

## PENGGUNAAN *EXTINCTION* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PHUBBING* SISWA

Awalya Siska Pratiwi<sup>1</sup>, Arbin Janu Setiyowati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang  
E-mail: awalya.siska.fip@um.ac.id

<sup>2</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang  
E-mail: arbin.janu.fip@um.ac.id

### Abstrak

Tujuan artikel ini adalah untuk menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* dapat dikurangi dengan menggunakan teknik kepunahan. Metode dalam artikel ini menggunakan studi kualitatif berupa tinjauan literatur. Metode tinjauan pustaka digunakan untuk mendeskripsikan penerapan kepunahan untuk mengurangi perilaku *phubbing*. *Extinction* merupakan penghilangan atau penghapusan respon-respon tertentu untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, perilaku yang dimaksud adalah perilaku *phubbing*. Agar perilaku *phubbing* dapat berkurang dengan metode *Extinction* maka diperlukan prosedur yang tepat yaitu dengan mencari penguatan, mengkomunikasikan perilaku target dengan jelas dan tegas, melakukan prosedur pemadaman dalam jangka waktu yang lama, dan terakhir menggabungkannya dengan prosedur lain.

**Kata Kunci:** Kepunahan, Smartphone, Phubbing

### Abstrack

*The purpose of this article is to show that phubbing behavior can be reduced by using extinction techniques. The method in this article uses a qualitative study of literature review. The literature review method is used to describe the application of extinction to reduce phubbing behavior. Extinction is the removal or elimination of certain responses to reduce unwanted behavior, the behavior in question is phubbing behavior. In order for the phubbing behavior to decrease with the Extinction method, an appropriate procedure is needed, namely by finding reinforcement, communicating the behavior of the target clearly and firmly, carrying out the procedure extinction for a long time, and finally combining it with other procedures.*

*Keywords: Extinction, Smartphone, Phubbing*

### PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, Indonesia telah dihadapkan pada gejolak yang disebabkan oleh virus mematikan yaitu Covid-19, hingga kini telah memberikan dampak yang signifikan. Meningkatnya angka kematian setiap harinya akibat virus tersebut mendorong pemerintah untuk menerapkan Pembatasan

Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagai langkah strategis untuk mengurangi interaksi antar individu serta menjaga jarak fisik (Agustino, 2020). Dampak dari pandemi Covid-19 dan penerapan PSBB dirasakan oleh seluruh sektor di Indonesia, termasuk sektor pendidikan. Proses belajar mengajar yang semula dilakukan secara tatap muka mengalami transformasi

menjadi pembelajaran jarak jauh atau daring selama masa pandemi. Perubahan ini dilakukan secara efektif dan efisien sebagai bagian dari keputusan strategis untuk memastikan tercapainya tujuan pendidikan (Argaheni, 2020).

Pada era Revolusi Industri 4.0, sektor pendidikan turut merasakan dampak yang signifikan akibat perkembangan pesat teknologi yang mengubah berbagai aspek kehidupan (Nastiti dkk, 2020). Diperkenalkannya sistem pembelajaran daring, siswa lebih sering menggunakan perangkat pintar mereka untuk mendukung keberlanjutan proses pembelajaran. Salah satu dampak yang paling terlihat dalam masyarakat global, baik pada kalangan dewasa maupun generasi muda, adalah pesatnya pertumbuhan penggunaan media sosial dan internet (Syamsoedin dkk, 2020). Indonesia pada tahun 2021 dari laman Indonesiamedia.com yang ditulis Hanum (2021) pengguna *smartphone* 89% dari total penduduk yang ada di Indonesia atau mencapai 89%. Tidak terkecuali pengguna *smartphone* ini adalah para siswa remaja yang duduk di bangku SMA. Ponsel berperan penting dalam kehidupan kita karena memberikan peluang akses, interaksi, dan komunikasi. Selain aspek positif tersebut, ponsel pintar kini telah menjadi objek kecanduan melalui permainan, media sosial, dan akses internet yang mulai mempengaruhi kualitas komunikasi pribadi antar orang. Era modern saat ini para remaja tidak akan dapat terpisahkan dengan salah satu alat komunikasi canggih bernama *smartphone*, bahkan ketika berinteraksi lebih menarik *smartphone* yang digenggamnya daripada orang yang ada dihadapannya atau biasa yang disebut dengan “*Phubbing*” (Amelia dkk, 2019).

*Phubbing* merupakan gabungan dua kata, yaitu *phone* dan *snubbing*, yang mengacu pada perilaku mengabaikan lawan bicara dengan lebih fokus pada ponsel secara berlebihan (Youarti & Hidayah, 2018). Fenomena ini, yang sering terjadi dalam penggunaan ponsel telah mencerminkan adanya kebiasaan mengesampingkan interaksi sosial demi penggunaan ponsel (Davey et al., 2018). Ketika perilaku ini menjadi kebiasaan, terutama di lingkungan sekolah, dampaknya dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan. Jika tidak segera diatasi, perilaku *phubbing* dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik, mental, serta sosial (Amelia dkk, 2019). Meningkatnya perilaku *phubbing* secara signifikan dapat mengganggu komunikasi dalam suatu hubungan (Chotpitayasunondh dkk., 2018).

Penyebab munculnya perilaku *phubbing* yaitu *smartphone addiction*, *internet addiction*, *social media addiction* dan *game addiction* (Karadag dkk., 2015). Keempat faktor penyebab perilaku *phubbing* saling terkait erat, dengan kecanduan telepon dan internet yang saling mempengaruhi dalam lingkaran yang berkesinambungan. Hal ini menimbulkan urgensi bagi remaja untuk lebih menghargai lawan bicara selama berinteraksi dan mengurangi ketergantungan pada ponsel.

Perilaku *phubbing* merupakan sebuah permasalahan yang menjadi perhatian oleh konselor sekolah. Maka dari itu perlu penanganan yang tepat agar perilaku *phubbing* dapat berkurang. Salah satu prinsip belajar berdasarkan pandangan behaviorisme berkaitan dengan perubahan tingkah laku ialah *extinction* (Alberto & Troutman, 2013; Bandura, 2019). *Extinction* merupakan penghilangan atau penghapusan respon tertentu untuk

mengurangi tingkah laku yang tidak diinginkan, tingkah laku yang dimaksud dalam kasus ini yaitu perilaku *phubbing*. Dalam mengubah tingkah laku setelah sasaran ditetapkan, perubahan tingkah laku dilakukan dengan cara: (1) Mengajarkan tingkah laku baru, (2) Meningkatkan tingkah laku yang dikehendaki, (3) Mengurangi tingkah laku yang tidak dikehendaki. Strategi perubahan tingkah laku menggunakan prinsip-prinsip belajar behavioristik (Umar, 2018). Sehingga artikel ini dapat menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* bisa berkurang dengan menggunakan teknik *extinction*.

## METODE

Metode dalam artikel ini menggunakan tinjauan pustaka kualitatif dengan mengkaji berbagai sumber informasi yang ditemukan, seperti buku, jurnal, dan sumber lain sebagai bahan penelitian utama. Kajian literatur berbentuk tulisan dari berbagai artikel dari buku, jurnal atau dokumen yang lain sehingga mendeskripsikan teoritis serta memuat informasi di masa lampau atau masa kini dengan topik yang ditentukan (Creswell, 2014).

Dengan menggunakan teknik tinjauan literatur, kami membahas penggunaan *extinction* untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Langkah-langkah yang digunakan menurut Kuhlthau (2002) terdiri dari (1) memilih topik, (2) mencari informasi, (3) menentukan fokus penelitian, (4) mengumpulkan sumber data, (5) memaparkan data, dan (6) mengolah data. Data yang digunakan sebagai referensi berasal dari buku, jurnal, dan makalah penelitian sebelumnya. Sumber data berupa beberapa artikel dan juga jurnal baik jurnal nasional maupun

jurnal internasional. Pengumpulan literatur tersebut di dapat dari beberapa website seperti Google Scholar, DOAJ, Scencedirect, dan SAGE journals.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Perilaku *Phubbing*

*Phone Snubbing* atau lebih terkenal dengan bahasa *Phubbing* merupakan sebuah hal yang muncul dengan penggunaan ponsel saat ini dan pula *phubbing* sudah terdaftar resmi pada kamus Macquarie (Hidayat & Nugraheni, 2021). Digambarkan dengan seseorang yang terlalu tunduk dengan ponselnya ketika berbincang dengan orang lain, berkecimpung dengan ponselnya bahkan menyingkir dari komunikasi interpersonal, itulah definisi *phubbing* (Karadag, 2015). “*phubber*” ialah sebutan bagi seseorang yang memulai perilaku *phubbing*, sedangkan “*phubbe*” merupakan sebutan bagi seseorang yang menerima perlakuan *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Perilaku *phubbing* muncul karena individu yang terlalu candu terhadap ponselnya sehingga abai dan lebih berfokus pada ponselnya daripada membangun interaksi social dengan sekitarnya. Karadag (2015) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku *phubbing* yaitu:

- a. Kecanduan menggunakan ponsel
- b. Kecanduan menggunakan internet
- c. Kecanduan menggunakan sosial media
- d. Kecanduan menggunakan *games*

Faktor-faktor tersebut merupakan faktor penyebab dari perilaku *phubbing* secara virtual. Kecanduan menggunakan ponsel merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi perilaku *phubbing* (Karadag, 2015). Terdapat dua aspek yang pula yang mendasari munculnya perilaku *phubbing* yaitu *communication*

*disturbance* yang mana individu lebih memilih beraktivitas dengan ponselnya daripada berkomunikasi dengan tatap muka, serta *phone obsession* yaitu lebih memilih ponsel ketimbang harus berjumpa langsung dengan orang lain.

Hasil penelitian mengenai *phubbing* terbukti bahwa individu lebih banyak melakukan *phubbing* ketika terlibat dalam penggunaan ponsel lebih banyak ketika dan mereka meyakini bahwa *phubbing* dapat diterima (Büttner dkk., 2021). Perilaku *phubbing* menunjukkan tumpang tindih yang parah dengan ciri-ciri kepribadian neurotic dan dapat dikatakan terkait dengan emosi dan pikiran negatif (Erzen dkk., 2021). *Phubbing* memiliki korelasi positif dengan emosi dan pikiran negatif mendukung pandangan ini (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Penjelasan lain untuk korelasi *phubbing* dengan neurotisisme adalah harga diri yang rendah dari individu yang menunjukkan perilaku *phubbing* (Błachnio & Przepiorka, 2018). Subjek menggambarkan perbedaan sebagai akibat dari kecenderungan yang tidak disengaja untuk mengalihkan perhatian serta perilaku *phubbing* merupakan hasil dari *technohabits* yang buruk (Aagaard, 2020).

Hasil penelitian lainnya menjabarkan bahwa *phubbing* yaitu dari 325 pengguna *smartphone* yang menyelesaikan survei online (Al-Saggaf, 2021). Pada konteks hubungan keluarga, pertemanan, dan percintaan pada individu dewasa awal di Bukittinggi, perilaku *phubbing* tergolong dalam kategori skor yang tinggi. Selain itu, penelitian tersebut mengungkapkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat *phubbing* di antara ketiga situasi tersebut (Irawati & Nurmina, 2020). Perilaku *phubbing* nyatanya juga pernah ditangani

menggunakan konseling Islam, dan terbukti bahwa dengan menanamkan nilai religious dalam pendekatan konseling kelompok realita skor tingkat *phubbing* mahasiswa menurun. Akan tetapi diperlukan mawas dalam melakukan generalisasi sebab hanya diuji cobakan pada sampel yang sangat terbatas (Kadafi dkk., 2020).

## 2. *Extinction*

*Extinction* merupakan proses memberhentikan *reinforcement* pada perilaku yang sebelumnya diberi *reinforcement* dengan menggunakan teori dari Skinner (Komalasari, 2011). Prosedur *extinction* ialah prosedur menghentikan *reinforcement* pada perilaku yang awalnya ditingkatkan hingga ketinggian sebelum perilaku diberi penguatan. Penguatan ada dua metode, penguatan positif dan juga penguatan negatif. Untuk mengurangi atau menghentikan perilaku yang tidak diinginkan maka dapat digunakan penguatan dan juga penghapusan. Dalam menggunakan teknik untuk menurunkan suatu aspek, pasti memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing.

Terdapat sifat-sifat dari penghapusan (*Extinction*) menurut Komalasari (2011) diantaranya (a) Jadwal pemberian penguatan, (b) Banyaknya penguatan dan (c) Usaha. Agar prosedur dari penghapusan (*extinction*) berjalan secara efektif, maka diperlukan beberapa hal yaitu (a) Menemukan penguatan yang memelihara perilaku, (b) Komunikasi jelas dan tegas, (c) membutuhkan waktu yang cukup lama, serta (d) dikolaborasi dengan prosedur lain.

Penelitian yang dilakukan terhadap anak tunagrahita menggunakan metode eksperimen dengan 17 kali pertemuan menunjukkan bahwa teknik *extinction* efektif dalam mengurangi perilaku

hiperaktif pada anak tunagrahita ringan di SLB N 1 Pariaman (Utari & Marlina, 2018). Selain pada tuna grahita, penelitian lain pada anak usia lima tahun lima bulan memiliki kebiasaan melempar pintu dan barang saat marah atau keinginannya tidak terpenuhi, juga menunjukkan penurunan frekuensi perilaku tersebut melalui penerapan metode *extinction* Farihah & Aflahani (2021). *Extinction* mempengaruhi penghapusan dan pembentukan perilaku, baik dari perspektif historis maupun kontemporer (Lattal dkk., 2013). Penerapan metode ini dapat memperkuat atau melemahkan respons secara langsung, namun juga memiliki potensi untuk kegagalan dan efek tidak langsung yang perlu diperhatikan.

Pelaksanaan layanan konseling juga dapat menggunakan metode *extinction*, salah satunya ada perbedaan tingkat perilaku maladaptif ketika sebelum dan sesudah diberikan teknik *extinction* menggunakan konseling kelompok pada siswa kelas IX SMP Negeri 10 Banjarmasin efektif dapat mengurangi perilaku maladaptif (Ni'mah, 2021). Keberhasilan dalam mengurangi perilaku bermasalah dan meningkatkan respons alternatif dapat dicapai melalui manipulasi jadwal penguatan atau parameter penguatan lainnya, dengan intervensi DRA yang efektif jika dikombinasikan dengan metode *extinction* (MacNaul & Neely, 2018). Mengenai peningkatan kepunahan melalui pendekatan perilaku saja, ada hasil yang menjanjikan meskipun beragam untuk modulasi pembelajaran melalui variasi (Fitzgerald dkk., 2014).

Pada beberapa hasil penelitian menjabarkan meskipun hasilnya bervariasi, peningkatan efektivitas *extinction* melalui pendekatan perilaku murni menunjukkan hasil yang menjanjikan, terutama dalam

modulasi pembelajaran melalui variasi (Todd dkk., 2014) Eksperimen penelitian lain juga memberikan bukti bahwa *extinction* tidak sepenuhnya menghapus pembelajaran awal, melainkan perilaku yang dikondisikan melalui *extinction* cenderung spesifik, yang terlihat dari kembalinya respons ketika pengujian dilakukan di luar konteks *extinction*. (Todd dkk., 2012).

## SIMPULAN

Pembahasan di atas telah menjelaskan berbagai penelitian terdahulu terkait perilaku *phubbing* serta penerapan metode *extinction* pada kehidupan sehari-hari. *Phubbing* terjadi ketika individu terlalu bergantung pada ponsel, sehingga mereka cenderung mengabaikan interaksi sosial di sekitarnya karena fokus pada ponsel yang dipegangnya. Untuk mengurangi perilaku *phubbing* melalui metode *extinction*, diperlukan prosedur yang tepat, antara lain dengan menemukan sumber penguatan perilaku, mengkomunikasikan target perilaku secara jelas dan tegas, menerapkan prosedur *extinction* dalam jangka waktu yang cukup panjang, serta menggabungkan metode ini dengan pendekatan lain yang relevan.

## REFERENSI

- Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: a qualitative study of phubbing. *Ai & Society*, 35(1), 237-244.
- Agustino, L. (2020). Analisis Kebijakan Penanganan Wabah Covid-19: Pengalaman Indonesia. *Jurnal Borneo Administrator*, 16(2), 253-270.
- Alberto, P. A., & Troutman, A. C. (2013). *Applied Behavior Analysis for Teachers (2nd Edition) (Ninth)*. Pearson Education.

- Al-Saggaf, Y. (2021). Phubbing, fear of missing out and boredom. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 352-357.
- Amelia, T., Despitasari, M., Sari, K., Putri, D. S. K., Oktamianti, P., & Agustina, A. (2019). Phubbing, Penyebab Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. *Jurnal ekologi kesehatan*, 18(2), 122-134
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108.
- Bandura, A. (2019). Principles of Behavior Modification. *International Psychotherapy Institute*. <https://doi.org/10.1192/s000712500223416>.
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2018). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, Loneliness, self-esteem and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 1-9. doi:10.1177/0894439318754490
- Büttner, C. M., Gloster, A. T., & Greifeneder, R. (2021). Your phone ruins our lunch: Attitudes, norms, and valuing the interaction predict phone use and phubbing in dyadic social interactions. *Mobile Media & Communication*, 20501579211059914.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. DOI: 10.1111/jasp.12506.
- Chotpitayasunondh, Varoth; Douglas, Karen M. (2018). Measuring Phone Snubbing Behavior: Development and Validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*. doi:10.1016/j.chb.2018.06.020.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Pendekatan Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of family & community medicine*, 25(1), 35. doi: 10.4103/jfcm.JFCM\_71\_17.
- Erzen, E., Odaci, H., & Yeniçeri, İ. (2021). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing?. *Social Science Computer Review*, 39(1), 56-69.
- Fariyah, I. U., & Aflahani, A. P. E. (2021). Pengaruh Modifikasi Perilaku Penghapusan (Extinction) Pada Perilaku Membanting Pintu & Melempar Barang Saat Marah Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *JURNAL LENTERA ANAK*, 2(02), 43-60.
- Fitzgerald, P. J., Seemann, J. R., & Maren, S. (2014). Can fear extinction be enhanced? A review of pharmacological and behavioral findings. *Brain research bulletin*, 105, 46-60.
- Hanum, Z. (2021). *Kemenkominfo: 89% Penduduk Indonesia Gunakan Smartphone* (online), <https://mediaindonesia.com/humani-ora/389057/kemenkominfo-89-penduduk-indonesia-gunakan-smartphone>. Diakses 18 April 2022
- Hidayat, W., & Nugraheni, A. S. (2021). Case Study of The Phubbing Action of UIN Sunan Kalijaga Students in An Online Lecture. *NATURALISTIC: Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 956-968.
- Irawati, A. N., & Nurmina, N. (2020). Perbedaan Perilaku Phubbing Pada

- Dewasa Awal Dalam Situasi Hubungan Keluarga, Hubungan Pertemanan, Dan Hubungan Percintaan Di Kota Bukittinggi. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(2), 141-150.
- Kadafi, A., Pratama, B. D., Suharni, S., & Mahmudi, I. (2020). Mereduksi Perilaku Phubbing melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), 31-34.
- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., & Babadag, B. (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.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. PT Indeks.
- Kuhlthau, C.C. (2002). *Teaching The Library Research*. USA: Scarecrow Press Inc.
- Lattal, K. A., St Peter, C., & Escobar, R. (2013). *Operant extinction: Elimination and generation of behavior*. American Psychological Association.
- MacNaul, H. L., & Neely, L. C. (2018). Systematic review of differential reinforcement of alternative behavior without extinction for individuals with autism. *Behavior Modification*, 42(3), 398-421.
- Nastiti, F. E., & Abdu, A. R. N. (2020). Kajian: Kesiapan pendidikan Indonesia Menghadapi Era Society 5.0. *Edcomtech*, 5(1), 61-66.
- Ni'mah, K. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Extinction Untuk Mengurangi Perilaku Maladaptif Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 10 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 214-221.
- Syamsuedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Todd, T. P., Vurbic, D., & Bouton, M. E. (2014). Behavioral and neurobiological mechanisms of extinction in Pavlovian and instrumental learning. *Neurobiology of learning and memory*, 108, 52-64.
- Todd, T. P., Winterbauer, N. E., & Bouton, M. E. (2012). Effects of the amount of acquisition and contextual generalization on the renewal of instrumental behavior after extinction. *Learning & Behavior*, 40(2), 145-157.
- Umar, U. (2018). Analisis Konstruktif Teori Belajar Behaviorisme Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah. *EL-Muhbib: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 2(1), 41-52. <https://doi.org/10.52266/el-muhbib.v2i1.236>.
- Utari, D. P., & Marlina, M. (2018). Mengurangi Perilaku Hiperaktif pada Anak Tunagrahita Ringan Melalui Teknik Extinction. *Jurnal Penelitian Pendidikan Kebutuhan Khusus (JUPPEKhu)*, 6(1), 7-13.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.