

GAMBARAN PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA MENENGAH ATAS (SMA)

OVERVIEW OF *PHUBBING* BEHAVIOR IN HIGH SCHOOL STUDENTS (SMA)

Violanisa Maharani¹, Nurfarhanah², Netrawati³, Soeci Izzati Adlya⁴

Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Email Correspondence: violanisa3@gmail.com

Abstract

This study aims to describe *phubbing* behavior among high school students, defined as ignoring conversation partners due to excessive smartphone focus, which can reduce the quality of social interactions. The research is motivated by the increasing smartphone use among students, potentially shifting attention away from face-to-face communication. The study employed a descriptive quantitative method with a population of all students at SMA Negeri 1 Padang and a sample of 274 students selected through proportional simple random sampling. The research instrument was a *phubbing* behavior questionnaire based on four factors: *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, and *problem acknowledgement*. Data were analyzed using descriptive statistics. Results show that overall *phubbing* behavior is at a high level (mean 66.56%). *Nomophobia* (68.86%) and *interpersonal conflict* (72.77%) fall into the high category, while *self-isolation* (58.02%) and *problem acknowledgement* (65.85%) are in the medium category. These findings indicate that separation anxiety from smartphones and conflict avoidance are dominant factors. The study concludes that students' *phubbing* behavior is concerning and negatively affects social relationships. It is recommended that guidance and counseling teachers provide information services, individual counseling, and group counseling to raise awareness, develop communication skills, and reduce smartphone dependency.

Keywords: *phubbing* behavior, high school students, guidance and counseling.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menggambarkan perilaku *phubbing* pada siswa SMA, yaitu kecenderungan mengabaikan lawan bicara karena lebih fokus pada smartphone, yang dapat menurunkan kualitas interaksi sosial. Latar belakang penelitian ini adalah meningkatnya penggunaan smartphone di kalangan siswa yang berpotensi menggeser perhatian dari komunikasi tatap muka. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan populasi seluruh siswa SMA Negeri 1 Padang dan sampel 274 siswa yang dipilih melalui *proportional simple random sampling*. Instrumen berupa angket perilaku *phubbing* mengacu pada empat faktor: *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problem acknowledgement*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil menunjukkan perilaku *phubbing* secara keseluruhan berada pada kategori tinggi (mean 66,56%). Faktor *nomophobia* (68,86%) dan *interpersonal conflict* (72,77%) berada pada kategori tinggi, sedangkan *self-isolation* (58,02%) dan *problem acknowledgement* (65,85%) pada kategori sedang. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan terpisah dari smartphone dan penghindaran konflik menjadi faktor dominan. Disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* siswa cukup memprihatinkan dan berdampak negatif pada hubungan sosial. Disarankan guru BK memberikan layanan informasi, konseling individu, dan kelompok untuk meningkatkan kesadaran, keterampilan komunikasi, dan mengurangi ketergantungan smartphone.

Kata kunci: perilaku *phubbing*, siswa SMA, bimbingan dan konseling.

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berada pada rentang usia 15–18 tahun yang termasuk dalam masa remaja akhir, yakni tahap perkembangan penting yang ditandai dengan perubahan cepat dalam aspek fisik, emosional, kognitif, dan sosial (Hurlock,

1997; Kusmiran, 2016). Pada masa ini, remaja mulai mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional, sehingga diharapkan memiliki kecerdasan emosi serta kematangan sosial yang lebih baik dibandingkan masa kanak-kanak (Ali & Asrori, 2008; Nurfarhanah et al., 2022). Perkembangan mereka juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan, membuat setiap individu unik, penuh dinamika, dan memiliki kepribadian yang beragam (Tobing et al., 2023).

Seiring kemajuan zaman, dunia pendidikan turut beradaptasi dengan perkembangan teknologi, termasuk integrasi media digital dalam proses belajar mengajar (Salsabila et al., 2021). Teknologi, khususnya *smartphone*, memberikan kemudahan dan manfaat yang signifikan, mulai dari akses informasi, komunikasi cepat, hingga pemanfaatan sebagai media pembelajaran (Komalasari, 2020). Namun, di sisi lain, perkembangan ini juga membawa tantangan baru. Pendidik dituntut untuk menguasai proses digitalisasi pembelajaran agar dapat memanfaatkan teknologi secara optimal dan mengarahkan penggunaannya secara positif (Supratman, 2018).

Penggunaan *smartphone* yang meningkat di kalangan pelajar tidak selalu selaras dengan tujuan pendidikan. Banyak siswa menggunakan perangkat tersebut bukan hanya untuk kegiatan belajar, tetapi juga untuk hiburan, media sosial, atau aktivitas lain yang mengalihkan perhatian mereka dari interaksi langsung (Maria & Novianti, 2020). Fenomena ini menimbulkan pola perilaku yang dikenal dengan istilah *phubbing*—singkatan dari *phone* dan *snubbing*, yang berarti mengabaikan lawan bicara karena sibuk menggunakan ponsel (Rizkina, 2023).

Perilaku *phubbing* mengacu pada kebiasaan individu yang lebih fokus pada telepon genggam saat berinteraksi, sehingga mengabaikan komunikasi interpersonal (Karadağ et al., 2015; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, di antaranya *nomophobia* (ketakutan terpisah dari ponsel), konflik interpersonal, isolasi diri, dan kurangnya kesadaran terhadap masalah yang ditimbulkan (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Selain itu, kecanduan *smartphone*, internet, media sosial, dan game juga berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut (Karadağ et al., 2015).

Dampak *phubbing* tidak dapat diabaikan. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku ini dapat mengganggu komunikasi, mengurangi rasa empati, memicu perasaan tidak dihargai, dan menimbulkan konflik sosial (Abivian, 2022; Vetsera & Sekarasih, 2019). Hidayat & Nugraheni (2021) menemukan bahwa 92% responden yang melakukan *phubbing* cenderung kurang menghargai lawan bicara, dan seluruh responden (100%) sangat bergantung pada penggunaan *smartphone*. Temuan serupa juga dilaporkan Thaeras (2017), yang mendapati 70% responden tidak bisa lepas dari kebiasaan *phubbing*, dengan variasi tingkat keparahan dari rendah hingga tinggi. Penelitian lain oleh Ardianto & Setyowati (2023) mengungkapkan adanya hubungan negatif signifikan antara empati dan perilaku *phubbing*; semakin tinggi empati seseorang, semakin rendah kecenderungan untuk melakukan *phubbing*.

Berdasarkan hasil observasi di SMAN 1 Padang pada November 2024, ditemukan fenomena perilaku *phubbing* yang cukup menonjol. Siswa terlihat lebih fokus pada *smartphone* saat berbicara dengan teman, berjalan di lingkungan sekolah, bahkan ketika guru sedang berbicara atau saat diskusi kelompok. Beberapa siswa mengabaikan panggilan

teman, memotong pembicaraan untuk membalas pesan, dan sibuk membuat konten media sosial di tengah kegiatan sosial. Informasi dari guru BK juga menguatkan bahwa perilaku *phubbing* kerap terjadi bahkan saat siswa berkomunikasi dengan guru.

Fenomena ini menunjukkan adanya perubahan pola interaksi sosial siswa yang dipengaruhi oleh penggunaan teknologi, khususnya *smartphone*. Jika dibiarkan, perilaku ini dapat mengganggu hubungan interpersonal, mengurangi kualitas komunikasi, dan berdampak pada perkembangan sosial-emosional siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih lanjut “Gambaran Perilaku *Phubbing* pada Siswa Menengah Atas (SMA)” sebagai upaya memahami fenomena ini secara mendalam dan memberikan landasan bagi strategi pencegahan maupun penanganannya di lingkungan pendidikan.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian *Phubbing*

Phubbing adalah sebuah kata singkatan dari *phone* dan *snubbing*, dan digunakan untuk menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan (Youarti & Hidayah, 2018). *Phubbing* adalah tindakan ketika seseorang tiba-tiba mengalihkan pandangannya ke bawah dan fokus ke *smartphone* mereka di tengah interaksi sosial. *Phubbing* terjadi ketika dua orang atau lebih menggunakan ponsel dalam lingkungan sosial, sehingga mereka lebih fokus berinteraksi dengan ponsel tersebut daripada dengan orang-orang di sekitarnya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). *Phubbing* merupakan sejenis pengucilan sosial dan pengabaian interpersonal yang menjadi pertanda bahwa yang bersangkutan mengalami gangguan dalam hubungan sosial yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* (David & Roberts, 2020).

Berdasarkan berbagai definisi *phubbing* yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa *phubbing* adalah perilaku di mana seseorang lebih memusatkan perhatian pada *smartphone* nya, baik untuk melihat maupun melakukan aktivitas tertentu, sehingga mengabaikan orang lain yang sedang berinteraksi dengannya dalam situasi sosial.

Faktor-Faktor Perilaku *Phubbing*

Chotpitayasunondh & Douglas (2018) memaparkan adanya 4 faktor *phubbing* yaitu:

1. *Nomophobia* (ketakutan terpisah dari ponsel)

Nomophobia merupakan istilah dari *No-Mobile-Phone Phobia* yaitu merupakan rasa cemas atau gelisah yang muncul ketika seseorang tidak membawa, kehilangan, atau terpisah dari *smartphone* nya (Sudarji, 2018). Seseorang yang mengalami *nomophobia* biasanya sering menggunakan ponsel dalam waktu lama, bahkan bisa punya lebih dari satu *smartphone* dan selalu membawa *charger* ke mana pun, sering mengecek layar ponsel untuk melihat apakah ada pesan atau panggilan masuk, dan hampir selalu siap sedia dengan ponselnya sepanjang hari, selain itu mereka kurang nyaman berkomunikasi langsung secara tatap muka dan lebih memilih berinteraksi lewat teknologi dan mereka juga cenderung tertarik mencoba dan menjelajahi teknologi-teknologi baru (Sari et al., 2020).

2. *Interpersonal conflict* (Konflik Interpersonal)

Konflik interpersonal merupakan konflik yang terjadi antara dua orang atau lebih yang sedang menjalin hubungan dekat, seperti teman atau rekan kerja. Konflik ini bisa muncul karena perbedaan keinginan, tujuan, nilai, sikap, atau keyakinan dan kesalahpahaman kecil pun bisa memicu terjadinya konflik (Nawantara, 2017). Konflik interpersonal yang mungkin terjadi di lingkungan sekolah yakni dapat melibatkan siswa dan siswa, siswa dan pihak luar, siswa dan guru, siswa dan pegawai, siswa dan kepala sekolah, guru dan guru, kepala sekolah dan guru, guru dan pegawai (Muslim, 2013).

3. *Self-isolation* (memisahkan diri dari lingkungan sosial)

Self-isolation merupakan kondisi dimana individu memisahkan diri dari kelompok ataupun lingkungan pertemanan dan interaksi, biasanya isolasi ini dilakukan dengan cara melarikan diri dari interaksi dengan mengalihkan kepada *smartphone* (Saputra & Sukmawati, 2024). Seseorang yang sudah memiliki kecanduan *smartphone* biasanya mengalami banyak perubahan dalam hidupnya salah satunya adalah mulai menjauh dari kegiatan sosial atau malas berinteraksi langsung dengan orang lain, hal ini terjadi karena mereka terlalu asik dengan berbagai fitur yang ada di *smartphone*, hal ini menjadi penyebab munculnya perilaku *phubbing* (Fitriana et al., 2021).

4. *Problem Acknowledgement* (pengakuan masalah)

Problem acknowledgement adalah kondisi saat seseorang menyadari bahwa dirinya sedang mengalami permasalahan *phubbing* (Najah et al., 2022). Perkembangan teknologi yang semakin maju, mengakibatkan fenomena *phubbing* sulit dihilangkan jika tidak ada kesadaran dalam diri sendiri (Ariyanti, 2023).

Aspek-Aspek *Phubbing*

Seseorang yang melakukan aktivitas *phubbing* memiliki 4 aspek Galigo (2022) yaitu:

1. Menatap *smartphone* saat berbicara dengan orang lain

Ketika seseorang menggunakan *handphone* sambil berkomunikasi, terjadi ketidakseimbangan dalam interaksi. Konsentrasi yang terpecah dapat mengganggu lawan bicara, membuat mereka merasa diabaikan.

2. Menyakiti orang lain dengan bermain *smartphone* dan mengabaikan pembicaraan yang sedang berlangsung

Kurangnya rasa empati atau menghargai lawan bicara dapat berdampak negatif terhadap persepsi mereka terhadap diri kita. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan dampak tersebut agar tidak menyakiti perasaan orang lain dalam interaksi sosial.

3. Ketergantungan pada *smartphone*

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, terutama karena konten yang sesuai dengan kesukaan pribadi membuat otak terus tertarik dan ingin menggunakannya secara berulang.

4. Minimnya keterlibatan sosial secara langsung

Orang yang sering melakukan *phubbing* cenderung memiliki interaksi tatap muka yang terbatas dengan orang lain, sehingga dapat memengaruhi hubungan sosial mereka secara keseluruhan.

Ciri-Ciri *Phubbing*

Ciri-ciri individu yang mengalami perilaku *phubbing* menurut (Galigo, 2022) yaitu:

1. Menggunakan *smartphone* saat berbicara dengan orang lain.
2. Mengabaikan percakapan dan membuat orang lain merasa tersakiti karena sibuk bermain *smartphone*.
3. Memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone*.
4. Jarang melakukan interaksi langsung atau tatap muka dengan orang lain.

Dampak *Phubbing*

Dampak perilaku *phubbing* Nur (2020) yaitu menurunnya kemampuan bersosialisasi, kesulitan merespon lawan bicara, minimnya keterlibatan sosial. Selain itu Khumairah & Sundaryono (2020) memaparkan dampak dari perilaku *phubbing* antara lain yaitu mengurangi interaksi secara langsung (tatap muka), membuat lawan bicara merasa tidak dihargai, berkurangnya rasa sopan santun, menjadi lupa waktu.

Fitur-fitur yang tersedia di *smartphone* membuat penggunaanya sering kali tidak menyadari dampak negatif dari penggunaannya. Hal ini terjadi karena mereka cenderung berpikir sederhana dan kurang memperhatikan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan sosial. Dalam konteks sosial, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengurangi interaksi dengan orang lain serta menurunkan kepedulian terhadap lingkungan sekitar akibat terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk *handphone* tersebut (Aziz & Siswanto, 2018).

Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Berkaitan dengan perilaku *phubbing*, diperlukan layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat membantu mengurangi kecenderungan tersebut melalui pendekatan yang sistematis. Berikut ini adalah beberapa jenis layanan yang dapat diterapkan:

1. Layanan Informasi

Layanan informasi bertujuan memberikan wawasan dan pengetahuan kepada siswa agar mampu membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari (Lorita & Endang, 2016). Tujuan utama dari layanan informasi adalah memberikan informasi yang relevan agar siswa mampu memilih dan mengambil keputusan secara tepat dalam rangka mendukung pengembangan diri yang optimal (Yandri et al., 2019). Melalui layanan informasi guru dapat membahas materi mengenai bahaya akan dampak dari perilaku *phubbing*.

2. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individu memiliki tujuan utama untuk membantu siswa memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, serta permasalahan yang dihadapi, sehingga mampu mengatasinya secara mandiri (Tohirin, 2007). Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) juga dapat diterapkan, baik melalui konseling tatap muka maupun aplikasi berbasis *smartphone*. Pendekatan CBT yang dikombinasikan dengan *Ecological Momentary Interventions* (EMI) mampu memberikan perubahan perilaku secara real time dalam konteks kehidupan sehari-hari (Heron & Smyth, 2010).

3. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan bentuk layanan konseling yang dilakukan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk saling belajar dan menyelesaikan permasalahan (Aminati, 2013). Selain itu, layanan ini berfokus pada pengembangan keterampilan sosial, khususnya komunikasi interpersonal (Fitri & Marjohan, 2017). Layanan konseling kelompok juga mampu menurunkan perilaku *phubbing* pada siswa. Konseling kelompok bertujuan untuk membantu anggota kelompok belajar dan berperilaku kearah yang positif untuk membuat keputusan yang di ambil (Saraswati, 2020).

4. Layanan Bimbingan Kelompok

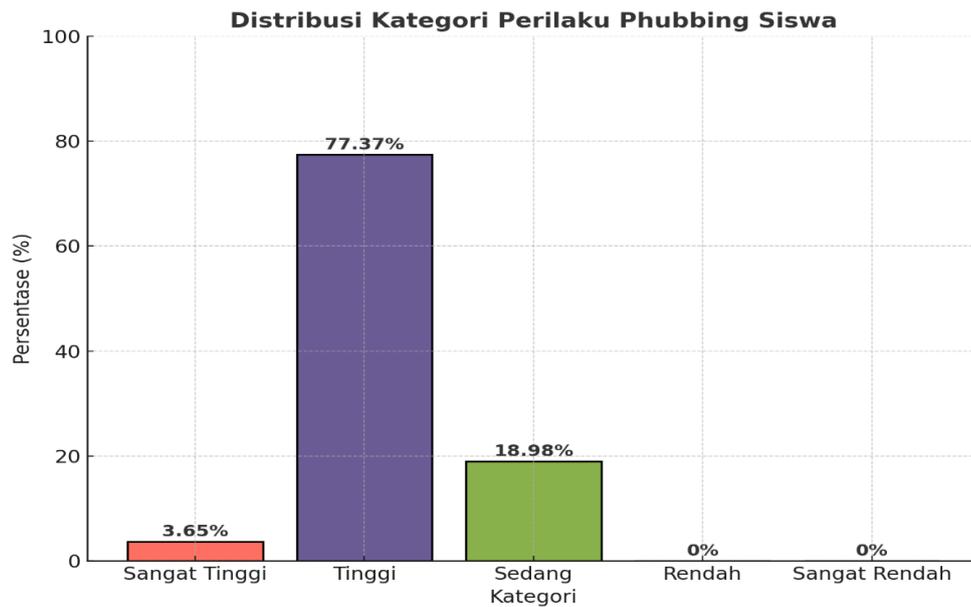
Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan Bimbingan dan Konseling yang diberikan kepada beberapa individu secara bersamaan, dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman atau informasi baru melalui dinamika kelompok (Rismi et al., 2022). Teknik sosiodrama dapat digunakan dalam layanan ini untuk menyelesaikan masalah sosial, khususnya dalam konteks interaksi antarmanusia (Maisunah, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail perilaku *phubbing*. Desain ini dipilih karena mampu menggambarkan secara akurat, mendetail dan apa adanya mengenai gambaran perilaku *phubbing* pada siswa menengah atas (SMA). Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan *Microsoft Excel*. Pemilihan *Microsoft Excel* didasarkan pada kemampuannya dalam menyajikan hasil analisis statistik dengan transparansi tinggi dan visualisasi data yang interaktif, sehingga sangat sesuai untuk digunakan dalam penelitian psikologi yang menekankan pemahaman konteks makna hidup secara kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, maka data hasil penelitian dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mendeskripsikan perilaku *phubbing* pada siswa yang mencakup beberapa faktor *nomophobia*, *self- isolation*, *interpersonal conflict* dan *problem acknowledgement*. Hasil yang diperoleh dari pengadmisnistrasian, pengumpulan dan pengolahan data instrumen sebanyak 274 siswa di SMAN 1 Padang berada pada kategori tinggi. Hal tersebut dapat dilihat pada distribusi kategori berikut:



Gambar 1. Distribusi Kategori Perilaku Phubbing Siswa

Berdasarkan hasil pengolahan data, distribusi kategori perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 1 Padang ditampilkan dalam diagram batang di atas. Diagram menunjukkan bahwa kategori tinggi mendominasi dengan persentase 77,37% atau sebanyak 212 siswa, yang berarti mayoritas siswa memiliki kecenderungan kuat untuk menggunakan *smartphone* meskipun sedang berinteraksi langsung. Kategori sedang berada pada posisi kedua dengan persentase 18,98% atau 52 siswa, menandakan adanya perilaku *phubbing* pada tingkat menengah. Sementara itu, kategori sangat tinggi tercatat sebesar 3,65% atau 10 siswa, yang menggambarkan perilaku *phubbing* yang sangat intens dan berpotensi mengganggu hubungan sosial. Kategori rendah dan sangat rendah tidak ditemukan pada penelitian ini, dengan persentase masing-masing 0%. Hasil ini mengindikasikan bahwa *phubbing* merupakan fenomena yang signifikan di kalangan siswa SMA dan memerlukan perhatian khusus untuk mengurangi dampaknya terhadap interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Lebih lanjut, pejabaran hasil dan analisis pada 4 faktor *phubbing* dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1. Deskripsi Perilaku *Phubbing* pada Siswa Berdasarkan Faktor

No	Faktor	Skor							Ket
		Ideal	Max	Min	Total	Mean	SD	% Mean	
1	<i>Nomophobia</i>	35	25	16	6604	24,1	3,34	68,86	Tinggi
2	<i>Interpersonal Conflict</i>	25	15	12	4985	18,19	1,97	72,77	Tinggi
3	<i>Self-Isolation</i>	40	22	16	6359	58,02	2,96	58,02	Sedang
4	<i>Problem Acknowledgement</i>	25	15	10	4511	16,46	2,84	65,85	Sedang

Hasil rinci menunjukkan bahwa pada faktor *nomophobia* memiliki skor ideal sebesar 35, skor maksimum yang dicapai responden adalah 25, sedangkan skor minimum adalah 16. Total skor yang terkumpul dari seluruh responden adalah 6.604 dengan nilai rata-rata (*mean*)

sebesar 24,1 dan simpangan baku (*SD*) 3,34. Persentase mean sebesar 68,86% menempatkan faktor ini pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki rasa cemas yang cukup tinggi ketika tidak dapat mengakses *smartphone*, sehingga cenderung mempertahankan akses terhadap ponsel meskipun sedang berinteraksi langsung dengan orang lain.

Faktor *Interpersonal conflict* memiliki skor ideal sebesar 25, dengan skor maksimum 15 dan skor minimum 12. Total skor keseluruhan adalah 4.985 dengan rata-rata 18,19 dan simpangan baku 1,97. Persentase mean sebesar 72,77% juga berada pada kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa *phubbing* sering kali dilakukan siswa sebagai bentuk pengalihan atau pelarian ketika menghadapi situasi konflik atau ketegangan dalam hubungan interpersonal.

Faktor *Self-isolation* memiliki skor ideal sebesar 40, skor maksimum 22, dan skor minimum 16. Total skor yang diperoleh adalah 6.359 dengan rata-rata 58,02 dan simpangan baku 2,96. Persentase mean sebesar 58,02% menempatkan faktor ini pada kategori sedang. Artinya, sebagian siswa menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial tatap muka dan lebih memilih berinteraksi melalui *smartphone*, namun intensitasnya masih berada pada tingkat menengah.

Faktor *Problem acknowledgement* memiliki skor ideal sebesar 25, skor maksimum 15, dan skor minimum 10. Total skor terkumpul adalah 4.511 dengan rata-rata 16,46 dan simpangan baku 2,84. Persentase mean sebesar 65,85% berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran siswa terhadap dampak negatif *phubbing* cukup bervariasi; sebagian memahami bahwa perilaku tersebut mengganggu interaksi sosial, namun belum seluruhnya termotivasi untuk mengubahnya.

Secara keseluruhan, hasil analisis ini mengungkap bahwa dua faktor dominan yang berada pada kategori tinggi adalah *nomophobia* dan *interpersonal conflict*, sedangkan faktor *self-isolation* dan *problem acknowledgement* berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan berpisah dari *smartphone* dan penghindaran konflik interpersonal merupakan pendorong utama perilaku *phubbing* di kalangan siswa.

Oleh karena itu, peranan bimbingan dan konseling sangat penting dalam menanggulangi masalah ini. Guru BK dapat memberikan layanan informasi untuk meningkatkan kesadaran siswa akan dampak negatif *phubbing*, serta layanan konseling individu bagi siswa yang mengalami kecanduan *smartphone* atau kesulitan berinteraksi sosial. Selain itu, layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok dapat digunakan untuk melatih keterampilan komunikasi, resolusi konflik, dan pengendalian diri, sehingga siswa dapat membangun hubungan interpersonal yang sehat tanpa bergantung berlebihan pada *smartphone*.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* di kalangan siswa SMA, khususnya di SMAN 1 Padang, berada pada tingkat yang tinggi dan memerlukan perhatian serius. Mayoritas siswa menunjukkan kecenderungan tinggi untuk

tetap menggunakan *smartphone* meskipun sedang berinteraksi langsung, dengan faktor dominan berupa *nomophobia* dan konflik interpersonal. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan akan kehilangan akses ke *smartphone* serta kecenderungan menghindari situasi konflik menjadi pendorong utama perilaku *phubbing*. Faktor *self-isolation* dan *problem acknowledgement* berada pada kategori sedang, menunjukkan adanya peluang intervensi untuk mengurangi perilaku ini. Oleh karena itu, peranan guru bimbingan dan konseling sangat penting dalam mengembangkan strategi pencegahan dan penanganan, di antaranya melalui layanan informasi, konseling individu, bimbingan kelompok, dan konseling kelompok untuk meningkatkan kesadaran, keterampilan komunikasi, serta pengendalian diri siswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan. Bagi sekolah dan guru BK, perlu diberikan perhatian khusus terhadap tingginya perilaku *phubbing* melalui program layanan bimbingan dan konseling yang menasar faktor penyebab utama seperti *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problem acknowledgement*. Layanan seperti konseling individu, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan literasi digital dapat membantu meminimalkan dampak negatif *phubbing*. Bagi siswa, diharapkan lebih bijak menggunakan *smartphone*, terutama dalam situasi yang memerlukan interaksi langsung, serta aktif mengikuti layanan BK untuk meningkatkan kesadaran diri, keterampilan komunikasi, dan kontrol penggunaan teknologi. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan model intervensi atau pendekatan konseling yang efektif dalam mengatasi perilaku *phubbing* di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A., & Putri Siswanto, K. A. (2018). Hubungan Antara Self Regulated Learning dengan Kematangan Karir pada Siswa SMA. *Analitika*, 10(1), 7. <https://doi.org/10.31289/analitika.v10i1.1492>
- Chotpitayasunondh, 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.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “*phubbing*” on social interaction. *Journal of applied social psychology*, 48(6), 304–316.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2020). Developing and testing a scale designed to measure perceived *phubbing*. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 8152.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182–194.
- Galigo, A. A. P. (2022). *Perilaku phubbing dan penanganannya (studi kasus pada 1 siswa di SMK Negeri 10 Makassar)*.
- Heron, K. E., & Smyth, J. M. (2010). Ecological momentary interventions: incorporating

- mobile technology into psychosocial and health behaviour treatments. *British journal of health psychology*, 15(1), 1–39.
- Lorita, S. A., & Endang, B. (n.d.). Layanan Informasi oleh Guru Bimbingan dan Konseling Tentang Interaksi Sosial di SMP. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 5(9).
- Muslim, A. (2013). Interaksi sosial dalam masyarakat multietnis. *Jurnal diskursus islam*, 1(3), 483–494.
- Nawantara, R. D. (2017). *Interpersonal conflict Resolution Skill (Solusi Konstruktif Bagi Konflik Interpersonal Siswa)*. *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 2, 179–187.
- Rantika Khumairah, Agus Sundaryono, D. H. (2020). 3 1,2,3. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Kimia*, 4(2), 92–97.
- Saputra, R. M., & Sukmawati, I. (2024). Gambaran Perilaku *Phubbing* pada Siswa SMA N 1 Sungai Penuh. *Consilium*, 3(2), 19–25.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep nomophobia pada remaja generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21–26.
- Sudarji, S. (2018). Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. *Psibernetika*, 10(1).
- Yandri, H., Fikri, M. K., & Juliawati, D. (2019). Penerapan Perilaku Altruistik dalam Layanan Konseling Individu Oleh Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(1), 53–64.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku *phubbing* sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143–152.