

---

## PSIKOEDUKASI PEMANFAATAN SMARTPHONE DALAM UPAYA PENCEGAHAN PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA SMPN 8 KOTA JAMBI

**Nelyahardi, Hera Wahyuni**

*Univesitas Jambi*

*Jl. Jambi - Muara Bulian KM 15, Muaro Jambi, 36361 Indonesia*

*email: nelyahardi.fkip@unja.ac.id*

### **Abstract**

*Nowadays, with the very rapid advancement of technology, in communicating most people choose to communicate via smartphone rather than communicate directly. The problem is the lack of understanding and knowledge of students using smartphones, students have not been able to limit the use of smartphones to be more positive, students have not been able to limit their time in using smartphones. The target of the implementation of the activity is for all class IX students at SMPN 8 Kota. The methods used are Lecture and Discussion, Demonstration, Simulation, and Consultation Methods. The results achieved through this service students can find out the dangers of excessive smartphone use, as well as the negative impact, namely phubbing behavior. Through this service, students can take advantage of current technological sophistication by learning to make quizzes via smartphones that are related to the subject matter and increase student motivation to learn online in the current COVID-19 pandemic.*

**Keywords:** *Phubbing, Psychology, Smartphone.*

### **Abstrak**

Pada saat sekarang ini dengan kemajuan teknologi yang sangat pesat, dalam berkomunikasi kebanyakan orang memilih berkomunikasi melalui smartphone dari pada berkomunikasi secara langsung. Permasalahan kurangnya pemahaman dan pengetahuan siswa terkait smartphone. Siswa belum dapat membatasi penggunaan

smartphone kearah lebih positif, siswa belum dapat membatasi waktu dalam pemanfaatan smartphone. Adapun sasaran dari pelaksanaan kegiatan adalah agar seluruh siswa kelas IX di SMPN 8 Kota. Metode yang digunakan adalah Metode Ceramah dan Diskusi, Demonstrasi, Simulasi dan Konsultasi. Hasil yang dicapai melalui layanan ini siswa dapat mengetahui bahaya dari penggunaan smartphone yang berlebihan serta dampak negatifnya yaitu perilaku *phubbing*. Melalui layanan ini siswa dapat memanfaatkan kecanggihan teknologi saat ini dengan cara belajar membuat kuis melalui smartphone yang berhubungan dengan materi pelajaran serta meningkatkan motivasi belajar siswa dalam belajar secara daring dalam masa pandemic Covid-19 saat ini.

**Kata kunci:** *Phubbing*, Psikologi, Smartphone.

## PENDAHULUAN

Menurut Ludwianto dalam global digital report 2020 Indonesia menduduki peringkat delapan Negara dengan tingkat kecanduan internet yang cukup tinggi. Perilaku *phubbing* tidak terlepas dari peran generasi millennial yang sangat aktif mengikuti kemajuan teknologi seperti saat sekarang ini. Generasi millennial merupakan generasi yang berpotensi melakukan *phubbing*, karena generasi ini merupakan generasi yang sangat akrab dengan kemajuan teknologi, seperti smartphone dan internet yang dapat diakses dengan mudah dimana saja dan kapan saja.

Hasil penelitian (Youarti & Hidayah, 2018) menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* dapat mengakibatkan siswa rela menyakiti individu-individu yang berada di lingkungan sekitarnya, dengan tidak memperhatikan orang lain saat berkomunikasi dikarenakan lebih fokus pada smartphone yang ada ditangannya.

(Turnbull, 2010) menjelaskan perilaku *phubbing* adalah dimana seseorang menghabiskan waktunya untuk

mengakses internet, dan hanya memiliki sedikit waktu untuk berkomunikasi dan berinteraksi langsung dengan orang lain. Smartphone jika dimanfaatkan dengan baik dalam arti mengarah kepada hal-hal positif dapat meningkatkan prestasi belajar siswa, seperti mencari materi pelajaran, mencari video pembelajaran, memecahkan soal-soal, dll. Akan tetapi jika digunakan kepada hal-hal yang bersifat negatif maka smartphone menyebabkan ketergantungan bahkan sampai depresi. (Setyo Wardani, 2019) menjelaskan 89% mahasiswa merasa ada getaran smartphone yang memanggil-manggil mereka meskipun smartphone tak benar-benar menampilkan notifikasi. Sebenarnya itu hanya respon palsu dari tubuh. Kemudian, 86% orang Amerika mengatakan, mereka secara konstan aktif mengecek email dan akun medsos dan hal ini dirasa meningkatkan *level stress*.

Ahli Endokrin Robert Lustig mengatakan, notifikasi dari smartphone membuat manusia melatih otak untuk berada dalam kondisi *stress* dan ketakutan. Kondisi seperti itu membuat bagian di otak yang berhubungan dengan fungsi kognitif (korteks prefrontal) berada dalam kondisi rusak. Mahasiswa di Amerika ketika di dalam kelas hanya sebagian kecil mahasiswa yang memanfaatkan smartphone untuk belajar, seperti mencari sumber materi, mengerjakan soal, dll. Selanjutnya sebagian besar sisanya mereka memanfaatkan smartphone untuk urusan pribadi seperti social media bahkan menyontek (Ugura & Koc, 2015).

Selanjutnya hasil penelitian (Khaeriyah & Mahmud, 2017) menunjukkan bahwa pemanfaatan internet sebagai sumber belajar berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap hasil dan motivasi belajar, selanjutnya intensitas penggunaan smartphone juga berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap hasil dan motivasi belajar siswa.

Berdasarkan fenomena bahaya dari pemanfaatan smartphone, maka diperlukannya psikoedukasi pemanfaatan

smartphone dalam hal-hal positif guna menunjang capaian prestasi belajar siswa, serta mencegah siswa terhindar dari perilaku *phubbing*. Berdasarkan analisis situasi dapat teridentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu diantaranya: 1) Kurangnya pemahaman dan pengetahuan siswa pemanfaatan smartphone., 2) Siswa belum dapat membatasi penggunaan smartphone kearah lebih positif seperti siswa menggunakan smartphone hanya untuk game online, social media seperti Instagram, facebook, whatsapp serta berswafoto., 3) Siswa belum dapat membatasi waktu dalam pemanfaatan smartphone seperti disaat waktu luang di rumah ataupun disekolah siswa menghabiskan waktu luangnya dengan smartphone. Adapun manfaat yang diharapkan siswa mendapatkan pengetahuan pemanfaatan smartphone kearah yang positif, yang menunjang kegiatan belajarnya serta dapat mencegah terjadinya perilaku *phubbing*.

## METODE PENGABDIAN

Adapun sasaran dari pelaksanaan kegiatan adalah agar seluruh siswa kelas IX di SMPN 8 Kota Jambi yang diharapkan dapat memanfaatkan smarphone dalam hal menunjang kegiatan akademiknya serta terhindar dari perilaku *phubbing*. Metode dalam kegiatan ini menggunakan *Participatory Rural Appraisal*, yaitu mitra ikut andil dalam menyediakan informasi terkait data yang dibutuhkan dalam menunjang kegiatan yang akan dilakukan.

Mitra menyediakan fasilitas berupa ruangan lab computer, internet sebagai penunjang kegiatan yang akan dilakukan. Materi yang disampaikan bersifat pemahaman teori disampaikan melalui ceramah dan diskusi dengan memanfaatkan media poster. Untuk simulasi menggunakan perangkat computer dan handphone, serta aplikasi Kahoot.com.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berupa pemberian psikoedukasi pemanfaatan smartphone dalam upaya pencegahan perilaku *phubbing* bagi siswa. Kegiatan ini dilaksanakan dengan waktu 2 jam pelajaran. Kegiatan awal siswa diberikan pemahaman tentang bahaya dari pemanfaatan smartphone secara berlebihan dan pengertian perilaku *phubbing* serta upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku tersebut terjadi pada diri individu.

Selanjutnya dilakukan simulasi permainan edukasi yang dapat dijadikan alternatif dalam mencegah pemanfaatan smartphone yang berlebihan. Aplikasi permainan edukasi dapat diakses siswa pada link: <https://kahoot.it/> dan <https://kahoot.com/schools-u/> untuk membuat game edukasi yang dapat siswa pelajari di mana saja dan dimanfaatkan untuk mengurangi pemanfaatan smartphone secara berlebihan. Kegiatan yang dilakukan dapat dijelaskan sebagai berikut:

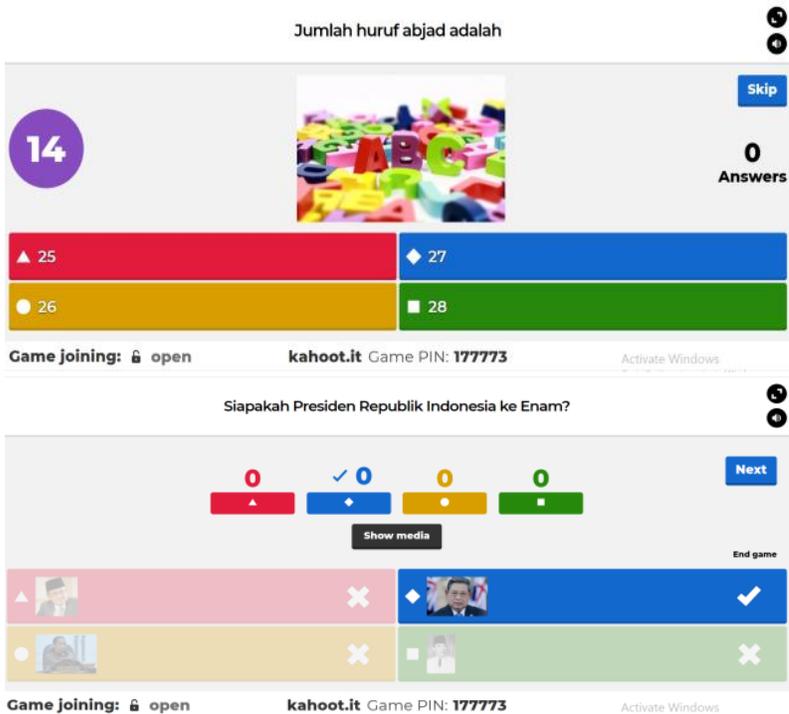
1. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung dengan menggunakan metode ceramah. Siswa yang menjadi peserta dalam kegiatan ini adalah sebanyak 20 orang siswa. Kegiatan dilakukan dengan memberikan penjelasan serta pemahaman kepada siswa mengenai pengertian, manfaat, kiat-kiat yang dapat dipahami oleh siswa tentang pemanfaatan smartphone menggunakan media power point. Kemudian memberikan brosur mengenai bahaya pemanfaatan smartphone yang pemanfaatannya secara berlebihan, serta brosur dampak negatif dari perilaku *phubbing* yang sangat merugikan akibat dari pemanfaatan smartpone yang berlebihan.



2. Selanjutnya siswa diminta menjelaskan kiat-kiat yang akan dilakukan setelah diberikan pengetahuan mengenai pemanfaatan smartphone. Siswa menjelaskan dampak lain dari pemanfaatan smartphone yang berlebihan, kemudian siswa menjawab dengan antusias.



3. Kegiatan simulasi tentang cara memanfaatkan smartphone dengan menggunakan aplikasi yang mengandung unsur edukasi. Kegiatan dilakukan dengan mencobakan sesuatu yang sudah dirancang terlebih dahulu yang berisikan materi umum untuk siswa kelas 8. Meminta siswa untuk membuka link <https://kahoot.it/> serta memasukkan game PIN yang telah disediakan. Siswa menjawab satu persatu pertanyaan yang muncul pada layar computer masing-masing, setelah menjawab pertanyaan siswa langsung dapat mengetahui apakah jawaban yang dipilihnya benar apa salah. Selanjutnya memberikan simulasi cara membuat game edukasi sendiri dengan menggunakan aplikasi <https://kahoot.com/schools-u/> agar dapat siswa aplikasikan sebagai penunjang belajar di rumah sehingga siswa dapat memanfaatkan kecanggihan smartphone sebagai sumber untuk meningkatkan capaian prestasi belajar.



## KESIMPULAN

Berdasarkan program kegiatan yang telah dilakukan dengan tema psikoedukasi pemanfaatan smartphone dalam upaya pencegahan perilaku *phubbing* pada siswa SMPN 8 kota Jambi dapat disimpulkan bahwa melalui layanan ini siswa dapat mengetahui bahaya dari penggunaan smartphone yang berlebihan, serta dampak negatifnya yaitu perilaku *phubbing*. Melalui layanan ini siswa dapat memanfaatkan kecanggihan teknologi saat ini dengan cara belajar membuat kuis melalui smartphone yang berhubungan dengan materi pelajaran serta meningkatkan motivasi belajar siswa dalam belajar secara daring dalam masa pandemi COVID-19 saat ini.

## REFERENSI

- Khaeriyah, K., & Mahmud, A. (2017). PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN PEMANFAATAN INTERNET TERHADAP MOTIVASI BELAJAR DAN HASIL BELAJAR EKONOMI. *Economic Education Analysis Journal*, 6(1), 140-149.
- Setyo Wardani, A. (2019). *Kebanyakan Pakai Smartphone, Otak Jadi Malas Berpikir? - Tekno Liputan6.com*. <https://www.liputan6.com/tekno/read/3907572/kebanyakan-n-pakai-smartphone-otak-jadi-malas-berpikir>
- Turnbull, C. F. (2010). The Influences of Computer-Mediated Communication on Inter- personal Communication and Differences Through Generations. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 1(1), 5-16.
- Ugura, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022-1031.
- Youarti, I., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4, 143.