

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Perilaku *Phubbing*

a. Pengertian Perilaku *Phubbing*

Al-Saggaf (dalam *The Psychology Of Phubbing*, 2022) menyampaikan *Phubbing* adalah istilah untuk percakapan santai dengan seseorang yang menggunakan *Smartphone* selama pertemuan tatap muka. Ini adalah hilangnya kesadaran seseorang selama kontak fisik dengan orang lain menggunakan *Smartphone*. *Phubbing* adalah gabungan dari kata *phone* dan *snubbing*, Haigh (2023) mengatakan bahwa *Phubbing* adalah perilaku mengabaikan orang lain di lingkungan sosial dengan berfokus pada *Smartphone* dan tidak berbicara dengan orang lain secara langsung.

Dalam ruang lingkup sekolah perilaku *Phubbing* mempengaruhi interaksi siswa. Interaksi siswa satu sama lain adalah bentuk hubungan sosial yang terjadi antara siswa dengan teman-teman di kelasnya (Iqbal Astarikna, 2019). Dapat diambil kesimpulan bahwa *Phubbing* adalah perilaku pengabaian terhadap seseorang atau suatu kelompok yang dilakukan individu dengan mengalihkan perhatian terhadap *Smartphone*.

b. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Phubbing*

Karadag *et al* (2020) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *Phubbing* diantaranya adalah:

1) Adiksi terhadap *Smartphone*

Orang-orang yang menggunakan teknologi yang membuat hidup mereka lebih mudah juga dapat mengalami efek negatif dari teknologi tersebut. Kehidupan manusia di dunia bisnis membutuhkan cara yang lebih cepat untuk mengakses berbagai jenis data dan berinteraksi dengan komunikasi. Waktu, kebutuhan dan kesenangan adalah beberapa konsep yang dapat berubah. Ketergantungan pada teknologi menyebabkan penggunaan terlalu berlebihan dalam penggunaannya. Kecanduan ini bergantung pada beberapa variabel yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. *Smartphone* dengan fitur menarik memiliki pengaruh.

2) Adiksi terhadap internet

Smartphone juga berdampak negatif pada manusia karena menawarkan keragaman dan kemudahan untuk menjelajah internet dan bermain *game*. Para peneliti telah memulai penelitian ide karena perilaku individu yang berlebihan terhadap penggunaan *Smartphone*. Studi tersebut menunjukkan bahwa masalah tidak hanya pada *Smartphone* tetapi pada aplikasi yang digunakan didalamnya. Bermain dan tetap online untuk waktu yang lama. Selama 10 tahun terakhir, jumlah waktu

yang dihabiskan untuk mengakses internet dan frekuensi yang digunakan telah meningkat.

3) Adiksi terhadap *Media Social*

Media sosial menjadi salah satu kebutuhan yang dimiliki khususnya peserta didik (Anang Ramdhani, 2022). Hal tersebut mendorong orang untuk tetap online baik dari komputer maupun *Smartphone* seperti bermain *Game*, bertukar informasi dan berbagi media. Membuka media sosial di komputer membutuhkan tempat. Namun, berbeda dengan *Smartphone* yang dapat dibawa kemanapun. Salah satu alasan mengapa orang menjadi kecanduan *Smartphone* adalah karena penggunaan sosial media yang berlebihan.

4) Adiksi terhadap *Game Online*

Kecanduan permainan adalah salah satu kecanduan lain yang sama dengan kecanduan *Smartphone*. *Game Online* biasa digunakan orang-orang yang tidak dapat mengatur waktu untuk menghindari masalah dan meredakan stres. *Game Online*, *Video Game* dan *Game Mobile* semuanya dianggap sebagai kecanduan *Game* karena efeknya pada kehidupan sehari-hari.

Selain itu, Chotpitayasunondh dan Douglas (dalam Miftahun Najah 2022) juga menambahkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *Phubbing*, yaitu:

1) Kecanduan *Smartphone*

Perilaku kompulsif, penarikan, intoleransi, dan gangguan fungsional adalah dampak dari penggunaan *Smartphone* yang berlebihan. Masalah hubungan interpersonal seperti kehilangan kedekatan dan kepercayaan, hambatan terhadap aktivitas sosial lainnya. Ketidaknyamanan dalam suatu hubungan dengan pasangan juga dikaitkan dengan penggunaan *Smartphone* secara berlebihan dan *Phubbing*.

2) FoMo (*Fear of Missing Out*)

Gambaran tentang ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang mungkin dialami oleh orang selama peristiwa, pengalaman dan dalam diskusi. FoMO memungkinkan orang mengalami rasa tidak aman karena penggunaan *Smartphone* yang terus-menerus di lingkungan sosial. Ketakutan ini berkaitan dengan ketertinggalan informasi dalam layanan jejaring sosial, kepuasan kebutuhan dan suasana hati yang semuanya dikaitkan dengan kecanduan *Smartphone*.

3) Kontrol Diri

Perilaku adiktif (kecanduan) dan penggunaan *Smartphone* yang bermasalah berkaitan dengan kontrol diri. Ketidakmampuan untuk mengontrol dalam penggunaan *Smartphone* disebabkan oleh kesulitan yang tinggi dalam mengontrol dirinya. Oleh karena itu sangat masuk akal bahwa kontrol diri dapat memprediksi kecanduan *Smartphone*, dan

pada mengantisipasi penggunaan *Smartphone* yang bermasalah untuk perilaku buruk.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *Phubbing* adalah Adiksi terhadap *Smartphone*, Adiksi terhadap internet, Adiksi terhadap Media Sosial, Adiksi terhadap *Game Online*, FoMo (*Fear of Missing Out*) atau ketakutan ketinggalan sebuah momen dan kontrol diri.

c. Dampak Perilaku *Phubbing*

Menurut Maria Goreti (2023) *Phubbing* telah menjadi suatu kebudayaan yang terus menerus berkembang di masyarakat modern, terutama di kalangan generasi muda dan pelajar. Selain itu, hal ini dapat menyebabkan sikap apatis terhadap lawan bicara atau orang yang berbicara secara tatap muka. Seseorang akan merasa tidak direspon atau dipedulikan yang diakibatkan oleh kecanduan seseorang terhadap penggunaan *Smartphone* sehingga orang yang ada disekitar merasa diabaikan ketika berinteraksi.

d. Indikator *Phubbing*

Sementara itu, berdasarkan penelitian oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (dalam Binti Isrofin 2020) terdapat 4 indikator dari *Phubbing* yaitu sebagai berikut:

1) *Nomophobia (no-mobile phone phobia)*

Nomophobia yaitu Kecemasan dan ketakutan yang muncul karena seseorang tidak dapat mengakses *Smartphone*-nya. Nomophobia adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang khawatir karena tidak membawa *Smartphone* mereka. Ini juga dapat terjadi karena berbagai kondisi, seperti kekurangan jangkauan jaringan atau kehabisan kuota.

2) *Interpersonal conflict* (konflik interpersonal)

Konflik kelompok sering dianggap sebagai hasil dari perbedaan kepribadian atau tekanan peranan. Konflik seperti ini lebih sering karena tekanan peranan.

3) *Self-isolation* (isolasi diri)

Kondisi dimana seseorang kurang memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain. Isolasi diri mungkin tidak berbahaya dalam beberapa situasi. Namun, kondisi ini justru dapat meningkatkan risiko beberapa masalah kesehatan mental, salah satunya depresi jika berlangsung lama.

4) *Problem Acknowledgement* (pengakuan masalah)

Pengakuan masalah adalah perbedaan antara keadaan yang sebenarnya dan yang diinginkan yang cukup untuk mendorong proses keputusan.

2. Teori Peran Konselor

Banyak teori tentang peran konselor sesuai dengan asumsi tingkah laku dan tujuan yang akan dicapai oleh konselor. Dalam pandangan Rogers (dalam M. Andi Setiawan 2019) konselor tidak hanya membantu konseli memecahkan masalah mereka juga bertindak sebagai fasilitator dan reflektor. Disebut fasilitator karena konselor membantu konseli memahami diri mereka sendiri. Disebut reflektor karena konselor membantu konseli menjelaskan kembali emosi dan perasaan yang disampaikan oleh konseli dan konselor menjadi perwakilan sudut pandang dari orang lain.

Orang tua, sekolah dan masyarakat, bertanggung jawab untuk melindungi siswa atau anak-anak mereka. Dari kerjasama pihak-pihak tersebut dapat diperoleh hasil yang optimal dengan cara yang efektif dan efisien. Menurut Prayitno dan Erman Amti (dalam M. Andi Setiawan 2019) guru bimbingan dan konseling harus memahami karakteristik peserta didik. Untuk melakukan itu, mereka harus mempelajari psikologi perkembangan peserta didik, sebuah ilmu secara khusus membahas tentang aspek karakteristik peserta didik.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan

No.	Judul, Nama Peneliti, Tahun	Pendekatan Penelitian	Tujuan Penelitian	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
-----	-----------------------------	-----------------------	-------------------	-------------------	------------------

1.	Perilaku <i>Phubbing</i> dan Cara Penanganannya Studi Kasus Pada 1 Siswa di SMK Negeri 10 Makassar. Andi Agung Putra Galigo. 2020.	Kualitatif dengan Studi Kasus	Penjelasan perilaku ceroboh siswa, informasi tentang faktor-faktor di baliknya perilaku <i>Phubbing</i> dan upaya di balik upaya pengelolaan <i>Phubbing</i> siswa berinisial AO	1 Orang Siswa SMK	Dalam penelitian ini konselor menggunakan metode Token Ekonomi dengan hasil perubahan siswa seperti (1) Konseli AO sudah mulai menghindari bermain <i>Smartphone</i> ketika berada di dekat orang lain, (2) Konseli AO sudah dapat mengontrol waktu dan mencegah terlalu banyak bermain <i>Smartphone</i> (3) Konseli AO sudah mulai berani untuk bicara dengan orang lain, dan (4) Konseli AO mulai lebih ramah dan aktif mendengarkan dan berbicara saat
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					berinteraksi dengan orang lain.
2.	Studi Kasus Perilaku <i>Phubbing</i> dan Pencegahannya Melalui <i>Self Management</i> Siswa di MAN Pangkep. Akram Jayadi, Salmiati, Aripin Dia. 2020.	Kualitatif Deskriptif	Untuk mengetahui hubungan antara <i>Self Management</i> dengan perilaku <i>Phubbing</i> siswa	Siswa kelas 10 dan 11	Hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa mereka telah menangani dan mencegah perilaku <i>Phubbing</i> melalui penggunaan teknik <i>Self Management</i> dan konseling kelompok. Guru BK mengatakan bahwa HM dan AM mengalami perubahan setelah menerapkan teknik <i>Self Management</i> subjek. Guru BK menerapkan teknik <i>Self Management</i> sesuai dengan prosedur pelaksanaan teknik <i>Self</i>

					<i>Management</i> dalam bimbingan
3.	Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku <i>Phubbing</i> Pada Siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi. Nadila Safitri, Rinaldi. 2022	Kuantitatif Korelasional	Untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku <i>Phubbing</i> siswa	Seluruh Siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi	Berdasarkan penelitian disimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku <i>Phubbing</i> . Dengan demikian, H0 <i>Phubbing</i> pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi, dan sebaliknya semakin tinggi kontrol diri siswa, semakin rendah perilaku

C. Kerangka Berfikir

Jika seseorang terlalu lama, mereka dapat lupa akan diri dan mengabaikan orang lain karena sibuk dengan *Smartphone* mereka. Dalam ruang lingkup sekolah konselor memiliki peran penting dalam menangani perilaku *Phubbing* yang terjadi

pada siswa karena konselor dapat melakukan pendekatan holistic sehingga mengetahui faktor-faktor yang mendorong perilaku *Phubbing*. Konselor dalam membantu siswa memahami dampak dari perilaku tersebut sehingga dapat membantu memberikan strategi untuk mengubah perilaku *Phubbing*. Dengan peran konselor dalam mengubah perilaku siswa, siswa dapat belajar mengembangkan keterampilan berkomunikasi yang baik dan membangun kesadaran akan pentingnya komunikasi dua arah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agung Putra Galigo ia menyatakan adanya perubahan pada konselinya setelah dilakukannya layanan dengan metode Token Ekonomi perubahan yang terlihat yaitu (1) Konseli AO sudah mulai menghindari bermain *Smartphone* ketika berada di dekat orang lain, (2) Konseli AO sudah dapat mengontrol waktu dan mencegah terlalu banyak bermain *Smartphone* (3) Konseli AO sudah mulai berani untuk bicara dengan orang lain, dan (4) Konseli AO mulai lebih ramah dan aktif mendengarkan dan berbicara saat berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, peneliti menduga bahwa Peran Konselor sangat penting dalam menangani perilaku *Phubbing* yang terjadi pada siswa.