aspek dan tugas perkembangan secara optimal. Salah satunya adalah aspek perkembangan pribadi sosial. Dalam konteks standar kemandirian perkembangan peserta didik (SKKPD) perkembangan aspek pribadi sosial remaja meliputi beberapa aspek seperti landasan perilaku etis, kesadaran tanggung jawab sosial, kematangan emosi, kematangan hubungan dengan teman sebaya. Perilaku *phubbing* adalah perilaku yang saat ini sudah menjadi salah satu masalah yang patut diberikan perhatian khusus, khususnya oleh guru BK di sekolah. Dengan menyakiti orang lain dengan cara mengabaikan dan lebih terfokus pada gawainya, seorang remaja akan dianggap apatis serta rawan terkena konflik dengan teman sebayanya bahkan dengan guru atau orang dewasa lainnya. Individu tersebut akan mengalami kesulitan beradaptasi dengan orang-orang di sekitarnya.

Dalam setting layanan BK di sekolah, upaya penanganan perilaku phubbing dapat dilakukan melalui empat komponen layanan dalam BK. Komponen layanan pertama adalah melalui layanan dasar bimbingan. Pengembangan layanan dasar bimbingan dapat dilakukan sebagai upaya pemberian informasi dan pemahaman kepada peserta didik akan dampak dari perilaku phubbing. Pengembangan layanan dasar bimbingan digunakan sebagai upaya preventif dalam mencegah dan mengurangi munculnya perilaku phubbing di kalangan remaja SMA. Adapun bentuk kegiatan layanan dasar yang dapat dikembangkan adalah layanan bimbingan klasikal secara rutin terjadwal, layanan lintas kelas/ layanan kelas besar. Layanan bimbingan klasikal dan lintas kelas/ kelas besar merupakan layanan yang dilaksanakan secara langsung ke peserta didik ketika di dalam kelas. Selain layanan bimbingan klasikal dan kelas besar secara terjadwal/ rutin, layanan dasar berikutnya yang dapat dikembangkan adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dikembangkan untuk membantu peserta didik yang mengalami gejala perilaku phubbing agar mereka dapat memahami pentingnya berinteraksi dengan sesama dan menghargai lingkungan sekitarnya. Sementara sebagai pesan pengingat, guru BK dapat membuat dan menyediakan pesan berupa poster cetak, tulisan, ataupun flyer (poster elektronik).

Poster cetak dapat berisi pesan himbauan untuk peserta didik agar memperbanyak interaksi daripada memainkan ponsel khususnya saat jam istirahat atau bahkan saat jam pelajaran. Bentuk layanan lain yang dapat dilakukan adalah berupa tulisan. Tulisan dapat berisi himbauan ataupun juga berisi ungkapan dimaksudkan untuk memperbanyak interaksi daripada memainkan ponsel secara terus menerus. Baik poster cetak maupun elektronik dapat dimanfaatkan guru BK sebagai media dalam pelaksanaan layanan dasar dengan memanfaatkan madding sekolah ataupun media lain yang relevan. Sementara flyer atau poster elektronik dapat dilakukan oleh guru BK melalui pemanfaatan media teknologi dan informasi dalam BK seperti memanfaatkan peran media sosial sebagai bentuk penyesuaian layanan BK yang mengikuti perkembangan zaman. Hal ini tentu menjadi sebuah

keniscayaan, karena penyelenggaraan layanan BK di sekolah juga dituntut terus berkembang secara dinamis mengikuti perkembangan zaman..

Komponen layanan BK yang kedua adalah perencanaan individual. Dalam pelaksanaan layanan perencanaan individual, guru BK dapat memberikan bimbingan individual sebagai upaya menyalurkan bakat dan minat peserta didik melalui kegiatan-kegiatan yang terwadahi dalam ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Bentuk layanan yang dimaksud adalah berupa layanan penempatan bagi peserta didik agar mereka dapat menyalurkan aktifitasnya sebagai bentuk pengalihan penggunaan gawai yang dapat menyebabkan perilaku phubbing. Adapun ekstrakurikuler yang dimaksud adalah seperti ekstrakurikuler kepramukaan, olahraga, keagaaman, dan sebagainya yang dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah.

Komponen layanan BK yang ketiga dapat dikembangkan adalah melalui layanan responsif. Melalui layanan responsive, guru BK dapat memberikan intervensi secara langsung bagi peserta didik yang dianggap menunjukkan perilaku phubbing pada tingkat yang tinggi atau parah. Intervensi yang dapat dikembangkan dapat berupa pendekatan konseling individual maupun kelompok yang bertujuan sebagai upaya kuratif atau pengentasan masalah perilaku phubbing dengan segera. Sebagai contoh, seorang phubber pada umumnya akan melakukan tindakan pengacuan dan pengabaian orang lain dan terfokus pada gawai/ smartphone di tangannya. Hal ini sangat rawan menimbulkan konflik dengan orang lain. Dengan kata lain, remaja yang melakukan phubbing bisa dikatakan telah melakukan perilaku maladaptive. Secara konsep jika ingin mengubah perilaku yang maladaptive dari manusia, maka tidak hanya sekedar mengubah perilakunya saja, namun juga menyangkut aspek kognitifnya. Salah satu pendekatan dalam konseling yang dipandang tepat adalah melalui pendekatan konseling cognitive behavior therapy (CBT) (Hidayah, 2017). CBT adalah pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu remaja dengan perilaku phubbing. Menurut Hidayah (2017) CBT merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik.

Komponen layanan BK keempat yang dapat dikembangkan adalah melalui layanan dukungan sistem. Melalui layanan dukungan sistem ini, peran guru BK menjadi sangat strategis. Karena melalui upaya dukungan sistem akan terbangun kolaborasi antara guru BK dengan pihak yang berkepentingan (stakeholder) terkait seperti guru matapelajaran, walikelas, kesiswaan, kepala sekolah, orangtua, maupun pihak lain yang memiliki kewenangan ranah dalam upaya pencegahan dan pengentasan perilaku phubbing. Dengan pihak sekolah (guru mata pelajaran, walikelas, kesiswaan, dan kepala sekolah) guru BK dapat berkolaborasi membuat aturan atau wadah penyediaan penitipan ponsel ketika proses kegiatan belajar mengajar di sekolah dilaksanakan. Penyediaan tempat penitipan ponsel oleh guru piket juga dapat dijadikan sebagai bentuk intervensi untuk mengurangi perilaku phubbing di sekolah.

Sementara bentuk layanan dukungan sistem berikutnya adalah berkolaborasi bersama orangtua. Seperti dijelaskan sebelumnya, remaja jenjang SMA merupakan fase dimana seseorang mudah dipengaruhi oleh sesuatu. Dalam menggunakan ponsel, kelompok remaja pun mudah terpengaruh. Faktor utama yang mempengaruhi penggunaan ponsel pada remaja adalah lingkungan. Nugraha (2018) menyatakan bahwa terdapat dua factor lingkungan yang mempengaruhi penggunaan ponsel pada remaja. Pertama adalah factor lingkungan fisik yang meliputi fasilitas-fasilitas seperti internet, ponsel, pulsa, jaringan, dan lain sebagainya sangat mempengaruhi penggunaan ponsel. Remaja yang tinggal di lingkungan dengan fasilitas tersebut akan membuat seseorang intens dalam menggunakan ponsel sehingga dapat mengakibatkan ketergantungan ponsel dan berpeluang tinggi untuk melakukan phubbing. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan akan mempengaruhi penggunaan ponsel pada remaja.

Kedua adalah factor lingkungan sosial keluarga. Peran keluarga dan orangtua merupakan tempat pertama penanaman nilai-nilai dan perilaku dalam diri seseorang. Perilaku keluarga dalam menggunakan ponsel secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap penggunaan ponsel pada

remaja. Jika keluarga menggunakan ponsel untuk hal-hal yang positif seperti menggunakan ponsel untuk metode belajar maka ia akan mempengaruhi anggota lain untuk menggunakan ponsel sebagai metode belajar. Begitupun sebaliknya jika dalam keluarga menggunakan ponsel untuk bermain game online atau untuk menonton video dan film maka ia akan mempengaruhi anggota lain melakukan hal serupa. Sehingga, keluarga sangat berperan untuk mempengaruhi penggunaan ponsel pada remaja. Faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah faktor psikososial. Faktor psikososial yang mempengaruhi penggunaan ponsel pada remaja antara lain, lingkungan sosial atau pertemanan dan keterampilan individu dalam menggunakan ponsel. Individu yang terampil dalam menggunakan ponsel akan membuat individu tersebut puas dan bahagia saat menggunakan ponsel, sehingga hal ini dapat membuat individu tersebut mengalami ketergantungan pada ponsel.

SIMPULAN

Artikel ini berusaha menggambarkan bagaimana fenomena perilaku *phubbing* yang saat ini mewabah di kalangan remaja. Kecanggihan teknologi selain telah membawa dampak dan pengaruh positif, juga dapat memberikan dampak dan pengaruh negatif yang kurang disadari oleh remaja. *Phubbing* adalah salah satu contoh dampak negative dari berkembangnya era society 5.0. melalui perilaku *phubbing*, menjadikan remaja tidak sadar atau bahkan dengan sengaja menyakiti orang-orang yang ada di sekitarnya dengan tidak memperhatikan saat berinteraksi karena terfokus pada gawai/*smartphone* yang ada di tangannya. Layanan bimbingan dan konseling dalam setting sekolah dituntut mampu memberikan jawaban nyata atas permasalahan yang muncul melalui pengetahuan dan kemampuan guru BK dalam membantu peserta didik yang berada pada fase usia remaja agar dapat menjadi individu yang lebih peduli terhadap lingkungan sosialnya. Melalui layanan BK yang optimal, berkurangnya perilaku *phubbing* diharapkan mampu menumbuhkan kepedulian sosial remaja terhadap lingkungan sosialnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraeni. (2016). *Hubungan antara perkembangan teknologi komunikasi, kecanduannya dan dampak yang ditimbulkan* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Blachnio A, et al. (2018). Predictors and Consequences of Phubbing among Adolescents and Youth in India: An Impact Evaluation Study. *J Family Community Med.* 2018; 25 (1): 35-42.
- Brockington, Tyler. (2013). *How McCann invented the word 'Phubbing' for Macquarie Dictionary 'A Word is Born' campaign.* Diambil dari: www.campaignbrief.com/2013/10/mccann-australiadocuments-how.html.
- Chasombat, P. (2014). *Social Networking Sites Impacts On Interpersonal Communication Skills And Relationships.* A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts (Communication Arts and Innovation) School of International College National Institute of Development Administration.
- Damashinta. (2019, 23 Maret). Phubbing menjauhkan yang dekat. Diambil dari <https://news.soloos.com/read/20190327/525/980931/phubbingmenjauhkan-yang-dekat>.
- Elok & Nurhidayah. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, Volume 4, No. 1 (2018), 143-152.
- Gonzales CJ, Leon MA, Perez SC, Calvete E. Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a Sample of Adolescents. *Actas Esp Psiquiatr.* 2017; 45(4): 137-44.
- Haigh, A. (2015). *Stop phubbing.* Tersedia di <http://stopphubbing.com>.

- Hangga, W. (2018). "Mengenal "Phubbing" dan Efeknya Bagi Kehidupan Sosial". <https://sains.kompas.com/read/2018/07/09/183400523/mengenal-phubbing-dan-efeknya-bagi-kehidupan-sosial>.
- Hanika I M. Fenomena *Phubbing* di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada *Smartphone* terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*. 2015; 4(1): 42-51.
- Karadag, E., et. al. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: a structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 1e15. <http://dx.doi.org/10.1556/2006.4.20.15.005>.
- Kurnia, dkk., (2020). Kontrol Diri dan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Metode ilmiah psikologi. Volume 18 Nomor 1 Juni 2020*
- Nugraha A I. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan *Smartphone* dalam Aktivitas Belajar Mahasiswa Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Jurnal Prodi Teknologi Pendidikan*. 2018; 7(3): 267-82.
- Valiya & Hasbiansyah. (2019). Fenomena Perilaku *Phubbing* dalam Etika Komunikasi. *Prosiding Manajemen Komunikasi*. ISSN 2460-6537.

