

PHUBBING DAN DAMPAKNYA PADA REMAJA: PROGRAM EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN INTERAKSI SOSIAL TANPA GANGGUAN DIGITAL

PHUBBING AND ITS IMPACT ON ADOLESCENTS: AN EDUCATIONAL PROGRAM TO ENHANCE SOCIAL INTERACTION WITHOUT DIGITAL DISTRACTION

¹Muhammad Fathurrahman, ²Yetty Faridatul Ulfah, ³Taqwa Nur Ibad,

⁴Musa Ahmad Liswara

¹Manajemen Dakwah, Dakwah dan Komunikasi, Institut Islam Mambaul Ulum Surakarta

²Manajemen Dakwah, Dakwah dan Komunikasi, Institut Islam Mambaul Ulum Surakarta

³Universitas Islam Syarifuddin Lumajang

Korespondensi: fathurfriend@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah memunculkan fenomena phubbing (mengabaikan lawan bicara demi gawai), yang berdampak negatif pada interaksi sosial, kesehatan mental, dan perkembangan emosional remaja. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak phubbing dan melatih keterampilan interaksi sosial tanpa gangguan digital di kalangan siswa SMP Negeri 1 Andong, Boyolali. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif berbasis seminar, diskusi kelompok, dan simulasi role-play untuk mendorong partisipasi aktif peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta, dengan 85% mampu menjelaskan dampak phubbing (naik dari 38% pada pre-test), serta 60% melaporkan pengurangan perilaku phubbing dalam dua minggu pasca-intervensi. Kendala seperti keterbatasan waktu dan fasilitas diatasi dengan adaptasi metode dan kolaborasi dengan guru serta orang tua. Program ini merekomendasikan integrasi materi anti-phubbing ke kegiatan sekolah serta kehidupan sehari-hari, pembentukan "zona bebas gawai," dan pendampingan berkelanjutan melalui komunitas sebaya. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan edukatif-partisipatif untuk mengatasi tantangan interaksi sosial di era digital.

Kata Kunci: Phubbing, Interaksi Sosial, Remaja, Edukasi Digital, Simulasi Role-Play

ABSTRACT

The development of digital technology has given rise to the phenomenon of phubbing (ignoring conversation partners in favor of gadgets), which negatively impacts social interaction, mental health, and adolescents' emotional development. This community service program aims to raise awareness about the effects of phubbing and train students in digital-free social interaction skills among junior high school students at SMP Negeri 1 Andong, Boyolali. The methods used include interactive seminar-based counseling, group discussions, and role-play simulations to encourage active participation. Evaluation results show a significant improvement in participants' understanding, with 85% able to explain the impacts of phubbing (up from 38% in the pre-test), and 60% reporting a reduction in phubbing behavior within two weeks post-intervention. Constraints such as time limitations and facility shortages were addressed by adapting methods and collaborating with teachers and parents. The program recommends integrating anti-phubbing materials into school activities and daily life, establishing "gadget-free zones," and providing ongoing peer-group mentoring. These findings confirm the importance of an educative-participatory approach in addressing social interaction challenges in the digital era.

Keywords: Phubbing, Social interaction, Teenagers, Digital education, Role-play simulation

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial masyarakat, terutama di kalangan remaja. Salah satu fenomena yang mengemuka adalah phubbing (*phone snubbing*), yaitu perilaku mengabaikan lawan bicara secara fisik karena lebih fokus pada gawai (Najah dkk., 2023). Perilaku phubbing pada remaja selama acara keluarga dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu obsesi terhadap smartphone dan Fear of Missing Out (FoMO). Obsesi terhadap smartphone muncul sebagai akibat dari kebiasaan menggunakan gawai sejak kecil dan kurangnya keterlibatan dalam percakapan keluarga, sehingga remaja merasa perlu terus memeriksa perangkat mereka agar tidak ketinggalan informasi. Sementara itu, FoMO mendorong remaja untuk secara konstan mencari update terbaru di media sosial karena kekhawatiran akan tertinggal perkembangan terkini, yang sesuai dengan definisi (Przybylski dkk., 2012) sebagai ketakutan terhadap kemungkinan melewatkan momen penting di dunia digital. Fenomena ini menunjukkan bahwa keberadaan smartphone selama interaksi keluarga justru memicu penggunaan yang berlebihan (Faizah Rizqika Sugma Putri dkk., 2023). Di Desa Andong, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah, masalah ini semakin mengkhawatirkan seiring dengan meningkatnya akses internet dan kepemilikan smartphone di kalangan remaja. Survei awal yang dilakukan terhadap 50 siswa SMP Negeri 1 Andong menunjukkan bahwa 78% responden menghabiskan lebih dari 4 jam per hari untuk menggunakan gawai, bahkan saat sedang berinteraksi dengan keluarga atau teman. Sebanyak 60% di antaranya mengaku tetap menggunakan perangkat tersebut dalam situasi sosial, seperti saat makan bersama atau diskusi kelompok.

Dampak dari perilaku phubbing ini telah dirasakan secara nyata di tingkat keluarga dan komunitas (Pranoto & Walisyah, 2023). Orang tua melaporkan minimnya komunikasi efektif dengan anak-anak mereka, yang cenderung asyik dengan gawai bahkan dalam

momen kebersamaan. Di tingkat komunitas, partisipasi remaja dalam kegiatan gotong royong dan keagamaan menurun drastis, mengindikasikan adanya disfungsi sosial yang berpotensi mengikis nilai-nilai kebersamaan dan kepedulian di desa. Selain itu, gejala kecemasan sosial dan ketergantungan emosional pada validasi digital mulai terlihat pada remaja, seperti rasa tidak nyaman saat tidak memegang ponsel atau kebutuhan terus-menerus untuk memeriksa notifikasi media sosial.

Persoalan ini diperparah oleh rendahnya literasi digital yang berfokus pada dampak psikososial teknologi. Masyarakat, termasuk orang tua dan guru, lebih banyak memandang gawai sebagai alat bantu belajar atau hiburan tanpa menyadari risiko perilaku phubbing. Minimnya pemahaman tentang cara mengelola penggunaan gawai secara sehat juga menjadi tantangan besar. Di sekolah, misalnya, tidak ada kebijakan khusus yang mengatur penggunaan ponsel di luar jam pelajaran, sehingga siswa bebas mengakses gawai kapan saja, termasuk saat istirahat atau kegiatan kelompok.

Kondisi ini menunjukkan urgensi untuk melakukan intervensi edukatif yang holistik dan partisipatif. Program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk menjawab tantangan tersebut dengan tiga pendekatan utama: (1) meningkatkan kesadaran remaja tentang dampak negatif phubbing melalui workshop interaktif, (2) melatih keterampilan interaksi sosial langsung melalui simulasi role-play dan diskusi kelompok, serta (3) membangun kolaborasi dengan orang tua, guru, dan tokoh masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengurangan phubbing. Dengan demikian, program ini tidak hanya bertujuan mengubah perilaku individu, tetapi juga memperkuat norma sosial di tingkat komunitas agar interaksi manusiawi tetap menjadi prioritas di era digital.

2. TUJUAN DAN MANFAAT

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi masalah phubbing di kalangan remaja SMP Negeri 1 Andong melalui pendekatan edukasi dan pemberdayaan. Dalam jangka pendek, program ini berfokus pada peningkatan kesadaran remaja tentang dampak negatif phubbing, pengurangan intensitas penggunaan gawai dari 4-6 jam menjadi 2-3 jam per hari, serta pelatihan keterampilan komunikasi tatap muka melalui metode interaktif seperti role-play dan diskusi kelompok. Selain itu, program ini juga bertujuan membentuk komitmen individu dan kelompok untuk menerapkan "zona bebas gawai" pada momen-momen penting seperti makan bersama atau diskusi. Untuk jangka panjang, program ini dirancang untuk menciptakan norma sosial yang memprioritaskan interaksi langsung, meningkatkan partisipasi remaja dalam kegiatan komunitas sebesar 50%, membentuk kelompok peer support anti-phubbing yang berkelanjutan, serta mengintegrasikan literasi digital berbasis perilaku ke dalam kurikulum sekolah dan program parenting.

Manfaat program ini dirasakan oleh berbagai pihak. Bagi remaja, program ini membantu meningkatkan keterampilan sosial, kesehatan mental, dan produktivitas melalui pengurangan ketergantungan pada gawai. Masyarakat Desa Andong diuntungkan dengan menguatnya ikatan sosial, revitalisasi kegiatan gotong royong, dan terbentuknya kesadaran kolektif tentang pentingnya interaksi langsung. Bagi institusi seperti sekolah dan pemerintah lokal, program ini memberikan kurikulum yang lebih adaptif terhadap isu literasi digital, kebijakan "zona bebas HP", serta model program yang dapat direplikasi di wilayah lain. Keberlanjutan program ini dijaga melalui kolaborasi multistakeholder yang melibatkan sekolah, orang tua, dan tokoh masyarakat, dengan indikator keberhasilan yang diukur melalui survei, FGD, dan laporan partisipasi kegiatan. Dengan demikian, program ini tidak hanya

memberikan solusi jangka pendek, tetapi juga membangun fondasi untuk perubahan perilaku yang berkelanjutan di tengah tantangan era digital.

3. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan penyuluhan interaktif berbasis seminar dan diskusi yang dirancang secara partisipatif. Kegiatan diawali dengan survei awal (pre-test) untuk menilai pemahaman peserta tentang phubbing sebagai dasar intervensi. Materi disampaikan secara interaktif dengan bahasa yang disesuaikan untuk remaja, dilengkapi contoh visual seperti infografis dan video pendek, serta studi kasus lokal untuk meningkatkan relevansi. Narasumber berperan sebagai fasilitator yang memandu diskusi secara egaliter, bukan sekadar memberikan ceramah satu arah. Tahap inti kegiatan menerapkan experiential learning melalui diskusi kelompok terpandu dan simulasi role-play, di mana peserta membahas pengalaman pribadi terkait phubbing kemudian mempraktikkan solusi melalui simulasi interaksi sosial. Kegiatan diakhiri dengan penyusunan rencana aksi konkret dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman.

Evaluasi program dilakukan secara menyeluruh melalui tiga pendekatan: kuantitatif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, kualitatif melalui observasi partisipasi, FGD, dan wawancara mendalam, serta pemantauan jangka panjang via grup daring selama 6 bulan pasca-kegiatan. Beberapa pendekatan khusus diterapkan seperti aturan "ponsel dalam tas" untuk meminimalkan gangguan, pemberian reward simbolis bagi kelompok aktif, dan kolaborasi dengan guru sebagai co-fasilitator. Metode ini tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan membangun komitmen peserta untuk mengurangi phubbing dalam kehidupan sehari-hari, dengan fokus pada perubahan perilaku yang berkelanjutan.

4. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bersamaan dengan Praktik Kerja Nyata (PKN) mahasiswa selama satu bulan, dari 2 Februari hingga 29 Maret 2025. Seminar utama diselenggarakan di Masjid Yam, Kelurahan Jumapolo, yang dipilih karena lokasinya strategis—berdekatan dengan pusat pemerintahan dan menjadi titik tengah bagi masjid-masjid lain di wilayah tersebut.

Tim pelaksana terdiri dari dosen dan mahasiswa IIM Surakarta, yaitu Muhammad Fathurrahman, S.Kom., M.Si., Dr. Yetty Faridatul Ulfah, S.S., M.Hum., serta mahasiswa PKN kelompok Andong. Peserta kegiatan adalah siswa SMP Negeri 1 Andong, dengan target utama meningkatkan kesadaran tentang dampak phubbing (pengabaian sosial akibat penggunaan ponsel).

Program dirancang secara sistematis melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Tahap awal meliputi survei pre-test untuk mengukur pemahaman awal peserta tentang phubbing, dilanjutkan dengan penyusunan materi presentasi visual yang disesuaikan dengan karakteristik remaja. Pelaksanaan kegiatan berdurasi 90–120 menit, dimulai dengan ice breaking, penyampaian materi interaktif, diskusi kelompok, role-play, dan diakhiri dengan post-test serta penyusunan rencana aksi. Evaluasi dilakukan secara kuantitatif (melalui pre-post test) dan kualitatif (observasi partisipasi dan wawancara mendalam).

Anggaran kegiatan sebesar Rp10.200.000 dialokasikan untuk persiapan (MMT, alat tulis), transportasi, sosialisasi (honor narasumber, konsumsi, sewa peralatan), dan penyusunan laporan. Detail anggaran mencakup kebutuhan operasional seperti spanduk, flipchart, dan pencetakan laporan.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta. Survei awal mengungkapkan 78% peserta sering melakukan phubbing, dengan 62% tidak menyadari dampaknya. Setelah intervensi, post-test mencatat 85% peserta mampu menjelaskan tiga dampak phubbing (naik dari 38%). Kuesioner kepuasan menunjukkan 92% peserta memahami materi, dan 88% tertarik mengikuti kegiatan lanjutan. Dalam follow-up dua minggu kemudian, 60% peserta melaporkan pengurangan phubbing di lingkungan keluarga. Dokumentasi kegiatan mencakup foto partisipasi, poster hasil diskusi, dan kartu komitmen anti-phubbing. Rekomendasi meliputi integrasi materi anti-phubbing ke kurikulum sekolah dan pembentukan "Zona Bebas HP".



Pengisian Angket Phubbing

Pelaksanaan program menghadapi beberapa kendala, terutama keterbatasan waktu (hanya 2 jam) untuk menyampaikan materi secara mendalam. Beberapa peserta awalnya kurang terlibat karena materi dianggap terlalu teoritis, sehingga tim fasilitator menyesuaikan dengan menambahkan contoh konkret dan aktivitas interaktif. Kendala teknis seperti proyektor kurang jelas dan ruangan panas berhasil diatasi dengan memanfaatkan papan tulis dan memperbaiki sirkulasi udara.



Sesi Diskusi Phubbing

Pada sesi diskusi, beberapa siswa cenderung pasif. Solusinya, tim membagi kelompok secara heterogen dan menunjuk ketua kelompok yang lebih aktif. Ironisnya, ketergantungan peserta pada ponsel masih terlihat selama kegiatan. Tim kemudian menerapkan aturan "ponsel dalam tas" dan memberikan reward bagi kelompok paling aktif. Kendala lain muncul saat post-test, di mana beberapa peserta kurang serius mengisi kuesioner karena kelelahan. Untuk memastikan validitas data, tim memberikan penjelasan tambahan tentang pentingnya feedback.

Kendala-kendala ini menjadi pembelajaran berharga untuk perbaikan program di masa depan, seperti penambahan durasi, penyediaan konten lebih variatif, dan pelibatan guru sebagai co-fasilitator.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Dokumen tersebut merupakan permohonan resmi dari Institut Islam Mamba'ul 'Ulum (IIM) Surakarta kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Andong untuk mengadakan sosialisasi tentang "Phubbing dan Dampaknya pada Remaja: Program Edukasi untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Tanpa Gangguan Digital". Kegiatan ini merupakan bagian dari Praktek Kerja Nyata (PKN) dan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan oleh mahasiswa dan dosen IIM Surakarta tahun akademik 2024/2025. Tujuan sosialisasi adalah memberikan pemahaman kepada siswa-siswi SMP Negeri 1 Andong mengenai dampak negatif phubbing (kecanduan gadget) serta

pentingnya interaksi sosial tanpa gangguan digital. Pelaksanaan kegiatan akan disesuaikan dengan jadwal sekolah dan waktu PKN/PKM di Desa Andong. Kegiatan ini menunjukkan upaya nyata dalam mengatasi masalah phubbing di kalangan remaja melalui pendekatan edukasi, sekaligus memperkuat peran perguruan tinggi dalam pengabdian masyarakat. Hasil sosialisasi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya interaksi sosial langsung dan mengurangi ketergantungan pada perangkat digital.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur kehadiran Allah SWT, kami sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Phubbing dan Dampaknya pada Remaja: Program Edukasi untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Tanpa Gangguan Digital". Pertama-tama, kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor Institut Islam Mamba'ul 'Ulum (IIM) Surakarta beserta jajarannya atas dukungan kebijakan dan fasilitas yang diberikan. Kami juga menyampaikan penghargaan kepada Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi IIM Surakarta serta Kepala LPPM atas bimbingan dan arahan selama pelaksanaan program.

Kami sangat berterima kasih kepada Kepala SMP Negeri 1 Andong, para guru, dan staf yang telah memfasilitasi kegiatan sosialisasi ini serta memberikan kesempatan kepada siswa-siswi untuk berpartisipasi aktif. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada orang tua/wali siswa yang turut mendorong perubahan perilaku anak-anak dalam mengurangi kebiasaan phubbing. Tidak lupa, apresiasi setinggi-tingginya kami berikan kepada siswa-siswi SMP Negeri 1 Andong yang antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan semangat belajar yang tinggi. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim PKN-PKM IIM Surakarta, termasuk dosen, mahasiswa, dan anggota pelaksana, atas dedikasi dan kerja

kerasnya dalam menyiapkan materi, simulasi, dan pendampingan. Dukungan dari tokoh masyarakat Desa Andong dalam menyebarkan pesan anti-phubbing melalui kegiatan keagamaan dan sosial juga menjadi bagian penting dari keberhasilan program ini. Semoga kolaborasi ini dapat terus berlanjut untuk menciptakan generasi muda yang cerdas secara digital sekaligus mampu menjaga interaksi sosial yang sehat. Kami menyadari masih terdapat kekurangan dalam pelaksanaan program ini, untuk itu kami mohon maaf sebesar-besarnya..

7. DAFTAR PUSTAKA

- Faizah Rizqika Sugma Putri, Edwin Rochmad Mendiota, Fiola Rosa Anggela, & Mutia Husna Avezahra. (2023). Perilaku Phubbing pada Remaja dalam Hubungan Keluarga. *Flourishing Journal*, 3(4), 120–124. <https://doi.org/10.17977/um070v3i42023p120-124>
- Najah, M., Fadilah, A. F., Rachmi, I., & Iskandar, I. (2023). Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) pada Generasi X, Y, dan Z. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(2), 25–38. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i2.38883>
- Pranoto, B., & Walisyah, T. (2023). Analisis Fenomena Perilaku Phubbing terhadap Rendahnya Kualitas Pergaulan Remaja di Kecamatan Hinai. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 5077–5084. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.2212>
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Murayama, K., Lynch, M. F., & Ryan, R. M. (2012). The Ideal Self at Play: The Appeal of Video Games That Let You Be All You Can Be. *Psychological Science*, 23(1), 69–76. <https://doi.org/10.1177/0956797611418676>