



## Proceeding

International Conference on Islamic Educational Guidance and Counseling  
9 December 2021

E-ISSN: 2827-9581

Website: <http://conference.iainsalatiga.ac.id/index.php/iciegc>

ICIEGC

Hal. 13-21

### PERAN KONSELING ISLAM DALAM MENGATASI FENOMENA *PHUBBING* PADA REMAJA MILENIAL

Mutia Dwi Hasanah<sup>1</sup>, Ananda Syaviyra Putri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> UIN Suska Riau

#### Informasi Artikel

##### *Penulis Korespondensi:*

Mutia Dwi Hasanah,

Email:

mutia.dwi.hasanah.psi@gmail.com

#### ABSTRACT

Phubbing is one of the most common phenomena among adolescents. This can be seen when a adolescents who interrupts the conversation of the other person to look at this smartphone, so that it makes two-way communication less connected, can damage the reputation because it is considered impolite if done. Islamic counselling is one way that can be used by counsellors in overcoming the phubbing phenomenon. The method used in this research is the library research method. Conclusion: Islamic Counseling plays a role in overcoming the phubbing phenomenon in adolescents by using several method, namely the exemplary method, the awareness method, and the logical reasoning method.

**Keyword:** Phubbing; adolescent; islamic counselling

#### ABSTRAK

*Phubbing* menjadi salah satu fenomena yang banyak terjadi di kalangan remaja. Hal ini dapat dilihat ketika seorang remaja yang memotong pembicaraan lawan bicara untuk melihat *smartphone*-nya, sehingga hal tersebut membuat komunikasi dua arah menjadi kurang terhubung, dapat merusak kesehatan mental, lawan bicara merasa sakit hati, dan dapat merusak reputasi karena dianggap kurang sopan bila dilakukan. Konseling Islami menjadi salah satu cara yang dapat digunakan oleh konselor dalam mengatasi fenomena *phubbing*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kepustakaan (*library research*). Konseling Islami berperan dalam mengatasi fenomena *phubbing* pada remaja dengan menggunakan beberapa metode, yakni metode keteladanan, metode penyadaran, dan metode penalaran logis.

**Kata kunci:** *Phubbing*, remaja, konseling islami

### PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin modern membuat teknologi ikut terus berkembang memenuhi kebutuhan manusia. Hal ini tentu membawa perubahan pada diri seseorang khususnya cara berkomunikasi dengan orang lain. Pada era kesukuan (*tribal*) seorang individu berkomunikasi secara lisan dan bertatap muka, maka pada era digital ini, mereka tidak lagi harus bertemu dengan lawan bicara untuk menyampaikan pesan, karena alat komunikasi seperti *smartphone* menjadi perangkat yang mampu mengantarkan pesan

tersebut dalam hitungan detik (Hanika, 2015).

Hasil riset Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (laman [apjii.or.id](http://apjii.or.id), 2018) menunjukkan *smartphone* menjadi perangkat paling banyak digunakan pengguna saat mengakses internet daripada komputer atau laptop. Di area perkotaan (urban) kepemilikan *smartphone* mencapai 70,96%, sedangkan penggunaan lainnya hanya mencapai 31,55%.

*Smartphone* dengan dilengkapi berbagai fitur menambah kemudahan para penggunanya, seperti berkomunikasi melalui dunia maya (*virtual*), mencari hiburan atau informasi, dan berbagi aktivitas sehari-hari melalui jejaring sosial. Tak jarang dijumpai, seseorang tidak hanya menggunakan *smartphone* yang dimiliki untuk mengisi kekosongan, namun berlanjut ketika melakukan dua percakapan secara bersamaan, yaitu komunikasi secara langsung dan dalam dunia maya, ketika sedang makan malam bersama atau kegiatan lain menempatkan *smartphone* didekatnya untuk berjaga-jaga, dan tidak bisa melewati pertemuan tanpa memeriksa *smartphone* terlebih dahulu (Timothy, 2018).

Timothy (2018) menunjukkan bahwa seseorang yang fokus dengan *smartphone* yang dimiliki saat bersama orang lain menjadi ancaman empat kebutuhan dasar yang berdampak pada kesehatan mental, yaitu *belongingness*, *self-esteem*, *meaningful existence*, dan *control* karena lawan bicara merasa ditolak, diasingkan, dan dianggap tidak penting.

Sementara itu, Ducharme (2018) menunjukkan bahwa seseorang yang memotong pembicaraan lawan bicara untuk melihat *smartphone*-nya membuat komunikasi dua arah merasa kurang terhubung, dapat merusak kesehatan mental, tidak baik untuk siapapun karena lawan bicara merasa sakit hati, dan dapat merusak reputasi karena dianggap kurang sopan bila dilakukan. Fenomena ini dikenal dengan *phubbing*.

Istilah *phubbing* berasal dari kata “*phone*” dan “*snubbing*”. Menurut Karadag (2015) *phubbing* adalah perilaku seseorang yang melihat teleponnya saat percakapan dengan orang lain, berurusan dengan teleponnya dan menghindari komunikasi antar pribadi. Hasil penelitian dari Ugur dan Koc (2015) menjelaskan bahwa 349 mahasiswa di Turki, sekitar 95% mengakui mereka menggunakan *smartphone* dan melakukan *phubbing* di kelas setidaknya sekali atau dua kali, dan 32% melakukannya setiap hari. Mereka juga memperhatikan temannya yang melakukan *phubbing* di kelas, 98% responden mengatakan mereka memperhatikan temannya melakukan *phubbing* setidaknya sekali atau dua kali dan 41% mengatakan mereka memperhatikannya setiap hari.

Alto (2016) dilansir dari laman [prnewswire.com](http://prnewswire.com) menunjukkan hasil Digital Habits Survey 2016 mengenai penggunaan *smartphone* pada masyarakat di Amerika bahwa 68%

responden merasa perlu memberitahukan seseorang yang sedang makan malam dengan rekan dalam sebuah perusahaan untuk tidak boleh melihat pesannya sampai selesai makan. Hanika (2015) menambahkan dengan melakukan survei pada mahasiswa/i MIKOM UNDIP berjumlah 60 orang ditemukan bahwa 82% dari keseluruhan responden pernah melakukan *phubbing* ketika sedang makan atau kumpul bersama dan 64% atau 40 orang dari jumlah responden merasa terganggu jika lawan bicara menggunakan *smartphone*.

Dampak dari *phubbing* ini menunjukkan tingkat *relationship satisfaction* dan kepercayaan lawan bicara menjadi kurang bermakna dan empati akan berkurang ketika salah satu individu menggunakan *smartphone* (Przybylski & Weinstein, 2013; Roberts & David, 2016). Hasil penelitian Wang et al (2017) pada orang dewasa China yang sudah menikah menunjukkan bahwa *partner phubbing* (*p-phubbing*) memiliki hubungan yang negatif dengan *relationship satisfaction* dan memiliki hubungan yang positif dengan depresi. Artinya, jika *p-phubbing* memiliki tingkat rasa terabaikan yang tinggi oleh pasangannya maka akan berdampak pada menurunnya kepuasan terhadap hubungan mereka yang mengakibatkan *p-phubbing* mengalami depresi.

Salah satu cara yang dapat digunakan dalam mengatasi fenomena *phubbing* adalah dengan pendekatan konseling Islami. Pemahaman mengenai konseling Islam tidak terlepas dari penjelasan awal mengenai konseling dalam Islam itu sendiri. Konseling Islam menurut Musnamar (dalam Farid dan Mulyono, 2010) adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kehidupan di dunia dan di akhirat.

Hakekat bimbingan dan konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah-iman dan atau kembali kepada fitrah-iman, dengan cara memberdayakan (*empowering*) fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah-fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya diharapkan agar individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat (Gudnano, 2014).

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Studi Kepustakaan (*Library Research*), baik sebelum atau selama diadakan penelitian. Data yang digunakan bersumber dari jurnal ilmiah, buku ilmiah, surat kabar, internet, atau sumber tertulis dan

elektronik lainnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif analitis, yakni data-data yang telah terkumpul dari sumber tertulis akan dianalisis, karena metode Studi Kepustakaan ialah meneliti keadaan yang sedang berlangsung dan keadaan-keadaan pada masa kini (Balgito, 2004).

## HASIL DAN BAHASAN

Karadag (2015) menjelaskan bahwa *phubbing* adalah perilaku seseorang yang melihat teleponnya saat percakapan dengan orang lain, berurusan dengan teleponnya, dan menghindari komunikasi antar pribadi. *Phubbing* juga dapat diartikan sebagai perilaku seseorang yang mengabaikan orang lain dengan memusatkan perhatiannya pada telepon atau *smartphone* (Haigh, 2015; Chotpitayasunondh, 2016). *Phubbing* melibatkan penggunaan *smartphone* dalam pengaturan sosial dari dua orang atau lebih, dan lebih memilih berinteraksi dengan *smartphone* dari pada seseorang yang hadir disekitarnya (Chotpitayasunondh, 2016).

Dampak dari *phubbing* ini menunjukkan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia untuk memiliki kontrol dan keterikatan ketika seseorang merasakan bahwa pasangannya tidak ada, mungkin secara fisik bersama, namun tidak sepenuhnya hadir untuk satu sama lain (Roberts & David, 2016). Przybylski (dalam Roberts & David, 2016) juga mengatakan bahwa tingkat *relationship satisfaction* dan kepercayaan lawan bicara menjadi kurang bermakna dan empati akan berkurang ketika salah satu individu menggunakan *smartphone*.

Selanjutnya Carvajal (2012) menegaskan bahwa *phubbing* merupakan perilaku yang perlu dihentikan untuk menyelamatkan hubungan interpersonal, karena seharusnya teknologi membantu seseorang untuk berkomunikasi, namun kini berdampak sebaliknya. Maka dari itu, konseling Islami menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan dalam mengurangi fenomena *phubbing* yang terjadi pada remaja saat ini.

Sesuai dengan firman Allah SWT dalam surah Ar-Ra'd ayat 11:

*“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”*

Shihab (2002) mengatakan bahwa ayat tersebut berbicara tentang sebuah perubahan, baik dari nikmat atau sesuatu yang positif menuju murka ilahi atau sesuatu yang negative, maupun sebaliknya dari negatif ke positif. Dalam hal ini seorang konselor Islami akan dapat

membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya apabila konseli memiliki keinginan untuk berubah ke arah yang lebih baik. Konselor akan membantu konseli agar menyadari akan esistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat (Faqih, 2001).

Muhammad Arifin mendefinisikan konseling Islami sebagai kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan dimasa yang akan datang (Faqih, 2001).

Konseling Islami atau yang sering disebut dengan konseling religus menurut H.M. Arifin (1982) yakni suatu usaha pemberian bantuan kepada seorang yang mengalami kesulitan, baik lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa kini atau pun dimasa yang akan datang. Bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental ataupun spiritual, agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi permasalahan tersebut dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri maupun dorongan dari kekuatan iman dan taqwa kepada Tuhan.

Secara garis besar, tujuan konseling Islami dapat dirumuskan sebagai upaya dalam membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup didunia dan diakhirat (Faqih, 2001). Menurut Erhamwilda, tujuan jangka panjang konseling Islam adalah agar individu menjadi muslim yang bahagia di dunia dan di akhirat. Untuk mencapai tujuan umum tersebut dalam proses konseling perlu dibangun kemandirian individu sebagai pribadi muslim. Erhamwilda (2009) menyatakan adapun ciri-ciri pribadi muslim yang diharapkan terbentuk melalui konseling adalah:

- 1) Individu yang mampu mengenal dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah, makhluk individu yang unik dengan segala kelebihan dan kekurangannya, makhluk yang selalu berkembang dan makhluk sosial.
- 2) Individu menerima keberadaan diri dan lingkungannya secara positif dan dinamis yang dituntut dengan sejumlah tugas dan tanggung jawab dalam hidup.
- 3) Individu mampu mengambil keputusan yang sesuai tuntunan nilai illahi dalam eksistensi dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah yang diberi fitrah dengan potensi hati/kalbu, akal, dll

- 4) Individu mampu mengerahkan dirinya sesuai dengan keputusan yang diambil.
- 5) Individu mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai insan yang tunduk pada aturan illahi, menjadi dirinya sendiri yang bersikap dan bertindak sesuai dengan fitrahnya.

Sedangkan tujuan jangka pendek konseling Islami adalah membantu klien dalam mengatasi masalahnya dengan cara mengubah sikap dan perilaku klien sesuai dengan tuntunan Islami.

Menurut Munandir tujuan konseling Islami ialah membantu seseorang untuk mengambil keputusan dan membantunya menyusun rencana guna melaksanakan keputusan itu. Dengan keputusan itu ia bertindak atau berbuat yang konstruktif sesuai dengan perilaku yang didasarkan atas ajaran Islam (Lubis, 2015).

Badawi merumuskan tujuan konseling Islami dalam empat poin, yaitu:

- 1) Agar manusia dapat berkembang secara serasi dan optimal unsur raga dan rohani serta jiwanya, berdasarkan ajaran Islam.
- 2) Agar unsur rohani serta jiwa pada individu itu berkembang secara serasi dan optimal.
- 3) Agar berkembang secara serasi dan optimal unsur kedudukan individual dan sosial berdasarkan atas ajaran Islam.

Agar berkembang secara serasi dan optimal unsur manusia sebagai makhluk yang sekarang hidup didunia dan kelak akan hidup di akhirat, berdasarkan atas ajaran Islam Konseling Islami bertujuan untuk menanamkan kebesaran hati dalam diri klien agar benar-benar menyadari bahwa ia memiliki kemampuan memecahkan dan menyelesaikan masalah. Iden harus merasakan bahwa kemampuan itu adalah miliknya pribadi dan menjadi bagian yang tidak bisa terpisahkan dari dirinya. Konseling Islami ingin mengantarkan klien untuk mampu membina kesehatan mentalnya, agar ia dapat hidup harmonis dalam jalinan hubungan vertikal dengan Allah dan jalinan hubungan horizontal dengan sesama manusia.

Beberapa metode konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi fenomena *phubbing* diantaranya adalah:

- 1) Metode Keteladanan

Tarmizi (2018) menjelaskan sebagaimana firman Allah yang berkaitan dengan suri teladan adalah salah satu metode yang harus ditunjukkan oleh konselor tentang bagaimana semestinya berbuat untuk memberi contoh dan bagaimana semestinya menyampaikan informasi kepada konseli supaya tidak bertentangan apa yang disampaikan dengan apa yang dilakukan, hal ini terdapat dalam surah al-Ahzab: 21.

*“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu*

*(yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.”*

Pada fenomena *phubbing*, konselor/guru dapat memberikan contoh yang baik ketika berkomunikasi dengan konseli, yakni dengan menjadi pendengar yang baik, memberikan *feedback* yang tepat, serta berusaha untuk tidak focus terhadap *smartphonenya*. Selain itu, konselor juga dapat memberikan contoh melalui sosok yang dikagumi oleh konseli, seperti Rasulullah SAW, Khulafaurrasyidin, Ulama-ulama, dan lain sebagainya.

## 2) Metode Penyadaran

Metode penyadaran yang dimaksud adalah sebuah langkah yang dilakukan dalam proses konseling dengan menggunakan ungkapan-ungkapan nasihat dan juga at-Tarhib wat-Tarhib (janji dan ancaman). Penggunaan metode ini sering sekali dipergunakan di dunia pendidikan oleh pendidik dalam memotivasi siswa agar giat dalam belajar dan menggapai prestasi belajar. Bahkan dalam misi ke-Nabian, Rasulullah sering menggunakan metode penyadaran melalui teknik at-Tarhib wat-Tarhib untuk mengingatkan ummat dan para Sahabat R.a (Tarmizi, 2018).

Remaja dengan fenomena *phubbing* juga dapat diberikan metode penyadaran dalam sesi konseling. Konselor dapat memberikan gambaran-gambaran terkait dengan dampak yang akan ditimbulkan apabila perilaku *phubbing* tidak dihentikan. Selain itu, konselor juga dapat menyertakan contoh yang terdapat dalam ayat Al-Quran sehingga dapat menambah pemahaman konseli terkait dengan janji dan ancaman Allah. Salah satunya adalah firman Allah dalam surah al-Hajj: 1-2.

*Hai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu; sesungguhnya kegoncangan hari kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat besar (dahsyat). (Ingatlah) pada hari (ketika) kamu melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusuihnya dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu lihat manusia dalam keadaan mabuk, padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Allah itu sangat kerasnya.*

## 3) Metode Penalaran Logis

Metode penalaran logis adalah upaya dialogis yang dilakukan oleh individu dengan akal dan perasaannya sendiri. Pada umumnya, penalaran logis ini disebut juga dengan pendekatan kognitif yang berorientasi pada proses aktif yang melibatkan data inspektif dan introspektif. Menurut Samuel T. Glading (dalam Tarmizi, 2018), peranan konselor pada pendekatan kognitif untuk membuat pikiran konseli yang terselubung menjadi terbuka.

Pikiran-pikiran tertutup konseli banyak disebabkan oleh anggapan/konsep diri konseli yang negatif dalam memandang fakta tentang dirinya dan gambaran luar dari dirinya. Metode penalaran logis dalam Bimbingan Konseling Islami dapat dijumpai dalam Firman Allah surah al-An'am: 76-78 yang artinya:

*Ketika malam telah gelap, dia melihat sebuah bintang (lalu) dia berkata: "Inilah Tuhanku", tetapi tatkala bintang itu tenggelam dia berkata: "Saya tidak suka kepada yang tenggelam". Kemudian tatkala dia melihat bulan terbit dia berkata: "Inilah Tuhanku".*

*Tetapi setelah bulan itu terbenam, dia berkata: "Sesungguhnya jika Tuhanku tidak memberi petunjuk kepadaku, pastilah aku termasuk orang yang sesat". Kemudian tatkala ia melihat matahari terbit, dia berkata: "Inilah Tuhanku, ini yang lebih besar".<sup>78</sup> Maka tatkala matahari itu terbenam, dia berkata: "Hai kaumku, sesungguhnya aku berlepas diri dari apa yang kamu persekutukan.*

Dalam mengatasi fenomena *phubbing*, metode penalaran logis juga menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan oleh Konselor dengan menceritakan kisah-kisah Rasul SAW dan para sahabat maupun orang-orang yang berhasil keluar dari masalah yang dihadapi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan terkait dengan peran konseling Islami dalam mengatasi fenomena *phubbing* pada remaja milenial, maka dapat disimpulkan bahwa konseling Islam dapat menjadi rujukan dalam mengatasi fenomena *phubbing* pada remaja milenial. Kemudian metode-metode yang dapat digunakan oleh Konselor kepada konseli yang mengalami fenomena *phubbing* adalah dengan metode keteladanan, penyadaran, dan penalaran logis.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Alto, P. (2016). *Phubbing Explained: Delv Survey Reveals Pressure Behind Antisocial Smartphone Behavior*. Retrieved November 20, 2021, from prnewswire website: <https://www.prnewswire.com/news-releases/phubbing-explained-delvv-survey-reveals-pressures-behind-antisocial-smartphone-behavior-300301942.html>.
- Hanika, I., M. (2015). Fenomena *Phubbing* Di Era Milenial (Ketergantungan Seseorang Pada Smartphone Terhadap Lingkungannya). *Journal Interaksi*, 4(1), 42-51.
- Karadag, E. Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B.M., et al. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: a structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74. DOI: 10.1556/2006.4.2015.005.
- Lubis, S.A. (2007). *Konseling Islami Kyai dan Pesantren*. Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007 (Konseling Islami di Pondok Pesantren (studi tentang peranan kyai). (Unpublished master's thesis) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.



- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer in Human Behavior*, 29(1), 1841-1848. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014
- Roberts, J. A., David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partner. *Computer in Human Behavior*, 1(54),134-141. DOI: 10.1016/j.chb.2015.07.058
- Tarmizi. (2018). *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Timothy, J. L. (2018). *How to identify and manage phubbing*. Retrieved November 20, 2021, from healthline website <https://www.healthline.com/health/phubbing#effects-on-relationships>.
- Ugur, N. G., Koc T. (2015). Time For Digital Detox: Misuse Of Mobile Technology And Phubbing. *Social and Behavioral Science*, 1(195), 1022-1031.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Lei, L. (2017). Partner Phubbing And Depression Among Married Chinese Adults: The Roles Of Relationship Satisfaction And Relationship Length. *Personality and Individual Differences*, 1(110), 12-17. DOI: 10.1016/j.paid.2017.01.014