

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I ini menguraikan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan ruang lingkup penelitian.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Penggunaan teknologi dan internet kini telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari. Kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi dan internet membuat banyak orang semakin tertarik untuk menggunakannya. Perkembangan teknologi yang sejalan dengan perkembangan penggunaan internet memunculkan bentuk media baru, seperti *smartphone*. Tujuan awal dikembangkannya *smartphone* adalah untuk memudahkan komunikasi tanpa adanya batasan jarak dan waktu, tetapi kenyataannya perkembangan ini justru memunculkan sebuah fenomena yang dikenal dengan istilah *phubbing*. Munculnya fenomena *phubbing* merupakan salah satu dampak dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan, di mana ketika individu mengalami adiksi *smartphone* maka akan lupa waktu, mengabaikan lingkungan sekitar, dan tidak menghargai orang lain (Griffiths dalam Prasetyo, 2017). Pernyataan tersebut menegaskan bahwa kecanduan *smartphone* dapat memicu munculnya kecenderungan *phubbing*.

Istilah *phubbing* pertama kali diperkenalkan dalam Kamus Macquarie pada tahun 2013 di Australia, yang merupakan gabungan dari kata *phone* dan *snubbing* (Chotpitayasunondh dan Douglas, 2016). *Phubbing* menggambarkan perilaku individu yang menyakiti perasaan orang lain dengan mengabaikan keberadaan orang di sekitarnya karena lebih fokus pada *smartphone* (Andiana dan Barida, 2021). Keberadaan internet menjadikan *smartphone* sebagai perangkat yang sangat diminati karena menawarkan beragam fitur yang menunjang berbagai aktivitas harian manusia. Kondisi ini kemudian mendorong individu untuk lebih tertarik pada *smartphone* dan cenderung mengabaikan orang-orang di sekitarnya.

Berdasarkan laporan *We Are Social* (2024), sebanyak 66,2% warga Indonesia rata-rata menghabiskan waktu sekitar 7,36 jam per hari untuk terhubung dengan internet. *Platform* yang diakses ketika terhubung dengan internet biasanya adalah *Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, WhatsApp, Google, e-commerce YouTube*, dan lain sebagainya. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas warga Indonesia sangat intens dalam menggunakan internet, padahal menurut Pletzer dkk. (2014) penggunaan internet selama 6 jam atau lebih per hari termasuk dalam penggunaan internet yang berlebihan. Sejalan dengan itu, Raharjo (2021) mengemukakan bahwa intensitas penggunaan internet dapat berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*, di mana semakin tinggi intensitas penggunaan internet maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing* seorang individu. Tingginya penggunaan internet di Indonesia juga dapat menimbulkan adanya potensi kecenderungan perilaku *phubbing*.

Hasil penelitian Gunawan dkk. (2021) menunjukkan bahwa dari 2014 responden di Indonesia, adiksi media sosial ditemukan pada beberapa kategori usia, yaitu anak-anak sebanyak 0,16% (1 responden), remaja 73% (467 responden), dewasa 23% (147 responden), dan lansia 3,94% (23 responden). Sementara itu, adiksi *gadget* lebih banyak terjadi pada remaja dengan persentase 75% (382 responden), diikuti oleh dewasa sebanyak 23% (117 responden), dan lansia 2% (11 responden). Selanjutnya, data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 79,5% dari total populasi penduduk Indonesia, di mana mayoritas penggunaannya adalah Generasi Z yaitu sebanyak 34,40% dan generasi milenial sebanyak 30,62% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024).

Peserta didik SMA pada Tahun Ajaran 2024/2025 termasuk dalam generasi Z. Umumnya, mereka berusia 16-18 tahun atau lahir antara tahun 2007-2009. Hal ini selaras dengan pernyataan Tapscott (2009) yang mengemukakan bahwa generasi Z lahir pada kisaran tahun 1998-2009. Peserta didik SMA berada pada masa remaja, di mana remaja merupakan kelompok usia yang paling berpotensi melakukan *phubbing*. Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-

kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Masa remaja dimulai dari usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Masa ini ditandai dengan ketidakstabilan emosi dan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap hal-hal baru, termasuk perkembangan teknologi seperti *smartphone* dan internet (Pratiwi dan Nuryono, 2021). Tidak jarang para remaja mengabaikan lawan bicaranya saat berinteraksi secara langsung karena lebih memilih fokus pada *smartphone* (Youarti dan Hidayah, 2018).

Phubbing dapat memberikan berbagai dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari. Farkhah dkk. (2023) mengemukakan bahwa *phubbing* dapat menyebabkan gangguan interaksi sosial, seperti menurunnya pengembangan diri, gangguan hubungan interpersonal, merasa tidak butuh orang lain, dan berkurangnya interaksi antar anggota keluarga. Kemudian Damayanti dan Arvianti (2024) mengemukakan bahwa *phubbing* dapat menyebabkan munculnya sikap prokrastinasi, mengabaikan orang lain, tertinggal obrolan, dan komunikasi hanya satu arah sehingga menjadi tidak maksimal. *Phubbing* juga dapat menghambat tercapainya tugas-tugas perkembangan peserta didik. Mengacu pada Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD), perilaku *phubbing* memiliki keterkaitan dengan layanan bimbingan dan konseling. Pada bidang pribadi, *phubbing* berhubungan dengan landasan perilaku etis yang harus dimiliki oleh peserta didik. Sementara itu, dalam bidang sosial, perilaku ini mencerminkan tingkat kesadaran peserta didik akan tanggung jawab sosialnya di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat, serta berkaitan dengan kematangan hubungan dengan teman sebaya.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai *phubbing* pada remaja. Hasil penelitian Fitri (2019) menunjukkan bahwa 73,5% (164 peserta didik) di SMA Negeri 4 Tuban melakukan *phubbing sedang* dan 10,8% (24 peserta didik) melakukan *phubbing tinggi*. Lamanya durasi penggunaan *smartphone* menjadi faktor utama yang memengaruhi perilaku *phubbing* pada peserta didik SMA Negeri 4 Tuban. Kemudian, hasil penelitian Ilma'nunah (2021) menunjukkan bahwa pada Tahun Ajaran 2020/2021 sebanyak 99,9% (3904 peserta didik) kelas

XI SMA Negeri di Kota Bandung melakukan *phubbing* dengan kecenderungan umumnya adalah *phubbing sedang*. Berikutnya hasil penelitian Salsabila (2023) menunjukkan bahwa pada Tahun Ajaran 2022/2023 sebanyak 98,8% (1359) SMP di Kota Banjar melakukan *phubbing* dengan kecenderungan umumnya adalah *phubbing ringan* menuju *phubbing sedang*. Hasil penelitian Gumilar (2023) menunjukkan bahwa pada Tahun Ajaran 2022/2023 sebanyak 97,4% (3770) remaja SMA di Kota Tasikmalaya terlibat dalam *phubbing sedang* menuju *phubbing ringan*, yang mayoritas dilakukan oleh peserta didik laki-laki. Selanjutnya hasil penelitian Oktaviani (2024) menunjukkan bahwa pada Tahun Ajaran 2023/2024 sebanyak 99,3% (1621) remaja SMA di Kabupaten Ciamis terlibat dalam *phubbing* dengan gambaran umumnya adalah *phubbing sedang*. Selain itu, 98,7% (1610 peserta didik) memiliki pengalaman menjadi *phubbee*, dengan gambaran umumnya adalah *being phubbed sedang*. Hasil penelitian Pratiwi (2024) menunjukkan bahwa 100% (526 responden) remaja SMA di Kabupaten Bandung melakukan *phubbing* dan 99,9% (525 responden) menjadi korban *phubbing*.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas terdapat keragaman kecenderungan perilaku *phubbing* berdasarkan gender. Penelitian yang dilakukan oleh Ilma'nunah (2021) dan Salsabila (2023) mengungkapkan bahwa peserta didik perempuan memiliki skala perilaku *phubbing* yang lebih tinggi, sedangkan penelitian Gumilar (2023) mengungkapkan bahwa peserta didik laki-laki memiliki skala perilaku *phubbing* yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa gender memiliki keterkaitan dengan pola perilaku *phubbing* pada remaja, meskipun kecenderungannya dapat berbeda-beda tergantung pada lingkungan dan karakteristik populasi yang diteliti. Selain itu, penelitian tentang *phubbing* juga dilakukan di Spanyol oleh Barbed-Castrejon dkk. (2024). Penelitian ini melibatkan 1351 responden yang berusia antara 12-21 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 74,5% (1004 responden) menunjukkan kecenderungan perilaku *phubbing* berdasarkan indikator *phone obsession*, 42,6% (575 responden) selalu mengecek *smartphone* saat bangun tidur, dan 16,8% (226 responden) menunjukkan bahwa mereka lebih fokus dengan *smartphone* saat bersama orang lain. Pada penelitian

ini, kecenderungan perilaku *phubbing* lebih terlihat pada responden laki-laki daripada responden perempuan.

Sampai saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik membahas kecenderungan perilaku *phubbing* pada peserta didik SMA di Kabupaten Jepara. Padahal, remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap perilaku *phubbing*. Selain itu, hasil penelitian Pramudani dkk. (2020) tentang intensitas penggunaan jejaring sosial menunjukkan bahwa di SMA Negeri 1 Jepara terdapat 4 responden yang memiliki intensitas penggunaan jejaring sosial dalam kategori rendah, 106 responden dalam kategori sedang, dan 70 responden dalam kategori tinggi. Di samping itu, di SMA Negeri 1 Donorojo terdapat 4 responden yang memiliki intensitas penggunaan jejaring sosial dalam kategori rendah, 134 responden dalam kategori sedang, 41 responden dalam kategori tinggi, dan 1 responden dalam kategori sangat tinggi. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi kecenderungan perilaku *phubbing* yang perlu diteliti lebih lanjut, mengingat perilaku *phubbing* juga dapat memberikan berbagai dampak negatif.

Apabila *phubbing* dilakukan secara terus-menerus, maka dapat mengganggu kualitas interaksi sosial dan perkembangan akademik peserta didik. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Rismiyana dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa individu yang berperilaku *phubbing* cenderung kurang memperhatikan pembelajaran, kurang bersosialisasi dengan teman-temannya, dan perhatiannya selalu teralihkan ke *smartphone* ketika berinteraksi. Seringkali saat waktu istirahat peserta didik jarang bertegur sapa dengan teman-temannya karena fokus dengan *smartphone* (Silimia dkk., 2024). Selain itu, hasil penelitian Umam dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan menurunnya minat belajar dan fokus peserta didik. *Phubbing* berkorelasi negatif dengan *self-efficacy* dan kemampuan belajar mandiri (Feng dkk., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa *phubbing* tidak hanya berpengaruh terhadap aspek sosial, tetapi juga dapat menghambat perkembangan kognitif dan afektif peserta didik.

Sejalan dengan hal tersebut, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) memperkuat peran layanan bimbingan dan konseling dengan

Ainun Sheilla, 2025

KECENDERUNGAN PERILAKU PHUBBING PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS SERTA IMPLIKASINYA BAGI BIMBINGAN DAN KONSELING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

meluncurkan program “7 Jurus BK Hebat” dalam rangka mewujudkan sekolah yang aman, nyaman, dan menggembirakan. Ketujuh jurus tersebut terdiri atas: (1) kenali potensi, (2) kelola emosi, (3) tumbuhkan resiliensi, (4) jaga konsistensi, (5) jalin koneksi, (6) bangun kolaborasi, dan (7) menata situasi (Kemendikdasmen, 2025). Program ini bertujuan agar guru BK maupun guru non-BK memiliki kapasitas yang lebih kuat dalam mendampingi peserta didik menghadapi tantangan sosial dan emosional, salah satunya dalam mengurangi dampak negatif penggunaan teknologi yang berlebihan seperti perilaku *phubbing*.

Penelitian ini memiliki urgensi untuk dilakukan guna memberikan informasi mengenai tingkat kecenderungan perilaku *phubbing* yang dialami oleh peserta didik. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu bagian integral dalam penyelenggaraan pendidikan yang sifatnya berkelanjutan dan sistematis. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi perilaku *phubbing* adalah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Temuan penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai dasar dalam perancangan layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing* di kalangan peserta didik.

1.2 Rumusan Masalah

Ketika berada pada fase remaja, seorang individu akan dihadapkan dengan tugas-tugas perkembangan yang harus dicapai. Apabila individu mampu mencapai tugas-tugas perkembangan dengan baik, maka ia akan merasakan kepuasan, kebahagiaan, dan diterima oleh lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, apabila tugas-tugas perkembangannya tidak tercapai, maka dapat berdampak negatif terhadap fase-fase berikutnya, seperti berkurangnya kebahagiaan, timbulnya penolakan dari masyarakat, dan kesulitan dalam mencapai tugas-tugas perkembangan selanjutnya (Izzani dkk., 2024). Di samping itu, tidak semua remaja mampu mencapai tugas-tugas perkembangannya dengan baik. Hal tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perkembangan internet dan teknologi (Fitriyadi dkk., 2023).

Ainun Sheilla, 2025

KECENDERUNGAN PERILAKU PHUBBING PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS SERTA IMPLIKASINYA BAGI BIMBINGAN DAN KONSELING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Salah satu teknologi yang berkembang pesat saat ini adalah *smartphone*. Kehadiran *smartphone* awalnya bertujuan untuk memudahkan komunikasi tanpa adanya batasan jarak dan waktu, akan tetapi *smartphone* juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mendapatkan informasi, pendidikan, hiburan, dan mengakses media sosial. Penggunaan internet pada remaja dapat memberikan dampak positif maupun negatif, karena remaja cenderung memiliki emosi yang tidak stabil dan lebih tertarik terhadap hal-hal baru, termasuk perkembangan teknologi seperti *smartphone* dan internet (Pratiwi dan Nuryono, 2021). Remaja lebih rentan terkena dampak negatifnya karena umumnya mereka kurang mampu menyaring informasi yang diperoleh dari internet (Sari dkk., 2018). Salah satu dampak negatif yang muncul adalah kecanduan terhadap *smartphone* dan internet. Kecanduan ini dapat memunculkan kecenderungan perilaku *phubbing*, yaitu mengabaikan interaksi sosial secara langsung karena lebih fokus pada *smartphone*. *Phubbing* berpotensi menurunkan kualitas interaksi sosial peserta didik, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Berdasarkan identifikasi masalah yang dipaparkan di atas, maka dapat diuraikan rumusan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana kecenderungan perilaku *phubbing* sebagai *phubber* dan *phubbee* pada peserta didik SMA Negeri se-Kabupaten Jepara?
2. Bagaimana implikasi yang dapat diterapkan dalam bimbingan dan konseling untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada peserta didik SMA Negeri se-Kabupaten Jepara?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan kecenderungan perilaku *phubbing* sebagai *phubber* dan *phubbee* pada peserta didik SMA Negeri se-Kabupaten Jepara.
2. Memperoleh gambaran mengenai implikasi yang dapat diterapkan dalam bimbingan dan konseling untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada peserta didik SMA Negeri se-Kabupaten Jepara.

Ainun Sheilla, 2025

KECENDERUNGAN PERILAKU PHUBBING PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS SERTA IMPLIKASINYA BAGI BIMBINGAN DAN KONSELING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.4 Manfaat Penelitian

Terdapat manfaat teoritis dan manfaat praktis pada penelitian ini, yang dapat dijabarkan sebagai berikut.

a. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi informasi bagi peneliti selanjutnya terkait kecenderungan perilaku *phubbing* pada peserta didik serta implikasinya bagi bimbingan dan konseling.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi guru BK dalam menyusun rancangan layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada peserta didik.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengukur sejauh mana kecenderungan perilaku *phubbing* terjadi pada peserta didik SMA Negeri se-Kabupaten Jepara, serta membuat rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi perilaku *phubbing*.