

Psikoedukasi Ketahanan Keluarga sebagai upaya Peningkatan Pemahaman Tentang *Phubbing* di Era Digital

Novita Maulidya Djalal¹, Jane Prisilia Batara R², Muhammad Aldi Marsyahrani³, Muhammad A'la Azzahir⁴, St. Ruwaedah⁵

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: novitamaulidya@yahoo.com¹

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi peningkatan pengetahuan terkait ketahanan keluarga sebagai upaya peningkatan pemahaman tentang *phubbing* di era digital. Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen quasi dengan satu kelompok eksperimen. Pemberian perlakuan (intervensi) dilakukan melalui zoom dengan memberikan psikoedukasi berupa webinar yang diadakan pada 6 November 2021. Subjek penelitian dilakukan secara random yakni 125 yang bersedia mengikuti kegiatan penelitian dari awal hingga akhir kegiatan. Instrument menggunakan soal pengetahuan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan diberikan. Teknik analisis data menggunakan metode kuantitatif dengan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dibagikan kepada peserta menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta tentang *phubbing* pada keluarga di era digital.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Ketahanan keluarga, *Phubbing*.

PENDAHULUAN

Seiring dengan berjalannya waktu kemajuan teknologi dan perkembangan zaman yang semakin modern, cara berkomunikasi antar individu memiliki perubahan, dimana pada era saat ini individu atau sebuah kelompok tidak lagi harus bertemu secara langsung untuk melakukan interaksi. Hal ini disebabkan teknologi sudah canggih dapat melakukan interaksi melalui media sosial, menelpon, mendengarkan musik dan masih banyak lainnya dalam menggunakan *Ponsel*.

Istilah *Phubbing* merupakan singkatan dari *phone* dan *snubbing* meliputi *Phone* berarti telepon dan *Snubbing* berarti mengabaikan. *Phubbing* merupakan suatu fenomena yang menggambarkan perilaku menggunakan *Ponsel* yang berlebihan sehingga menimbulkan pengaruh negatif yang mengarah pada perubahan perilaku yaitu pengabaian yang dilakukan terhadap lingkungan dan orang lain disekitar akibat fokus pada *Ponsel* dibanding berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar.

Saat ini di Indonesia, penelitian yang membahas tentang efek negatif yang ditimbulkan oleh ketergantungan terhadap *Ponsel* masih jarang ditemui dan kebanyakan peneliti masih membahas tentang di bidang pendidikan dan ekonomi. Fenomena seperti *phubbing* yang ditimbulkan karena adiksi terhadap *Ponsel* menjadi menarik untuk diteliti lebih lanjut apalagi jika melihat dari perspektif komunikasi yaitu teori dependensi media yang disebutkan bahwa ketergantungan terhadap media hanya dapat dihasilkan melalui penggunaan media massa secara berlebihan dan karakteristik masyarakat Indonesia yang memiliki budaya ketimuran dimana sejumlah masyarakat masih memegang nilai, norma, dan etika didalam sebuah hubungan yang berdasarkan pada sikap yang saling menghargai ketika terlibat pembicaraan.

Perilaku phubbing terjadi para remaja maupun orang dewasa ketika sedang berinteraksi dengan lawan bicara dengan mengabaikan lawan bicara karena menggunakan ponsel. Abeele, Hendrickson, Pollmann, dan Ling (Irawati & Nurmia, 2020), melakukan penelitian terhadap 200 peserta dengan mayoritas perempuan (N= 153,76,5%) dengan rata-rata usia peserta adalah 20-49 tahun. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa perilaku phubbing terjadi pada 62 dari 100 percakapan yang diamati.

Penelitian yang dilakukan oleh Rafinita Aditia pada tahun 2021 dalam tema Fenomena *Phubbing* : Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial, yangmana disebutkan bahwa fenomena *Phubbing* tidak semata-mata langsung terjadi begitu saja, melainkan adanya proses yang terjadi secara berkelanjutan menggunakan ponsel secara tidak sadar membentuk perilaku yang mengarah ke *phubbing*.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen kuasi yaitu *one group pretest-posttest design*. Metode penelitian eksperimen menurut sugiyono (2009) yakni metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Pemberian perilaku (intervensi) dilakukan melalui zoom dengan pemberian psokoedukasi berupa webinar yang diadakan tanggal 6 Oktober 2021. Subjek penelitian dilakukan secara random yakni 132 peserta yang bersedia mengikuti kegiatan penelitian dari awal hingga akhir kegiatan dilaksanakan.

Instrumen penelitian menggunakan soal pengetahuan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan diberikan . Teknis analisis data menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik presentase. Arikunto (2013) menyatakan pendekatan kuantitatif adalah pendekatan dengan menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta hasilnya menggunakan angka.

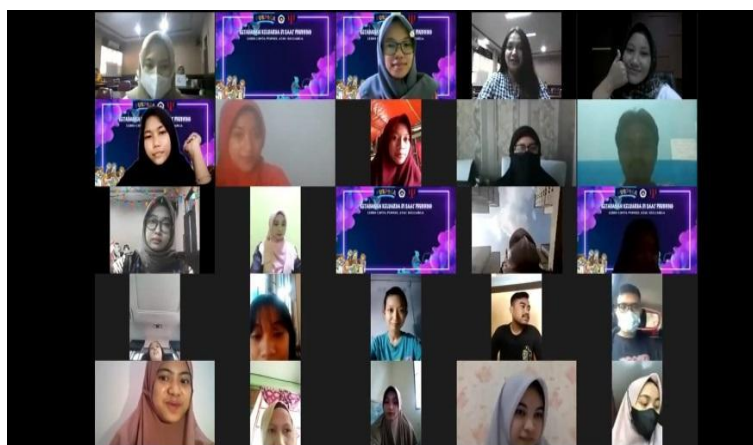
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembagian tautan pendaftaran dilakukan selama 6 hari sebelum kegiatan berlangsung dan mendapatkan 222 pendaftar. Pada tanggal 06 November 2021 webinar dilaksanakan pada pukul 09.00 melalui Zoom Meeting. Syarat untuk mengikuti webinar adalah dengan mengikuti akun *Instagram @Puspagasulsel* dan ditemukan bahwa jumlah *followers* mengalami peningkatan dari 194 menjadi 291. Total peserta yang berada dalam grup Whatsapp adalah 222 orang dan yang mengakses link *Zoom Meeting* dan pada hari pelaksanaan kegiatan webinar adalah 132 orang.

Pre-test diberikan sebelum webinar melalui google form sebelum materi diberikan. Setelah itu pemberian materi oleh Rahmat Permadi, M.Psi, Psikolog. selaku Psikolog Rumah Sakit Inco Sorowako Kab. Luwu Timur Sulawesi Selatan. Selanjutnya peserta diarahkan untuk mengisi Link Post-test lalu diajak untuk melakukan sesi foto bersama.



Gambar 1. Materi Oleh Rahmat Permadi, M.Psi, Psikolog



Gambar 2. Sesi Dokumentasi

Hasil yang akan diukur dalam webinar ini berupa pengetahuan mengenai Ketahanan Keluarga sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Tentang Phubbing di Era Digital. Hasil ditinjau dari jawaban Pretest dan Posttest yang telah diberikan saat kegiatan webinar berlangsung. Rincian data demografi peserta dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Jenis Kelamin

	<i>Frequency</i>
Laki-Laki	22
Perempuan	103
Total	125

Pre-test dan *Post-test* pada webinar terdiri dari sepuluh butir pertanyaan sikap dan pengetahuan dalam bentuk *Close-Ended Question*. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dalam bentuk *google form* diperoleh hasil sebagai berikut.

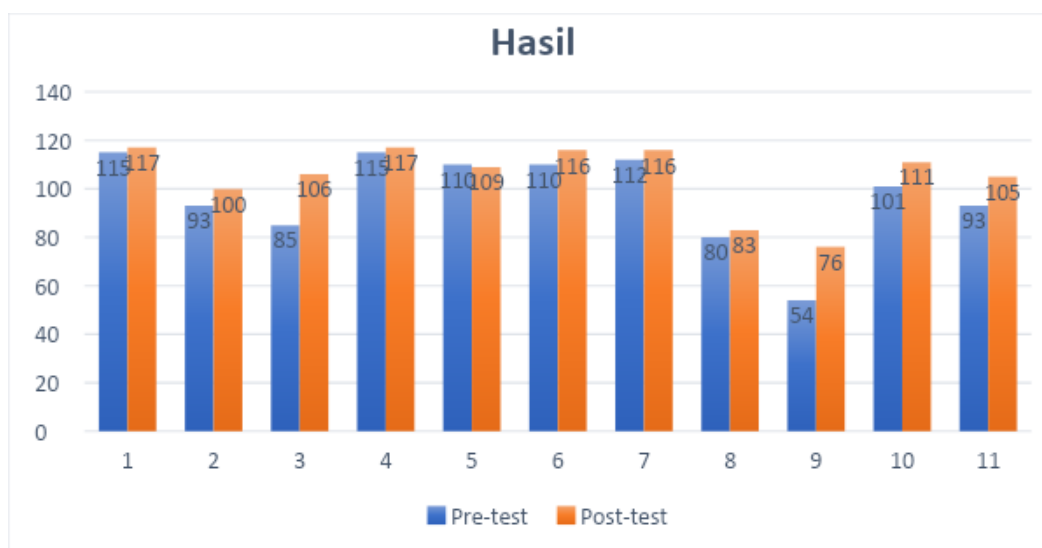


Chart 1. Hasil *Pre-test* & *Post-test*

Berdasarkan hasil perhitungan *pre-test* dan *post-test* pada Chart 1, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai terhadap pengetahuan peserta webinar mengenai Ketahanan keluarga sebagai upaya peningkatan pemahaman tentang *Phubbing* di Era digital. Berdasarkan hasil SPSS menggunakan *output Paired Samples Test* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel Paired Samples Test

		Paired Differences			t	df	Sig (2-tailed)
		mean	Std deviation	Std error mean			
Pair 1	sebelum webinar - setelah webinar	-.70400	3.22046	.28805	-2.444	12	.016

Hasil SPSS pada tabel diatas yang menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,016 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan peserta webinar mengenai Ketahanan keluarga sebagai upaya peningkatan pemahaman tentang *Phubbing* di Era digital.

KESIMPULAN

Psikoedukasi melalui webinar memberikan dampak positif yaitu meningkatkan pengetahuan subjek tentang ketahanan keluarga sebagai upaya peningkatan pemahaman tentang *phubbing* di era digital. Saran penulis adalah semoga semakin banyak topik baru dan menarik yang dapat dikaji secara mendalam dengan kegiatan psikoedukasi dalam bentuk apapun. Kegiatan ini sangat baik

untuk terus ditingkatkan karena dapat menjadi sarana untuk memperkenalkan PUSPAGA Provinsi Sul-Sel sekaligus menjadi pemberian edukasi untuk masyarakat secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Hanika, I. (2015). Fenomena Phubbing Di Era Milenia : Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya. *Jurnal Interaksi*, Vol. 4 No. 1, Hal. 42 – 51
- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *Jurnal Sosial dan Humaniora* Vol.2 (1), Hal. 8-14
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Irawati, M. N. dan Nurmina, N. (2020) Perbedaan Perilaku Phubbing Pada Dewasa Awal Dalam Situasi Hubungan Keluarga, Hubungan Pertemanan, Dan Hubungan Percintaan Di Kota Bukittinggi: *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol.15(2), Hal.141-151