

PENGELOLAAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PHUBBING & SMOMBIE PADA SISWA SEKOLAH DASAR (PRA-REMAJA USIA 10-12 TAHUN) DI MI MUHAMMADIYAH 1 PARE-KEDIRI

EMOTIONAL INTELLIGENCE MANAGEMENT AS AN EFFORTS TO PREVENT PHUBBING & SMOMBIE IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS (PRE-TEENS AGED 10-12 YEARS) AT MI MUHAMMADIYAH 1 PARE-KEDIRI

Iva Milia Hani Rahmawati^{1*}, Zulvana², Fresty Africia³, Asrina Pitayanti⁴

12,3 STIKes Pamenang Pare-Kediri 4 Universitas Bhakti Hasta Mulia Madiun

*Korespondensi Penulis : miliarahma88@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Di era digital ini, remaja rentan terhadap perilaku *phubbing* (mengabaikan orang lain demi ponsel) dan menjadi *smombie* (berjalan tanpa memperhatikan sekitar karena fokus pada ponsel). *Phubbing* dapat membuat seseorang tidak dapat mengontrol emosinya. Perilaku ini merusak hubungan sosial, mengurangi interaksi tatap muka, dan meningkatkan risiko kecelakaan. Rendahnya kecerdasan emosional di antaranya (Mengenali dan memahami emosi diri sendiri, memotivasi, dan membangun hubungan sosial yg sehat) diduga menjadi salah satu faktor penyebabnya, karena remaja kesulitan mengelola perasaan dan berempati terhadap orang lain. **Tujuan :** Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pengelolaan kecerdasan emosional sebagai upaya pencegahan *phubbing & smombie* pada siswa sekolah dasar (pra-remaja usia 10-12) di MI Muhammadiyah 1 Pare-Kediri. **Metode :** metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan partisipatif, dengan melibatkan siswa kelas 3, 4 dan 5 dalam pelaksanaan program pengelolaan kecerdasan emosional sebagai upaya pencegahan *phubbing* dan *smombie*. **Hasil :** Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan. Sebelum diberikan edukasi dan latihan pengelolaan kecerdasan emosional, pengelolaan kecerdasan emosional pada siswa kelas 3, 4 dan 5 adalah (25%). Sedangkan setelah diberikan edukasi dan pelatihan tentang pengelolaan kecerdasan emosional sebagai upaya pencegahan *phubbing & smombie* meningkat sejumlah (70%). Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi dan pelatihan pengelolaan kecerdasan emosional yang diberikan efektif dalam pengelolaan kecerdasan emosional dan pencegahan perilaku *phubbing* dan *smombie* di MI Muhammadiyah 1 Pare-kediri. **Kesimpulan :** Pengelolaan kecerdasan emosional terbukti efektif sebagai upaya pencegahan *phubbing* dan *smombie*. **Saran :** Disarankan untuk mengembangkan program edukasi dan pelatihan serupa dengan cakupan yang lebih luas dan metode yang lebih variatif. **Kata kunci :** kecerdasan emosional, *phubbing & smombie*, pra-remaja

Abstract

Introduction: In this digital era, adolescents are vulnerable to "phubbing" (ignoring others in favor of a mobile phone) and becoming "smombies" (walking without paying attention to surroundings due to phone focus). *Phubbing* can impair emotional control. Such behavior damages social relationships, reduces face-to-face interaction, and increases accident risks. Low emotional intelligence—specifically regarding recognizing and understanding one's own emotions, self-motivation, and building healthy social relationships—is suspected to be a contributing factor, as adolescents struggle to manage feelings and empathize with others. **Objective:** This community service initiative aimed to analyze the effectiveness of emotional intelligence management in preventing *phubbing* and *smombie* behaviors among elementary school students (pre-adolescents aged 10–12) at MI Muhammadiyah 1 Pare-Kediri. **Method:** A participatory approach was employed, involving students from grades 3, 4, and 5 in a program designed to foster emotional intelligence as a preventive measure against *phubbing* and *smombie* behaviors. **Results:** Significant improvements were observed. Prior to the education and training on emotional intelligence, the level of emotional intelligence among students in grades 3, 4, and 5 stood at 25%. Following the intervention—which focused on emotional intelligence to prevent *phubbing* and *smombie* behaviors—this figure rose to 70%. These results indicate that the provided

education and training were effective in fostering emotional intelligence and preventing phubbing and smombie behaviors at MI Muhammadiyah 1 Pare-Kediri. Conclusion: Emotional intelligence management proved effective as a preventive measure against phubbing and smombie behaviors. Recommendation: It is recommended to develop similar education and training programs with a broader scope and more varied methods.

Keywords: *emotional intelligence, phubbing & smombie, pre-teens*

Pendahuluan

Di era digital ini, gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk bagi siswa pra-remaja di MI Muhammadiyah 1 Pare-Kediri. Gadget menawarkan berbagai manfaat, seperti akses informasi, hiburan, dan sarana komunikasi. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan, phubbing, dan perilaku smombie. Phubbing adalah perilaku mengabaikan orang lain atau lingkungan sekitar karena terlalu fokus pada gadget. Sementara itu, smombie adalah istilah untuk orang yang berjalan atau beraktivitas dengan mata terpaku pada layar gadget, tanpa memperhatikan lingkungan sekitar. Kedua perilaku ini dapat mengancam kesehatan fisik dan mental anak-anak, serta keselamatan mereka di ruang public. (Anggraini, P dkk, 2022)

Urgensi masalah kecanduan gadget, *phubbing*, dan *smombie* pada siswa pra remaja atau siswa Sekolah Dasar sangatlah tinggi karena dampak negatifnya yang luas dan berkelanjutan. Kecanduan gadget dapat menyebabkan gangguan tidur, masalah mata, obesitas, dan masalah kesehatan lainnya. Phubbing dapat merusak hubungan sosial anak-anak, mengurangi kemampuan mereka untuk berinteraksi secara efektif, dan menyebabkan perasaan diabaikan oleh teman-teman dan keluarga. Perilaku smombie dapat meningkatkan risiko kecelakaan lalu lintas dan cedera lainnya. (Mariati, dkk, 2019)

Meskipun data statistik spesifik tentang phubbing dan smombie pada siswa pra-Remaja di Indonesia masih terbatas, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget di kalangan anak-anak semakin meningkat. Sebuah studi oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa penetrasi internet di kalangan anak-anak usia 5-9 tahun mencapai 62,1% pada tahun 2019. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak anak-anak yang terpapar pada risiko kecanduan gadget, phubbing, dan smombie (Fitri, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 5 Januari 2026 di MI Muhammadiyah 1 Pare disampaikan oleh perwakilan guru dari hasil perenting dengan orang tua siswa bahwa banyak siswa pra-remaja kelas 3,4 dan 5 di MI Muhammadiyah 1 Pare-Kediri yang fokus pada gadget bahkan saat berjalan dan tidak memperdulikan sekitar dalam bermain ponsel ketika dirumah.

Penggunaan gadget secara berlebihan disertai perilaku *phubbing* (mengabaikan orang sekitar karena fokus pada layar) dan *smombie* (beraktivitas tanpa sadar lingkungan akibat menatap Hp) memberikan dampak merugikan yang meluas bagi siswa Sekolah Dasar dan pra-remaja, mencakup aspek fisik, psikologis-emosional, sosial, akademik, hingga keselamatan diri. (Efendi, A., & Damayanti, S, 2025). Fenomena ini tidak hanya dipicu oleh kemudahan akses teknologi, tetapi juga erat kaitannya dengan tingkat kecerdasan emosional yang masih berkembang, pola pengasuhan, serta lingkungan sosial yang kurang mendukung (Echeverría, M., et al, 2025). Penggunaan yang tidak terkontrol berdampak luas, mulai dari gangguan kesehatan fisik, penurunan konsentrasi belajar, hingga melemahnya kemampuan bersosialisasi dan pengelolaan emosi. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis meliputi peningkatan kesadaran dan edukasi mengenai bahaya kecanduan gadget, *phubbing*, serta *smombie* yang ditujukan bagi siswa, orang tua, dan pendidik ; pengembangan program intervensi yang efektif untuk membantu anak mengurangi durasi penggunaan gadget sekaligus membentuk kebiasaan hidup yang lebih sehat; peningkatan pengawasan dan penetapan aturan pembatasan yang konsisten baik di lingkungan rumah maupun sekolah; serta pemberdayaan peran serta masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif dan interaksi sosial langsung bagi siswa pra-remaja. (Hidayat, A., & Pratiwi, D, (2023). Langkah-langkah ini diharapkan dapat mencegah dampak negatif

jangka panjang dan mengarahkan anak agar menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk menganalisis efektivitas pengelolaan kecerdasan emosional sebagai upaya pencegahan *phubbing* dan *smombie* pada siswa sekolah dasar (pra-remaja usia 10-12) di MI Muhammadiyah 1 Pare-Kediri.

Metode

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan dalam program ini mengadopsi pendekatan partisipatif dan pendidikan kesehatan berbasis komunitas kelompok pra remaja untuk meningkatkan pengetahuan tentang *phubbing*, dan perilaku *smombie* serta melatih pengelolaan kecerdasan emosional pada siswa sekolah dasar atau pra remaja sebagai upaya pencegahan kecanduan gadget dan perilaku *pubbing* dan *smombie*. Kegiatan ini melibatkan siswa program *Linguistik Class Program (LCP)* kelas 3, 4, dan 5 MI Muhammadiyah 1 Pare sejumlah 100 siswa. Pendekatan partisipatif bertujuan untuk melibatkan langsung siswa dalam setiap tahapan kegiatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Kegiatan ini dilakukan melalui edukasi dan melatih pengelolaan kecerdasan emosional yang melibatkan siswa MI Muhammadiyah 1 Pare sebagai peserta aktif. Partisipasi peserta diharapkan dapat mencegah kecanduan gadget, perilaku *pubbing* dan *smombie* sebagai upaya pencegahan.

Kegiatan edukasi dilaksanakan secara terstruktur dengan memberikan materi tentang definisi, faktor risiko, dampak, cara pencegahan *pubbing* dan *smombie*. Selain pendekatan partisipatif metode pengabdian ini juga mengintegrasikan melatih keaktifan peserta dalam pengelolaan kecerdasan emosi sebagai benteng pencegahan kecanduan gadget pada siswa. Seluruh program ini dilaksanakan dengan pendekatan yang berbasis pada pendekatan berbasis bukti, yaitu dengan mengandalkan data dan temuan-temuan penelitian terbaru mengenai *pubbing* dan *smombie*. Untuk memastikan bahwa setiap intervensi yang dilakukan relevan dan efektif maka dilakukan evaluasi setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk menilai efektivitas program serta menentukan langkah-langkah perbaikan yang diperlukan.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MI Muhammadiyah 1 Pare-Kediri pada Tanggal 12 Februari 2026. Kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif dari siswa program *Linguistik Class program (LCP)* kelas 3, 4 dan 5. Hasil pengabdian masyarakat akan ditampilkan pada tabel dan gambar berikut :

Tabel 1 : Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	52	52,0
Perempuan	48	48,0
Total	100	100,00

Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sejumlah 52 responden 52%.

Tabel 2 : Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
8 tahun	22	22,0
9 tahun	30	30,0
10 tahun	33	33,0
11 tahun	15	15,0
Total	100	100,00

Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa hampir setengahnya responden sejumlah 33 responden berusia 10 tahun 33%.



Gambar 1. Penyebaran Kuesioner kepada responden di MI Muhammadiyah 1 Pare-

Kediri.



Gambar 2a. Edukasi Pengelolaan kecerdasan emosional sebagai upaya pencegahan perilaku



Gambar 2b. Edukasi Pengelolaan kecerdasan emosional sebagai upaya pencegahan perilaku *Pubbing* dan *Smombie*.

Tabel 3 : Distribusi frekuensi karakteristik responden sebelum diberikan penyuluhan atau edukasi *pubbing* dan *Smombie*

Kategori Tingkat	Rentang Skor	frek (f)	Persentase (%)
Pengetahuan			
Kurang	0 – 33	32	32,0
Cukup	34 – 66	48	48,0
Baik	67 – 100	20	20,0
Total		100	100,00

Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil kegiatan *pre tes* sebelum diberikan penyuluhan atau edukasi tentang *pubbing* dan *Smombie* adalah 32% siswa mempunyai pengetahuan kurang mengenai *pubbing* & *Smombie*.



Gambar 2c. Siswa-siswi kelas 3,4, dan 5 berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan Pengelolaan kecerdasan emosional sebagai upaya pencegahan perilaku *Pubbing* dan *Smombie*.

Tabel 4 : Distribusi frekuensi karakteristik responden setelah diberikan penyuluhan atau edukasi *pubbing* dan *Smombie*

Kategori Tingkat	Rentang Skor	frek (f)	Persentase (%)
Pengetahuan			
Kurang	0 – 33	10	10,0
Cukup	34 – 66	20	20,0
Baik	67 – 100	70	70,0
Total		100	100,00

Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden sebesar 70 % mengalami peningkatan pengetahuan tentang *pubbing* dan *smombie* serta pengelolaan kecerdasan emosional.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di MI Muhammadiyah 1 Pare bertujuan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan pengelolaan kecerdasan emosional siswa kelas 3, 4, dan 5 terkait bahaya penggunaan gadget berlebih, perilaku *phubbing*, dan *smombie*. Berdasarkan hasil pengukuran awal (*pre-test*), terlihat bahwa 32% siswa berada pada kategori kurang dalam hal pemahaman materi dan keterampilan

mengelola emosi. Setelah pemberian penyuluhan, edukasi, serta pelatihan pengelolaan kecerdasan emosional, hasil pengukuran akhir (*post-test*) menunjukkan adanya peningkatan signifikan hingga mencapai 70% siswa masuk dalam kategori baik, baik dari sisi pengetahuan, pemahaman, maupun kemampuan pengelolaan kecerdasan emosi.

Hasil penelitian sebagian besar responden berusia 10 tahun, hasil ini sejalan dengan kerangka psikologi perkembangan dan hasil penelitian mutakhir. Anak usia 8–11 tahun (*pra-remaja*) sedang dalam tahap perkembangan otak di mana pusat pengatur emosi masih berkembang, sehingga mudah menggunakan gawai sebagai pelarian dari perasaan bosan, cemas, atau kesepian. Menurut teori kecerdasan emosional Goleman (2020), rendahnya kesadaran emosi dan keterampilan mengatur dorongan diri menjadi faktor utama mengapa anak terjebak dalam kebiasaan *phubbing* dan *smombie*. Penelitian Hidayat & Pratiwi (2023) menegaskan bahwa siswa dengan pemahaman emosi yang lemah cenderung memilih interaksi daring yang terasa lebih aman dibanding komunikasi langsung, sehingga melahirkan kebiasaan mengabaikan lingkungan sekitar.

Hasil post test didapatkan data bahwa pengetahuan, pemahaman dan kemampuan pengelolaan kecerdasan emosi mengalami peningkatan hingga 70% ini membuktikan bahwa pengetahuan yang baik menjadi fondasi untuk mengubah pola pikir, sedangkan keterampilan emosional menjadi alat untuk mengubah perilaku. Hal ini sesuai dengan temuan Rahmah et al. (2024), bahwa pemberian informasi yang disertai latihan praktis pengelolaan emosi terbukti efektif memutus siklus negatif : kesulitan mengelola emosi → pelarian ke gadget → perilaku *phubbing/smombie* → makin terhambatnya keterampilan sosial.

Peningkatan pengetahuan dari 32% menjadi 70% menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang disesuaikan dengan usia siswa, menggunakan bahasa sederhana, gambar, cerita, dan permainan berhasil diterima dengan baik. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Sari & Wibowo (2024), yang menyatakan bahwa edukasi interaktif mampu meningkatkan pemahaman siswa hingga di atas 65–70% mengenai bahaya gadget. Siswa kini mampu mengenali dampak bagi kesehatan

fisik, keselamatan, serta hubungan pertemanan dan keluarga.

Peningkatan ini bukan hanya sebatas hapalan, melainkan meliputi kemampuan mengenali dan mengelola emosi. Menurut penelitian Gomis et al. (2025); Fadila, R., & Wardhani, L. (2022) program pengembangan kecerdasan emosional pada jenjang sekolah dasar terbukti meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan dorongan, mengatasi kebosanan tanpa gadget, serta lebih peka terhadap perasaan orang lain di sekitarnya. Dengan memiliki keterampilan ini, siswa memiliki alternatif yang lebih sehat untuk mengekspresikan perasaan, sehingga kebutuhan akan pelarian ke dunia maya berkurang. Secara psikologis, kegiatan ini juga mengubah pola pandang siswa : dari yang menganggap gadget sebagai "penghilang stres", menjadi alat yang harus digunakan dengan batasan. Proses ini memperkuat regulasi diri, yang merupakan kunci utama untuk mencegah perilaku *phubbing* dan *smombie* dalam jangka panjang. (Kurniawan, B., & dkk, 2025)

Fenomena *phubbing* dan *smombie* di kalangan siswa MI bukan sekadar tren teknologi, melainkan sinyal "kemiskinan interaksi". Pada usia pra- remaja, anak membutuhkan validasi sosial dari lingkungan nyatanya. Ketika gadget menjadi prioritas utama, terjadi degradasi etika komunikasi dan penurunan kepedulian terhadap norma sosial (terutama di lingkungan Madrasah yang menjunjung tinggi akhlakul karimah), sehingga edukasi masiv harus dilakukan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai peran yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, wawasan serta pengelolaan kecerdasan emosi untuk mencegah perilaku *pubbing & smombie* pada siswa-siswi di MI Muhammadiyah 1 Pare-kediri.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pamenang Kediri atas kesempatan serta dukungan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini serta Kepala Sekolah beserta Bapak/Ibu Guru MI Muhammadiyah 1 Pare-Kediri yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam

pelaksanaan kegiatan pengabmas ini. Tanpa kerjasama dan fasilitas yang disediakan, tim pengabmas ini tidak akan berjalan dengan lancar. Kami juga mengapresiasi perhatian dan komitmen dari peserta, dan Bapak/Ibu guru yang telah membantu dalam koordinasi mensukseskan pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Terima kasih atas kesempatan yang telah diberikan untuk bersama-sama meningkatkan pengetahuan guna melindungi anak-anak kita dimasa yang akan datang.

Daftar Pustaka

- Anggraini, P., Susanti, R., & Wijaya, A. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Phubbing dan Smombie pada Siswa Sekolah Dasar dan Awal Remaja. *Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, 7(2), 45–56. DOI: 10.31294/jppk.v7i2.1897
- Echeverría, M., et al. (2025). Pengaruh Pelatihan Kecerdasan Emosional terhadap Pengendalian Penggunaan Teknologi pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*, 11(2), 89–102.
- Efendi, A., & Damayanti, S. (2025). Analisis Pengaruh Penggunaan Gawai Berlebih terhadap Perilaku dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 445–458.
- Fadila, R., & Wardhani, L. (2022). Dampak Kecanduan Gawai terhadap Perkembangan Emosional dan Sosial Anak Usia Sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 112–125.
- Fitri. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Sikap Sosial Siswa Kelas IV Min 6 Bandar Lampung. *Kep Jiwa*, 8.5.2017, 2003–2005. www.aging-us.com
- Goleman, D. (2020). *Kecerdasan Emosional: Mengapa Kecerdasan Emosional Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama
- Gomis, N., et al. (2025). Development of Emotional Intelligence Through an Intervention Program in Primary School Students. *International Journal of Emotional Education*, 17(1), 45–58.
- Hidayat, A., & Pratiwi, D. (2023). Phubbing dan Smombie: Fenomena Penggunaan Ponsel yang Mengganggu Interaksi Sosial pada Remaja Awal. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 6(1), 33–42.
- Kurniawan, B., & dkk. (2025). Edukasi dan Pengawasan: Strategi Mencegah Kecanduan Teknologi pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 12(2), 78–91.
- Mariati, S., Sema, Y., & Kurniawan, R. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Phubbing dan Smombie pada Siswa Sekolah Dasar dan Pra-Remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak Usia Sekolah*, 4(2), 78–92. DOI: 10.31949/jppa.v4i2.127
- Rahmah, S., et al. (2024). Efektivitas Penyuluhan Kenali dan Kelola Emosi pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 9(1), 56–67.
- Sari, P., & Wibowo, T. (2024). Edukasi Bahaya Penggunaan Gawai Berlebih pada Siswa SD: Evaluasi dan Dampaknya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Pendidikan*, 5(2), 112–120.