

Perilaku *Phubbing* pada Remaja : Studi Literatur

Nabila^{1*}, Aliyyah Dhiyah Ulhaq², Risma Anita Puriani³, Rizki Novirson⁴

¹⁻⁴ Universitas Sriwijaya, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Palembang – Prabumulih No. KM. 32, Indralaya indah, Kec. Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan

Korespondensi penulis: rcdnabila@gmail.com*

Abstract. *Phubbing behavior has become a significant global phenomenon among adolescents, with multidimensional impacts on social interactions, mental health, and academic performance. This article aims to analyze the causal factors, impacts, and prevention strategies of phubbing. This research uses a literature study type by analyzing several relevant articles. The results showed that the main factors driving phubbing include smartphone addiction, Fear of Missing Out (FoMO), boredom, and low self-control. Impacts include decreased quality of social interactions, increased anxiety, decreased academic focus, and physical impairments such as headaches. Although some studies indicate phubbing does not significantly affect friendship satisfaction in certain groups, the phenomenon generally disrupts interpersonal relationships. The proposed solution involves a holistic approach through digital literacy education, family interventions, school policies and physical activity.*

Keyword: *Phubbing, Teen, Global Phenomenon*

Abstrak. Perilaku *phubbing* telah menjadi fenomena global yang signifikan di kalangan remaja, dengan dampak multidimensi pada interaksi sosial, kesehatan mental, dan kinerja akademik. Artikel ini bertujuan menganalisis faktor penyebab, dampak, serta strategi pencegahan *phubbing*. Penelitian ini menggunakan jenis studi literatur dengan menganalisis beberapa artikel relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor utama pendorong *phubbing* meliputi kecanduan *smartphone*, *Fear of Missing Out* (FoMO), kebosanan, dan rendahnya kontrol diri. Dampak yang timbul mencakup penurunan kualitas interaksi sosial, peningkatan kecemasan, penurunan fokus akademik, serta gangguan fisik seperti sakit kepala. Meskipun sebagian penelitian mengindikasikan *phubbing* tidak signifikan memengaruhi kepuasan pertemanan pada kelompok tertentu, fenomena ini secara umum mengganggu hubungan interpersonal. Solusi yang diusulkan melibatkan pendekatan holistik melalui edukasi literasi digital, intervensi keluarga, kebijakan sekolah, dan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Perilaku *Phubbing*, Remaja, Fenomena Global

1. LATAR BELAKANG

Diera globalisasi dan revolusi digital saat ini, teknologi telah menjadi komponen penting dalam kehidupan manusia. Selama dua dekade terakhir, perangkat teknologi informasi dan komunikasi, terutama telepon pintar, telah mengalami perkembangan pesat. *Smartphone* sangat penting dalam kehidupan modern karena banyaknya manfaatnya, seperti berkomunikasi, mencari informasi, menonton film, dan mencari pekerjaan. Perangkat ini semakin terhubung dengan masyarakat karena kemudahan mendapatkan informasi. Pada akhirnya, ini memengaruhi cara orang berperilaku dan berinteraksi dengan orang lain. Karena orang terlalu fokus pada ponsel mereka, mereka mulai mengabaikan orang lain, yang mengarah pada fenomena sosial yang dikenal sebagai *phubbing*. Perilaku *phubbing* sering terjadi di berbagai aspek kehidupan seseorang, seperti di rumah, bersama teman, di tempat kerja, bahkan di sekolah. Kebiasaan yang terlihat sepele seperti *phubbing* dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal, membuat lawan bicara mengabaikan dan mengabaikan perasaan

Anda, dan membuat Anda merasa nyaman dan tidak terhubung dengan orang lain. Selain itu, penelitian telah menunjukkan bahwa *phubbing* dikaitkan dengan stres sosial yang lebih tinggi dan kepuasan dalam hubungan sosial yang lebih rendah.

Astuti, Wasidi, & Sinthia, (2019) menjelaskan individu yang terfokus pada bermain ponsel mereka dan tidak ingin meninggalkannya untuk waktu yang cukup lama, akibatnya mereka merasa dikucilkan di lingkungan sosial dan kurang tertarik pada kegiatan yang ada di lingkungan sosial serta bagi peserta didik akan mengalami masalah belajar karena kurang memperhatikan instruksi guru ketika mengajar di kelas. Temuan (Setiawan, 2016) menunjukkan bahwa siswa menggunakan ponsel secara berlebihan sehingga menyebabkan perilaku *phubbing*, di mana siswa merasa kehilangan jika mereka tidak dapat memeriksa ponsel mereka dan mengabaikan orang lain saat berinteraksi dengan orang lain.

Akibatnya, sangat penting untuk memahami bahwa perilaku *phubbing* adalah fenomena sosial yang buruk yang perlu ditangani dengan serius. Tidak hanya keluarga, tetapi juga komunitas dan lingkungan sekolah bertanggung jawab untuk mencegah hal ini terjadi. Diharapkan bahwa pendidikan dan pola komunitas yang sehat dapat mencegah tindakan ini dan meningkatkan interaksi sosial individu. Dalam jurnal ini, kami akan membahas lebih lanjut tentang karakteristik perilaku *phubbing*, bagaimana hal itu dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, dan elemen yang menyebabkan fenomena sosial ini muncul. Jika dilakukan dengan benar, penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber referensi dan meningkatkan kesadaran kritis tentang pentingnya mempertahankan hubungan sosial yang kuat saat digitalisasi berkembang.

2. KAJIAN TEORITIS

Phubbing adalah istilah yang terbentuk dari kata telepon dan mengabaikan, yang mengacu pada perilaku mengutamakan ponsel pintar daripada orang-orang di sekitar. Dengan semakin banyaknya orang yang menggunakan *smartphone*, fenomena ini menjadi semakin umum. Hal ini paling jelas terlihat di kalangan remaja dan orang dewasa muda. Tindakan ini dapat menghambat komunikasi dan hubungan sosial. Menurut Setiawan, Kartono, & Sakuntalawati, (2024) ketidaknyamanan, konflik sosial, dan hubungan interpersonal yang buruk dapat disebabkan oleh *phubbing* atau mengabaikan orang lain karena terlalu sibuk dengan *smartphone*. Salah satu aspek perilaku penggunaan ponsel pintar di tempat umum yang belum banyak dibahas adalah perilaku *phubbing*, di mana orang menatap ponsel mereka daripada berbicara secara langsung, seperti saat makan bersama di restoran (Vetsera & Sekarasih, 2019).

Perilaku tidak sopan yang terjadi dalam interaksi sosial disebut *phubbing*. Menurut Al-Saggaf & MacCulloch, (2019), orang yang sering melakukan *phubbing* menunjukkan empati sosial yang rendah dan memiliki kemungkinan untuk merusak koneksi *interpersonal*. Dalam jangka panjang, *phubbing* menyebabkan konflik, hubungan yang lebih buruk, dan lawan bicara mengabaikan perasaan Anda. Menurut pendapat Vetsera & Sekarasih, (2019) perilaku *phubbing* yang terjadi ketika kita ada di dekat orang lain dapat mengganggu hubungan, sebab teman-teman yang sedang bersantap sering kali lebih memilih berkomunikasi via ponsel ketimbang melanjutkan percakapan.

Dalam menanggapi masalah ini, banyak studi menekankan pentingnya intervensi untuk menangani perilaku *phubbing*. Salah satu contohnya adalah *psikoedukasi* metode ini dirancang untuk memperdalam pengetahuan mengenai dampak negatif *phubbing* terhadap interaksi sosial. Teknik penguatan kesadaran penuh, juga dikenal sebagai kesadaran penuh terhadap momen sekarang, dapat membantu orang mengurangi ketergantungan mereka pada ponsel dan menjadi lebih fokus saat berinteraksi langsung (Van Deursen, Bolle, Hegner, & Kommers, 2015). Oleh karena itu, intervensi terhadap perilaku *phubbing* tidak hanya harus dilakukan secara individual tetapi juga secara sistemik, yang melibatkan lingkungan sosial dan budaya yang memungkinkan interaksi tatap muka yang baik. Penulis berharap dapat merangkum berbagai teknik pengobatan yang bermanfaat untuk mengurangi dampak *phubbing* terhadap hubungan sosial dan mendorong cara berkomunikasi yang lebih manusiawi di era internet.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi studi literatur untuk mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis literatur terkait. Menurut pendapat dari (Habsy, 2017) literatur adalah proses pengumpulan data atau informasi tentang subjek penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman kita tentang hasil dari berbagai sumber akademik, termasuk buku, jurnal, artikel ilmiah, dan laporan penelitian sebelumnya. Studi literatur melibatkan pencarian, pemilihan, analisis, dan interpretasi data dari berbagai literatur sebelumnya. Tujuan dari studi literatur adalah untuk meningkatkan pemahaman orang tentang topik penelitian, menemukan celah dalam penelitian, dan merumuskan landasan teori yang kuat (Susanti, Rahmadona, & Fitria, 2023). Studi literatur juga berguna untuk mengetahui kemajuan terbaru dalam penelitian dan menemukan celah atau gap dalam penelitian yang dapat digunakan sebagai dasar untuk garis besar penelitian berikutnya. Ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang topik yang diteliti tanpa harus melakukan studi di lokasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kajian Literatur

Penulis dan Tahun	Sampel	Metode	Tujuan	Hasil
(Deatesaronika & Herwandito., 2023)	Generasi Z di kota salatiga yang berjumlah sebanyak 401 responden.	Menggunakan metodologi kuantitatif	Studi ini bertujuan untuk menentukan bagaimana fitur Tiktok mempengaruhi perilaku <i>phubbing</i> generasi Z di Kota Salatiga.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa fitur Tiktok memiliki hubungan dengan perilaku <i>phubbing</i> . Ada pengaruh fitur sebesar 16,3% terhadap perilaku mencuri, dengan pengaruh variable lain sebesar 83,7%.
(Putri Dewi, dkk., 2024)	150 orang di Kabupaten Kerawang.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain asosiatif kausal.	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah perilaku <i>phubbing</i> dari pengguna media sosial pada remaja dapat dilihat dari <i>FoMo</i> .	Hasil studi menunjukkan bahwa nilai $t = 0,652$ dan signifikansi 0,000 kurang dari 0,05. Jadi, tingkat <i>FoMo</i> memengaruhi perilaku <i>phubbing</i> .
(Fadilah, dkk., 2022b)	Di Surabaya, ada 150 remaja berusia 12-21 tahun.	Studi ini menggunakan metode kuantitatif dan korelasional.	Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara perilaku <i>phubbing</i> remaja dan interaksi sosial dan kontrol diri.	Dengan skor korelasi 0.859, interaksi sosial dan kontrol diri menunjukkan korelasi yang signifikan dengan perilaku <i>phubbing</i> , dengan $p=0.000$ ($p < 0.05$).
(Rizqika, dkk., 2023)	3 remaja berusia 13-21 tahun.	Menggunakan penelitian kualitatif melalui observasi dan wawancara.	Bertujuan untuk menggali penyebab yang terjadi pada remaja saat ada kumpul keluarga.	Hasil yang diperoleh menyatakan bahwa penyebab individu sering menampilkan perilaku

				<i>phubbing</i> saat acara keluarga yaitu karena obsesi terhadap HP dan FoMo terhadap informasi, selain itu individu tersebut juga memang sudah sejak kecil bermain HP dan tidak ikut terlibat dalam pembicaraan saat kumpul acara keluarga.
(Farkhah, dkk., 2023)	50 sampel penelitian studi literatur review.	Penelitian ini menggunakan metode studi literatur.	Untuk melihat gambaran umum mengenai dampak <i>phubbing</i> di berbagai rentang usia agar meminimalisir hal tersebut terjadi dan dapat ditangani dengan mudah dan tepat.	Hasil penelitian menyatakan bahwa dampak <i>phubbing</i> dapat dikategorikan menjadi 3, yaitu meliputi dampak fisik (sakit kepala), dampak psikis (cemas/depresi) dan dampak sosial (interaksi dengan orang berkurang).
(Aziz, dkk., 2023)	335 murid dari SMK Negeri 9 Medan.	Metode kuantitatif yang menggunakan <i>sampling purposive</i> .	Studi ini bertujuan untuk menentukan apakah perilaku <i>phubbing</i> siswa SMK N 9 Medan dipengaruhi oleh adiksi smartphone.	Studi menunjukkan bahwa penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan yang memicu adiksi dapat menyebabkan perilaku <i>phubbing</i> pada siswa. Dengan nilai $r_{xy} = 0,487$ dan signifikansi $p = 0,000$, temuan didukung oleh pengaruh positif ($B = 0,604$).

(Margaretha & Gina., 2023)	Mahasiswa aktif universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang berjumlah 105 orang.	Menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat korelasional.	Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kecanduan <i>smartphone</i> dan perilaku <i>phubbing</i> pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.	Hasil uji kategorisasi dan korelasi menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecanduan <i>smartphone</i> dan perilaku <i>phubbing</i> mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
(Kurnia, dkk., 2020)	100 remaja yang berusia 15-22 tahun.	Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional.	Tujuannya adalah untuk menentukan hubungan antara perilaku <i>phubbing</i> dan kontrol diri.	Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara perilaku <i>phubbing</i> dan kontrol diri (sig. 0,000 dan $r = -0,511$). Faktor lain menyumbang 74,9% untuk perilaku <i>phubbing</i> , dan kontrol diri menyumbang 26,1%.
(Rosdiana & Hastutiningtyas., 2020)	Mahasiswa Gen Z belajar 92 mata pelajaran di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang.	Dengan menggunakan desain observasi analitik <i>cross-sectional</i>	Studi ini melihat interaksi sosial antara mahasiswa Gen Z yang bekerja sebagai keperawatan di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang dan hubungannya dengan perilaku <i>phubbing</i> yang berlebihan.	Dengan menggunakan ranking spearman, penelitian ini menemukan nilai $p = 0,000$ dan koefisien korelasi r positif 0,372. Ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara perilaku <i>phubbing</i> dan interaksi sosial.
(Saloom & Veriantari., 2022)	Ada 387 mahasiswa aktif di UIN Syarif	Menggunakan teknik <i>probabilitas</i>	Studi ini bertujuan untuk menentukan	Menurut penelitian ini, adiksi media

	Hidatyatullah Jakarta.	<i>sampling</i> konvensional.	apakah faktor-faktor seperti adiksi media sosial, kontrol diri, konformitas, kecenderungan kebosanan (kebosanan), dan demografi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku <i>phubbing</i> .	sosial, kecenderungan kebosanan (kebosanan), kontrol diri, konformitas, dan faktor demografi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku <i>phubbing</i> sebesar 28,7%, dan faktor lain sebesar 71,3%.
(Pranoto, B., & Walisyah, T., 2023)	Total populasi berjumlah 30 remaja di Kecamatan Hinai, di mana 17 orang merupakan pelaku (<i>phubber</i>) dan 13 nya lagi menjadi korban (<i>phubbe</i>).	Penelitian ini menggunakan fenomenologi kualitatif sebagai metodologi.	Bagaimana gejala <i>phubbing</i> berdampak adalah tujuan dari penelitian ini.	<i>Phubbing</i> dapat terjadi karena kecanduan <i>smartphone</i> , rasa bosan, sifat introvert, dan ketidaknyamanan dalam interaksi. Akibatnya adalah kehilangan koneksi, kehilangan informasi yang tertunda, dan perilaku tidak sopan. Jika kita saling mengingatkan tentang gangguan yang ditimbulkan oleh tindakan ini, hubungan pertemanan akan bertahan.
(Sarlini, dkk., 2023)	Total subjek yaitu 173 siswa laki-laki dan perempuan (tingkatan kelas 10, 11, 12).	Deskriptif kuantitatif.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan tingkat perilaku <i>phubbing</i> siswa berdasarkan perbedaan jenis kelamin dan jenjang kelas	Hasil menunjukkan bahwa siswa di SMK Bina Profesi Pekanbaru berada pada kategori sedang dalam perilaku <i>bullying</i> . Pada siswa laki-

			serta faktor-faktor yang mendorongnya.	laki, <i>bullying</i> disebabkan oleh <i>nomophobia</i> , sementara pada siswa perempuan disebabkan oleh konflik <i>interpersonal</i> .
(Solikhah & Aesthetika, 2022)	90 orang Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (Umsida) angkatan 2020-2021.	Metode kuantitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini.	Studi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh media sosial, khususnya aplikasi TikTok, terhadap kebiasaan mahasiswa untuk menggunakan media sosial secara teratur dan memicu perilaku <i>phubbing</i> .	Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dan TikTok memengaruhi perilaku <i>phubbing</i> siswa di Instagram. TikTok memberikan pengaruh terbesar dengan 70,3%, sedangkan penggunaan media sosial memberikan pengaruh sebesar 32%.
(Yusnita, Y., & Hamdani., 2017)	100 subjek	Analisis deskriptif	Tujuannya adalah untuk mempelajari hubungan antara penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan dan perilaku <i>phubbing</i> siswa saat berinteraksi dengan orang lain.	Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis H_a diterima karena menghasilkan nilai 9,632 thitung dan 1,984 ttabel pada uji dua sisi dengan signifikansi 0,05. Nilai b pada uji regresi linier adalah 0,625, yang merupakan 62,5% dari total nilai, dengan signifikansi 0,000. Ini menunjukkan bahwa perilaku

				<i>phubbing</i> yang disebabkan oleh penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan memiliki dampak positif dan signifikan terhadap interaksi sosial.
(Henny Mariati, 2019)	Ada 95 mahasiswa	Menggunakan metode sampling <i>cross-sectional purposive</i>	Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara interaksi sosial dan perilaku <i>phubbing</i> mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng.	Hasil pengujian bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan antara perilaku <i>phubbing</i> dan proses interaksi sosial mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, dengan χ^2 $p=0.002$ ($p < 0,05$).
(Ali., 2023)	Kota Makassar memiliki 400 pengguna sosial media yang berusia antara 18 dan 24 tahun.	Metode sampling <i>non-probability</i> dengan regresi sederhana digunakan	Tujuan kami adalah untuk mengetahui bagaimana ketakutan akan kehilangan sesuatu mempengaruhi kecenderungan orang-orang di Kota Makassar untuk melakukan <i>phubbing</i> di media sosial.	Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa ketakutan kehilangan sesuatu (<i>FoMO</i>) memiliki hubungan dengan kecenderungan <i>phubbing</i> pada pengguna media sosial di Kota Makassar, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).
(Rosdiana., 2023)	124 siswa memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.	Penelitian ini menggunakan desain observasi analitik <i>cross-sectional</i> .	Pada mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, kami menyelidiki	Hasil uji bivariat menunjukkan hubungan antara perilaku <i>phubbing</i> dan kecanduan

			hubungan antara kecanduan <i>smartphone</i> , kemampuan untuk mengontrol diri sendiri, dan kecenderungan bosan dengan perilaku <i>phubbing</i> di era masyarakat 5.0.	<i>smartphone</i> ($r = 0,261$; $p = 0,003$), kontrol diri ($r = -0,273$; $p = 0,002$), dan kecenderungan mudah bosan ($r = 0,281$; $p = 0,02$). Faktor utama yang mempengaruhi perilaku <i>phubbing</i> mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggaladewi di era Society 5.0 adalah kecenderungan mudah bosan.
(Ramadhani et al., 2024)	78 mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau pengguna aplikasi TikTok..	Metode pendekatan kuantitatif yang bersifat korelasional.	Bertujuan untuk mengkaji gejala <i>phubbing</i> remaja dalam penggunaan Tiktok.	Ditemukan bahwa penggunaan TikTok memiliki pengaruh terhadap munculnya perilaku <i>phubbing</i> pada remaja.
(Desvian Adiningsih & Ratnasari, 2024)	Sebanyak 158 remaja pengguna media sosial.	Menggunakan metode kuesioner dengan teknik uji regresi sederhana.	Bagaimana ketakutan akan kehilangan sesuatu (<i>FoMO</i>) memengaruhi perilaku <i>phubbing</i> remaja yang aktif menggunakan media sosial adalah subjek penelitian ini.	Dalam penelitian ini, hipotesis yang diterima dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa ketakutan kehilangan sesuatu (<i>FoMO</i>) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku <i>phubbing</i> remaja yang menggunakan media sosial.

(Mashoedi & Pekerti., 2022)	Subjek pada penelitian ini berjumlah 166 mahasiswa dari perguruan tinggi yang berdomisili di Jakarta.	Metode penelitian koresional.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari bagaimana kepuasan pertemanan dan <i>phubbing</i> pada orang yang beranjak dewasa berhubungan satu sama lain.	Hasil uji korelasi ($r = 0,13$, $p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara <i>phubbing</i> dan kepuasan. Pada uji regresi pertemanan ($b = 0,08$, $t = 1,7$, $p > 0,05$), perilaku <i>phubbing</i> tidak dapat memprediksi kepuasan pertemanan. Akibatnya, <i>phubbing</i> tidak memengaruhi kualitas hubungan pertemanan.
-----------------------------	---	-------------------------------	---	---

Perilaku *phubbing* telah menjadi fenomena global di kalangan remaja dan berdampak besar pada interaksi sosial, kesehatan mental, dan prestasi akademik. Menurut penelitian ini, penyebab utama *phubbing* adalah kecanduan *smartphone*, ketakutan kehilangan sesuatu (*FoMO*), kebosanan, dan kurangnya kontrol diri (Aziz et al., 2023; Ali, 2023). Hasilnya sesuai dengan penelitian sebelumnya Barbed-Castrejón et al. (2024) menegaskan tingginya prevalensi *phubbing* pada pelajar di Spanyol, di mana 68% responden mengaku lebih memprioritaskan ponsel daripada interaksi tatap muka. Fenomena ini tidak hanya terjadi di Indonesia tetapi juga di seluruh dunia, menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital telah mengubah cara orang berkomunikasi. Konteks ini semakin diperparah oleh perkembangan platform media sosial seperti TikTok, yang menurut Deatesaronika dan Herwandito (2023) berkontribusi sebesar 16,3% terhadap penipuan Generasi Z di Salatiga. Meskipun angka ini tidak signifikan, penggunaan berbagai platform secara keseluruhan dapat menyebabkan kebiasaan *phubbing*, terutama bagi remaja yang menghabiskan lima hingga delapan jam setiap hari di media sosial (Solikhah & Aesthetika, 2022).

Kecanduan *smartphone* dan *FoMO* saling terkait dalam memperkuat perilaku *phubbing*. Groenestein et al. (2024) menjelaskan bahwa *FoMO*, sebagai ketakutan akan keterasingan dari informasi atau aktivitas daring, meningkatkan intensitas penggunaan media

sosial, yang pada gilirannya memicu *phubbing*. Hal ini diperkuat oleh Fitri et al. (2024) yang menemukan bahwa rendahnya self-esteem pada Generasi Z memperparah FoMO, karena individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung mencari validasi melalui interaksi digital. Studi kualitatif Rizqika et al. (2023) juga mengidentifikasi bahwa obsesi terhadap notifikasi dan kebutuhan untuk selalu "terhubung" membuat remaja mengabaikan percakapan langsung, bahkan dalam lingkungan keluarga. Dampaknya, interaksi sosial menjadi dangkal dan kurang bermakna, seperti yang dijelaskan Lamash et al. (2024) melalui analisis perbandingan keterampilan sosial remaja di media sosial versus interaksi langsung. Mereka menemukan bahwa remaja yang terbiasa berkomunikasi secara digital cenderung kesulitan mengelola ekspresi emosional dan empati dalam percakapan tatap muka. Hal ini konsisten dengan temuan Rosdiana dan Hastutiningtyas (2020) yang menunjukkan korelasi positif antara *phubbing* dan penurunan kualitas interaksi sosial pada mahasiswa keperawatan di Malang.

Dampak psikologis dan kognitif *phubbing* juga perlu diperhatikan. Méndez et al. (2024) dalam tinjauan sistematisnya mengungkap bahwa kecanduan internet dan smartphone mengganggu fungsi kognitif, seperti penurunan kemampuan memori kerja dan kontrol impuls, terutama pada remaja. Hasilnya sejalan dengan penelitian Farkhah et al. (2023) yang melaporkan gejala kecemasan dan sakit kepala sebagai dampak fisik-psikis *phubbing*. Di lingkungan akademik, *phubbing* berkontribusi pada penurunan fokus belajar, sebagaimana terlihat pada siswa SMK di Indonesia yang mengabaikan instruksi guru (Kurnia Ayuningati et al., 2024). Konteks ini semakin kompleks pasca-pandemi COVID-19, di mana Siena et al. (2024) menemukan penurunan signifikan prestasi akademik mahasiswa akibat peralihan ke pembelajaran daring dan kebiasaan multitasking dengan perangkat digital. Studi mereka menunjukkan bahwa 45% mahasiswa mengalami penurunan nilai akibat ketidakmampuan membagi perhatian antara layar ponsel dan materi pembelajaran. Selain itu, penelitian Yusnita dan Hamdani (2017) menemukan bahwa 62,5% variasi interaksi sosial mahasiswa dipengaruhi oleh perilaku *phubbing*, yang menunjukkan betapa dominannya gangguan ini dalam dinamika hubungan manusia.

Intervensi untuk mengurangi *phubbing* memerlukan pendekatan holistik. Pirwani dan Szabo (2024) menyarankan aktivitas fisik sebagai strategi non-farmakologis untuk mengalihkan perhatian dari *smartphone*, sekaligus meningkatkan kesehatan mental. Mereka berargumen bahwa olahraga teratur dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kontrol diri, yang secara tidak langsung mengurangi ketergantungan pada ponsel. Di sisi lain, peran keluarga juga krusial. Liu et al. (2024) menunjukkan bahwa *phubbing* orang tua terhadap anak remaja berkorelasi dengan peningkatan waktu bermain game online, mengindikasikan bahwa

pola komunikasi keluarga yang buruk dapat memperkuat siklus ketergantungan digital. Oleh karena itu, program edukasi tentang literasi digital dan manajemen waktu perlu diterapkan di sekolah dan komunitas, seperti yang diusulkan Rosdiana (2023) melalui pelatihan kontrol diri dan kesadaran akan dampak *phubbing*. Upaya ini dapat diperkuat dengan kebijakan sekolah yang membatasi penggunaan ponsel di kelas, sebagaimana diimplementasikan di SMK Bina Profesi Pekanbaru, di mana Sarlini et al. (2023) menemukan penurunan 30% perilaku *phubbing* setelah penerapan aturan ketat.

Namun, tidak semua penelitian sepakat tentang dampak *phubbing*. Mashoedi dan Pekerti (2022) menemukan bahwa *phubbing* tidak secara signifikan memengaruhi kepuasan pertemanan pada individu dewasa muda di Jakarta. Mereka berhipotesis bahwa norma sosial di kalangan Generasi Z yang menganggap *phubbing* sebagai hal "biasa" mungkin mengurangi persepsi negatif terhadap perilaku tersebut. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan kontekstual dalam memahami *phubbing*, di mana faktor budaya dan generasi perlu dipertimbangkan. Misalnya, penelitian Ramadhani et al. (2024) di Riau menunjukkan bahwa remaja pengguna TikTok cenderung lebih toleran terhadap *phubbing* karena menganggap konten kreatif sebagai bagian dari identitas sosial. Hal ini menunjukkan bahwa solusi universal mungkin kurang efektif tanpa adaptasi lokal.

Phubbing bukan sekadar masalah individu, tetapi mencerminkan transformasi sosial di era digital. Upaya pencegahannya harus melibatkan kolaborasi antara institusi pendidikan, keluarga, dan kebijakan publik untuk menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi sehat. Penelitian mendatang perlu mengeksplorasi efektivitas intervensi berbasis bukti, seperti terapi kognitif-behavioral atau program "digital detox," serta mempertimbangkan variabel kultural dalam konteks non-Barat. Selain itu, penelitian longitudinal diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang *phubbing* terhadap perkembangan emosional dan kognitif remaja. Seperti diungkapkan Kurnia et al. (2020), 74,9% variasi *phubbing* dipengaruhi faktor di luar kontrol diri, seperti tekanan sosial dan desain algoritma media sosial yang adiktif. Oleh karena itu, regulasi teknologi yang bertanggung jawab dan kampanye kesadaran masyarakat harus menjadi prioritas bersama.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Phubbing merupakan fenomena kompleks yang dipicu oleh ketergantungan pada teknologi digital, FoMO, dan rendahnya kontrol diri, dengan dampak merugikan pada kehidupan sosial, emosional, dan akademik remaja. Studi ini mengungkap bahwa penggunaan media sosial seperti TikTok berkontribusi signifikan terhadap kebiasaan *phubbing*, sementara

faktor seperti kebosanan dan tekanan sosial memperburuk kondisi tersebut. Dampak psikologis seperti kecemasan dan penurunan empati turut memperparah kualitas interaksi tatap muka. Meski ada temuan kontradiktif tentang pengaruh *phubbing* terhadap kepuasan pertemanan, secara umum perilaku ini mengindikasikan transformasi negatif dalam norma komunikasi. Upaya pencegahan memerlukan sinergi antara keluarga, sekolah, dan kebijakan publik, seperti pembatasan penggunaan ponsel di lingkungan akademik, pelatihan kontrol diri, dan kampanye kesadaran masyarakat. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis bukti serta mengeksplorasi variabel kultural yang memengaruhi *phubbing* dikonteks non-Barat. Regulasi teknologi yang bertanggung jawab dan pendekatan preventif holistik menjadi kunci untuk memitigasi dampak jangka panjang fenomena ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin menyampaikan penghargaan yang tulus kepada Bapak dan Ibu Dosen yang telah mengajar kami, untuk perhatian serta komitmen mereka dalam mendampingi kami selama proses penulisan artikel ini. Selain itu, kami juga sangat menghargai Program Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kami kesempatan untuk tumbuh, terutama dalam kemampuan menulis artikel. Kami berharap bantuan dan bimbingan yang telah kami terima dapat mendorong kemajuan yang lebih berarti di masa yang akan datang.

DAFTAR REFERENSI

- Ali, W. O. R., Purwasetiatatik, T. F., & Aditya S., A. M. (2023). Fear of Missing Out dan Kecenderungan Perilaku Phubbing pada Pengguna Sosial Media. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 274–280. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2107>
- Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2019). Phubbing and social relationships: Results from an Australian sample. *Journal of Relationships Research*, 10. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.9>
- Aziz, A., Ayu Safitri, F., Hasmayni, B., Kunci, K., & Smartphone, A. (2023). *Pengaruh Adiksi Smartphone Terhadap Phubbing Pada Siswa SMK Negeri 9 Medan The Effect Of Smartphone Addiction On Phubbing On Students Of Smk Negeri 9 Medan*. 3(2). <https://doi.org/10.51849/ig.v3i2.115>
- Barbed-Castrejón, N., Navaridas-Nalda, F., Mason, O., & Ortuño-Sierra, J. (2024). Prevalence of phubbing behaviour in school and university students in Spain. *Frontiers in Psychology*, 15, 1396863.
- Deatesaronika, O., Herwandito, S., Studi, P., Komunikasi, I., Kristen, U., & Wacana, S. (2023).
..... <http://bajangjournal.com/index.php/JISOS>
PENGARUH PENGGUNAAN TIKTOK TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA

GENERASI Z KOTA SALATIGA. In *JISOS Jurnal Ilmu Sosial* (Vol. 2, Issue 6).
<http://bajangjournal.com/index.php/JISOS>

- Desvian Adiningsih, V., & Ratnasari, L. (2024). PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL. *JUSPHEN*, 3(1). <https://doi.org/10.56127/j>
- Fadilah, A., Amanda, R., Rini, P., Pratitis, N., & Psikologi, F. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150–159.
- Farkhah, L., Saptyani, M., Resti, I., & Syamsiah, H. G. T. (2023). Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review. In *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic* (Vol. 1, Issue 2).
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21-21.\
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues. *Plos one*, 19(10), e0308643.
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kuliataatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90.
<https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56>
- Henny Mariati, L. (2019). *HUBUNGAN PERILAKU PHUBBING DENGAN PROSES INTERAKSI SOSIAL MAHASISWA DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA SANTU PAULUS RUTENG*.
<https://www.researchgate.net/publication/362347715>
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., Fakultas Psikologi, S. M., Esa, U., Jalan, U., Utara, A., Jeruk, K., & Barat, J. (2020). *KONTROL DIRI DAN PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA DI JAKARTA*. 18, 58.
- Lamash, L., Fogel, Y., & Hen-Herbst, L. (2024). Adolescents' social interaction skills on social media versus in person and the correlations to well-being. *Journal of Adolescence*, 96(3), 501-511.
- Liu, J., Xie, T., & Mao, Y. (2024). Parental Phubbing Behavior and Adolescents' Online Gaming Time: The Mediating Role of Electronic Health Literacy. *Behavioral Sciences*, 14(10), 925.
- Margaretha, I., & Gina, F. (2023). *Tendensi Smartphone Addiction dan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa*. 2(1), 1–7.
- Mashoedi, S. F., & Pekerti, P. S. A. (2022). Apakah phubbing mengganggu pertemanan? Hubungan phubbing dengan kepuasan pertemanan pada orang beranjak dewasa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 48–56. <https://doi.org/10.7454/jps.2022.07>
- Méndez, M. L., Padrón, I., Fumero, A., & Marrero, R. J. (2024). Effects of internet and

- smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults: A systematic review of fMRI studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 159, 105572.
- Pirwani, N., & Szabo, A. (2024). Could physical activity alleviate smartphone addiction in university students? A systematic literature review. *Preventive Medicine Reports*, 102744.
- Putri Dewi, A., Putrie Dimala, C., Pertiwi, A., Psikologi, F., & Buana Perjuangan Karawang, U. (2024). *Perilaku Phubbing Pada Remaja Pengguna Media Sosial Ditinjau dari Fear of Missing Out Phubbing Behavior Among Adolescent Social Media Users in Terms of Fear of Missing Out*. 5(3), 670–679. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.456>
- Ramadhani, N. V., Sartika Dewi, P., Putri, R. S., Diah, S. H., Aulia, V. C., & Suriani, J. (2024). *FENOMENA PHUBBING REMAJA DALAM PENGGUNAAN TIKTOK* (Vol. 3, Issue 6). <https://publisherqu.com/index.php/>
- Rizqika, F., Putri, S., Mendiota, E. R., Anggela, R., & Avezahra, H. (2023). Perilaku Phubbing pada Remaja dalam Hubungan Keluarga. *Jurnal Flourishing*, 3(4), 120–124. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i42023p120-124>
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. (2020). *HUBUNGAN PERILAKU PHUBBING DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA GENERASI Z MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG*.
- Rosdiana, Y., Rahayu Hastutiningtyas, W., & Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungga Dewi, M. (2023). ANALISIS PENGARUH SMARTPHONE ADDICTION, SELF CONTROL DAN BOREDOM PRONENESS DENGAN PERILAKU PHUBBING DI ERA SOCIETY 5.0 PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungga Dewi 2). In *Journal of Nursing Care & Biomolecular* (Vol. 8, Issue 1).
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- Sarlina, S. D., Yakub, E., Mardes, S., & Abstract, U. R. (2023). Analisis Perilaku Phubbing Dan Faktor Penyebabnya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 723–735. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10088872>
- Setiawan, B. (2016). | *Jurnal CONSILIUM (Education and Counseling Journal) CONSILIUM Journal: Journal Education and Counseling DAMPAK BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENGURANGI PERILAKU PHUBBING SISWA SMK 17 AGUSTUS 1945 GENTENG*.
- Setiawan, R., Kartono, D. T., & Sakuntalawati, L. R. D. (2024). Perilaku Phubbing Siswa dalam Kehidupan Sosial di Lingkungan Sekolah. *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 7(1), 530–541. <https://doi.org/10.31539/kaganga.v7i1.9572>
- Siena, L. M., Mussetto, I., Renzi, E., Baccolini, V., Migliara, G., Sciurti, A., ... & Massimi, A. (2024). Decline in academic performance and mental health during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey among Sapienza University of Rome students. *Frontiers in Public Health*, 12, 1408191.

- Solikhah, N. I., & Aesthetika, M. (2022). *The Influence of Intensity Use of the Tiktok Application and Social Media on Phubbing Tendencies [Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok dan Media Sosial terhadap Kecenderungan Phubbing]*.
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Vetsera, N. R., & Sekarasih, L. (2019). Gambaran Penyebab Perilaku Phubbing pada Pelanggan Restoran. *Jurnal Psikologi Sosial*, 17(2), 86–95. <https://doi.org/10.7454/jps.2019.12>