

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia mempunyai masa perubahan yang sangat pesat, semakin bertambahnya tahapan perkembangan maka semakin berat tugas perkembangan yang dialaminya. Termasuk masa dewasa awal sendiri, masa ini salah satu masa yang sangat dikhawatirkan oleh para orang tua karena individu akan mengalami banyak perubahan fisik maupun psikis.

Dewasa awal merupakan masa dimana seseorang sedang asik bermain dengan teman-temannya serta memiliki yang namanya grup bersama. Masa ini dikenal sebagai masa zaman *now*, dimana individu dapat terus mengikuti zaman mulai dari penampilan bahkan sampai perilaku sehari-hari. Individu akan keluar dari zona nyamannya dengan mengikuti perkembangan zaman, zaman yang dimaksud adalah zaman kemajuan teknologi.

Perilaku pada masa dewasa awal ini dapat membuat para orang tua serta orang di sekitarnya sampai tidak bisa menasehati atau mencegah. Maka masa dewasa awal ini yaitu masa dimana banyak permasalahan yang muncul, pertemanan yang erat, emosional yang tidak terkontrol, dan pemikiran yang tidak menentu.

Menurut Santrock menyatakan bahwa masa dewasa awal adalah masa yang biasa banyak orang menyebutnya sebagai masa transisi atau masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Masa dewasa awal ini berumur kisaran 18 tahun hingga 25 tahun, masa

ini ditandai oleh berbagai aktivitas yang bersifat eksperimen dan eksplorasi.¹

Dari pendapat Santrock di atas dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal ini merupakan masa dimana individu mulai bereksperimen dan eksplorasi terhadap lingkungan sekitarnya, sehingga masa ini adalah masa dimana individu sedang gemar bermain dengan teman-temannya. Usia pada masa dewasa awal ini mulai dari 18-25 tahun, usia ini sangat penuh dengan penasaran terhadap dunia luar.

Masa dewasa awal (*early adulthood*) biasanya dimulai pada akhir usia belasan atau permulaan usia 20-an dan berlangsung sampai usia 30-an. Masa ini merupakan masa dimana waktu individu dapat membentuk kemandiriannya sendiri baik pribadi maupun ekonomi. Perkembangan masa depan menjadi lebih penting dibandingkan pada waktu remaja.²

Pada masa dewasa awal, individu sudah dapat menemukan identitas dirinya sendiri. Oleh karena itu, masa ini merupakan masa dimana individu dapat menjalankan kehidupan yang sebenarnya. Selain itu, masa dewasa awal dapat dilihat dari kemandirian ekonomi individu dan cara bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakannya sendiri.

Masa dewasa awal adalah masa pencarian individu untuk kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen, dan masa ketergantungan,

¹ John W. Santrock, *Life-Span Development*, (America: Erlangga, 2012), h. 6.

² John W. Santrock, *Adolescence*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 26.

perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola kehidupan yang baru.³

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian masa dewasa awal merupakan masa individu dimana sudah mengalami kemantapan dalam mencari jati diri maupun reproduktif. Banyak permasalahan yang akan individu alami pada masa dewasa awal, maka masa dewasa awal ini bisa dikatakan sebagai masa yang sudah dapat menerima resiko dari berbagai keputusan yang dipilih.

Selain itu, emosional yang dirasakan oleh masa dewasa awal ini mengakibatkan puncak ketegangan. Permasalahan yang dialami pada masa dewasa awal ini mulai dari komitmen dan juga penyesuaian lingkungan yang akan menjadi faktor utama dalam perkembangan selanjutnya. Lingkungan yang baik akan mempengaruhi kepada psikis dan fisik individu tersebut.

Perkembangan masa dewasa awal yang sukses ditandai dengan adanya sebuah /hubungan (keintiman), sedangkan perkembangan yang gagal ditandai oleh isolasi. Intim yang dimaksud adalah kemampuan individu dalam perilaku yang baik untuk akrab dengan orang lain dan tidak menyukai kesepian atau menyendiri. Perkembangan pada masa ini mulai ditandai dengan adanya sebuah lembaga perkawinan. Sebaliknya individu yang menyukai kesendirian adalah orang yang sedang berada dalam kekacauan perkembangan.⁴

³ Hastuti Marlina, *Teori dan Aplikasi Psikologi Perkembangan*, (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021), h. 6.

⁴ Gusman Lesmana, *Teori dan Pendekatan Konseling*, (Medan: UMSU Press, 2021), h. 49-50.

Masa dewasa awal ini memiliki kesiapan lahir dan batin untuk menjalankan segala aktivitasnya baik dalam kesiapan rumah tangga, melahirkan, dan mendidik anak serta dalam menerima bermacam perbedaan di lingkungan sekitar. Oleh karena itu, masa dewasa awal harus bisa memahami perasaan orang lain agar tidak muncul permusuhan.

Individu yang sudah dikatakan dewasa awal maka peran dan tanggung jawabnya tentu semakin besar dan berat. Kehidupannya tidak lagi bergantung secara ekonomis, sosiologis, dan psikologis kepada orang tuanya. Pada masa dewasa awal, perubahan fisik individu dapat terlihat sudah matang artinya perkembangan dan pertumbuhan yang dialami individu tersebut dapat memenuhi puncak aspek fisiologis. Individu memiliki daya tahan dan kesehatan yang lebih kuat dibandingkan masa sebelumnya, sehingga dapat melakukan kegiatan yang aktif dan energik.

Menurut Muhibbin Syah dalam jurnal Mustafa menjelaskan bahwa berakhirnya masa remaja adalah masa dewasa, dengan istilah masa *adolesan*. Pada saat mereka memasuki masa dewasa, disinilah individu dapat menemukan pribadinya sendiri dapat menentukan cita-cita, dapat bertanggung jawab, serta dapat menerima aturan-aturan sendiri. Usia mereka sangat tergolong dewasa apabila sudah memasuki usia 20 sampai 40 tahun, sebelum memasuki masa ini seorang

remaja terlebih dulu berada pada tahap ambang dewasa yang lazimnya berlangsung pada umur 21 atau 22 tahun.⁵

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian masa dewasa awal adalah masa yang sudah memasuki usia 20 sampai 40 atau berakhirnya masa remaja. Tahap ini merupakan tahap peralihan usia remaja ke tahap dewasa yang berlangsung pada umur 21 atau 22 tahun, individu pada tahap ini dapat menemukan jati dirinya sendiri baik dalam menentukan pasangan maupun masa depan.

Selain itu, mulai masa dewasa awal pada sel-sel otak sangat berangsur-angsur berkurang. Khususnya bagi individu yang selalu aktif dalam kegiatan dapat membantu sel-sel yang hilang. Oleh karena itu, masa dewasa akan tetap aktif, baik secara fisik, seksual, maupun mental, serta menyimpan segala tenaga untuk melakukan aktivitas pada tahun berikutnya.

Zaman sekarang banyak orang yang sangat ketergantungan pada ponsel, ketergantungan ini dapat menjadikan individu lupa bahwa manusia adalah makhluk sosial. Berkurangnya sosialisasi di masyarakat membuat individu tidak mempunyai wawasan serta mengakibatkan gangguan dalam komunikasi. Gangguan yang melibatkan ponsel ini disebut dengan gangguan *Syndrom Phubbing*.

Phubbing adalah perilaku seseorang yang melihat teleponnya selama percakapan dengan orang lain, berurusan dengan teleponnya, dan menghindari komunikasi

⁵ Mustafa Mustafa, "Perkembangan Jiwa Beragama Pada Masa Dewasa", dalam *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 1, (30 Agustus 2016) Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Hilal Sigli, h. 78.

interpersonal.⁶ Dari pengertian tersebut menyatakan bahwa pengertian *Phubbing* adalah suatu perilaku individu yang mementingkan ponselnya dibandingkan dengan orang lain yang berada di sekitarnya selama percakapan itu terjadi. Selain itu, *Phubbing* juga tidak jauh selalu berurusan dengan teleponnya dibandingkan orang lain, serta menghindari obrolan-obrolan baik itu individu maupun kelompok.

Komunikasi interpersonal yang baik diperoleh dari dua orang atau lebih pada saat berinteraksi. Sebab, komunikasi sangat berperan penting dalam segala aktivitas, tanpa adanya komunikasi manusia tidak dapat disebut sebagai makhluk sosial. *Phubbing* merupakan salah satu faktor penghambat dalam berinteraksi yang disebabkan oleh gangguan komunikasi.

Perkumpulan individu satu dengan yang lainnya dengan mementingkan ponselnya maka perkumpulan tersebut tidak layak dijadikan perkumpulan, karena pada dasarnya interaksi yang baik adalah mereka yang aktif dalam interaksi tersebut. Kecanduan ponsel pada saat interaksi ini berakibatkan lawan bicaranya tersebut akan merasa sakit hati yang disebabkan oleh perasaan cuek dari lawan bicaranya.

Phubbing merupakan salah satu sikap anti sosial, dimana individu tidak peduli terhadap lingkungan sekitar serta selalu mengabaikan perkumpulan masyarakat. Anti sosial ini dapat menjadikan individu cenderung lebih pasif dibandingkan

⁶ R Latifa et al., "ICRMH 2019: *Proceedings of the 1st International Conference on Religion and Mental Health*, ICRMH 2019, 18 - 19 September 2019, Jakarta, Indonesia," CCER (2019), h. 169.

orang yang selalu bergabung dengan orang lain. Individu akan selalu menyendiri, diam, dan tidak merespon orang lain. Kehidupan individu akan lebih jauh dari pergaulan masyarakat dan tidak dapat bersosialisasi dengan baik.

Menurut Haigh menyatakan bahwa spesifikasi secara istilah “*Phubbing*” (sebuah *portmanteau* dari kata-kata “telepon” dan “menghina”) menggambarkan tindakan menghina seseorang di lingkungan sosial dengan menggunakan telepon daripada berbicara dengan orang secara langsung di perusahaan seseorang.⁷

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian *Syndrome Phubbing* adalah gangguan yang menggambarkan secara tidak langsung dapat menyakiti atau menghina orang-orang yang ada disekitarnya, secara tidak langsung dengan perilaku *Syndrome Phubbing* yang ditunjukkan individu akan merasakan perasaan yang tidak nyaman, aman, dan tenang. Selain itu, yang dirasakan oleh individu tersebut adalah perasaan yang tidak dianggap secara nyata.

Phubbing adalah sebuah dampak memainkan ponsel ketika pengguna tidak mampu memanfaatkan teknologi dengan baik. Kemudian, *Phubbing* menjadi pilihan individu untuk menjadi menghindari rasa bosan dan rasa tidak siap untuk melakukan pembicaraan. Tingkat rendahnya kesadaran untuk mendengarkan menjadi faktor utama penyebab terjadinya sikap

⁷ Varoth Chotpitayasunondh and Karen M. Douglas, “How Phubbing” Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone,” *Computers in Human Behavior* 63 (October 1, 2016): 9–18, h. 10.

acuh dan saling mengacuhkan. Kemunduran abad akibat *Phubbing* akan terus terjadi apabila masyarakat tidak menumbuhkan rasa simpati dan saling menghargai sesama manusia. Kebiasaan ini dapat dikurangi mulai dari peningkatan kesadaran. Kesadaran untuk meminimalisir penggunaan ponsel dan akses media sosial, kesadaran untuk saling bersosialisasi, berempati, dan tentu saja, kesadaran bahwa kita adalah manusia, bukan budak teknologi.⁸

Individu akan selalu memainkan ponselnya saat sedang merasa bosan, jenuh, dan lain sebagainya. Perasaan tersebut menimbulkan individu untuk terus memainkan ponsel setiap saat termasuk pada saat sedang berbicara dengan orang lain. Kesadaran tersebut membuat manusia akan lupa sebagai makhluk sosial, sehingga tidak dapat bisa menghargai orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Lee dalam jurnal Ita, menyebutkan bahwa kedatangan fenomena *Phubbing* di dunia disebabkan karena adanya ketergantungan yang besar antara individu terhadap *smartphone* atau internet. Biasanya kecanduan hanya disebabkan karena ketergantungan individu dalam mengkonsumsi minuman, obat atau zat tertentu, maka kecanduan terhadap ponsel ini dihasilkan karena adanya ketergantungan manusia pada perangkat mesin tertentu.⁹

⁸ Newsunair.ac.id, *Phubbing: Degradasi Empati dalam Distorsi Komunikasi Masa Kini*, Zanna Afia. <http://news.unair.ac.id/2018/12/28/phubbing-degradasi-empati-dalam-distorsi-komunikasi-masa-kini/> diakses pada 4 Maret 2022, pukul 12.00 WIB.

⁹ Ita Musfirowati Hanika, "Fenomena *Phubbing* Di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang Pada *Smartphone* Terhadap Lingkungannya)," dalam *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 4, No. 1, (2 Januari 2015)

Gejala yang dialami oleh individu saat *Syndrome Phubbing* ini terjadi adalah individu merasa gelisah pada saat berlangsungnya interaksi, individu selalu menggenggam ponselnya tidak pernah terlepas, dan individu selalu memeriksa terus menerus ponselnya pada saat lawan bicaranya sedang berbicara.

Perilaku *Phubbing* ini disebabkan oleh adanya ponsel ditangan individu, apabila ponsel tersebut digunakan saat interaksi berlangsung maka individu tersebut dapat dikatakan sebagai perilaku *Phubbing*. Oleh karena itu, perilaku *Phubbing* merupakan perilaku yang tidak memperhatikan lawan bicaranya. Penggunaan ponsel yang dilakukan individu akan berlebihan dengan menunjukkan sikap yang mengabaikan dan mengacuhkan orang sekitar tanpa ada respon dari lawan bicaranya.

Sebuah studi 2016 mengklaim bahwa *Phubbing* telah menjadi norma yang meresap dalam komunikasi modern *nication* dan menemukan bahwa 44% orang melaporkan *Phubbing* dan 55% dari mereka melakukan *Phubbing* beberapa sekali sehari.¹⁰ Fakta ini membuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh Ferdy adalah dari 143 individu yang diuji cobakan, ternyata 70% tidak bisa lepas dari telepon genggam dan melakukan *Phubbing*. Sedangkan 450 responden yang

Mahasiswa Program Studi Magister Ilmu Komunikasi FISIP UNDIP Angkatan IV, h. 44.

¹⁰ Bu Zhong, *Social Media Communication: Trends And Theories*, (University Park: Wiley Blackwell, 2021), h. 96.

menjadi korban *Phubbing*, 46% nyata menjadi korban dari pasangannya sendiri dan sisanya langsung mengomel.¹¹

Data-data yang diperoleh dapat menjadikan bukti bahwa sangat penting untuk mengurangi gangguan *Syndrome Phubbing* di dalam masyarakat. *Syndrome Phubbing* ini dapat berdampak pada jiwa dan fisik seseorang serta berdampak pada diri sendiri. Dengan demikian, *Syndrome Phubbing* merupakan kasus yang paling banyak terjadi di Indonesia sendiri.

Penggunaan ponsel yang dilakukan oleh masyarakat sekitar akan menimbulkan sebuah permusuhan, perceraian, dan perdebatan satu sama lain sehingga kasus *Phubbing* di lingkungan sekitar harus dihentikan untuk kepentingan bersama. Semakin individu melakukan *Phubbing* maka semakin tinggi angka penyebaran ponsel di berbagai dunia termasuk di Indonesia sendiri dan semakin rendahnya rasa kemanusiaan.

Sebagai negara dengan bangsa pasar *smartphone* terbesar di Asia Tenggara, pada tahun 2013 Indonesia memiliki total jumlah penjualan *smartphone* mencapai 14,8 juta unit, sedangkan pada tahun 2014 penjualan menjadi meningkat hingga mencapai 55 juta unit dan setiap tahunnya akan terus mengalami kenaikan sekitar 10 sampai 15% pada tahun 2015.¹²

Selain itu, di berbagai negara lainnya dapat dilihat dari tingginya pemakaian dalam peningkatan penjualan setiap tahun

¹¹ Ferdy Thaeras, “‘Phubbing’, Fenomena Sosial Yang Merusak Hubungan”, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170714134144-277-227920/phubbing-fenomena-sosial-yang-merusak-hubungan> diakses pada 04 Sep. 2021, pukul 21.24 WIB.

¹² Ita Musfirowati Hanika, “Fenomena Phubbing Di Era Milenia...”, h. 43.

menyebabkan masyarakat akan terus ketergantungan dengan ponselnya masing-masing, serta dapat mengurangi proses interaksi dengan orang lain. Oleh karena itu, penyebab dari rendahnya persaudaraan adalah peningkatan penggunaan ponsel.

Dalam era global dan pembangunan, maka konseling lebih menekankan pada pengembangan potensi individu yang terkandung di dalam dirinya, termasuk dalam potensi itu adalah aspek intelektual, afektif, sosial, emosional, dan religious. Sehingga individu akan berkembang dengan nuansa yang lebih bermakna, harmonis, sosial, dan bermanfaat.¹³

Konseling dapat memenuhi kebutuhan berbagai jenis yang dialami oleh individu, permasalahan yang individu alami perlu adanya intervensi jangka pendek tetapi dapat diperpanjang dalam bentuk pengobatan. Selain itu, konseling dapat membantu para individu untuk meminimalisir bahkan menghilangkan suatu permasalahan yang dialami.

Konseling merupakan layanan yang telah mengakar secara kultural di masyarakat sejak awal abad 18. Namun, kemunculannya secara formal di dalam institusi formal diawali sejak tahun 1900-an. perkembangan konseling berakar dari budaya masyarakat, setiap kebudayaan memiliki metode lokal untuk membantu individu yang mengalami masalah.¹⁴

Perkembangan konseling semakin tahun semakin pesat dengan hadirnya orang-orang yang profesional menjadikan

¹³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017), h. 18.

¹⁴ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2016), h. 37.

kehidupan individu yang mengalami permasalahan dapat teratasi. Kehidupan pada zaman sekarang dapat dipermudah dengan segala hal termasuk dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami masing-masing individu.

Menurut E. Hahn, menyatakan pengertian konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seorang dengan seorang yang individu yang mengalami masalah tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien mampu memecahkan kesulitannya.¹⁵

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling adalah suatu proses yang dialami individu dalam menghadapi permasalahan yang sulit teratasi dengan diselesaikan oleh individu yang profesional dan handal dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.

Menurut analisa Shertzer dan Stone, definisi-definisi konseling pada umumnya bernuansa kognitif, afektif, dan behavioral. Semua definisi konseling mencerminkan relasi *dyadic* yakni hubungan seseorang dengan seseorang, beragam tempat, beragam klien, beragam materi, dan tujuan.¹⁶

Konseling dipengaruhi oleh keseriusan individu dalam melaksanakan proses konseling yang dilakukan, adanya hubungan antara seberapa besar individu memaparkan seluruh permasalahan kepada konselor merupakan bukti bahwa konseling akan mempengaruhi pada kehidupan individu yang akan mendatang.

¹⁵ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual...*, h. 18.

¹⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual...*, h. 18.

Proses pembantuan yang dilakukan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan teknik-teknik yang terdapat pada konseling dapat menjadikan perubahan tingkah laku atau masalah-masalah yang dihadapi dapat terselesaikan dengan baik. Individu akan dapat melanjutkan kehidupannya dengan baik sesuai dengan tugas-tugas perkembangan yang sedang dialaminya tersebut.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan di lingkungan Perumahan Cijung Damai, kegiatan masa dewasa awal di Perumahan Cijung Damai beraneka ragam, ada individu yang sedang menjalankan pendidikan menengah akhir (SMA), pendidikan lanjutan (kuliah) maupun yang sedang bekerja. Masa dewasa awal ini memiliki kebiasaan yang sudah layak seperti masa dewasa lanjutan, sifat kemandirian serta penyesuaian terhadap lingkungan masyarakat sudah mulai matang. Aktivitas yang dilakukan masa dewasa awal ini menjadi aktivitas yang dapat bermanfaat buat orang lain termasuk orang tua mereka sendiri. Oleh karena itu, dari berbagai aktivitas maka dapat menimbulkan sisi positif maupun sisi negatif.

Masa dewasa awal di Perumahan Cijung Damai memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Salah satunya ada yang memiliki emosional tinggi, memilih mempunyai pasangan, tidak ketergantungan hidup dengan orang tua, pola pikir yang jernih, dan selalu memperhatikan penampilan. Beberapa karakteristik tersebut menunjukkan banyak perbedaan antara individu satu dengan individu yang lainnya.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 orang individu di lingkungan Perumahan Ciujung Damai, hasil wawancara tersebut adalah individu yang mengalami *Syndrome Phubbing* selalu mengutamakan ponselnya sehingga mengakibatkan perasaan menjadi cemas atau gelisah, beberapa individu merasa bahwa selalu mengacuhkan dan mengabaikan orang lain, pertemanannya semakin berkurang, dijauhkan oleh orang lain dan juga mengalami gangguan pada saat berkomunikasi. Itulah yang dirasakan oleh individu yang mengalami *Syndrome Phubbing*.

Sedangkan terdapat individu di Perumahan Ciujung Damai yang mengalami ciri-ciri *Syndrome Phubbing* yaitu selalu wajib menonton drakor pada saat makan, aktif dalam media sosial, selalu bermain *game* setiap hari, menerima panggilan telepon saat berinteraksi, memeriksa notifikasi yang masuk, dan ada juga yang sedang membalas pesan baik itu dengan teman, keluarga, maupun dengan kekasihnya sehingga mengakibatkan di sekitarnya diabaikan. Itulah yang termasuk ciri-ciri *Syndrome Phubbing* yang dapat terlihat dari kefokusannya dalam penggunaan ponsel.

Aktivitas yang dilakukan oleh individu masa dewasa awal yang mengalami *Syndrome Phubbing* ini memiliki aktivitas seperti orang normal lainnya, yang dapat membedakannya yaitu adanya keberadaan orang lain yang sedang berbicara kepada individu yang mengalami gangguan *Syndrome Phubbing* tersebut. Disitulah dapat terlihat perilaku bagaimana individu yang mengalami *Syndrome Phubbing* saat orang lain sedang melakukan interaksi secara langsung.

Selanjutnya dari hasil wawancara dengan Pak Nursahid sebagai ketua RT 11 di lingkungan Perumahan Ciujung Damai ini terdapat individu yang mengalami *Syndrome Phubbing*, hal itu terlihat dari penurunannya prestasi, rendahnya sosialisasi, dan keharmonisan dalam keluarga. Sekitar 80% anak-anak hingga dewasa yang mengalami *Syndrome Phubbing*, sebagian anak lainnya dipondokkan oleh orang tuanya masing-masing.¹⁷

Sebenarnya individu yang mengalami *Syndrome Phubbing* ini menyadari bahwa di sekitar lingkungannya terdapat orang lain, tetapi perasaan yang tidak memperdulikan lingkungan sekitar tersebut akan dapat mengakibatkan orang lain merasa diabaikan dan diacuhkan. Beberapa individu yang mengalami *Syndrome Phubbing* tidak akan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain yang menjadi lawan bicaranya. Oleh karena itu, individu yang mengalami *Syndrome Phubbing* ini selalu menghindari komunikasi sedang langsung dengan cara mementingkan ponselnya.

Dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dialami masing-masing individu tersebut, peneliti menyarankan untuk menggunakan sebuah konseling dalam mengurangi hingga menghilangkan *syndrome phubbing* pada masa dewasa awal.

Konseling mempunyai beberapa pendekatan, pendekatan yang digunakan pada masa dewasa awal yang mengalami *syndrome phubbing* antara lain pendekatan REBT dengan teknik kognitif, pendekatan behavioral dengan teknik

¹⁷ Nursahid, Ketua RT 11 Perumahan Ciujung Damai Kecamatan Kragilan Kab. Serang, Diwawancarai oleh Peneliti, 01 Januari 2022.

self management, pendekatan *client centered*, dan layanan responsif. Dari keempat pendekatan tersebut, maka individu pada masa dewasa awal yang mengalami *syndrome phubbing* dapat menjadi individu yang lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti dapat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“ANALISIS SYNDROME PHUBBING PADA MASA DEWASA AWAL DAN SOLUSI DALAM PENERAPAN KONSELING”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gejala *Syndrome Phubbing* pada masa dewasa awal di Perumahan Ciujung Damai Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang?
2. Bagaimana teknik konseling yang digunakan dalam menyelesaikan *syndrome phubbing* pada masa dewasa awal di Perumahan Ciujung Damai Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gejala *Syndrome Phubbing* pada masa dewasa awal di Perumahan Ciujung Damai Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang.
2. Untuk mengetahui teknik konseling yang digunakan dalam menyelesaikan *syndrome phubbing* pada masa dewasa awal di Perumahan Ciujung Damai Kecamatan Kragilan Kabupaten Serang.

D. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tema dan tujuan maka manfaat penelitian dapat dibedakan menjadi:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi peneliti sehubungan dengan teknik-teknik yang ada dalam konseling untuk mengatasi *Syndrome Phubbing* masa dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan masukan bagi mahasiswa bahwa teknik-teknik yang ada dalam konseling berpengaruh besar terhadap *Syndrome Phubbing* pada masa dewasa awal.

b. Bagi Jurusan

Sebagai bahan referensi bagi masyarakat, pada umumnya yang dapat digunakan sebagai sumber informasi maupun untuk melanjutkan penelitian serta untuk membantu jurusan untuk mempermudah mencari sumber ilmu.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu batasan pengertian yang dijadikan pedoman untuk melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan, misalnya penelitian. Oleh karena itu, definisi ini disebut juga definisi kerja karena dapat digunakan sebagai pedoman untuk melaksanakan suatu penelitian atau pekerjaan tertentu. Definisi ini disebut juga definisi subjektif karena disusun berdasarkan keinginan orang yang akan melakukan

pekerjaan.¹⁸ Dalam penelitian ini definisi operasional dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. *Syndrome Phubbing*

Syndrome Phubbing adalah suatu gangguan interaksi yang dialami individu dengan lawan bicaranya sehingga dapat merugikan diri sendiri dan orang lain serta membuat orang lain memiliki perasaan sakit hati. *Syndrome Phubbing* merupakan suatu peristiwa mengabaikan orang lain di lingkungan sekitar dengan mementingkan ponselnya dibandingkan proses interaksi yang sedang berlangsung. Individu selalu melakukan hal-hal yang menyakiti orang lain salah satunya selalu memeriksa serta memainkan ponsel di hadapan lawan bicaranya.

2. Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah masa dimana individu mengalami perubahan fisik dan psikis dengan disertai perubahan emosional. Masa dewasa awal sudah sangat matang dalam memilih pekerjaan maupun pasangan. Selain itu, masa dewasa awal adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa, dengan usia 18-25 tahun. Masa dewasa awal menjadikan individu dapat menentukan identitas diri, memiliki kemandirian, dan perkembangan karir yang sudah matang.

3. Konseling

Konseling merupakan suatu langkah-langkah yang dilakukan oleh konselor kepada individu yang mengalami

¹⁸ Widjono, *Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT Grasindo, 2007), h. 120.

permasalahan dengan menggunakan teknik-teknik yang ada di dalam konseling sebagai cara dalam menyelesaikan permasalahan sesuai dengan apa yang dialami oleh individu, yang dapat bertujuan agar individu memiliki kehidupan yang lebih baik dari kehidupan sebelumnya. Konseling merupakan proses bantuan yang dilakukan konselor kepada klien untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang sedang dialami atau dihadapi.