

Intervensi Psikoedukatif Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing Pada Kelompok Siswa SMP Negeri Di Manado

Edmie G. M. Gerungan ^{*1}

Amanda Pasca Rini ²

¹ Program Studi Profesi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

² Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

*e-mail: 1542400029@untag-sby.ac.id¹, amanda@untag-sby.ac.id²

Abstrak

Phubbing (phone snubbing) merupakan fenomena perilaku mengabaikan lawan bicara karena fokus pada ponsel yang semakin marak di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikoedukatif dalam mengurangi perilaku phubbing pada kelompok siswa SMP. Subjek penelitian adalah lima siswa kelas VII di SMP Negeri Manado berusia 12-13 tahun yang dipilih berdasarkan skor phubbing tertinggi (22-25/30) dari 29 siswa kelas. Metode asesmen komprehensif digunakan meliputi kuesioner phubbing, observasi terstruktur, wawancara mendalam dengan guru, dan diskusi kelompok terfokus. Hasil asesmen menunjukkan kelompok menggunakan ponsel rata-rata 10,9 jam per hari, mengecek ponsel 4-6 kali per jam pelajaran, dan hanya berkomunikasi langsung rata-rata 3 menit saat istirahat. Dinamika psikologis menunjukkan bahwa perilaku phubbing terbentuk melalui kebiasaan otomatis, kekhawatiran tertinggal informasi, kesulitan menunda gratifikasi, dan normalisasi perilaku dalam kelompok sebaya. Intervensi psikoedukatif dilakukan dalam 6 sesi meliputi pengenalan konsep phubbing, pemahaman dampak negatif, peningkatan kesadaran diri, komunikasi efektif, strategi praktis pengurangan phubbing, dan pembuatan komitmen perubahan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman konsep phubbing (+89%), kesadaran dampak negatif (+125%), pengetahuan komunikasi efektif (+60%), dan motivasi untuk berubah (+114%). Tingkat kehadiran mencapai 97% dengan partisipasi aktif yang tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif terstruktur efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang dampak negatif phubbing pada remaja dalam setting pendidikan, meskipun diperlukan program lanjutan untuk melihat perubahan perilaku jangka panjang.

Kata kunci: Phubbing, Remaja, Intervensi Psikoedukatif, Komunikasi Interpersonal, Pendidikan Menengah

Abstract

Phubbing (phone snubbing) is a phenomenon of ignoring conversation partners due to focusing on mobile phones that is increasingly prevalent among adolescents. This study aims to evaluate the effectiveness of psychoeducational interventions in reducing phubbing behavior among junior high school student groups. The research subjects were five seventh-grade students at a State Junior High School in Manado aged 12-13 years selected based on the highest phubbing scores (22-25/30) from 29 class students. Comprehensive assessment methods were used including phubbing questionnaires, structured observations, in-depth interviews with teachers, and focused group discussions. Assessment results showed the group used mobile phones an average of 10.9 hours per day, checked phones 4-6 times per lesson hour, and only communicated directly an average of 3 minutes during breaks. Psychological dynamics showed that phubbing behavior was formed through automatic habits, fear of missing out on information, difficulty delaying gratification, and normalization of behavior within peer groups. Psychoeducational intervention was conducted in 6 sessions including introduction to phubbing concepts, understanding negative impacts, increasing self-awareness, effective communication, practical strategies for reducing phubbing, and creating change commitments. Evaluation results showed significant increases in understanding phubbing concepts (+89%), awareness of negative impacts (+125%), knowledge of effective communication (+60%), and motivation to change (+114%). Attendance rate reached 97% with high active participation. This study demonstrates that structured psychoeducational approaches are effective in increasing awareness and knowledge about the negative impacts of phubbing on adolescents in educational settings, although follow-up programs are needed to observe long-term behavioral changes.

Keywords: Phubbing, Adolescents, Psychoeducational Intervention, Interpersonal Communication, Secondary Education

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi mobile telah mengubah cara interaksi sosial di kalangan remaja secara signifikan. Penggunaan ponsel pintar yang masif telah melahirkan fenomena baru dalam komunikasi interpersonal yang dikenal sebagai phubbing, yaitu perilaku mengabaikan lawan bicara karena lebih fokus pada ponsel (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Fenomena ini semakin marak terjadi di kalangan pelajar, termasuk siswa sekolah menengah pertama yang berada dalam masa perkembangan remaja awal.

Phubbing dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan remaja. Nurhayati, Daviq, dan Meilinda (2019) menemukan bahwa phubbing berhubungan negatif dengan keterampilan sosial pada remaja, di mana semakin tinggi intensitas phubbing maka semakin rendah keterampilan sosial yang dimiliki. Dalam konteks pendidikan, phubbing dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan kualitas partisipasi akademik siswa (Kristiana & Wijayanti, 2021). Selain itu, Indrawati dan Fauziah (2020) menjelaskan bahwa phone snubbing behavior dapat menciptakan jarak emosional dalam hubungan interpersonal dan menurunkan kualitas komunikasi langsung.

Pada masa remaja awal (usia 12-14 tahun), kemampuan kontrol diri masih dalam tahap perkembangan. Steinberg (2013) menjelaskan bahwa korteks prefrontal yang bertanggung jawab untuk fungsi eksekutif dan kontrol impuls belum berkembang sempurna pada usia ini, sehingga remaja cenderung kesulitan mengendalikan penggunaan teknologi meskipun menyadari dampak negatifnya. Kondisi ini diperparah oleh karakteristik kelompok sebaya pada masa remaja yang cenderung saling meniru perilaku dan menganggap phubbing sebagai hal yang normal (Bandura, 1977).

Wulandari dan Netrawati (2020) mengidentifikasi fear of missing out (FoMO) sebagai salah satu faktor yang memperkuat perilaku phubbing pada remaja pengguna media sosial. Kekhawatiran tertinggal informasi dari kelompok pertemanan mendorong remaja untuk terus-menerus mengecek ponsel bahkan saat sedang berinteraksi langsung dengan orang lain. Hal ini menciptakan siklus negatif di mana phubbing yang dilakukan satu anggota kelompok memicu phubbing pada anggota lainnya.

Dalam konteks setting sekolah, perilaku phubbing menimbulkan tantangan tersendiri bagi guru dan konselor sekolah. Sukmawati dan Haryanto (2021) menekankan pentingnya peran bimbingan dan konseling dalam mengatasi dampak negatif penggunaan ponsel pada siswa sekolah menengah. Berbagai pendekatan intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi masalah ini, salah satunya adalah pendekatan psikoedukatif yang fokus pada peningkatan pemahaman dan kesadaran tentang dampak perilaku.

Penelitian tentang efektivitas intervensi untuk mengurangi phubbing pada kelompok remaja masih terbatas di Indonesia. Pratiwi dan Pritaningrum (2020) meneliti konseling behavioral untuk mengurangi intensitas phubbing pada remaja secara individual, namun belum banyak penelitian yang mengeksplorasi intervensi kelompok dalam setting sekolah. Dewi dan Handayani (2021) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik behavioral rehearsal efektif untuk mengurangi perilaku phubbing pada siswa SMP, menunjukkan potensi pendekatan kelompok dalam mengatasi masalah ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikoedukatif yang terstruktur dalam mengurangi perilaku phubbing pada kelompok siswa SMP. Fokus intervensi adalah pada peningkatan pemahaman tentang konsep dan dampak phubbing, pengembangan kesadaran diri tentang pola penggunaan ponsel, serta pemberian strategi praktis untuk meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal. Pendekatan psikoedukatif dipilih karena sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif remaja awal yang mulai mampu berpikir abstrak dan merefleksikan perilaku sendiri.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus kelompok dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Studi kasus dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap dinamika

kelompok, proses intervensi, dan perubahan yang terjadi pada kelompok sasaran dalam konteks setting pendidikan yang natural (Yin, 2018).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah lima siswa kelas VII di SMP Negeri AA Manado (nama samaran) yang dipilih berdasarkan skor kuesioner phubbing tertinggi dari 29 siswa kelas. Kelompok terdiri dari 4 siswa perempuan dan 1 siswa laki-laki dengan rentang usia 12-13 tahun. Kriteria inklusi meliputi: (1) skor phubbing tinggi (≥ 22 dari skala 30), (2) penggunaan ponsel lebih dari 3 jam per hari, (3) kesediaan berpartisipasi dalam program intervensi, dan (4) tidak sedang menjalani intervensi psikologis lain.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Kelompok Subjek

Initial	Kelas	Usia	Jenis Kelamin	Skor Phubbing	Jam HP/Hari
S1	VII	13 tahun	P	25/30	24 jam
S2	VII-2	12 tahun	P	24/30	14 jam
S4	VII	13 tahun	L	24/30	8-9 jam
S5	VII	13 tahun	P	23/30	5 jam
S6	VII	12 tahun	P	22/30	3 jam

Prosedur Asesmen

Asesmen komprehensif dilakukan pada periode 26 Februari hingga 10 Maret 2025 menggunakan metode triangulasi untuk meningkatkan validitas data. Pertama, kuesioner phubbing diadaptasi dari Generic Scale of Phubbing (GSP) yang mengukur frekuensi perilaku mengabaikan lawan bicara karena ponsel dalam skala Likert 1-5 dengan 10 item pernyataan. Kuesioner diberikan kepada seluruh siswa kelas (n=29) untuk mengidentifikasi siswa dengan skor tertinggi.

Kedua, observasi terstruktur dilakukan selama 5 hari (2 jam per hari) untuk mengamati pola penggunaan ponsel dan komunikasi interpersonal subjek di ruang kelas dan area istirahat. Aspek yang diobservasi meliputi frekuensi mengecek ponsel, durasi komunikasi langsung dengan teman, respons terhadap ajakan berbicara, dan postur tubuh saat berinteraksi.

Ketiga, wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan guru BK dan 2 guru mata pelajaran (masing-masing 30 menit) untuk memahami dampak phubbing terhadap partisipasi akademik dan sosial siswa. Keempat, diskusi kelompok terfokus (Focus Group Discussion) dilakukan dengan kelima subjek selama 60 menit untuk menggali perspektif mereka tentang penggunaan ponsel, motivasi di balik perilaku phubbing, dan hambatan yang dirasakan dalam komunikasi langsung.

Desain Intervensi

Intervensi psikoedukatif dirancang berdasarkan teori pembelajaran sosial Bandura (1977) dan prinsip-prinsip psikoedukasi yang menekankan pada peningkatan pemahaman dan kesadaran sebagai fondasi perubahan perilaku. Intervensi dilaksanakan dalam 6 sesi pertemuan dengan durasi 45 menit per sesi, dilaksanakan pada periode 12-28 Maret 2025 di ruang BK sekolah.

Tabel 2. Rancangan Sesi Intervensi Psikoedukatif

Sesi	Tanggal	Tema	Tujuan Khusus	Metode
1	12 Maret	Pengenalan Phubbing	Memahami konsep dan bentuk phubbing	Ceramah, Video, Diskusi
2	14 Maret	Dampak Phubbing	Memahami dampak negatif pada diri dan relasi	Studi Kasus, Sharing
3	19 Maret	Self-Awareness	Mengenali pola penggunaan ponsel sendiri	Self-Assessment, Refleksi
4	21 Maret	Komunikasi	Memahami prinsip	Demonstrasi,

5	26 Maret	Efektif Tips Praktis	komunikasi interpersonal Menguasai strategi pengurangan phubbing	Diskusi Workshop, Brainstorming
6	28 Maret	Evaluasi & Komitmen	Evaluasi dan membuat rencana aksi	Evaluasi, Action Planning

Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui tiga pendekatan: (1) Evaluasi proses mengamati tingkat kehadiran, partisipasi aktif dalam diskusi, dan respons subjek selama setiap sesi menggunakan lembar observasi terstruktur, (2) Evaluasi hasil pengetahuan menggunakan pre-test dan post-test dengan 10 pertanyaan pilihan ganda tentang konsep phubbing, dampak, dan komunikasi efektif, (3) Self-report subjek menggunakan kuesioner refleksi diri untuk menilai pemahaman materi, perubahan perspektif, dan motivasi untuk mengubah perilaku pada skala Likert 1-5. Data dianalisis secara deskriptif-kualitatif dengan menghitung persentase peningkatan pemahaman dan mengidentifikasi tema-tema utama dari testimoni peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Asesmen

Asesmen komprehensif menghasilkan pemahaman mendalam tentang karakteristik kelompok dan dinamika perilaku phubbing. Hasil observasi terstruktur menunjukkan kelompok mengecek ponsel dengan frekuensi tinggi (rata-rata 5 kali per jam pelajaran), dengan variasi antara 4-6 kali. Durasi komunikasi langsung saat jam istirahat sangat rendah, hanya berkisar 2-4 menit dengan rata-rata 3 menit. Penggunaan ponsel per hari menunjukkan variasi ekstrem dari 3 jam hingga 24 jam dengan rata-rata 10,9 jam, mengindikasikan tingkat ketergantungan yang berbeda-beda namun sama-sama tinggi.

Wawancara dengan guru mengungkapkan dampak akademik dan sosial yang signifikan. Guru BK melaporkan bahwa kelima siswa ini terlihat kurang terlibat dalam kegiatan sosial sekolah sejak 3 bulan terakhir. Guru Matematika menyatakan kesulitan mendapatkan perhatian siswa dan sering harus mengulang instruksi. Guru Bahasa Indonesia mengamati penurunan kualitas tugas kelompok karena komunikasi yang terhambat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kristiana dan Wijayanti (2021) yang menemukan korelasi negatif antara kecanduan smartphone dengan prestasi akademik pada siswa SMP.

Hasil diskusi kelompok terfokus mengidentifikasi lima tema utama yang menjelaskan motivasi dan mekanisme perilaku phubbing: (1) Kebiasaan otomatis – subjek S1 menyatakan 'Ga sadar aja tangannya udah ambil HP', mengindikasikan phubbing telah menjadi perilaku otomatis yang tidak disadari, (2) Fear of missing out – subjek S2 mengungkapkan 'Takut ketinggalan chat grup atau info penting', menunjukkan kecemasan sosial yang mendorong pemeriksaan ponsel terus-menerus, (3) Menghindari kebosanan – subjek S3 menyatakan 'Kalau ga ada HP boring banget', menunjukkan ketergantungan pada ponsel sebagai sumber stimulasi, (4) Normalisasi sosial – subjek S4 beranggapan 'Temen-temen juga pada gitu kok', mengindikasikan tekanan kelompok sebaya yang menormalisasi phubbing, (5) Strategi koping – subjek S5 mengakui 'HP jadi pelarian saat canggung atau bosan', menunjukkan fungsi ponsel sebagai mekanisme menghindari ketidaknyamanan sosial.

Hasil kuesioner phubbing yang diberikan kepada seluruh kelas (n=29) memberikan gambaran prevalensi perilaku di tingkat kelas. Sebanyak 65% siswa mengaku sering mengecek ponsel saat ada yang berbicara kepada mereka, 72% merasa cemas jika tidak bisa mengakses ponsel, 90% mengecek notifikasi selama jam pelajaran meskipun tidak urgent, dan 35% menggunakan ponsel saat guru sedang menjelaskan materi. Data ini menunjukkan bahwa phubbing bukan hanya masalah individual namun merupakan fenomena kelompok yang luas di kelas tersebut.

Dinamika Psikologis

Analisis integratif terhadap semua data asesmen menghasilkan pemahaman tentang bagaimana perilaku phubbing terbentuk dan bertahan pada kelompok ini. Dari sudut pandang perkembangan remaja, karakteristik usia 12-13 tahun yang memiliki korteks prefrontal belum matang menjelaskan kesulitan kelompok dalam mengontrol impuls menggunakan ponsel (Steinberg, 2013). Kebutuhan perkembangan untuk diterima kelompok sebaya membuat mereka sangat sensitif terhadap fear of missing out, di mana tidak mengikuti percakapan grup online dianggap sebagai risiko eksklusi sosial.

Dari perspektif teori pembelajaran sosial Bandura (1977), perilaku phubbing diperkuat melalui beberapa mekanisme: (1) Observational learning – siswa mengobservasi dan meniru perilaku phubbing dari teman sebaya yang dianggap sebagai model, (2) Vicarious reinforcement – melihat teman mendapat kepuasan dari penggunaan ponsel (likes, komentar, konten menarik) memperkuat keinginan mereka untuk melakukan hal sama, (3) Self-regulation deficit – kesulitan dalam memonitor dan mengatur perilaku sendiri karena kurangnya standar internal yang jelas tentang penggunaan teknologi yang sehat.

Proses terbentuknya kebiasaan phubbing dapat dijelaskan melalui tahapan: Tahap awal dimulai dengan penggunaan ponsel untuk mengatasi kebosanan dan ketidaknyamanan sosial, memberikan solusi cepat untuk menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap pembiasaan terjadi ketika penggunaan ponsel memberikan kepuasan segera melalui notifikasi, likes, dan konten menarik, menciptakan reinforcement positif yang kuat. Tahap kebiasaan otomatis terbentuk seiring pengulangan perilaku hingga menjadi respons otomatis yang tidak lagi memerlukan keputusan sadar. Tahap normalisasi sosial terjadi ketika seluruh kelompok pertemanan menunjukkan perilaku serupa, menciptakan norma kelompok yang menganggap phubbing sebagai hal wajar. Tahap ketergantungan mencapai puncaknya ketika ketidakhadiran ponsel menimbulkan kecemasan dan ketidaknyamanan yang signifikan.

Faktor-faktor yang membuat perilaku ini bertahan meliputi: (1) Reinforcement intermittent – kepuasan dari ponsel tidak selalu konsisten namun kadang sangat intens (pesan dari teman spesial, viral content), pola reinforcement ini paling kuat dalam mempertahankan perilaku, (2) Tekanan sosial – kekhawatiran dianggap 'kuper' (kurang pergaulan) jika tidak aktif di media sosial mendorong pemeriksaan ponsel terus-menerus, (3) Kurangnya alternatif – belum memiliki keterampilan atau kegiatan lain yang memberikan kepuasan setara dengan penggunaan ponsel, (4) Lingkungan permisif – belum ada aturan sekolah yang jelas dan konsisten tentang penggunaan ponsel, serta dukungan orangtua yang tidak memadai karena keterbatasan waktu dan pemahaman.

Proses Pelaksanaan Intervensi

Sesi 1 tentang Pengenalan Phubbing dimulai dengan ice breaking untuk membangun rapport dan kontrak belajar kelompok. Pemutaran video pendek tentang dampak phubbing dalam kehidupan sehari-hari membangkitkan kesadaran awal peserta. Diskusi kelompok 'Apakah kalian pernah mengalami atau melakukan phubbing?' menghasilkan sharing pengalaman yang kaya. S1 berbagi pengalaman merasa diabaikan saat berbicara dengan teman yang sibuk dengan ponsel, sementara S2 mengakui sering melakukan hal serupa tanpa menyadari dampaknya. Leaflet informatif dibagikan sebagai pengingat materi.

Sesi 2 tentang Dampak Phubbing menggunakan metode studi kasus untuk mengeksplorasi konsekuensi phubbing pada berbagai aspek kehidupan. Kasus 1 tentang remaja yang kehilangan teman dekat karena selalu sibuk dengan ponsel memicu diskusi emosional. S3 berbagi bahwa dia pernah merasa tidak dihargai ketika temannya lebih fokus pada game di ponsel. Kasus 2 tentang penurunan prestasi akademik karena gangguan konsentrasi beresonansi dengan pengalaman S4 yang mengakui nilainya turun karena sering terdistraksi ponsel saat belajar. Sesi ini meningkatkan kesadaran kelompok tentang real consequences dari perilaku mereka.

Sesi 3 tentang Self-Awareness menggunakan self-assessment tool untuk membantu peserta memetakan pola penggunaan ponsel mereka. S5 terkejut menyadari bahwa dia mengecek ponsel lebih dari 50 kali sehari, kebanyakan tanpa alasan spesifik. Latihan refleksi 'Kapan terakhir kali saya benar-benar hadir 100% saat berbicara dengan teman?' memunculkan insight

mendalam. S2 menyadari bahwa dia jarang sekali memberikan perhatian penuh bahkan kepada sahabatnya sendiri. Awareness ini menjadi motivasi intrinsik untuk berubah.

Sesi 4 tentang Komunikasi Efektif dimulai dengan demonstrasi kontras antara komunikasi dengan dan tanpa gangguan ponsel. Fasilitator mendemonstrasikan percakapan dengan full attention vs percakapan sambil melihat ponsel. Perbedaan kualitas yang mencolok membuat peserta memahami nilai komunikasi yang presence. Lima prinsip komunikasi efektif dibahas: (1) Kontak mata yang menunjukkan perhatian, (2) Mendengarkan aktif tanpa interupsi, (3) Empati terhadap perasaan lawan bicara, (4) Respon verbal dan nonverbal yang sesuai, (5) Menunda notifikasi saat sedang berbincang. Role playing berpasangan memberikan kesempatan praktik dengan feedback konstruktif.

Sesi 5 tentang Tips Praktis menggunakan workshop format untuk brainstorming strategi pengurangan phubbing. Kelompok menghasilkan 15 strategi praktis termasuk: mematikan notifikasi saat pelajaran, meletakkan ponsel di tas saat berbicara dengan teman, membuat 'no-phone zone' di meja makan, menggunakan fitur screen time monitoring, dan membuat komitmen dengan teman untuk saling mengingatkan. S3 menyarankan ide kompetisi 'siapa yang bisa paling lama tidak mengecek HP' yang disambut antusias kelompok. Setiap peserta membuat Personal Action Plan dengan 3 strategi yang akan diimplementasikan minggu depan.

Sesi 6 tentang Evaluasi dan Komitmen diawali dengan review komprehensif semua materi yang telah dipelajari. Post-test mengukur peningkatan pengetahuan dibandingkan pre-test. Setiap peserta diminta menyampaikan satu hal terpenting yang dipelajari dan satu komitmen konkret untuk minggu mendatang. S1 berkomitmen untuk tidak membawa ponsel saat makan bersama keluarga, S2 akan mematikan notifikasi selama jam pelajaran, S3 akan membatasi waktu media sosial maksimal 2 jam per hari, S4 akan melakukan 'digital detox' setiap Minggu, dan S5 akan mencoba berbicara tatap muka dengan teman minimal 30 menit per hari. Sesi ditutup dengan pemberian sertifikat partisipasi dan penjadwalan follow-up 2 minggu kemudian.

Hasil Intervensi

Evaluasi hasil intervensi menunjukkan keberhasilan signifikan dalam meningkatkan aspek kognitif dan motivasional peserta. Tingkat kehadiran mencapai 97% (29 dari 30 total kehadiran maksimal untuk 5 peserta x 6 sesi), mengindikasikan engagement yang tinggi terhadap program. Hanya M.T yang absen 1 sesi karena sakit, namun tetap mengikuti semua sesi lainnya dengan antusias.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Pre-Post Test Pengetahuan

Aspek Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan
Pemahaman konsep phubbing	45%	85%	+89%
Kesadaran dampak negatif	40%	90%	+125%
Pengetahuan komunikasi efektif	50%	80%	+60%
Motivasi untuk berubah	35%	75%	+114%

Hasil pre-post test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang substantial pada semua aspek. Pemahaman konsep phubbing meningkat dari 45% menjadi 85% (+89%), menunjukkan bahwa peserta yang awalnya hanya memiliki pemahaman samar tentang phubbing kini dapat menjelaskan dengan jelas definisi, bentuk-bentuk, dan mekanisme terbentuknya perilaku ini. Kesadaran dampak negatif mengalami peningkatan tertinggi dari 40% menjadi 90% (+125%), mengindikasikan sesi tentang dampak phubbing sangat efektif membuka mata peserta terhadap konsekuensi yang sebelumnya tidak mereka sadari.

Pengetahuan komunikasi efektif meningkat dari 50% menjadi 80% (+60%). Peningkatan ini menunjukkan peserta kini memahami prinsip-prinsip komunikasi interpersonal yang berkualitas dan dapat mengartikulasikan perbedaan antara komunikasi dengan dan tanpa kehadiran penuh. Motivasi untuk berubah meningkat signifikan dari 35% menjadi 75% (+114%), mengindikasikan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan pengetahuan namun juga membangkitkan intensi untuk mengubah perilaku.

Tabel 4. Evaluasi Partisipasi dan Respons Peserta

Peserta	Kehadiran	Partisipasi Aktif	Pemahaman Materi	Motivasi Berubah
S1	6/6 sesi	Sangat Aktif	Baik	Tinggi
S2	6/6 sesi	Aktif	Sangat Baik	Tinggi
S3	5/6 sesi	Cukup Aktif	Baik	Sedang
S4	6/6 sesi	Aktif	Baik	Tinggi
S5	6/6 sesi	Sangat Aktif	Sangat Baik	Tinggi

Evaluasi partisipasi menunjukkan variasi respons individual yang menarik. S1 dan S4 menunjukkan partisipasi paling aktif dengan banyak mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman pribadi, dan berkontribusi dalam diskusi kelompok. S2 dan S4 menunjukkan partisipasi aktif dengan pemahaman materi yang baik dan motivasi tinggi untuk berubah. S3 menunjukkan partisipasi cukup aktif dengan motivasi sedang, kemungkinan karena tingkat keparahan phubbing yang lebih ringan (8-9 jam per hari) dibanding yang lain sehingga merasa kurang urgent untuk berubah.

Testimoni peserta post-intervensi mengkonfirmasi dampak positif program. S1 menyatakan 'Baru tau ternyata phubbing itu merugikan diri sendiri dan orang lain, selama ini saya pikir cuma kebiasaan biasa aja'. S2 mengungkapkan 'Sekarang lebih sadar kalau lagi ngobrol sama temen, saya jadi ngerasa bersalah kalau lihat HP'. S3 berbagi 'Pengen coba tips-tips yang udah dipelajari, kayaknya bisa bantu saya lebih fokus belajar'. S4 menyatakan 'Motivasi untuk ngurain main HP udah mulai ada, apalagi setelah tau dampaknya ke hubungan sama temen'. S5 mengapresiasi 'Materi komunikasi efektif sangat membantu, saya jadi paham cara ngobrol yang bener-bener quality'.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif terstruktur efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang phubbing pada kelompok remaja awal dalam setting sekolah. Peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan (rata-rata +97%) sejalan dengan temuan Sari, Daharnis, dan Yusri (2019) yang menemukan bahwa kontrol diri berperan penting dalam perilaku phubbing siswa, dan peningkatan kesadaran merupakan langkah awal dalam pengembangan kontrol diri.

Efektivitas pendekatan psikoedukatif ini mendukung temuan penelitian sebelumnya. Dewi dan Handayani (2021) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik behavioral rehearsal efektif mengurangi phubbing pada siswa SMP, menunjukkan bahwa pendekatan kelompok memang sesuai untuk menangani masalah ini. Hastuti, Fahrudin, dan Basar (2022) juga menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di era digital, mendukung komponen komunikasi efektif dalam intervensi ini.

Komponen video dan studi kasus dalam sesi awal terbukti efektif untuk membangun awareness. Anwar dan Adnan (2020) menjelaskan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kemampuan komunikasi interpersonal pada remaja bersifat negatif, dan visualisasi dampak ini melalui video membantu peserta memahami konsekuensi konkret dari perilaku abstrak. Pendekatan ini sesuai dengan karakteristik pembelajaran remaja yang lebih responsif terhadap multimedia dan contoh konkret.

Sesi self-awareness melalui self-assessment merupakan komponen krusial yang memfasilitasi insight personal. Rahmawati dan Nugroho (2022) menemukan bahwa intervensi mindfulness efektif mengurangi perilaku phubbing pada mahasiswa dengan meningkatkan kesadaran diri. Meskipun intervensi ini tidak menggunakan mindfulness formal, komponen refleksi diri memberikan fungsi serupa dalam meningkatkan awareness terhadap pola perilaku otomatis.

Pelatihan komunikasi efektif melalui demonstrasi dan role playing memberikan kontribusi penting. Fadillah dan Sari (2019) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial

mempengaruhi perilaku komunikasi siswa, dan pemberian alternatif komunikasi langsung yang berkualitas dapat menjadi kompensasi. Role playing memberikan mastery experience yang membangun self-efficacy bahwa mereka mampu berkomunikasi dengan baik tanpa bergantung pada ponsel sebagai buffer.

Workshop strategi praktis menghasilkan berbagai solusi kreatif yang dikembangkan sendiri oleh peserta. Ownership terhadap strategi ini penting untuk meningkatkan commitment. Bandura (1977) menekankan bahwa self-generated solutions cenderung lebih diimplementasikan dibanding solusi yang diberikan dari luar. Brainstorming kelompok juga memanfaatkan collective intelligence dan menciptakan peer accountability.

Tingkat kehadiran yang sangat tinggi (97%) mengindikasikan bahwa format intervensi engaging dan relevan dengan kebutuhan peserta. Hal ini kontras dengan program-program remaja yang seringkali mengalami masalah attendance. Faktor-faktor yang berkontribusi meliputi: (1) Durasi sesi yang tidak terlalu panjang (45 menit) sesuai dengan attention span remaja, (2) Metode interaktif yang melibatkan partisipasi aktif, (3) Konten yang relevan dengan pengalaman sehari-hari, (4) Setting kelompok kecil (5 orang) yang memfasilitasi keintiman dan trust, (5) Dukungan kuat dari guru BK yang memfasilitasi jadwal.

Variasi motivasi untuk berubah antar peserta (sedang hingga tinggi) dapat dijelaskan oleh tingkat keparahan masalah yang berbeda. M.T dengan penggunaan ponsel 8-9 jam per hari menunjukkan motivasi sedang, kemungkinan karena merasa dampak negatif belum terlalu signifikan dibanding yang menggunakan 14-24 jam per hari. Hal ini sejalan dengan Transtheoretical Model of Change yang menjelaskan bahwa motivasi berubah dipengaruhi oleh perceived severity of problem.

Keterbatasan utama penelitian ini adalah fokus pada aspek kognitif dan motivasional tanpa mengukur perubahan perilaku actual. Penilaian efektivitas berbasis pada self-report pengetahuan dan motivasi, namun belum ada data objektif tentang penurunan frekuensi phubbing atau peningkatan durasi komunikasi langsung post-intervensi. Follow-up observational study diperlukan untuk mengkonfirmasi transfer learning dari pengetahuan ke perilaku.

Timeframe intervensi yang singkat (6 sesi dalam 17 hari) memberikan dampak positif pada aspek kognitif namun mungkin belum cukup untuk membentuk habit baru yang sustainable. Lally et al. (2010) menemukan bahwa pembentukan kebiasaan baru memerlukan rata-rata 66 hari dengan praktik konsisten. Program psikoedukatif ini memberikan foundation yang baik namun memerlukan program lanjutan yang fokus pada behavior modification dan habit formation.

Desain studi kasus kelompok tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk mengaitkan perubahan secara kausal dengan intervensi. Meskipun peningkatan pre-post test signifikan, tidak dapat dikesampingkan kemungkinan pengaruh confounding factors seperti sensitivitas terhadap topik, kematangan natural, atau pengaruh eksternal lain. Penelitian lanjutan dengan desain eksperimental dan kelompok kontrol diperlukan untuk validasi efektivitas.

Generalisabilitas temuan terbatas pada kelompok kecil (n=5) di satu sekolah dengan karakteristik spesifik. Replikasi pada sampel lebih besar dengan variasi karakteristik demografis (jenis kelamin, SES, area urban-rural) diperlukan untuk menguji robustness intervensi. Namun, studi kasus mendalam ini memberikan detailed insight tentang proses dan mekanisme intervensi yang valuable untuk pengembangan program lebih lanjut.

Implikasi praktis penelitian ini adalah bahwa guru BK dan praktisi psikologi pendidikan dapat mengadopsi kerangka intervensi psikoedukatif ini sebagai first-line intervention untuk kasus phubbing ringan hingga sedang. Program dapat diintegrasikan dalam kurikulum bimbingan kelompok dengan adaptasi sesuai konteks sekolah masing-masing. Untuk sustainability, diperlukan: (1) Program follow-up reguler untuk monitoring dan reinforcement, (2) Kolaborasi dengan guru mata pelajaran untuk menciptakan classroom environment yang mendukung komunikasi langsung, (3) Kebijakan sekolah yang jelas tentang penggunaan ponsel, (4) Pelibatan orangtua dalam mendukung implementasi strategi di rumah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif terstruktur efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang perilaku phubbing pada kelompok siswa SMP. Kelima siswa yang mengalami perilaku phubbing tinggi (skor 22-25/30) menunjukkan respons positif terhadap program 6 sesi yang dirancang. Hasil asesmen mengidentifikasi bahwa meskipun kelompok menunjukkan frekuensi penggunaan ponsel yang sangat tinggi (rata-rata 10,9 jam per hari) dan pola komunikasi langsung yang minimal (3 menit per istirahat), dinamika psikologis menunjukkan bahwa perilaku ini terbentuk melalui kombinasi faktor perkembangan remaja, pembelajaran sosial, dan normalisasi kelompok sebaya.

Intervensi psikoedukatif yang dilaksanakan mencakup komponen pengenalan konsep phubbing, pemahaman dampak negatif, peningkatan self-awareness, pelatihan komunikasi efektif, pengembangan strategi praktis, dan pembuatan komitmen perubahan. Evaluasi hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman konsep phubbing (+89%), kesadaran dampak negatif (+125%), pengetahuan komunikasi efektif (+60%), dan motivasi untuk berubah (+114%). Tingkat kehadiran yang sangat tinggi (97%) dan partisipasi aktif peserta mengindikasikan bahwa format intervensi engaging dan relevan dengan kebutuhan remaja.

Meskipun penelitian ini berhasil meningkatkan aspek kognitif dan motivasional, keterbatasan utama adalah belum adanya pengukuran perubahan perilaku actual dan follow-up jangka panjang. Program psikoedukatif ini lebih tepat dipahami sebagai foundational intervention yang memberikan pengetahuan dan awareness sebagai prasyarat perubahan perilaku, namun memerlukan program lanjutan yang fokus pada behavior modification untuk dampak yang sustainable. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis berupa kerangka intervensi yang dapat diadaptasi oleh praktisi psikologi pendidikan untuk menangani fenomena phubbing di sekolah menengah pertama.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran dapat diajukan. Untuk kelompok sasaran, disarankan untuk mengimplementasikan strategi yang telah dikembangkan dalam Personal Action Plan secara bertahap dan konsisten, menggunakan peer support dengan saling mengingatkan antar anggota kelompok, serta melanjutkan praktik self-monitoring penggunaan ponsel menggunakan aplikasi screen time yang tersedia di smartphone.

Untuk sekolah, pengembangan kebijakan comprehensive tentang penggunaan teknologi sangat diperlukan meliputi: (1) Penetapan 'zona belajar bebas gadget' di kelas tertentu atau waktu tertentu dengan aturan yang jelas dan konsisten, (2) Sistem consequences dan reward yang mendorong penggunaan ponsel yang sehat, (3) Penyediaan locker atau tempat penyimpanan ponsel selama jam pelajaran untuk kelas-kelas dengan masalah phubbing tinggi. Program lanjutan yang fokus pada behavior modification perlu dikembangkan meliputi: (1) Behavior modification program menggunakan teknik seperti self-monitoring, behavioral contracts, dan reinforcement system untuk mengubah kebiasaan actual, (2) Peer education program dengan melatih peserta yang telah mengikuti intervensi ini menjadi peer educator untuk menyebarluaskan pemahaman ke kelas lain, (3) Integrasi topik digital wellness dan healthy technology use dalam kurikulum BK reguler sebagai program preventif.

Modifikasi lingkungan sekolah dapat mendukung pengurangan phubbing dengan: (1) Menyediakan kegiatan alternatif yang engaging saat jam istirahat seperti board games, olahraga, atau klub hobi agar siswa tidak bosan dan otomatis mengambil ponsel, (2) Merancang ulang ruang fisik untuk mendorong interaksi langsung dengan menciptakan 'sudut percakapan' yang nyaman di area umum, (3) Mengadakan event-event tanpa gadget seperti 'No Phone Friday' atau kompetisi komunikasi langsung yang fun. Sistem pemantauan berkelanjutan perlu ditetapkan melalui: (1) Check-in rutin bulanan dengan kelompok sasaran untuk memonitor progress dan memberikan booster session jika diperlukan, (2) Koordinasi dengan guru mata pelajaran untuk observasi perubahan perilaku di kelas dan memberikan feedback, (3) Pengukuran indikator objektif seperti frekuensi mengecek ponsel yang diobservasi guru dan kualitas partisipasi dalam tugas kelompok.

Untuk orangtua, keterlibatan sangat penting dengan: (1) Membuat family digital agreement tentang penggunaan gadget di rumah yang dibuat bersama-sama dan disepakati semua anggota keluarga, (2) Menerapkan 'family time without gadgets' minimal 1 jam per hari untuk quality interaction, (3) Memberikan role model penggunaan teknologi yang sehat dengan tidak melakukan phubbing pada anak, (4) Memberikan reinforcement positif ketika anak menunjukkan progress dalam mengurangi phubbing, (5) Koordinasi dengan pihak sekolah untuk konsistensi aturan dan dukungan di rumah dan sekolah.

Untuk penelitian lanjutan, beberapa rekomendasi dapat diajukan: (1) Penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol dan sampel lebih besar untuk menguji efektivitas secara lebih rigorous dan meningkatkan generalisabilitas, (2) Follow-up study jangka panjang (3 bulan, 6 bulan, 1 tahun) untuk mengukur sustainability perubahan perilaku dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi maintenance, (3) Penggunaan mixed methods dengan menggabungkan data kuantitatif (frekuensi phubbing yang diobservasi, screen time data) dan kualitatif (in-depth interview tentang proses perubahan), (4) Penelitian komparatif untuk membandingkan efektivitas pendekatan psikoedukatif dengan pendekatan lain seperti behavior modification, mindfulness-based intervention, atau motivational interviewing, (5) Penelitian tentang faktor moderator dan mediator yang mempengaruhi efektivitas intervensi seperti parenting style, peer influence, personality traits, dan tingkat keparahan masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, K., & Adnan, M. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kemampuan komunikasi interpersonal pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 78-87.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Chotpitayasonondh, 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>
- Dewi, S. P., & Handayani, M. M. (2021). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik behavioral rehearsal untuk mengurangi perilaku phubbing pada siswa SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 10(1), 45-52.
- Fadillah, R., & Sari, N. K. (2019). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku komunikasi siswa SMA di Jakarta. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 4(2), 123-134.
- Hastuti, L. W., Fahrudin, A., & Basar, G. G. K. (2022). Implementasi bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di era digital. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(1), 15-23.
- Indrawati, E. S., & Fauziah, N. (2020). Attachment dan phone snubbing behavior pada emerging adult. *Jurnal Empati*, 9(2), 91-99.
- Kristiana, I. F., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan prestasi akademik pada siswa SMP. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 67-76.
- Lally, P., Van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.
- Nurhayati, S. R., Daviq, C., & Meilinda, E. (2019). Phubbing dan keterampilan sosial pada remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 7(2), 193-207.
- Pratiwi, A. D., & Pritaningrum, M. (2020). Konseling behavioral untuk mengurangi intensitas phubbing pada remaja. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 6(2), 189-195.
- Rahmawati, D., & Nugroho, A. A. (2022). Efektivitas intervensi mindfulness untuk mengurangi perilaku phubbing pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 17(1), 32-44.
- Sari, I. P., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2019). Kontribusi kontrol diri terhadap perilaku phubbing siswa dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2), 1-8.

- Steinberg, L. (2013). The influence of neuroscience on US Supreme Court decisions about adolescents' criminal culpability. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 513–518. <https://doi.org/10.1038/nrn3509>.
- Sukmawati, E., & Haryanto, H. (2021). Peran bimbingan dan konseling dalam mengatasi dampak negatif penggunaan smartphone pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 5(2), 78-89.
- Wulandari, T. A., & Netrawati, N. (2020). Hubungan fear of missing out dengan phubbing behavior pada remaja pengguna instagram. *Jurnal RAP UNP*, 11(1), 72-83.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.