

**MENGATASI PERILAKU *PHONE SNUBBING*
MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN
PENDEKATAN BEHAVIOR SISWA KELAS XI
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN MA'ARIF I WATES,
YOGYAKARTA TAHUN 2022/2023**

Dra. Nanik Suprihyatin, M.Pd.

Nisrina Nurtsabita

Staf Pengajar Progam Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Untuk Mengatasi Masalah Perilaku Phone Snubbing Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates, Yogyakarta Tahun 2022/2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sampel yaitu purposive sampling merupakan pemilihan sampel dengan cara memilih individu-individu yang memiliki perilaku phone snubbing. Dalam hal ini informasi adalah guru bimbingan konseling, wali kelas, kepala sekolah dan peserta didik sebagai konseli yang memiliki perilaku phone snubbing. Metode pengumpulan data dengan metode observasi, wawancara, dokumentasi. Keabsahan data dengan teknik memperpanjang observasi, ketekunan pengamatan, triangulasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, verifikasi data. Berdasarkan hasil penelitian tentang konseling individu dengan pendekatan behavior dapat mengatasi perilaku phone snubbing diperoleh bahwa konseling individu dengan pendekatan behavior dapat digunakan untuk mengatasi siswa yang memiliki perilaku phone snubbing. Hasil penelitian tersebut yaitu: 1) Assesment beberapa gejala perilaku phone snubbing memiliki gangguan komunikasi kurang peduli terhadap lingkungan sekitar, obsesi berlebihan terhadap smartphone. Faktor penyebabnya dari diri individu sendiri dan lingkungannya. 2) Goal setting, siswa dapat berkomunikasi dengan orang lain, peduli terhadap lingkungan, dapat mengatur penggunaan smartphone dengan baik. 3) Techniqal implementation, menggunakan Teknik penghapusan dan penguatan positif. 4) Evaluation termination, berdasar pengamatan, siswa dapat bersosialisasi dengan orang lain, peduli terhadap lingkungan, dapat mengatur penggunaan smartphone dengan baik. Teknik behaviore dapat digunakan untuk mengatasi masalah penyimpangan tingkah laku.

Kata kunci: *konseling individu, pendekatan behavior, phone snubbing.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Peningkatan jumlah penggunaan smartpone khususnya pada remaja di Indonesia beriringan dengan munculnya fenomena perilaku phone snubbing yang menunjukkan dampak negatif pada interaksi sosial yang diakibatkan oleh penggunaan smartphone yang berlebihan. Nurdianta (dalam Shella Madjid, 2020) phone snubbing adalah istilah tindakan acuh tak acuh seseorang di dalam sebuah lingkungan karena lebih fokus pada smartphone di tangan daripada membangun percakapan sehingga berdampak negatif, pada lingkungan sosial. Lawan bicara merasa tidak dihargai, semakin terasingkan oleh lingkungan sosial, mengakibatkan kepekaan terhadap lingkungan menjadi menurun. Yulie Hart (dalam Thaeras Ferdy, 2015), mengatakan ada tiga faktor hubungan sosial menjadi tumpul karena phone

snubbing, yaitu kemampuan membuka diri dan mendengar lawan bicara lalu respon yaitu memahami apa yang disampaikan lawan bicara dan mengerti, keterlibatan saat dua faktor diabaikan, seseorang tidak akan terlibat dari wacana yang dilontarkan dan hanya mengiyakan saja, sehingga lawan bicara tersinggung dan malas untuk berbicara. Pendekatan behavior dapat membantu mengubah tingkah laku (Gantina Komalasari, 2011:141).

KAJIAN TEORI

Konseling individu merupakan hubungan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan situasi belajar, agar klien mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan, untuk mencapai kebahagiaan pribadi dan sosial, memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan dimasa depan. Colbert (dalam Syamsul Yusuf, 2016: 19).

Pendekatan behavior merupakan pendekatan yang menekankan aspek kognitif dengan metode berorientasi tindakan untuk membantu mengambil langkah yang jelas untuk mengubah perilaku, Gerald (dalam Asrul Haq Alang, 2020:33). Pendekatan behavior dalam konseling individu, peran konselor harus aktif dan mencari pemecahan masalah klien, bertindak sebagai guru, pengarah, penasihat dalam mengubah tingkah laku menjadi baik. Tahap-tahap yang dilakukan meliputi assessment, goal setting, technique implementation, evaluation termination, feed back (Sayekti Pujo Suwarno, 1993:83).

Phone snubbing merupakan perilaku mengabaikan orang lain dalam interaksi sosial dan berfokus pada smartphone (Shella Madjid, 2020:12).

Faktor-Faktor Phone Snubbing

Adapun faktor penyebab adiksi terhadap smartphone dalam menggunakan teknologi berlebihan yang akhirnya mengakibatkan kecanduan. Adiksi internet membuat perilaku individu kecanduan terhadap komputer karena adanya aplikasi didalamnya yang membuat masalah. Adiksi terhadap sosial media mencakup banyak informasi, mendorong orang untuk tetap online. Adiksi terhadap game membuat orang tidak dapat mengatur waktu, hanya dihabiskan sebagai alat relaksasi mental. Shella Madjid (2020:12).

Dampak Phone Snubbing

Dampak perilaku phone snubbing berupa lawan bicara maupun orang yang berada didepannya merasa terabaikan, akibatnya kualitas hubungan menurun, memiliki hubungan positif dengan depresi atau penyebab depresi. Hamka, Ita Mustirowati. (2015:66).

Aspek-Aspek Phone Snubbing

Aspek-aspek phone snubbing menurut Shella Madjid (2020:14) berupa: gangguan komunikasi (communication disturbance) yang disebabkan oleh hadirnya ponsel sebagai faktor pengganggu komunikasi face to face di lingkungan.

Obsesi terhadap smartphone (phone obsession) karena dorongan kebutuhan menggunakan ponsel yang tinggi. Walaupun sedang melakukan komunikasi face to face di lingkungan dan merasa cemas ketika jauh dari ponsel. Subagyo (2021: 63)

KERANGKA PIKIR

Perilaku phone snubbing merupakan fenomena di era milenial yang sedang marak terjadi. Fenomena ini sering muncul karena intensitas penggunaan smartphone yang berlebihan sehingga menyebabkan seseorang lebih fokus pada smartphonanya dibanding dengan lawan bicaranya. Ditandai dengan sering lupa

waktu, sering berkomentar, berbohong, rendahnya prestasi, menutup diri secara sosial. Dengan adanya layanan konseling individu dengan pendekatan behavior diharapkan perilaku phone snubbing siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Wates, Kulon Progo dapat teratasi dengan baik, mampu merubah perilakunya menjadi lebih baik.

PERTANYAAN PENELITIAN

Bagaimana pelaksanaan assessment, goal setting, technique implementation, evaluation termination, feed back dalam layanan individu dengan pendekatan behavior untuk mengatasi perilaku phone snubbing Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Wates, Kulon Progo Tahun 2022/2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, pendekatan penelitian yang digunakan pendekatan fenomenologis yang berusaha memahami peristiwa terhadap orang-orang yang berada dalam situasi tertentu (Moleong, 2015:6).

Subjek penelitian yaitu Kepala Sekolah, Guru BK, Wali Kelas, dan Siswa.

Tempat penelitian yaitu Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates, Kulon Progo yang dilaksanakan selama 1 bulan yaitu bulan September 2022 sampai Oktober 2022.

Teknik pengumpulan data: observasi, wawancara, dokumentasi, dengan indikator-indikator phone snubbing: menunjukkan gangguan komunikasi, kurangnya kepedulian terhadap lingkungan sekitar, menunjukkan sikap obsesi yang berlebihan terhadap smartphone. Analisis data mengikuti langkah-langkah: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif untuk mendeskripsikan pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan behavior di SMK Ma'arif 1 Wates, Kulon Progo. Untuk menguji keabsahan data dengan metode triangulasi data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

1. Reduksi Data

Siswa sebagai subyek penelitian I (pertama) yang mengalami perilaku phone snubbing disebabkan faktor lingkungan yaitu siswa kurang nyaman berada di lingkungan sekitarnya dan didorong oleh diri pribadi individu yang kerap bermain smartphone dalam jangka waktu yang lama. Kemudian diberi layanan konseling individu dengan pendekatan behavior berhasil, terbukti siswa mempunyai tekad yang kuat untuk merubah kebiasaan phone snubbingnya agar bisa bersosialisasi dengan baik dengan lingkungannya. Peneliti memberi dukungan dan bimbingan serta pemberian informasi gejala serta akibat perilaku phone snubbing agar siswa berpikir bahwa yang dilakukan selama ini salah dan dapat merugikan diri sendiri serta pemberian dukungan agar siswa bertekad meniggalkan kebiasaan-kebiasaan yang memunculkan perilaku phone snubbing. Akhirnya terbukti teknik penghapusan dan penguatan positif berhasil mengatasi perilaku phone snubbing. Basrowi dan Suwandi (2008:209).

Siswa sebagai subyek penelitian II (kedua). Siswa memiliki gejala pendiam, kurang peduli pada lingkungannya, bermain smartphone terlalu lama. Saat mengikuti pelajaran tidak mendengarkan penjelasan guru. Penyebabnya faktor lingkungan yang tidak nyaman serta diri sendiri yang bermain media sosial terlalu sering. Tujuan penelitian memberikan layanan terbukti berhasil dengan pengakuan siswa yang bertekad merubah kebiasaan phone snubbingnya. Teknik penguatan dan penghapusan berhasil dengan bukti perilaku phone snubbing berkurang.

2. Penyajian Data dan Kesimpulan

Subyek yang terdiri dari Kepala Sekolah, Guru BK, Wali Kelas dan Siswa memberikan informasi lingkungan pembelajaran dan sarana prasarana sekolah telah mencukupi dan mendukung kegiatan belajar mengajar, dijaga kebersihan fasilitas yang ada. Adapun Guru BK menginformasikan, mengidentifikasi masalah siswa, observasi dan menemukan gejala gangguan komunikasi, kurang peduli lingkungan, obsesi berlebihan terhadap smartphone, lalu melakukan pendampingan dan tindak lanjut dengan memberikan layanan konseling individu dengan pendekatan behavior wali kelas membuat komitmen dengan cara memotivasi dan mengawasi terus menerus agar siswa tidak kembali berperilaku phone snubbing dan mampu mengatasi ketika muncul gejala-gejala perilaku phone snubbing. Siswa mengungkapkan komitmen bahwa dirinya ingin menjadi pribadi yang lebih baik dan mampu mengatasi perilaku phone snubbing.

3. Verifikasi Data dan Kesimpulan

Siswa yang mempunyai perilaku phone snubbing memiliki sikap pendiam, acuh ketika diajak bicara, tidak tertarik berkomunikasi langsung, kemudian diberi layanan konseling individu dengan pendekatan behavior dengan sering mengajak berkomunikasi langsung dengan teman-teman. Sedangkan siswa yang memiliki gejala kurang peduli terhadap lingkungan sekitar cenderung bersikap bodoamat ketika melihat teman yang sedang kesusahan, kesal ketika dimintai tolong, dan egois.

Setelah diberikan layanan siswa menjadi lebih peduli terhadap lingkungan dan aktif bergaul dengan temannya. Siswa yang memiliki sikap obsesi berlebihan terhadap smartphone nampak merasa gelisah ketika tidak memegang smartphone serta memiliki sifat narsisme, bermain terus menerus dengan smartphonenya. Setelah diberi layanan siswa dapat mengatur penggunaan smartphone dengan baik.

PEMBAHASAN

Perilaku phone snubbing yang dimiliki siswa biasanya dipengaruhi beberapa faktor baik faktor internal maupun eksternal. Perilaku phone snubbing dapat diketahui melalui pengamatan terhadap siswa itu sendiri dengan melihat tingkah laku siswa saat belajar maupun saat bersosialisasi dengan temannya di sekolah.

Perilaku phone snubbing merupakan perilaku mengabaikan orang lain dalam interaksi sosial dan berfokus pada smartphone. Hal ini dapat menghambat seseorang untuk bersosialisasi dengan lingkungan karena cenderung lebih asyik memainkan smartphonenya. Setelah siswa diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan behavior, perilaku siswa berkurang. Dapat dibuktikan dengan perilaku siswa yang mulai bersosialisasi dengan orang lain secara langsung, peduli terhadap lingkungan sekitar, mampu mengatur penggunaan smartphone dengan baik. Sesuai dengan pendapat ahli bahwa konseling individu merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli sebagai upaya membantu konseli agar mampu memahami dirinya sendiri, mengembangkan potensi diri, mengentaskan masalah yang dialaminya terbukti berhasil, sedangkan pendekatan behavior menekankan aspek kognitif yang berorientasi pada tindakan untuk mengambil langkah untuk mengubah perilaku yang sangat bermanfaat dan terbukti adanya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai cara mengatasi masalah perilaku phone snubbing melalui konseling individu dengan pendekatan behavior, Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Wates, Kulon Progo dapat diambil kesimpulan bahwa pelaksanaan assessment diketahui faktor-faktor perilaku phone snubbing di sekolah yaitu faktor lingkungan, dan dari diri sendiri antara lain merasa

tidak nyaman dengan lingkungan sekitar dan kebiasaan menggunakan smartphone terlalu lama. Good setting berupa siswa dapat bersosialisasi baik dengan temannya, lebih peduli terhadap orang-orang disekitarnya dan dapat mengatur penggunaan smart phone dengan baik. Sedangkan technique implementation berupa teknik penghapusan dan penguatan positif, pemberian pengarahan, motivasi pada siswa. Menurut peneliti, Guru BK, Wali Kelas dan Siswa sudah tidak lagi mengalami gangguan komunikasi, tidak acuh pada lingkungan, tidak terobsesi menggunakan smartphone berlebihan. Feed back dilakukan dengan memberikan arahan dan motivasi agar siswa berkomitmen dengan hasil yang dicapai melalui konseling individu dengan pendekatan behavior. Terbukti siswa tidak lagi mengalami gangguan komunikasi, bisa bersosialisasi dengan orang-orang di sekitarnya, peduli terhadap lingkungan sekitar terlebih jika ada teman yang butuh bantuan, dapat mengatur waktu, tidak bermain smartphone jangka waktu yang sangat lama.

SARAN

Guru BK diharapkan untuk tanggap terhadap gejala perilaku phone snubbing yang dimiliki siswa, sehingga dapat dilakukan penanganan lebih cepat sebelum perilaku tersebut tidak dapat dikendalikan, memberikan rasa nyaman, tenang, dan damai kepada siswa agar mereka selalu merasa nyaman dan tidak takut mengeluarkan permasalahan yang dialaminya di ruang BK, serta menjalin hubungan baik dengan orang tua siswa agar dapat memperoleh informasi mengenai perkembangan anak di luar sekolah dan masalah-masalah yang dihadapi siswa di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alang, A.H. (2020). Pelaksanaan Terapi Perilaku (Behavior). *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 32-41.
- Basrowi, dan Suwandi. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hanika, Ita Musfirowati. (2015). Fenomena Phubbing di Era Millenial. *Jurnal: Universitas Diponegoro*.
- Komalasari, G. Wahyuni, E., dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Madjid, Shella. (2020). "Pengaruh Game Online terhadap Perilaku Phubbing Remaja Akhir di Kelurahan Bukit Indah Kecamatan Soreang Kota Pare-Pare". Skripsi. Pare-Pare: IAIN Pare-Pare.
- Moleong, Y.L. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Pujosuwarno, Sayekti. (1993). *Berbagai Pendekatan dalam Konseling*. Yogyakarta: Menara Mas.
- Subagyo, Joko. (2006). *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Thaeras, Ferdy. (2017, Juli). 'Pubbling', Fenomena Sosial yang Merusak Hubungan. CNN. Diperoleh dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170714134144-277-227920/phubbing-fenomena-sosial-yang-merusak-hubungan> diakses tanggal 20 april 2022 pukul 23.24.
- Yusuf, Syamsu. (2016). *Konseling Individu (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. Bandung: Refika Aditama.

