



## Psikoedukasi Bahaya Perilaku Phubbing Dan Meningkatkan Self-Confidence Pada Remaja

Faris Ahmad Fauzi<sup>1</sup>, Annisa Destyantari<sup>2</sup>, Alif Adi Santoso<sup>3</sup>, Diah Ayu Septiyani<sup>4</sup>, Ayu Dhaning Lestari<sup>5</sup>, Clarissa Lucia Maureen<sup>6</sup>, Nisa Shafa Adilah<sup>7</sup>, Adinda Tabitha Aurora<sup>8</sup>.

<sup>1</sup>Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

<sup>2</sup>Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

<sup>3</sup>Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

<sup>4</sup>Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

<sup>5</sup>Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

<sup>6</sup>Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email korespondensi; [frsai57@gmail.com](mailto:frsai57@gmail.com)

### Abstrak

Psikoedukasi dilakukan sebagai usaha untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku pada individu, masyarakat, kelompok atau organisasi agar memiliki pengetahuan dan mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Psikoedukasi ini bertujuan untuk meminimalisir terjadinya perilaku phubbing dan memberikan edukasi kepada remaja tentang *self-confidence*. Metode psikoedukasi dilakukan dengan penyuluhan materi terkait perilaku phubbing dan materi *self-confidence* kepada remaja PIKR Tunas Bangsa RW 014 Perumahan Graha Melasti. Hal yang didapatkan yakni para remaja mampu memahami dampak dari perilaku phubbing sehingga meminimalisir terjadinya perilaku phubbing dan mengetahui *self-confidece* untuk mengoptimalkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi.

Kata kunci: Psikoedukasi, phubbing, kepercayaan diri.

### Pendahuluan

Kuliah Kerja Nyata adalah salah satu proses pembelajaran bagi mahasiswa/i Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan pengabdian kepada masyarakat secara langsung yang merupakan salah satu poin dari Tri Dharma Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam program Kuliah Kerja Nyata Tematik ini mahasiswa diwajibkan untuk mengetahui dan memahami keadaan maupun kondisi yang ada pada suatu lingkungan dan kehidupan masyarakatnya. Kuliah kerja nyata ini dilakukan untuk membantu organisasi remaja dalam sebuah desa untuk lebih sejahtera secara psikologis dan meminimalisir pemakaian gadget pada remaja. Dalam hal ini kelompok menentukan sasaran utamanya yaitu remaja.



Berdasarkan survey pertama yang dilakukan ke lokasi Desa Sumber Jaya, kelompok melakukan proses wawancara pada Sekretaris Desa dan Ibu PKK. Wawancara tersebut disimpulkan bahwa terdapat suatu permasalahan di RW 014, lalu kelompok melakukan survey kembali untuk menanyakan sebuah inti permasalahan yang terjadi di RW 014 Perumahan Graha Melasti. Kelompok menemui salah satu anggota PIK R untuk melakukan wawancara. Wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja RW 014 mengalami sebuah permasalahan yaitu kecanduan gadget dan kurangnya kepercayaan diri. Terjadinya permasalahan tersebut, maka kelompok KKNT ini memutuskan untuk memberikan psikoedukasi mengenai perilaku phubbing dan self-confidence pada remaja RW 014.

Tujuan dilakukan psikoedukasi adalah terciptanya lingkungan yang sehat dan positif sehingga memberikan rasa nyaman untuk remaja dan masyarakat, sehingga hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini dapat menumbuhkan motivasi masyarakat tentang pentingnya bahaya perilaku phubbing dan meningkatkan self-confidence, melalui psikoedukasi dan penyuluhan kepada masyarakat terutama remaja di RW 014 Perumahan Graha Melasti, Tambun Selatan akan menumbuhkan kualitas kesejahteraan psikologis pada warga setempat. Psikoedukasi adalah metode intervensi yang fokus mendidik partisipannya mengenai tantangan atau masalah-masalah dalam hidup (Bangun & Ningsih, 2021). Menurut Karadağ et al. (2015) phubbing adalah individu yang melihat ponselnya selama percakapan dengan individu lain, berurusan dengan ponsel dan melarikan diri dari komunikasi interpersonal. Sedangkan self-confidence adalah persepsi terhadap obyek (bisa diri sendiri atau orang lain) yang mengarah pada motivasi yang dapat dipraktikkan dalam sebuah tindakan (Hendriana et al., 2014). Menurut Hakim (2002) kepercayaan diri yang tinggi akan memberikan dampak baik pada dirinya, misalnya memahami kelebihan dirinya dan dapat bereaksi secara positif sehingga tidak mengalami perasaan rendah diri.

Psikoedukasi yang dilakukan diharapkan masyarakat RW 014 Perumahan Graha Melasti akan mendapatkan pengetahuan baru dari mahasiswa terkait perilaku phubbing dan self-confidence serta mahasiswa dapat menerapkan ilmu psikologi sesuai yang telah dipelajari saat masa perkuliahan.

#### Gambaran Lokasi Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan dilakukan di RW 014 Perumahan Graha Melasti, Desa Sumber Jaya, Tambun Selatan. Desa ini terletak di Kabupaten Bekasi yang wilayahnya termasuk ke dalam tingkat perilaku phubbing dengan angka yang tinggi. Oleh karena itu, pentingnya menambah wawasan remaja terkait pentingnya bahaya perilaku phubbing.

Gambar.1 Peta Lokasi Pelaksanaan



Sumber peta: *Google Maps*

### Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2022 jam 14.00 WIB kelompok berangkat menuju posyandu untuk melakukan sosialisasi dan acara sosialisasi dimulai pada jam 16.00-18.00 WIB. Kemudian dimulai dari sesi pertama yaitu setiap peserta mengisi absen terlebih dahulu, diberikan snack ringan dan mengisi pre test serta perkenalan setiap anggota kelompok. Setelah itu dilakukan pemaparan materi mengenai pencegahan perilaku phubbing dan dampaknya yang dipaparkan oleh ketua kelompok dan wakil ketua kelompok dengan durasi 30 menit. Setelah pemaparan materi selesai sesi selanjutnya yaitu memberikan pertanyaan kepada setiap peserta terkait materi, jika peserta mampu menjawab pertanyaan diberikan hadiah sebagai bentuk penghargaan. Sesi selanjutnya adalah pembagian doorprize kepada setiap peserta yang berani tampil untuk menjelaskan terkait materi phubbing dan mengisi post test. Kemudian sesi terakhir yaitu sesi foto bersama dengan para peserta dan pihak posyandu.

Pada tanggal 18 Desember 2022 jam 14.00 WIB kelompok berangkat menuju posyandu untuk melakukan sosialisasi ke dua dan acara sosialisasi dimulai pada jam 16.00-18.00 WIB. Kemudian dimulai dari sesi pertama yaitu setiap peserta mengisi absen terlebih dahulu, diberikan snack ringan dan mengisi pre-test serta perkenalan setiap anggota kelompok. Setelah itu dilakukan pemaparan materi mengenai meningkatkan self-confidence yang dipaparkan oleh ketua kelompok dengan durasi 30 menit. Setelah pemaparan materi selesai, sesi selanjutnya yaitu memberikan pertanyaan kepada setiap peserta terkait materi, jika peserta mampu menjawab pertanyaan diberikan hadiah sebagai bentuk penghargaan. Sesi selanjutnya kelompok mengajak peserta untuk melakukan games untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta, sesi selanjutnya adalah pembagian doorprize kepada setiap peserta yang berani tampil dan mengisi post-test. Kemudian sesi terakhir yaitu sesi foto bersama dengan para peserta dan pihak posyandu

Tabel. 1 Kegiatan Pelaksanaan

Survey	Pembukaan	Kepala Tabel
 <p>Survey dilakukan pada tanggal 9 November 2022 dilakukan wawancara dengan sekretaris Desa Sumber Jaya</p>	 <p>Pembukaan KKNT di Desa Sumber Jaya</p>	 <p>Psikoedukasi tentang bahaya perilaku phubbing di RW 014</p>
 <p>Survey dilakukan pada tanggal 15 November 2022 dilakukan wawancara dengan sekretaris Desa Sumber Jaya</p>	 <p>Perkenalan anggota KKNT di RW 014 Graha Melasti</p>	 <p>Psikoedukasi tentang meningkatkan <i>self-confidence</i> di RW 014</p>

## Hasil

Hasil yang digambarkan harus sejalan dengan manfaat yang dijanjikan. Misalnya manfaat kognitif, manfaat peningkatan kompetensi, pengembangan kualitas pada mitra. Hasil dapat berupa dampak jangka pendek, dampak jangka panjang. Hasil Kegiatan KKNT ini dilaksanakan di RW 014 Perumahan Graha Melasti, Desa Sumber Jaya mendapatkan hasil dengan bertambahnya wawasan dan ilmu pengetahuan pada remaja PIK R terkait *self-confidence* dan bahayanya perilaku phubbing untuk dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat membantu lingkungan tersebut menjadi lebih aman dan sejahtera secara psikologis dari perilaku phubbing karena pengetahuan yang didapatkan menumbuhkan kesadaran pada masyarakat termasuk remaja untuk terhindar dari perilaku phubbing. Selain itu, pada fase psikoedukasi *self-*



confidence membantu dan meningkatkan kepercayaan diri pada remaja PIK R. Selain itu kelompok menemukan berbagai karakter remaja yang beraneka ragam serta mendapatkan pengetahuan baru tentang permasalahan yang sedang terjadi dan para remaja PIK R sangat membantu dalam berjalannya KKNT dan sangat tertarik pada materi yang telah disediakan oleh penyelenggara.

Tabel. 2 Hasil

Pertemuan/ materi	Kesulitan yang dihadapi	Indikator Kesuksesan	Keterangan
Survey	a. Anggota yang belum mengetahui lokasi secara spesifik RW 014 sehingga anggota mengalami tersesat dalam menempuh perjalanan b. Kegiatan dilakukan sore hari karena menyesuaikan jadwal yang sudah diterapkan sebelumnya	70%	a. Wawancara dengan sekretariat Desa sumber Jaya dan Ketua Posyandu berjalan lancar b. Memahami permasalahan di lingkungan setempat
Psikoedukasi Bahaya Perilaku <i>Phubbing</i>	a. Lokasi penyuluhan hujan sehingga harus mengubah rencana untuk dilakukan di dalam ruangan b. Remaja yang melakukan perilaku <i>phubbing</i> kategori sedang	80%	a. Menambah pengetahuan kepada remaja terkait dampak perilaku <i>phubbing</i> b. Remaja antusias dalam sesi tanya jawab dan games
Psikoedukasi <i>self-confidence</i>	a. Lokasi yang kurang memadai melihat jumlah partisipan yang banyak b. Lokasi penyuluhan hujan sehingga harus mengubah rencana untuk dilakukan di dalam ruangan	90%	a. Menambah pengetahuan kepada para remaja terkait <i>self-confidence</i> b. Remaja antusias dalam sesi tanya jawab dan games

### Kesimpulan dan Saran

Dalam pelaksanaan kegiatan KKN Tematik ini, kelompok memberikan psikoedukasi mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis yang menjelaskan tentang mencegah perilaku *phubbing* dan meningkatkan *self-confidence* bagi remaja di RW 14 serta aspek-aspek yang menunjang tercapainya kesejahteraan psikologis bagi remaja di Desa Sumber Jaya. Kegiatan dilakukan dengan santai agar para remaja RW 14 tidak merasa tertekan saat memperhatikan pemaparan yang disampaikan dan tidak merasa terbebani



saat ingin bertanya. Para remaja juga merespon dengan baik kedatangan para anggota kelompok serta mendengarkan dengan baik paparan yang telah diberikan oleh kelompok KKNT. Adanya respon yang baik dan hangat dari pihak desa serta masyarakat sekitar juga membuat anggota kelompok merasa nyaman melakukan kegiatan di Desa Sumber Jaya. Adapun tersedianya sarana dan prasana yang tersedia cukup membantu terlaksananya kegiatan KKN Tematik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara.

Saran yang Diharapkan para kepada remaja Rw 014 Perumahan Graha Melasti dapat mengembangkan keterampilan dari program mahasiswa KKN yang telah dilaksanakan untuk menunjang tercapainya kesejahteraan psikologis bagi para remaja di Desa Sumber Jaya.

#### Referensi

- Bangun, A. virgona, & Ningsih, F. (2021). Terapi Psikoedukasi Terhadap Self Care Activity Pada Penderita Diabetes Mellitus. 3, 6.
- Hakim, T. (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri (Cet. 1). Pustaka Swara.
- Hendriana, H., Slamet, U. R., & Sumarmo, U. (2014). MATHEMATICAL CONNECTION ABILITY AND SELF-CONFIDENCE (An experiment on Junior High School students through Contextual Teaching and learning with Mathematical Manipulative). *International Journal of Education*, 8(1), 1-11. <https://ejournal.upi.edu/index.php/ije/article/view/1726>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>