

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi ini, teknologi, informasi, dan komunikasi berkembang dengan sangat cepat. Dapat dirasakan bahwa akhir-akhir ini inovasi menjadi semakin kekinian dan modern. Menurut Juwita (2015) mayoritas pengguna internet adalah anak muda berusia antara 15 dan 20 tahun, meskipun jumlah orang yang berusia antara 10 dan 14 tahun meningkat secara signifikan. Semuanya berubah akibat revolusi industri keempat. Lompatan dengan berbagai produk dan perangkat berteknologi tinggi, termasuk *smartphone*, ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya di bidang komunikasi dan informasi, kini telah tercapai. Menurut Calsp (2016), ponsel baru-baru ini mengambil kendali atas pekerjaan PC dan *workstation* sebagai perangkat yang paling sering digunakan untuk mengakses internet. Salah satu sisi negatif dari penggunaan ponsel adalah kemampuannya untuk memisahkan orang dan mengabaikan orang ketika berinteraksi secara fisik karena mereka terlalu asyik dengan *smartphone*.

Tawaran modernisasi kini tidak mungkin bisa dihindari. Pada awalnya, seseorang menggunakan perangkat khusus seperti telepon saat ingin menyampaikan data ke orang lain, namun terkendala oleh jarak. Begitu juga dengan internet yang hanya digunakan oleh para pencari informasi penting. Namun, kemampuan *smartphone* telah memanjakan manusia dengan waktu dan teknologi informasi. Pemanfaatan *web* memiliki dampak yang besar dalam

kehidupan sehari-hari, baik yang berdampak positif maupun negatif. Penggunaan internet memiliki beberapa manfaat, salah satunya adalah peningkatan aksesibilitas informasi, komunikasi, dan pengetahuan dari seluruh dunia. Di sisi lain, penggunaan internet memiliki beberapa kelemahan, salah satunya adalah pergeseran norma, nilai, dan sikap sosial.

Kemajuan teknologi yang makin maju membuat cara penyampaian antarmanusia berubah. *Smartphone* dan alat komunikasi lainnya memungkinkan orang untuk berkomunikasi satu sama lain tanpa harus bertemu secara fisik. Setiap manusia berkewajiban untuk berinteraksi dengan orang lain, baik itu keluarga, teman, atau orang lain. Untuk memenuhi kebutuhannya akan interaksi sosial, manusia membutuhkan komunikasi. Konsep korespondensi dalam 2 macam, yaitu korespondensi langsung dan tidak langsung. Menurut Widiyanti & Herdiyanto (2013), komunikasi langsung adalah jenis komunikasi yang berlangsung secara tatap muka dan tanpa menggunakan perantara media, sedangkan komunikasi tidak langsung adalah jenis komunikasi yang berlangsung secara tatap muka, tetapi dengan penggunaan perantara media sosial.

Drago (2015) menjelaskan teknologi yang telah menjadi bagian integral kehidupan mulai menggantikan sebagian komunikasi tatap muka. Penggunaan teknologi yang berlebihan mengakibatkan penurunan jumlah dan kualitas komunikasi tatap muka. Przybylski (2013) menjelaskan penelitian lain menunjukkan seseorang akan merasa takut kehilangan sesuatu yang penting dari media sosial sehingga ia akan selalu mengecek *smartphone* terus-menerus bahkan di depan orang lain. Seseorang yang mengabaikan orang lain saat berkomunikasi dan lebih fokus pada *smartphone* dan kurang menghargai orang lain saat

berinteraksi dengan orang lain disebut *phubbing*, hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2016).

Safitri (2019) menjelaskan bahwa pada Mei 2012, ahli bahasa dari Sydney University di Australia dikumpulkan oleh Mcann Agency dan Macquarie Dictionary untuk menamai fenomena ini *phubbing*. Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (dalam Handayani dan Husnita, 2021) *phubbing* merupakan perilaku atau sikap yang lebih memilih untuk berkonsentrasi pada *smartphone* daripada orang lain dalam percakapan, hal tersebut dikarenakan individu akan merasa gelisah dan takut berada jauh dari *smartphone* sehingga tidak dapat mengakses ponselnya atau hal ini bisa disebut dengan *nomophobia (no-mobile phone phobia)*, perilaku *phubbing* ini dapat menimbulkan interpersonal konflik atau masalah korespondensi yang akan muncul antara orang lain dan seseorang yang melakukan *phubbing*, itu sepenuhnya diharapkan untuk pelaku *phubbing* melakukan isolasi diri seperti lebih memilih untuk mengasingkan diri dan berfokus pada ponselnya, maka dari itu seseorang yang melakukan *phubbing* sering mengalami *problem acknowledgement* atau keadaan di mana seseorang mengakui dirinya cenderung lebih memilih berkonsentrasi dengan ponselnya dari pada lawan bicaranya.

Karadag (dalam Nur, 2020) berpendapat istilah "*phubbing*" mengacu pada dinamika kecanduan seseorang di mana mereka tidak lagi memiliki rasa kesopanan atau rasa hormat terhadap orang lain dan lebih memilih dunia maya di *smartphone* mereka daripada kehidupan nyata. Orang lebih suka berinteraksi atau berselancar *online* daripada dengan orang lain di sekitarnya. Anshari (2016) berpendapat bahwa *Phubbing* mengurangi kualitas interaksi sosial antara orang-

orang dalam masyarakat karena orang yang menunjukkan perilaku ini dapat menunjukkan sikap tidak hormat kepada orang-orang di sekitar mereka, menunjukkan bahwa mereka ingin menghindari komunikasi interpersonal atau mereka tidak sadar atau tidak tertarik dengan lingkungan mereka. Selain itu menurut pendapat Nazir dan Piskin (2016) *phubbing* juga dapat terjadi di mana saja atau kapan saja, termasuk saat makan, rapat, konferensi, atau pertemuan sosial dengan teman dan keluarga.

Para ahli di atas menyimpulkan fenomena *phubbing* adalah perilaku pengabaian yang dibuat individu kepada lawan bicara karena terlalu fokus dengan *smartphone*, lebih memilih untuk fokus kepada *smartphone* nya hal tersebut dikarenakan individu akan merasa gelisah dan takut berada jauh dari *smartphone* sehingga tidak dapat mengakses ponselnya atau hal ini disebut dengan *nomophobia* (*no-mobile phone phobia*), perilaku *phubbing* ini dapat menimbulkan interpersonal konflik atau permasalahan komunikasi yang akan terjadi antara seseorang *pubbing* dengan orang lain, tidak jarang pelaku *phubbing* melakukan isolasi diri seperti lebih memilih untuk mengasingkan diri dan berfokus pada ponselnya, maka dari itu seseorang yang melakukan *phubbing* sering mengalami *Problem Acknowledgement* atau keadaan di mana seseorang mengakui dirinya cenderung lebih memilih berkonsentrasi dengan ponselnya daripada lawan bicaranya.

Dengan ponsel, mengirim pesan ke orang lain tidak mungkin lagi dilakukan. Dengan satu pemberitahuan di salah satu hiburan virtual, seseorang dapat mengirim pesan ke banyak orang dari satu sisi ke sisi lain. Selain itu, menggunakan layanan *video call* memudahkan dua orang yang tinggal berjauhan

untuk bertemu langsung daripada bertatap muka. Sejujurnya, media hiburan dan menyegarkan juga dapat dipindahkan ke tangan dengan banyak jenis permainan yang tersedia. Sayangnya, di tengah segala kemudahan yang ada, sering kali orang mengabaikan efek negatifnya. Perilaku *phubbing* adalah salah satu contohnya. *Phubbing* adalah singkatan dari "*phone and snubbing*", dan digunakan untuk menyampaikan sikap yang menyebabkan kerugian bagi orang lain melalui penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Ketika diminta untuk berkomunikasi, seseorang dengan perilaku *phubbing* tampak memperhatikan, namun matanya sering tertuju pada *smartphone* di tangannya, menandakan bahwa ia merugikan orang lain.

Remaja generasi Z saat ini tentunya sudah tidak asing lagi. Bukti ini dapat ditemukan di rumah, sekolah, dan pengaturan publik lainnya. Dari kekhasan *phubbing*, ada satu masalah yang dialami oleh banyak anak muda saat ini, remaja membutuhkan rasa hormat yang sama terhadap orang tua, guru, dan teman. Sedangkan remaja kurang memperhatikan guru saat menjelaskan di depan kelas karena fokus bermain *handphone* dan tidak mau berpisah dengan *handphone* dalam waktu yang cukup lama. Akibatnya, mereka merasa dikucilkan di lingkungan sekolah, kurang tertarik dengan berbagai kegiatan ekstrakurikuler, dan mengalami kesulitan belajar. Anak muda saat ini kurang menyadari bahwa perilaku *phubbing* dapat mengganggu aktivitas publik mereka. Efendi (dalam Safitri, 2021) berpendapat manusia dalam kehidupan sehari-hari harus fokus pada ketahanan seperti berpikir khusus tentang perasaan orang lain, memikirkan nasib dan ketahanan orang lain, dan mengikuti cara mereka sendiri berperilaku dengan tujuan tidak bersalah serta tidak kekanak-kanakan.

Mengenai penyebab *phubbing*, dapat dikatakan bahwa seiring dengan kemajuan teknologi, cara baru untuk berkomunikasi dan mencari hiburan juga muncul. Di mana seseorang diharuskan memiliki *smartphone* dan akun media sosial untuk memudahkan komunikasi, begitu juga ketika seseorang sedang mencari hiburan *game online*. Kondisi seperti ini membuat keanehan *phubbing* jauh lebih berbahaya dan menyebabkan orang saling melupakan saat menyampaikan secara lugas, dan membuat setiap orang hanya fokus pada ponselnya.

Youarti dan Hidayah (2018) mengungkapkan bahwa dalam ranah pendidikan, siswa sekolah menengah adalah siswa yang menempati tempat dengan usia Z. Di mana bisa dibayangkan perilaku *phubbing* sangat mungkin dilakukan. Ambil contoh, temuan pengumpulan data penulis tentang kepemilikan *smartphone* di kalangan siswa SMA Negeri 1 Turen. Dari 108 siswa, hanya enam yang tidak memiliki *smartphone*, menurut pendataan penulis di tiga kelas. 73% dari 102 orang yang memiliki *smartphone* menggunakan paket data yang aktif 24 jam sehari, 15% menggunakan jaringan *Wi-Fi* sekolah, dan sisanya menggunakan paket data yang aktif dan nonaktif. Berdasarkan data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa di SMAN 1 Turen sering menggunakan *smartphone* dan sering menunjukkan perilaku *phubbing*.

Menurut Saputri (2020) yang melakukan penelitian terhadap mahasiswa semester VI Program Kajian Pengarahan dan Pembinaan di Perguruan Tinggi PGRI Madiun bertambah menjadi 10 mahasiswa yang nantinya akan diisolasi menjadi 2 kelompok, yaitu 5 orang untuk kelompok eksperimen dan 5 orang untuk kelompok kontrol. Mengekspresikan tentang perilaku *phubbing* siswa

sebelum diberikan tindakan dan setelah diberikan tindakan melalui proses administrasi kelompok bimbingan administrasi menunjukkan hasil uji faktual nilai U 26 dan nilai W 52 ketika diganti seluruhnya dengan nilai Z sebesar -318. ASYMP *sig* (2-tailed) diketahui memiliki nilai 0,40, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku *phubbing* antara kelompok konseling kelompok teknik *self-management* dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis tersebut benar, yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam menurunkan perilaku *phubbing*.

Hal ini dipertegas dengan hasil wawancara di SMK Negeri 2 Balige yang merupakan salah satu sekolah yang berada di Kota Balige yang tidak melarang siswanya untuk membawa ponsel yang dapat berpotensi tinggi mengalami perilaku *phubbing* dan juga pihak sekolah belum pernah memberikan layanan BK terkait perilaku *Phubbing*. Oleh sebab itu, sangat perlu dilakukan penelitian ini karena fenomena *phubbing* telah banyak hadir dalam masyarakat, utamanya di kalangan remaja sampai dewasa muda. Dengan diketahui adanya fenomena *phubbing* dan perasaan merasa diabaikan (*phubbed*), maka peneliti akan memberikan nasihat administrasi, khususnya *group directing* dengan strategi *self-administration* dengan harapan individu akan mampu untuk mengatur dirinya meminimalkan perilaku *Phubbing*, meskipun *smartphone* selalu ada dalam genggamannya.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Desnya Pambudi (2021) pada salah satu SMA N di Tenggara yang menunjukkan bahwa dengan nilai rata-rata empiris 103,34 dan nilai rata-rata hipotetik 80, hal ini menunjukkan bahwa perilaku

phubbing pada siswa tergolong tinggi. Sedangkan untuk distribusi frekuensi menyatakan bahwa siswa di sekolah X memiliki rentang nilai skala perilaku phubbing berada pada kategori sangat tinggi dengan rentang nilai 88-104 dan frekuensi sebanyak 71 siswa atau sekitar 68,9%. Menunjukkan bahwa siswa di sekolah X memiliki intensitas yang tinggi dalam mengakses internet. Hal ini menunjukkan bahwa siswa di sekolah X melakukan phubbing yang berlebihan.

Selain itu, penelitian terkait fenomena *phubbing* juga dilakukan oleh Yessy Elita, Winda Safitri, dan Illawaty Sulian. Melihat konsekuensi dari eksplorasi dan percakapan yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa untuk setiap faktor dalam ulasan ini, ada hubungan positif dan besar antara penggunaan hiburan berbasis *web* dan perilaku *phubbing*. Pada siswa kelas XI di SMKN 5 Kota Bengkulu. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku *phubbing* berbanding lurus dengan jumlah penggunaan media sosial, sedangkan tingkat perilaku *phubbing* di kalangan remaja berbanding lurus dengan jumlah penggunaan media sosial.

Menurut Hafizah (2021) kontrol diri individu dan komunikasi interpersonal harus menjadi pertimbangan saat mengontrol perilaku *phubbing*. Peneliti dapat menggunakan strategi manajemen diri untuk mengurangi perilaku *phubbing* berdasarkan temuan ini, yang menunjukkan bahwa kontrol individu dapat memengaruhi perilaku *phubbing*. Strategi *self-management* menurut Imran (2021) juga dapat mengurangi adiksi *game online*. Prasetyo et al., (2020) dalam kajiannya menggarisbawahi bahwa strategi *self-management* dapat menurunkan cara berperilaku agresif remaja.

Keistimewaan *phubbing* pasti membutuhkan pertimbangan segera, terutama dari seorang instruktur. Untuk mengurangi perilaku *phubbing* siswa, peneliti dalam penelitian ini menggunakan strategi *self-management* untuk melaksanakan layanan konseling kelompok. Layanan bimbingan kelompok menurut Sukmawati (dalam Saputri, 2020:26) adalah suatu proses bantuan untuk dapat mengatasi masalah yang dihadapi oleh siswa dengan menggunakan getaran umum. Nashruddin (2019) menjelaskan bahwa anggota kelompok harus dapat menerima, berempati, dan menawarkan bantuan yang tulus satu sama lain agar terjadi dinamika kelompok yang positif.

Menurut Cormier dan Cormier (1985) metode panduan yang digunakan dalam ulasan ini untuk mengurangi perilaku *Phubbing* dalam mengarahkan konseling kelompok teknik *self management*. *Self management* adalah prosedur perubahan perilaku di mana individu mengoordinasikan caranya sendiri dalam berperilaku dengan metode atau perlakuan. Menurut Gunarsa (1996) pemantauan diri, penguatan positif (juga dikenal sebagai penghargaan diri), kontrak diri, dan penguasaan rangsangan (juga dikenal sebagai kontrol stimulus) adalah contoh strategi manajemen diri. Sehubungan dengan contoh perilaku *Phubbing*, dalam proses *self management* pendidik yang mengatur mengambil bagian dalam membantu siswa sehingga mereka dapat mengembangkan kemampuan mereka yang sebenarnya dan menangani setiap masalah dengan melakukan banyak standar atau metode.

1.2. Identifikasi Masalah

Berkenaan dengan judul penelitian tersebut di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- 1) Mempunyai *smartphone* dapat berpotensi berperilaku *phubbing* pada siswa.
- 2) Ada perilaku *phubbing* pada siswa di SMK Negeri 2 Balige.
- 3) Pemanfaatan Konseling Kelompok teknik *Self-Management* belum dilakukan di SMK Negeri 2 Balige.

1.3. Batasan Masalah

Mengingat masalah yang teridentifikasi, perlu untuk membatasinya. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* dalam Meminimalkan Perilaku Phubbing Siswa Kelas XI BDP 1 SMK Negeri 2 Balige” Konseling Kelompok teknik Self Management yaitu variabel yang diterapkan pada siswa, dan *Phubbing* merupakan variabel yang dilihat perubahannya.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka definisi masalah dalam kajian ini adalah “Apakah layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam meminimalisir perilaku phubbing siswa kelas XI BDP 1 SMK Negeri 2 Balige ?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self-management* yang diberikan terhadap perilaku *phubbing* siswa.

1.6. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang pendidikan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok teknik *self-management*.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan informasi serta khasanah keilmuan dibidang bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang layanan konseling kelompok teknik *self-management* dalam meminimalisir perilaku *phubbing*.

2) Manfaat Praktisi

- a. Bagi sekolah, dipercaya bahwa kepala sekolah akan benar-benar mau membantu dan bekerja dengan semua kegiatan pengarahan dan pembimbingan sebagai salah satu kegiatan yang harus dipertimbangkan, terutama dalam hal pengendalian perilaku *phubbing* siswa.
- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan agar guru Bimbingan dan Konseling dapat menyesuaikan layanannya dalam menanggapi masalah atau kondisi siswa, khususnya dalam hal perilaku *phubbing* agar perilaku ini tidak menjadi lebih umum di lingkungan sekolah. Karena kebutuhan mungkin muncul untuk fokus pada perilaku *phubbing* ini dan dapat memberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*.
- c. Bagi siswa, dipercaya bahwa siswa memiliki kendali atas perilaku *phubbing* mereka dan lebih jauh lagi siswa lebih serius dalam mengikuti

arahan dan administrasi nasihat di sekolah yang diberikan oleh guru dan pembimbing, dan lebih berguna dalam kegiatan publik.

- d. Bagi orangtua, diharapkan para orang tua dapat mengontrol semua perilaku *phubbing* anaknya dengan memberikan instruksi yang tegas dan mengawasinya.
- e. Bagi peneliti selanjutnya, jika peneliti selanjutnya ingin mempelajari masalah yang sama, maka terlebih dahulu harus memikirkan faktor, subjek, dan indikator masing-masing variabel, serta layanan bimbingan dan konseling yang relevan dengan masalah tersebut.

