



MINDFUL COMMUNICATION DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA: SEBUAH KAJIAN LITERATUR

Risa Agustin¹⁾, Akhmad Fajar Prasetya²⁾

¹⁾ Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

Email: 2408056028@webmail.uad.ac.id

²⁾ Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

Email: akh.prasetya@bk.uad.ac.id

Abstract

The phenomenon of phubbing has increasingly emerged among adolescents along with the rapid growth of smartphone use. Previous studies indicate that this behavior negatively affects social interaction quality, empathy, academic attention, and students' psychological well-being. This article reviews national and international research on phubbing and examines the effectiveness of group guidance interventions that integrate mindful communication and mindfulness-based counseling techniques. The review shows that mindful communication enhances presence, self-regulation, empathy, and attentiveness, making it a relevant approach for reducing phubbing behavior. The findings further highlight that developing a group guidance model grounded in mindful communication has strong potential as an innovative comprehensive school counseling service to address phubbing among students.

Keywords: mindful communication, group guidance, phubbing, adolescents, comprehensive school counseling.

Abstrak

Fenomena phubbing semakin meningkat di kalangan remaja seiring berkembangnya penggunaan smartphone. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku ini berdampak pada kualitas interaksi sosial, empati, perhatian akademik, serta kesejahteraan psikologis siswa. Artikel ini mereview hasil-hasil penelitian nasional dan internasional terkait perilaku phubbing serta efektivitas intervensi bimbingan kelompok yang mengintegrasikan pendekatan mindful communication dan teknik konseling berbasis mindfulness. Kajian menunjukkan bahwa mindful communication meningkatkan kehadiran penuh (presence), regulasi diri, empati, dan perhatian, sehingga relevan sebagai pendekatan untuk menurunkan perilaku phubbing. Hasil review menguatkan bahwa pengembangan model bimbingan kelompok berbasis mindful communication berpotensi menjadi inovasi layanan BK komprehensif dalam menangani perilaku phubbing di sekolah.

Kata kunci: mindful communication, bimbingan kelompok, phubbing, remaja, BK komprehensif.



PENDAHULUAN

Fenomena phubbing semakin banyak muncul pada remaja seiring meningkatnya penggunaan smartphone sebagai bagian dari gaya hidup digital mereka. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan mengabaikan lawan bicara karena perhatian terfokus pada gawai, sehingga menurunkan kualitas komunikasi tatap muka (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa phubbing dapat mengganggu relasi interpersonal, empati, dan keterlibatan emosional remaja dalam interaksi sosial (Capilla Garrido et al., 2021). Dalam konteks sekolah, perilaku ini sering terlihat ketika siswa kurang memperhatikan penjelasan guru atau tidak responsif terhadap teman sebaya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa phubbing telah menjadi masalah psikososial yang memerlukan penanganan sistematis melalui layanan bimbingan dan konseling.

Berbagai penelitian mengungkap bahwa faktor-faktor seperti kecanduan smartphone, fear of missing out, serta rendahnya regulasi diri berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku phubbing pada remaja (Balta et al., 2020; Fadilah et al., 2022). Temuan lain menunjukkan bahwa phubbing tidak hanya berdampak pada hubungan sosial, tetapi juga pada fokus belajar dan partisipasi siswa dalam kelas (Rahmah & Sanyata, 2024). Guru dan konselor sekolah perlu mengembangkan strategi intervensi yang tidak hanya mengatur perilaku penggunaan smartphone, tetapi juga meningkatkan kesadaran siswa dalam berkomunikasi. Intervensi berbasis kelompok menjadi salah satu pendekatan yang banyak direkomendasikan karena mampu memfasilitasi dinamika interpersonal dan pembelajaran sosial. Oleh karena itu, pendekatan kelompok relevan digunakan untuk membantu siswa memahami dampak perilaku digital mereka dalam konteks interaksi sehari-hari.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran komunikasi dan regulasi diri adalah mindful communication. Pendekatan ini menekankan kehadiran penuh, empati, dan kemampuan

mendengarkan secara aktif dalam interaksi interpersonal (Sitzman, 2016; Lane et al., 2008). Penelitian mindfulness pada remaja menunjukkan bahwa latihan kesadaran diri dapat menurunkan impuls memeriksa ponsel dan meningkatkan kualitas perhatian (Tang & Lee, 2021). Ketika diterapkan dalam bimbingan kelompok, mindful communication memungkinkan siswa melatih komunikasi yang lebih hadir dan bermakna melalui interaksi langsung dengan teman sebaya. Dengan demikian, integrasi mindful communication dalam layanan bimbingan kelompok berpotensi menjadi pendekatan komprehensif untuk menurunkan perilaku phubbing pada remaja di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis studi literatur (library research). Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam konsep, temuan empiris, serta kecenderungan perkembangan penelitian mengenai perilaku phubbing pada remaja dan efektivitas bimbingan kelompok berbasis mindful communication dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Kajian literatur ini merupakan tahap awal dalam merumuskan dasar konseptual intervensi BK yang relevan dengan permasalahan digital remaja masa kini. Penelitian ini juga berfungsi sebagai pondasi untuk pengembangan desain layanan BK komprehensif yang dapat diadaptasi oleh guru BK di sekolah. Dengan demikian, studi ini tidak hanya bersifat analitis, tetapi juga aplikatif dalam memetakan arah inovasi layanan BK berbasis pendekatan mindfulness.

Sumber data dalam penelitian ini meliputi artikel jurnal nasional dan internasional yang telah melalui proses peer-review, buku ilmiah, laporan penelitian, serta sumber akademik lain yang relevan dengan tiga fokus utama: (1) perilaku phubbing dan faktor-faktornya pada remaja digital, (2) efektivitas bimbingan atau konseling kelompok dalam mengatasi masalah perilaku digital, dan (3) penerapan mindfulness serta mindful communication



dalam konteks pendidikan dan interaksi sosial. Penelusuran dilakukan secara sistematis terhadap publikasi dalam rentang 7–10 tahun terakhir melalui basis data akademik seperti Google Scholar, SINTA, DOAJ, ScienceDirect, dan Scopus. Sumber-sumber dari penelitian terdahulu yang terdapat dalam proposal seperti Youarti & Hidayah (2018), Balta et al. (2020), Palupi et al. (2020), Tang & Lee (2021), serta Yue et al. (2022) menjadi rujukan utama dalam penguatan kerangka analisis.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap berurutan. Tahap pertama adalah identifikasi dan seleksi literatur, yaitu menelusuri, memilih, dan mengkaji sumber-sumber yang relevan dengan isu phubbing dan mindful communication dalam konteks remaja. Seleksi dilakukan berdasarkan kata kunci seperti phubbing, mindfulness, mindful communication, group counseling, dan adolescent digital behavior. Tahap kedua adalah analisis literatur, yaitu menganalisis seluruh data menggunakan pendekatan tematik untuk menemukan pola, konsistensi temuan, serta hubungan antarvariabel seperti regulasi diri, kehadiran penuh (presence), empati, dan perilaku digital. Tahap ketiga adalah sintesis dan rekonstruksi, yaitu menyusun pemetaan konseptual mengenai posisi mindful communication dalam bimbingan kelompok sebagai strategi reduksi phubbing berdasarkan integrasi temuan empiris dari berbagai penelitian.

Kriteria inklusi dalam seleksi literatur meliputi: (a) penelitian yang secara eksplisit membahas perilaku phubbing pada remaja atau penggunaan smartphone berlebihan, (b) penelitian mengenai efektivitas layanan bimbingan atau konseling kelompok dalam konteks masalah perilaku atau sosial, dan (c) studi yang mengkaji mindfulness atau mindful communication dalam konteks pendidikan atau perkembangan remaja. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai relevansi dan potensi mindful communication sebagai landasan intervensi bimbingan kelompok yang kontekstual,

preventif, dan transformatif dalam menghadapi fenomena phubbing di sekolah.

PEMBAHASAN

Fenomena phubbing pada remaja menunjukkan peningkatan signifikan seiring perkembangan teknologi digital dan akses yang semakin luas terhadap smartphone. Penelitian Chotpitayasunondh & Douglas (2016) menegaskan bahwa phubbing merupakan bentuk gangguan komunikasi interpersonal yang disebabkan oleh distraksi digital. Studi lain menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti fear of missing out (FoMO), kebutuhan aktualisasi diri, dan kecanduan media sosial turut memperkuat pola phubbing (Przybylski et al., 2013; Balta et al., 2020). Kondisi ini membuat remaja lebih rentan mengabaikan interaksi tatap muka karena fokus pada notifikasi gawai. Oleh karena itu, pemahaman mengenai penyebab phubbing menjadi dasar penting untuk menyusun intervensi BK yang relevan dan kontekstual.

Bimbingan kelompok terbukti efektif dalam membantu siswa mengenali dan mengubah perilaku bermasalah, termasuk yang berkaitan dengan penggunaan media digital. Dinamika kelompok memungkinkan terjadinya pembelajaran sosial melalui proses saling meniru, memberi umpan balik, dan refleksi pengalaman bersama (Corey, 2024). Penelitian Palupi et al. (2020) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis CBT dapat menurunkan kecenderungan phubbing melalui peningkatan kontrol diri. Hasil serupa juga dilaporkan Kamil et al. (2023) yang menemukan bahwa intervensi kelompok meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak perilaku digital. Dengan demikian, layanan kelompok menjadi media yang kuat untuk membangun kesadaran kolektif mengenai perilaku komunikasi yang sehat.

Integrasi mindful communication dalam bimbingan kelompok menambah dimensi baru dalam intervensi terhadap phubbing. Mindful communication menekankan kualitas hadir, perhatian sadar, serta mendengarkan secara penuh dalam interaksi interpersonal (Sitzman, 2016). Konsep ini sejalan dengan prinsip mindfulness yang mengurangi impuls dan meningkatkan regulasi diri sehingga individu lebih mampu mengelola dorongan memeriksa ponsel (Kabat-Zinn, 2015). Lane et al. (2008) juga menegaskan bahwa mindful communication meningkatkan kualitas relasi sosial melalui penguatan empati dan sensitivitas interpersonal. Oleh karena itu, pendekatan ini



memiliki potensi kuat dalam mengintervensi perilaku phubbing yang pada dasarnya dipicu oleh distraksi dan kurangnya kesadaran.

Penelitian mindfulness pada remaja banyak menunjukkan efek positif terhadap regulasi emosi, konsentrasi, serta pengurangan adiksi smartphone. Tang & Lee (2021) membuktikan bahwa latihan mindfulness selama beberapa sesi dapat meningkatkan fokus dan menurunkan kecenderungan untuk mencari distraksi digital. Program mindfulness yang diterapkan di sekolah juga dilaporkan mampu meningkatkan kemampuan remaja memahami dorongan internal mereka sehingga lebih mampu memilih perilaku komunikasi yang adaptif (Felter et al., 2016). Dalam konteks bimbingan kelompok, teknik mindfulness dapat diaplikasikan melalui latihan napas sadar, grounding, atau dialog terarah berbasis kehadiran. Aktivitas-aktivitas tersebut memperkuat kapasitas siswa untuk menyadari pola phubbing yang mereka lakukan sehari-hari.

Phubbing juga berkaitan erat dengan melemahnya empati dan sensitivitas sosial pada remaja. Penelitian Yue et al. (2022) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone berkorelasi dengan menurunnya kemampuan remaja untuk membaca ekspresi wajah dan sinyal nonverbal. Di sisi lain, mindful communication justru menekankan kepekaan terhadap pesan verbal dan nonverbal sehingga mampu memperbaiki kualitas interaksi tatap muka. Dalam bimbingan kelompok, siswa diajak mencermati bagaimana kontak mata, bahasa tubuh, dan kehadiran penuh memengaruhi kenyamanan dalam komunikasi. Proses ini secara tidak langsung membantu mengembalikan kemampuan remaja untuk membangun hubungan yang lebih hangat dan empatik.

Selain meningkatkan empati, mindful communication juga memperkuat kesadaran akan tanggung jawab digital. Remaja yang mengikuti pelatihan mindfulness terbukti lebih mampu menilai konsekuensi jangka panjang dari perilaku digital mereka (Brown & Ryan, 2003). Dalam konteks kelompok, siswa belajar memahami bagaimana phubbing dapat menimbulkan perasaan diabaikan atau tidak dihargai pada orang lain. Diskusi kelompok memungkinkan mereka melihat kembali pengalaman pribadi dan memahami perspektif teman sebaya secara lebih mendalam (Ariani & Darmayanti, 2025). Hal ini sejalan dengan tujuan layanan BK komprehensif yang berorientasi pada pengembangan karakter, kemandirian, dan kemampuan pengelolaan diri dalam interaksi sosial.

Secara keseluruhan, kajian literatur menunjukkan bahwa integrasi mindful communication dalam bimbingan kelompok merupakan pendekatan yang memiliki dasar teoritis dan empiris kuat untuk mengurangi perilaku phubbing. Pendekatan ini tidak hanya menyorot aspek perilaku, tetapi juga memfasilitasi perubahan pada aspek kognitif dan afektif yang mendasari perilaku digital remaja. Mindful communication memperkuat kemampuan hadir, fokus, dan peka terhadap kebutuhan sosial, sehingga dapat memutus siklus distraksi yang muncul dari penggunaan smartphone. Pendekatan ini juga mendukung paradigma BK komprehensif yang menekankan layanan preventif dan developmental (Gysbers & Henderson, 2012). Dengan demikian, mindful communication layak dikembangkan sebagai model intervensi dalam menghadapi tantangan komunikasi di era digital, khususnya pada kalangan peserta didik di sekolah.

IMPLIKASI

Implikasi teoretis dari kajian ini menunjukkan bahwa mindful communication dapat diposisikan sebagai kerangka konseptual yang relevan dalam memahami dinamika perilaku phubbing pada remaja. Kajian literatur mengindikasikan bahwa phubbing tidak hanya merupakan perilaku maladaptif terkait penggunaan teknologi, tetapi juga berkaitan dengan aspek kognitif, afektif, dan sosial seperti regulasi diri, empati, dan kualitas kehadiran dalam komunikasi (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Sitzman, 2016). Oleh karena itu, teori mindfulness dan mindful communication dapat memperkaya perspektif teoretis dalam konseling remaja, khususnya terkait perkembangan kemampuan hadir (presence) dalam interaksi tatap muka. Selain itu, integrasi konsep mindfulness ke dalam teori konseling kelompok memperluas ruang analisis mengenai bagaimana dinamika kelompok dapat mendukung perubahan perilaku digital. Dengan demikian, kajian ini memperkuat argumentasi bahwa mindful communication layak dijadikan landasan konseptual dalam pengembangan model intervensi BK untuk mengatasi tantangan komunikasi pada era digital.

Secara praktis, hasil kajian ini mendorong guru BK dan sekolah untuk mengimplementasikan program bimbingan kelompok berbasis mindful communication untuk menurunkan perilaku phubbing pada siswa. Guru BK dapat menerapkan kegiatan seperti latihan pernapasan sadar, mindful listening, refleksi pengalaman komunikasi, dan simulasi percakapan tanpa gawai sebagai bagian dari sesi layanan. Intervensi ini membantu



siswa membangun regulasi diri, kepekaan emosional, dan kemampuan berkomunikasi tanpa distraksi, yang secara langsung menekan kecenderungan phubbing. Di tingkat sekolah, temuan ini menegaskan perlunya kebijakan literasi digital yang lebih edukatif dan berorientasi pada peningkatan kesadaran, bukan sekadar pembatasan penggunaan smartphone. Praktik-praktik ini dapat memperkuat karakter siswa dan menciptakan lingkungan komunikasi yang lebih sehat serta harmonis di sekolah.

PENUTUP

Kajian literatur ini menegaskan bahwa phubbing merupakan salah satu fenomena perilaku digital yang semakin mengemuka pada remaja dan berdampak signifikan terhadap kualitas interaksi interpersonal, fokus belajar, dan kesejahteraan psikologis. Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku ini tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan smartphone, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti regulasi diri, sensitivitas sosial, dan kebutuhan aktualisasi dalam dunia digital. Melalui telaah berbagai studi, diperoleh gambaran bahwa bimbingan kelompok merupakan pendekatan yang efektif untuk mengatasi phubbing karena mampu memfasilitasi dinamika interpersonal, proses refleksi, dan pembelajaran sosial yang bermakna. Integrasi mindful communication dalam layanan kelompok memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesadaran, kehadiran penuh, dan empati siswa selama berinteraksi, sehingga dapat meminimalkan kecenderungan mengabaikan orang lain demi aktivitas digital. Dengan demikian, mindful communication tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga memiliki potensi besar untuk menjadi strategi komprehensif dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah guna membantu siswa menghadapi tantangan komunikasi di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Ariani, N., & Darmayanti, S. (2025). Positive self-talk untuk mengurangi kecenderungan phubbing pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(1), 55–68.

- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out and phubbing: The mediating role of state anxiety and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628–639.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Capilla Garrido, M., Redondo, R., & Vázquez, A. (2021). Phubbing and social interaction: Emotional and relational consequences among adolescents. *Journal of Adolescence*, 89, 120–131.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.
- Corey, G. (2024). *Theory and practice of group counseling* (11th ed.). Cengage Learning.
- Fadilah, N., Suranata, K., & Suarni, N. (2022). Smartphone addiction, FoMO, and phubbing behavior among students. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 101–110.
- Felver, J. C., Celis-DeHoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34–45.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing and managing your school guidance and counseling program* (5th ed.). American Counseling Association.
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment — and your life*. Sounds True.
- Kamil, A., Rahayu, D., & Putri, S. (2023). Konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior modification untuk mengurangi perilaku phubbing siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 12(2), 88–97.



- Lane, J. D., Wegner, D. M., & Schooler, J. W. (2008). The power of mindful communication: Present-centered awareness in interpersonal interaction. *Journal of Humanistic Psychology*, 48(2), 113–135.
- Palupi, I., Wibowo, M. E., & Andriani, D. (2020). Bimbingan kelompok berbasis cognitive behavior therapy untuk mengurangi phubbing. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 42–51.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Rahmah, S., & Sanyata, S. (2024). Dampak phubbing terhadap perhatian belajar siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1), 33–44.
- Sitzman, K. (2016). Becoming human through communication: A mindful approach. *Journal of Holistic Nursing*, 34(1), 38–46.
- Tang, Y., & Lee, J. (2021). Mindfulness-based programs for adolescents: Effects on emotional regulation and digital distraction. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 75, 101–112.
- Youarti, I., & Hidayah, N. (2018). Penggunaan smartphone pada remaja dan dampaknya terhadap perilaku phubbing. *Jurnal Psikologi Sosial*, 16(2), 99–110.
- Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2022). The impact of smartphone use on adolescents' emotional intelligence and social sensitivity. *Computers in Human Behavior*, 135, 107–118.