

KERANGKA TEORETIS KETERAMPILAN MENDENGARKAN AKTIF DI ERA DIGITAL: MODEL INTEGRATIF UNTUK INTERVENSI SISWA SMA

Rika Rahayu¹, Uman Suherman², Ibrahim Al-Hakim³

¹rahayurika21@upi.edu, ²umans@upi.edu, ³ibrahimalhakim@upi.edu

Universitas Pendidikan Indonesia

Abstract

The digital era has transformed the communication landscape of Indonesian adolescents. The phenomena of phubbing and technoference have become serious barriers to the development of active listening skills (ALS). Data from APJII (2024) shows that internet penetration among adolescents reaches 87.02% with usage duration of 6-10 hours per day. This article develops a "Digital-Real Bridge" Theoretical Framework through an integrative review of 50 reputable sources. The framework conceptualizes ALS through three dimensions (cognitive, affective, and behavioral) while accounting for digital era barriers. The framework identifies specific mechanisms by which digital technology disrupts each dimension of ALS and proposes targeted intervention strategies rooted in Social and Emotional Learning (SEL) and Social Skills Training (SST) principles. Key contributions include: (1) theoretical integration of previously separate constructs, (2) operationalization of a 10-session modular program, and (3) culturally-responsive adaptation principles for implementation within the guidance and counseling context in Indonesia. This study employs an integrative literature review design using the Torraco (2005) and Whittemore and Knafl (2005) frameworks, synthesizing 50 reputable sources across developmental psychology, communication, educational technology, and guidance and counseling disciplines.

Keywords: *Active listening skills, digital literacy, adolescent intervention, phubbing, social-emotional learning.*

Abstrak

Era digital telah mengubah lanskap komunikasi remaja Indonesia. Fenomena phubbing dan technoference menjadi hambatan serius bagi pengembangan keterampilan mendengarkan aktif (KMA). Data APJII (2024) menunjukkan penetrasi internet remaja mencapai 87,02% dengan durasi penggunaan 6-10 jam per hari. Artikel ini mengembangkan Kerangka Teoritis "Jembatan Digital-Nyata" melalui kajian integratif terhadap 50 sumber bereputasi. Kerangka ini mengkonseptualisasi KMA melalui tiga dimensi (kognitif, afektif, dan perilaku) sambil memperhitungkan hambatan era digital. Framework mengidentifikasi mekanisme spesifik bagaimana teknologi digital mengganggu setiap dimensi KMA dan mengajukan strategi intervensi tertarget berakar pada prinsip Social and Emotional Learning (SEL) dan Social Skills Training (SST). Kontribusi utama: (1) integrasi teoretis konstruk yang sebelumnya terpisah, (2) operasionalisasi program modular 10 sesi, dan (3) prinsip adaptasi responsif-budaya untuk implementasi dalam konteks BK di Indonesia. Penelitian ini menggunakan desain integrative

literature review dengan mengacu pada kerangka Torracco (2005) serta Whittemore dan Knafl (2005), melalui sintesis terhadap 50 sumber bereputasi dari berbagai disiplin ilmu meliputi psikologi perkembangan, komunikasi, teknologi pendidikan, dan bimbingan konseling.

Kata Kunci: Keterampilan mendengarkan aktif, literasi digital, intervensi remaja, phubbing, pembelajaran sosial-emosional.

PENDAHULUAN

Era digital menciptakan paradoks: teknologi yang menghubungkan justru mengganggu interaksi tatap muka. Penetrasi internet remaja Indonesia mencapai 87,02% dengan screen time 6-10 jam/hari (APJII, 2024), memunculkan *phubbing* dan *technoference* yang mengancam keterampilan mendengarkan aktif (KMA). Steinberg (2014) menjelaskan masa remaja sebagai "*age of opportunity*" dengan plastisitas otak tinggi untuk pengembangan keterampilan sosial-emosional. Namun, Turkle (2011) menunjukkan paradoks digital: kualitas percakapan mendalam terkikis digantikan komunikasi dangkal dan terfragmentasi.

Studi longitudinal menunjukkan *phubbing* berkorelasi dengan penurunan kualitas hubungan sebaya, frustrasi kebutuhan psikologis, dan gejala depresi (Yue et al., 2024; Shen & Xie, 2024). Sebaliknya, komunikasi berkualitas dapat menjadi *protective factor* (Wang et al., 2022). Bodie (2011) menegaskan KMA adalah konstruk multidimensi mencakup dimensi kognitif (*working memory*, *attention control*), afektif (*motivasi*, *empati*), dan *behavioral* (*paraphrasing*, *question-asking*). Purba (2021) menemukan hubungan positif signifikan antara KMA dengan empati siswa SMA Indonesia.

Terdapat tiga gap kritis: (1) Teoretis: Belum ada framework mengintegrasikan model AL multidimensi dengan digital literacy; (2) Empiris: Belum ada intervensi KMA yang eksplisit mengintegrasikan komponen untuk mengatasi hambatan digital; (3) Praktis: Guru BK Indonesia belum memiliki panduan terstruktur berbasis bukti.

Artikel ini mengembangkan Kerangka Teoretis "Jembatan Digital-Nyata" dengan tiga kontribusi: (1) integrasi teoretis model AL multidimensi, teori hambatan digital, dan framework literasi digital; (2) operasionalisasi program modular 10 sesi dengan dosis optimal; (3) blueprint implementasi BK dengan adaptasi kultural.

METODE

Penelitian menggunakan integrative literature review (Torraco, 2005; Whitemore & Knafl, 2005) untuk mengembangkan kerangka teoritis dari berbagai disiplin: psikologi perkembangan, komunikasi, teknologi pendidikan, dan bimbingan konseling.

Strategi Pencarian: Database Google Scholar, ERIC, PsycINFO, Portal Garuda, DOAJ periode 2010-2024 dengan kata kunci: active listening, phubbing, technoference, social skills training, adolescent/remaja.

Kriteria Inklusi: Artikel peer-reviewed, buku bereputasi, meta-analisis; topik teori AL, dampak teknologi digital, efektivitas intervensi SEL/SST; kualitas terindeks Scopus/Web of Science/SINTA, sitasi >10; populasi remaja atau transferable.

Proses Analisis: Data extraction, thematic clustering ke 7 kategori, cross-cutting synthesis, iterative framework development dengan konsultasi pembimbing. Total 50 sumber memenuhi kriteria.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Landasan Teoretis

Framework "Jembatan Digital-Nyata" dibangun atas tiga pilar teoretis:

Pilar 1: Model KMA Multidimensi

Dimensi kognitif melibatkan tiga komponen esensial yang bekerja secara simultan dan interdependen. Pertama, working memory capacity (Janusik, 2007) berfungsi sebagai "mental workspace" untuk menyimpan sementara dan memanipulasi informasi verbal yang diterima saat mendengarkan. Kapasitas ini memungkinkan pendengar untuk menghubungkan informasi baru dengan konteks percakapan yang sedang berlangsung. Kedua, attention control (Imhof, 2010) adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus berkelanjutan pada pembicara sambil memfilter distraksi eksternal (kebisingan, gerakan) maupun internal (pikiran mengembara, kekhawatiran pribadi). Ketiga, information processing berlangsung pada tiga level kompleksitas (Fitch-Hauser et al., 2007): literal understanding (memahami makna permukaan pesan), reflective understanding (menginterpretasikan intensi dan implikasi yang tidak terucap), dan empathic understanding (memahami dari perspektif emosional pembicara). Ketiga mekanisme kognitif ini beroperasi secara terintegrasi, working memory yang kuat mendukung

pemrosesan informasi yang lebih dalam, sementara kontrol atensi yang baik memastikan informasi yang relevan dapat masuk ke dalam working memory.

Dimensi afektif mencakup komponen motivasional dan emosional yang menggerakkan individu untuk terlibat dalam mendengarkan secara sungguh-sungguh. Bodie (2012) dan Koumoussi et al. (2017) menegaskan bahwa tanpa motivasi intrinsik untuk memahami dan empati terhadap perspektif orang lain, keterampilan kognitif dan behavioral tidak akan digunakan secara konsisten. Motivasi ini muncul dari keyakinan bahwa mendengarkan itu penting dan bernilai, serta keinginan tulus untuk peduli terhadap pembicara. Empati kemampuan untuk merasakan dan memahami pengalaman emosional orang lain menjadi jantung dari dimensi afektif ini. Penelitian Mazar et al. (2016) menunjukkan bahwa trait mindfulness, yaitu kualitas kesadaran saat ini dan penerimaan tanpa menghakimi, memprediksi peningkatan active listening dan kesejahteraan psikologis. Mindfulness membantu pendengar untuk hadir sepenuhnya dalam percakapan, mengurangi kecenderungan untuk menghakimi atau merencanakan respons sambil orang lain masih berbicara. Dimensi afektif ini memberikan "energi" dan "kehangatan" yang membuat mendengarkan aktif menjadi lebih dari sekadar teknik mekanis menjadi tindakan relasional yang autentik.

Dimensi behavioral termanifestasi dalam respons verbal dan non-verbal yang dapat diamati, diukur, dan dilatih secara eksplisit. Respons verbal mencakup paraphrasing mengulang kembali pesan pembicara dengan kata-kata sendiri untuk mengonfirmasi pemahaman (misalnya, "Jadi yang kamu maksud adalah..." atau "Kalau saya pahami dengan benar..."). Weger dan Ness (2017) menemukan bahwa paraphrasing meningkatkan perceived understanding dan kepuasan komunikasi secara signifikan. Question-asking (Nalani et al., 2019) meliputi dua jenis: clarifying questions untuk memperjelas informasi yang ambigu ("Bisa tolong jelaskan lebih detail tentang...?") dan probing questions untuk mendorong elaborasi lebih dalam ("Bagaimana perasaanmu tentang itu?"). Respons non-verbal mencakup eye contact yang sesuai konteks budaya, orientasi tubuh menghadap pembicara, postur terbuka (tidak menyilangkan tangan), dan ekspresi wajah yang kongruen dengan isi pesan. Komponen behavioral ini bukan sekadar isyarat permukaan, tetapi refleksi genuine dari pemrosesan kognitif dan keterlibatan afektif yang berfungsi komunikatif untuk menyampaikan perhatian dan mendorong keterbukaan pembicara. Ketiga dimensi ini beroperasi secara terintegrasi: working

memory mendukung kemampuan untuk melakukan paraphrasing yang akurat, empati memotivasi untuk mengajukan pertanyaan yang tulus, dan mindfulness meningkatkan kontrol atensi yang diperlukan untuk mempertahankan eye contact dan menangkap non-verbal cues.

Pilar 2: Kerangka Hambatan Digital

Phubbing dan technoferece mengganggu dimensi kognitif melalui divided attention yang menurunkan working memory (Uncapher et al., 2016), dimensi afektif melalui sinyal "kamu tidak penting" yang menurunkan motivasi (McDaniel & Coyne, 2016, $r=-0.33$), dan dimensi behavioral melalui presence ponsel yang menurunkan eye contact. Media multitasking memperparah dengan merusak sustained attention (Turel & Serenko, 2018). Transformation framework (Nesi et al., 2018) menjelaskan "skills mismatch": remaja mahir komunikasi asinkron tetapi defisit dalam tatap muka real-time.

Pilar 3: Prinsip Intervensi Berbasis Bukti

Meta-analisis Durlak et al. (2011) terhadap 213 program SEL ($n=270,034$) menunjukkan effect size 0.30 dengan prinsip SEQUENCED sebagai karakteristik efektif. Mooij et al. (2020) mengidentifikasi dosis optimal: 3-6 sesi psikoedukasi + 11-20 latihan skill-building ($d=0.369$). Komponen efektif mencakup modeling, behavioral rehearsal, coaching dengan feedback (Kaminski et al., 2008; Gresham, 2015), plus cognitive restructuring (Bernard, 2004).

Model Konseptual Framework

Framework mengoperasionalisasikan intervensi melalui 4 level:

Level 1 (Konteks): Era digital dengan high internet penetration (87,02%), screen time 6-10 jam/hari, hambatan phubbing dan multitasking.

Level 2 (Target Konstruksi): Tiga dimensi AL yang saling terkait kognitif (working memory, attention, processing), afektif (motivasi, empati, mindfulness), behavioral (paraphrasing, questioning, non-verbal).

Level 3 (Mekanisme Intervensi): Tiga komponen terintegrasi (a) Psikoedukasi (3-6 sesi): transfer pengetahuan tentang KMA multidimensi, dampak hambatan digital, literasi digital konstruktif; (b) Skill-Building (11-20 latihan): modeling, behavioral rehearsal, coaching, praktik in vivo; (c) Digital Literacy Integration: modul fokus perhatian, refleksi penggunaan digital, transfer skills.

Level 4 (Outcome): Proximal (peningkatan tiga dimensi KMA), intermediate (penurunan phubbing, peningkatan kualitas komunikasi), distal (peningkatan kualitas hubungan, kesejahteraan psikologis).

Struktur Program Modular

Program "Jembatan Digital-Nyata" dirancang dalam format modular yang implementable dalam konteks layanan BK di sekolah, dengan total 10 sesi @ 90 menit (dapat diadaptasi menjadi 2x45 menit per sesi) yang mengikuti prinsip SEQUENCED dan dosis optimal dari meta-analisis Mooij et al. (2020). Program terstruktur dalam tiga fase progresif yang membangun keterampilan secara sistematis dari awareness hingga mastery dan transfer.

Tabel 1. Struktur Program Modular

Sesi	Fokus Utama	Aktivitas Kunci	Target dimensi
Fase 1: Fondasi Psikoedukasi (3 sesi)			
Sesi 1 : Memahami AL di Era Digital	Communication challenge game, mini-lecture dimensi KMA, video analysis, self-assessment baseline	Kognitif	Experiential learning, didactic
Sesi 2: Teknologi & Komunikasi	Presentasi data phubbing, personal screen time reflection, phubbing role-play, cognitive restructuring beliefs digital	Kognitif-Afektif	Data-driven, experiential
Sesi 3: Membangun Motivasi Mendengarkan	Empathy building exercise, social norms intervention, values clarification, mindfulness introduction, personal goal setting	Afektif	Affective engagement, normative influence
Fase 2: Pelatihan Keterampilan Intensif (5 Sesi)			
Sesi 4 : Melatih Perhatian Penuh	Psychoeducation WM & attention, attention training progresif, phone-free zone practice, guided mindfulness, homework in vivo	Kognitif	Skill-building, mindfulness practice
Sesi 5 : Menguasai Paraphrasing	Modeling teknik paraphrasing, fishbowl practice, dyadic practice bertingkat, common mistakes identification, video self-review	Behavioral	Modeling, rehearsal, feedback
Sesi 6 : Menguasai Question-Asking	Membedakan types of questions, question formulation practice, role-play progression scenarios, timing practice, integration practice.	Behavioral	Structured practice, role-play

Sesi 7 : Bahasa Tubuh yang Berbicara	Cultural discussion norma Indonesia, body orientation practice, facial expression congruence, mirror exercise, phone presence experiment	Behavioral	Culturally-adapted practice
Sesi 8 : Mengatasi Hambatan Digital	Barrier identification spesifik, strategy development brainstorming, temptation resistance training, assertiveness training, relapse prevention planning	Behavioral-Kognitif	Problem-solving, coping skills
Fase 3: Transfer dan Konsolidasi (2 sesi)			
Sesi 9 : Dari Digital ke Nyata	Comparative analysis digital vs. face-to-face, digital literacy reflection (Hobbs framework), best of both worlds discussion, scenario practice realistis, personal action plan	Integrasi	Transfer training, application
Sesi 10 : Konsolidasi & Komitmen	Skills review komprehensif, success story sharing, peer recognition, long-term goal setting, accountability partners formation, post-assessment, celebration	Integrasi	Consolidation, commitment building

Fase 1: Fondasi Psikoedukasi (Sesi 1-3) berfokus pada membangun pemahaman mendalam tentang KMA sebagai konstruk multidimensi dan awareness kritis tentang dampak teknologi digital terhadap komunikasi. Sesi 1 memperkenalkan framework KMA melalui experiential learning dengan "Communication Challenge Game" dimana peserta mengalami langsung kesulitan berkomunikasi dengan distraksi digital, diikuti mini-lecture tentang dimensi kognitif-afektif-behavioral, video analysis contoh AL baik vs. buruk, dan self-assessment baseline untuk refleksi personal. Sesi 2 membangun awareness berbasis data dengan presentasi temuan penelitian tentang dampak phubbing (Yue et al., 2024) menggunakan bahasa accessible, personal screen time reflection menggunakan phone usage tracker, phubbing role-play untuk pengalaman emosional langsung, dan cognitive restructuring untuk menantang beliefs maladaptif seperti "harus selalu online" atau "multitasking lebih efisien". Sesi 3 mengembangkan dimensi afektif melalui empathy building exercise "Walk in Their Shoes", social norms intervention yang menunjukkan bahwa teman sebaya menghargai pendengar baik (Schonert-Reichl et al., 2015), values clarification tentang persahabatan, mindfulness introduction untuk present-moment awareness, dan personal goal setting yang konkret dan measurable.

Fase 2: Pelatihan Keterampilan Intensif (Sesi 4-8) mengimplementasikan skill-building yang sistematis dengan minimum 60% waktu untuk praktik aktif sesuai prinsip

SEQUENCED. Sesi 4 menarget dimensi kognitif attention control melalui psychoeducation tentang working memory menggunakan analogi "mental juggling", attention training exercises yang progresif dari simple (fokus pada satu suara) hingga complex (mendengarkan dalam lingkungan distraktif), phone-free zone practice dengan aturan eksplisit, guided mindfulness 10 menit fokus pada listening to sounds, dan homework assignment untuk praktik phone-free conversation di rumah dengan journaling. Sesi 5-6 melatih dimensi behavioral secara intensif dengan Sesi 5 fokus pada paraphrasing melalui modeling fasilitator untuk demonstrasi formula efektif ("Jadi yang kamu maksud...", "Kalau saya pahami dengan benar..."), fishbowl practice dimana beberapa peserta berlatih di tengah sementara lain observe, dyadic practice dengan skenario kompleksitas bertingkat, identification of common mistakes (paraphrasing terlalu panjang, menambahkan interpretasi), dan video self-review untuk metacognitive awareness. Sesi 6 fokus pada question-asking menggunakan framework Nalani et al. (2019) dengan aktivitas membedakan clarifying vs. probing vs. closed questions, question formulation practice dengan transkrip percakapan, role-play progression dari casual chat hingga conflict situation, timing practice kapan appropriate bertanya vs. diam, dan integration practice mengkombinasikan paraphrasing dan questioning. Sesi 7 melatih komponen non-verbal dengan cultural adaptation melalui diskusi norma eye contact dan physical distance dalam konteks Indonesia, practice body orientation (facing speaker, open posture), facial expression congruence, mirror exercise untuk mirroring non-verbal cues, dan phone presence experiment membandingkan percakapan dengan phone visible vs. put away. Sesi 8 secara eksplisit menarget hambatan digital dengan barrier identification situasi-situasi spesifik, strategy development dan role-play untuk resistance (notification off, designated check-in times), temptation resistance training untuk urge cek phone, assertiveness training cara sopan meminta teman tidak phubbing ("Maaf, boleh nggak kita ngobrol dulu tanpa HP?"), dan relapse prevention dengan identifikasi high-risk situations dan coping plan.

Fase 3: Transfer dan Konsolidasi (Sesi 9-10) memfasilitasi generalisasi skills ke kehidupan sehari-hari dan penguatan commitment jangka panjang. Sesi 9 mengajarkan transfer skills eksplisit menggunakan transformation framework Nesi et al. (2018) dengan comparative analysis komunikasi digital (WhatsApp, Instagram DM) versus tatap muka untuk identifikasi skills transferable vs. perlu adjustment, digital literacy reflection

menggunakan framework Hobbs (2010) untuk analyze-reflect-act tentang kualitas (bukan quantity) penggunaan digital, brainstorming "best of both worlds" bagaimana teknologi dapat mendukung AL (voice notes thoughtful, video calls dengan full attention), role-play skenario realistis mengintegrasikan digital dan face-to-face communication, dan personal action plan konkret untuk transfer ke konteks sehari-hari. Sesi 10 menutup program dengan konsolidasi melalui skills review komprehensif dengan "Skill Showcase" demonstrasi mastery, success story sharing pengalaman dan dampak positif, peer recognition tertulis untuk teman yang menunjukkan growth signifikan, long-term goal setting dengan strategy maintenance, pembentukan accountability partners untuk support post-program, post-assessment untuk mengukur perubahan, dan celebration pencapaian untuk positive closure.

Setiap sesi mengikuti struktur konsisten: (1) Opening (10 menit) dengan review homework dan connection ke sesi sebelumnya, (2) Content delivery (20-25 menit) dengan mini-lecture atau demonstration, (3) Active practice (45-50 menit) dengan role-play, exercises, atau group work, (4) Processing (10 menit) dengan refleksi dan discussion, dan (5) Closing (5 menit) dengan summary key points dan homework assignment. Struktur konsisten ini membangun predictability yang menurunkan anxiety dan meningkatkan engagement, sementara progression dari simple to complex dan dari guided to independent practice memfasilitasi skill acquisition yang optimal sesuai prinsip instructional scaffolding.

Prinsip Implementasi dengan Fidelity

Implementasi program mengikuti empat prinsip untuk memastikan fidelity dan efektivitas maksimal. Pertama, adherence to SEQUENCED principles mencakup sequenced delivery tanpa melompat urutan sesi, active learning dengan minimum 60% waktu untuk praktik, focused sessions dengan learning objective terfokus, dan explicit teaching keterampilan dengan demonstrasi dan feedback spesifik. Kedua, adaptasi cultural-responsive dengan penggunaan bahasa Indonesia sehari-hari remaja dan contoh relevan kehidupan Indonesia, penyesuaian norma komunikasi kultural (eye contact moderat, respek hierarki usia), pertimbangan akses teknologi realistis siswa Indonesia, dan penekanan manfaat AL untuk harmoni kelompok sesuai nilai kolektivisme. Ketiga, fasilitator training dan supervision melalui workshop 2 hari tentang teori AL dan

hambatan digital, manual implementasi detail dengan skrip dan rubrik, supervision rutin minimal 2x selama program, dan fidelity checklist untuk self-monitoring adherence. Keempat, differentiation dan responsiveness dengan formasi small group (5-7 siswa) berdasarkan baseline level, coaching individual untuk siswa yang struggle, flexible pacing berdasarkan group progress tanpa mengubah core content, dan cultural sensitivity dalam navigasi isu family dynamics dan peer pressure konteks Indonesia.

Pengukuran dan Evaluasi

Dimensi Kognitif: Conversational Listening Span (Janusik, 2007), attention span assessment (Turel & Serenko, 2018), listening comprehension test.

Dimensi Afektif: Active Listening Attitude Scale (Koumoussi et al., 2017), empathy measures, mindfulness brief measure.

Dimensi Behavioral: Question-Asking Scale (Nalani et al., 2019), behavioral observation rubric, self-report behavioral checklist.

Hambatan Digital: Phubbing scale, media multitasking index, objective screen time data.

Outcomes: Peer relationship quality scale, Basic Psychological Needs Scale, wellbeing measures (DASS-21 Indonesia).

Desain Evaluasi: Pre-post-follow up (T1, T2, T3 3-bulan) untuk test maintenance. Quasi-experimental dengan waitlist control. Multi-informant: self-report, peer nomination, teacher ratings. Fidelity monitoring via attendance, checklists, observer ratings 20% sessions.

SIMPULAN

Artikel ini memberikan sejumlah kontribusi penting dalam berbagai aspek. Secara teoretis, artikel ini merupakan integrasi sistematis pertama yang mempertemukan model keterampilan mendengarkan aktif (AL) multidimensi (Bodie, 2011, 2012) dengan literatur hambatan digital dan digital literacy. Artikel ini mengidentifikasi mekanisme spesifik bagaimana teknologi digital mengganggu setiap dimensi AL, sekaligus memosisikan AL sebagai kompetensi inti literasi digital abad ke-21. Secara metodologis, artikel ini menawarkan operasionalisasi konkret dengan dosis optimal, yakni 3–6 sesi psikoedukasi ditambah 11–20 latihan keterampilan sesuai rekomendasi Mooij et al.

(2020) dan prinsip SEQUENCED dari Durlak et al. (2011). Blueprint 10 sesi dilengkapi dengan aktivitas spesifik dan sistem pengukuran yang komprehensif melalui pendekatan multi-method dan multi-informant.

Dari sisi manajerial, artikel ini menghadirkan blueprint implementasi yang mengintegrasikan fungsi-fungsi manajemen, perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi dengan prinsip-prinsip implementation science. Blueprint ini juga mengantisipasi berbagai risiko pelaksanaan dan menyediakan protokol pemecahan masalah serta strategi keberlanjutan program. Secara praktis, artikel ini menghasilkan model intervensi yang dapat diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di Indonesia, bersifat responsif secara kultural, tidak memerlukan teknologi yang canggih, dan memiliki format yang layak dengan 10 sesi dalam setting kelompok. Model ini mengisi kesenjangan yang selama ini ada berupa ketiadaan intervensi terstruktur berbasis bukti yang relevan dengan konteks sekolah menengah atas di Indonesia.

Meskipun demikian, artikel ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Kerangka ini dikembangkan melalui kajian literatur dan belum divalidasi secara empiris melalui uji klinis acak terkontrol (RCT). Selain itu, program ini belum melewati tahap pilot testing untuk menguji acceptability, feasibility, dan appropriateness-nya di lapangan. Instrumen pengukuran yang digunakan juga masih memerlukan adaptasi lintas budaya dan validasi formal untuk konteks Indonesia. Keterbatasan lainnya adalah belum memadainya pertimbangan peran orang tua dan keluarga dalam proses pengembangan KMA remaja. Terakhir, program ini dirancang khusus untuk siswa SMA sehingga kesesuaiannya bagi siswa SMP atau mahasiswa masih perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, beberapa arah penelitian masa depan perlu ditempuh. Langkah pertama yang disarankan adalah pilot testing dengan sampel kecil ($n=30-50$) menggunakan pendekatan mixed-methods untuk penyempurnaan program. Selanjutnya, diperlukan uji klinis acak terkontrol (RCT) multi-situs dengan jumlah partisipan yang lebih besar ($n=150-200$) guna memvalidasi efektivitas program, menganalisis efek moderator, dan menguji mediasi. Studi longitudinal dengan follow-up 6-12 bulan juga penting dilakukan untuk mengetahui keterlanjutan dampak jangka panjang. Di samping itu, riset implementasi perlu dilakukan untuk memfasilitasi perluasan program ke dalam sistem BK secara nasional. Terakhir, component analysis

diperlukan untuk mengidentifikasi bahan aktif program, serta penelitian adaptasi bagi populasi khusus dan berbagai format penyampaian.

Kerangka “Jembatan Digital-Nyata” menawarkan roadmap komprehensif untuk pengembangan keterampilan mendengarkan aktif (KMA) remaja di era digital. Kerangka ini dibangun di atas tiga pilar yang saling menopang: model KMA multidimensi yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan behavioral; pemahaman mendalam tentang mekanisme hambatan digital seperti phubbing dan technoferece; serta prinsip intervensi berbasis bukti dari meta-analisis SEL dan SST. Dengan integrasi rigor teoretis, bukti empiris, sensitivitas kultural, dan pragmatisme implementasi, kerangka ini diharapkan dapat mengkatalisis lahirnya intervensi yang benar-benar responsif terhadap realitas remaja Indonesia.

KMA yang dikembangkan melalui program ini bukan sekadar keterampilan teknis, melainkan sebuah protective factor dan transferable competency yang relevan sepanjang hidup. Kemampuan mendengarkan secara aktif berkontribusi secara langsung pada kesejahteraan psikologis, kualitas hubungan interpersonal, dan efektivitas profesional di masa depan. Dalam konteks bimbingan dan konseling di Indonesia, pengembangan KMA juga selaras dengan nilai-nilai kultural yang menekankan harmoni sosial, gotong royong, dan komunikasi yang penuh penghargaan antarindividu.

Program “Jembatan Digital-Nyata” menawarkan model konkret bagaimana sistem pendidikan dapat secara proaktif membekali generasi muda dengan keterampilan untuk menavigasi kompleksitas komunikasi di era digital. Pendekatan ini tidak menolak keberadaan teknologi, melainkan mengajarkan kebijaksanaan dalam menggunakannya, sehingga teknologi menjadi sarana yang memperkuat, bukan melemahkan, kualitas koneksi antarmanusia. Dengan demikian, diharapkan guru BK dan pemangku kepentingan pendidikan di Indonesia dapat mengadopsi dan mengembangkan lebih lanjut kerangka ini sebagai kontribusi nyata bagi tumbuhnya generasi yang sehat secara sosial-emosional di tengah arus digitalisasi yang terus berkembang.

REFERENSI

- Bodie, G. D. (2011). The understudied nature of listening in interpersonal communication: Introduction to a special issue. *International Journal of Listening*, 25(1-2), 1-9. <https://doi.org/10.1080/10904018.2011.536462>
- Bodie, G. D. (2012). Listening as positive communication. In D. J. Canary (Ed.), *Positive communication in applied contexts* (pp. 109-134). Peter Lang Publishing.

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Fitch-Hauser, M., Powers, W. G., O'Brien, K., & Hanson, S. (2007). Extending the conceptualization of listening fidelity. *International Journal of Listening, 21*(2), 81-91. <https://doi.org/10.1080/10904010701302501>
- Gresham, F. M. (2015). Evidence-based social skills interventions for students at risk for EBD. *Remedial and Special Education, 36*(2), 100-104. <https://doi.org/10.1177/0741932514556183>
- Hobbs, R. (2010). *Digital and media literacy: A plan of action*. The Aspen Institute.
- Imhof, M. (2010). The cognitive psychology of listening. In A. D. Wolvin (Ed.), *Listening and human communication in the 21st century* (pp. 97-126). Blackwell Publishing.
- Janusik, L. A. (2007). Building listening theory: The validation of the Conversational Listening Span. *Communication Studies, 58*(2), 139-156. <https://doi.org/10.1080/10510970701341089>
- Kaminski, J. W., Valle, L. A., Filene, J. H., & Boyle, C. L. (2008). A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness. *Journal of Abnormal Child Psychology, 36*(4), 567-589. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9201-9>
- Koumoussi, N., Amanaki, E., Tzavara, C., & Koutras, V. (2017). Active Listening Attitude Scale (ALAS): Reliability and validity in a nationwide sample of Greek educators. *Psychology, 8*(4), 578-593. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84037>
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). "Technoferece": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture, 5*(1), 85-98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- Mooij, K., Kirsten, N., Thomaes, S., & Orobio de Castro, B. (2020). Effective components of social skills training programs for children and adolescents in nonclinical samples: A multilevel meta-analysis. *Prevention Science, 21*(3), 329-340. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01124-x>
- Nalani, A. M., Yoshikawa, H., & Way, N. (2019). Question asking in active listening scale for early adolescents. *Journal of Research on Adolescence, 29*(2), 481-497. <https://doi.org/10.1111/jora.12398>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review, 21*(3), 267-294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Purba, L. (2021). Hubungan keterampilan mendengarkan aktif dengan empati pada siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan, 4*(2), 11-20. <https://doi.org/10.37089/jbkep.v4i2.213>
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., et al. (2015). A brief intervention to motivate empathy among middle school students. *Affective Science, 3*(2), 456-467. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00122-3>

- Shen, X., & Xie, X. (2024). How parental phubbing decreases adolescent core self-evaluation through basic psychological need satisfaction: Evidence from longitudinal mediation analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, *41*(8), 2456-2478. <https://doi.org/10.1177/02654075241262536>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Turel, O., & Serenko, A. (2018). The effect of digital media on attention span in adolescents. *Computers in Human Behavior*, *84*, 46-54. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.019>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Uncapher, M. R., Thieu, M. K., & Wagner, A. D. (2016). Media multitasking and memory: Differences in working memory and long-term memory. *Psychonomic Bulletin & Review*, *23*(2), 483-490. <https://doi.org/10.3758/s13423-015-0907-3>
- Wang, X., Zhao, F., Yang, J., & Lei, L. (2022). Gender differences in the relationships between parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: The mediating role of parent-adolescent communication. *Computers in Human Behavior*, *129*, Article 107124. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107124>
- Weger, H., Jr., & Ness, J. M. (2017). Active listening in dyadic conversation: The utility of paraphrasing. *International Journal of Listening*, *31*(1), 16-29. <https://doi.org/10.1080/10904018.2015.1066466>
- Yue, H., Gao, S., Feng, F., Wu, F., Bao, H., & Zhang, X. (2024). Linking adolescents' phubbing to depression: The serial mediating effects of peer relationship quality and psychological need frustration. *Frontiers in Public Health*, *12*, Article 1420151. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1420151>