

SYNERGY

Jurnal Ilmiah Multidisiplin

<https://e-journal.naureendigiton.com/index.php/sjim>
Vol.2 No 2, 2024, Hal. 90 - 98
ISSN 3025-7514

PHUBBING: LITERATUR REVIEW

Siti Annisa Mulyaningsih¹, Pramodana Medha
Wisesa², Muhammad Japar³

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

Abstrak | Phubbing merupakan perilaku yang melibatkan pengabaian interaksi sosial demi penggunaan smartphone, fenomena ini kian marak di kalangan remaja. Berdasarkan data, sebagian besar anak-anak dan remaja di Indonesia memiliki akses dan menggunakan internet secara aktif. Penelitian ini mengkaji penyebab, dampak serta penanganan phubbing melalui literatur review dari peneliti terdahulu yang membahas terkait tema yang serupa. Adiksi media sosial, kecanduan smartphone, kontrol diri yang rendah, serta kecenderungan merasa bosan (*boredom proneness*) menjadi faktor utama yang memicu perilaku phubbing. Dampak dari perilaku phubbing terhadap remaja sangat signifikan, terutama dalam hal penurunan kualitas komunikasi dan interaksi sosial. Penanganan phubbing memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berbasis kebutuhan individu. Berbagai metode seperti intervensi berbasis *mindfulness*, psikoedukasi, serta terapi perilaku kognitif (CBT) terbukti efektif dalam mengurangi perilaku phubbing dan meningkatkan keterhubungan sosial. Melalui pemahaman faktor penyebab, dampak maupun penanganan diharapkan perilaku phubbing dapat diminimalisir, sehingga remaja dapat kembali menjalin interaksi sosial yang sehat dan bermakna dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *Phubbing*; faktor; dampak; penanganan

Abstract | *Phubbing is a behavior that involves neglecting social interaction for the sake of smartphone use, this phenomenon is increasingly prevalent among teenagers. Based on data, most children and adolescents in Indonesia have access to and use the internet actively. This study examines the causes, impacts, and handling of phubbing through literature reviews from previous researchers that discuss similar themes. Social media addiction, smartphone addiction, low self-control, and the tendency to feel bored (boredom proneness) are the main factors that trigger phubbing behavior. The impact of phubbing behavior on adolescents is significant, especially in terms of decreasing the quality of communication and social interaction. Handling phubbing requires a comprehensive and individual-based approach. Various methods such as mindfulness-based interventions, psychoeducation, and cognitive behavioral therapy (CBT) have been proven to be effective in reducing phubbing behavior and improving social connectedness. Through understanding the causative factors, impacts, and treatment, it is hoped that phubbing behavior can be minimized, so that adolescents can re-establish healthy and meaningful social interactions in daily life*

Keywords: *Phubbing*; factors; impact; handling

Pendahuluan

Data mengungkap terdapat 98% hasil survei anak-anak dan remaja yang memiliki pengetahuan tentang internet dimana 79,5% diantaranya merupakan pengguna internet aktif (Cahya et al., 2018). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik dari tahun 2014 hingga 2018, pengguna internet di Indonesia mengalami banyak peningkatan dan terus meningkat selama pandemi. Selaras dengan survei (APJII, 2020) bahwa pengguna internet meningkat dari 171,2 juta user tahun 2018 menjadi 196,7 juta per kuartal II pada tahun 2020. Penelitian yang dilakukan Arianti (2017) menjelaskan bahwa penggunaan internet melalui media sosial umumnya bertujuan untuk mencari informasi dan mencari hiburan. Media sosial dan digital telah melekat dalam kehidupan sehari-hari anak muda Indonesia, bahkan diantaranya memberikan dampak negatif seperti *phone snubbing*.

Menurut (Abivian, 2022) *phubbing* singkatan dari kata "*phone*" dan "*snubbing*", yang digunakan untuk menunjukkan perilaku menggunakan perangkat atau *smartphone* secara berlebihan yang menunjukkan sikap tidak peduli terhadap lawan bicara. Penelitian yang dilakukan Putri et al., (2024) menunjukkan perilaku *phubbing* didominasi oleh faktor penggunaan media sosial, biasanya ditunjukkan dengan kesulitan mengontrol durasi penggunaan media sosial sehingga menimbulkan perilaku *phubbing*. Meski media sosial menyajikan konten-konten menghibur di tengah permasalahan dalam kehidupan. Penelitian lain yang dilakukan Sitorus & Irwansyah (2024) juga mencerminkan ketergantungan pada media yang muncul akibat kemajuan teknologi, yang memicu fenomena *phubbing* dan berdampak negatif pada interaksi sosial dalam masyarakat. Bahkan dampak dari intensitas penggunaan media sosial sendiri juga menyebabkan seseorang kecanduan gawai. Orang yang sudah kecanduan gawai beberapa diantaranya juga akan melakukan *phone snubbing*. Karadag et al. (2015) menjelaskan jika *phubbing* disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu gangguan komunikasi (terjadi ketika individu lebih fokus pada gadget daripada interaksi langsung, yang mengakibatkan komunikasi terputus) dan obsesi terhadap ponsel (mengarah pada kecanduan).

Hasil penelitian yang dilakukan Taufik, Dewi, & Muktamiroh (2020) terlihat bahwa ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kecenderungan perilaku *phubbing*, orang yang tengah mengoperasikan *smartphone* menjadi orang yang cuek terhadap lingkungan sosialnya dan menjadi lebih acuh. Penelitian lain yang dilakukan Rosdiana, Hastutiningtyas, dan Nurheni (2023) memperlihatkan adanya hubungan antara kecanduan gawai, kontrol diri, dan *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing*. Faktor dominan yang berhubungan dengan perilaku *phubbing* ada pada *boredom proneness* (kecenderungan bosan). Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Syifa (2020) juga mengemukakan bahwa terdapat pengaruh tingkat intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing*. Penelitian Drago (2015) mengungkap penggunaan *smartphone* yang berlebihan mengakibatkan penurunan jumlah dan kualitas komunikasi tatap muka antara satu dengan yang lainnya.

Waktu yang seharusnya digunakan seseorang untuk berinteraksi dengan orang-orang tercinta akan berkurang karena perhatian yang teralihkan dari lingkungan sekitar (Setiawati & Fithriyah, 2020). Hal ini berdampak pada kelalaian dalam tugas, kurang memperhatikan kebutuhan orang lain, dan menyebabkan perasaan tidak dihargai. Remaja sebagai pengguna utama teknologi tersebut, secara tidak langsung turut mempengaruhi budaya komunikasi dan interaksi sosial di tengah masyarakat. Apabila dalam suatu perbincangan ada salah satu yang mengoperasikan *smartphone*, informasi yang disampaikan lawan bicaranya tidak dapat diterima dengan baik dan dia akan menanyakan ulang pembahasannya kepada orang yang mengajak bicara (Hanika, 2015). Selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) ditemukan bahwa perilaku *phubbing* memiliki dampak yang negatif terhadap kualitas komunikasi dan kepuasan hubungan. Ketidakpuasan dalam berkomunikasi tidak hanya dirasakan oleh orang yang melakukan *phubbing*, tetapi ketidakpuasan tersebut juga dirasakan oleh korban *phubbing*.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusnita and Syam (2017) dimana sebagian besar individu maupun orang-orang disekitar yang melakukan *phubbing* seolah-olah tetap

merasa dihargai walaupun tidak diperhatikan ketika mereka menyampaikan pembicaraan, situasi tersebut menjadi wajar karena seluruh lingkungan sosial sekitar menjadi pelaku *phubbing*. Kondisi terparahnya ketika terdapat acara bersama keluarga (misalnya makan malam) namun tidak saling memperhatikan atau tidak ada komunikasi yang terjadi, semua anggota keluarga hanya berfokus pada gawai masing-masing. Kondisi tersebut tidak sesuai dengan budaya Indonesia yang saling menghargai atau beretika dalam berkomunikasi yang berjalan sejak dahulu (Bungin, 2013).

Penting untuk memahami bahwa kemudahan teknologi juga membawa implikasi sosial yang kompleks. Kepedulian sosial remaja, yang merupakan konsep tentang seberapa peduli mereka terhadap kesejahteraan dan perasaan orang lain, diyakini memainkan peran krusial dalam pola penggunaan teknologi mereka, serta dalam dampak *phubbing* yang muncul akibatnya. Mengingat hal tersebut peneliti ingin mengkaji beberapa informasi yang berkaitan dengan cara penanganan *phubbing* pada remaja.

Metode

Penelitian ini menggunakan kajian pustaka (*library research*), dilakukan dengan cara *highlight* berbagai temuan penting dari literatur lalu kemudian disandingkan dengan kebutuhan pembahasan sebagaimana dijelaskan di dalam latar belakang. Pengambilan data dalam penelitian ini berasal dari buku-buku, jurnal, maupun artikel tulisan karya ilmiah yang selaras dengan judul pembahasan (Zed, 2008). Menurut Adlini et al. (2022), studi pustaka merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang relevan dengan penelitian. Artikel-artikel tersebut dikumpulkan dari berbagai sumber, seperti, buku, jurnal ilmiah dan artikel online. Penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi sebagai metode pengumpulan data, di mana data dikumpulkan melalui dokumen-dokumen yang berkaitan dengan topik penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa remaja yang kurang memiliki kesadaran akan kepentingan dan perasaan orang lain cenderung lebih sering terlibat dalam perilaku *phubbing*. Data yang menunjukkan bahwa 95% penduduk Indonesia menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial (Kemenkominfo, 2023). Data ini mengindikasikan bahwa potensi perilaku *phubbing* di Indonesia sangat tinggi. Sebagaimana kegunaan ponsel pintar yang berfungsi seperti komputer saku dengan berbagai fitur seperti kamera, internet, program menulis dan menggambar, serta aplikasi game. Fitur-fitur ini telah menciptakan masalah baru dalam kehidupan nyata, yaitu *phubbing* (Karadağ et al., 2015).

Huaman et al (2021) menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* ialah bentuk isolasi memisahkan diri pada lingkungan sosial. Kondisi tersebut menyebabkan remaja cenderung kurang tanggap pada kehidupan sosial, serta kurang menghargai persona otoritas seperti rekan, guru maupun orang tua. Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) juga menemukan penyebab dari *phubbing* yaitu berkurangnya kualitas ikatan sosial dan kepuasan interaksi sosial dalam membangun kebersamaan. Perilaku ini, yang sering kali dianggap sebagai hasil sampingan dari kemajuan teknologi, berdampak signifikan pada kualitas interaksi sosial dan kesejahteraan emosional, terutama di kalangan remaja. Remaja, sebagai kelompok yang paling banyak berinteraksi dengan teknologi digital, menunjukkan tingkat kerentanan yang tinggi terhadap efek negatif dari *phubbing*. Semakin meningkatnya penggunaan *smartphone* akan menimbulkan beberapa permasalahan diantaranya kurangnya perhatian pada lingkungan sosial, kurangnya bersosial, dan kurangnya rasa saling menghargai (Nurningtyas & Ayriza, 2021).

Penelitian yang dilakukan Hidayat & Nugraheni (2021) menunjukkan bahwa responden sebanyak 27 mahasiswa yang terindikasi *phubber* tidak saling menghargai satu sama lain dan dominan menyepelekan lawan bicara, data observasi yang tercatat menyimpulkan bahwa dari semua responden yang melakukan *Phubbing* sangat bergantung pada perangkat *smartphone* di setiap aktivitas. Apabila dalam suatu perbincangan ada salah satu yang mengoperasikan *smartphone*,

informasi yang disampaikan lawan bicaranya tidak dapat diterima dengan baik dan dia akan menanyakan ulang pembahasannya kepada orang yang mengajak bicara (Hanika, 2015).

Faktor *Phubbing* pada Remaja

Sebelum membahas cara penanganan, kajian yang dibahas terlebih dahulu yaitu terkait bagaimana perilaku *phubbing* terbentuk. Berdasar penelitian yang dilakukan oleh Youarti & Hidayah (2018) mengungkapkan bahwa remaja Generasi Z yang lahir di rentang tahun 1998-2009 baik itu usia SMA maupun kuliah memiliki kecenderungan melakukan *phubbing*. Pada dunia pendidikan, siswa yang berada pada tingkat menengah atas masuk pada usia remaja atau biasa disebut generasi Z yang mana kecenderungan kecanduan atau ketergantungan pada *smartphone* mudah terjadi.

Menurut Santrock (2012), masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal, di mana individu mencapai kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Santrock membagi perkembangan remaja ke dalam tiga tahap: remaja awal (usia 12 hingga 15 tahun), remaja madya (15 hingga 18 tahun), dan remaja akhir (18 hingga 21 tahun). Dalam periode ini, remaja diharapkan dapat mengembangkan sikap dan perilaku yang lebih dewasa. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah membentuk hubungan yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya, baik pria maupun wanita, serta mengadopsi dan memahami peran sosial. Ketika kebutuhan-kebutuhan ini tidak terpenuhi dengan baik, dapat timbul hambatan seperti gangguan komunikasi, rendahnya kecerdasan emosional, kemampuan interpersonal yang terbatas, dan kurangnya kontrol diri.

Perilaku *phubbing* seperti yang diketahui secara dominan dipengaruhi oleh adanya adiksi penggunaan gawai. Berdasarkan hasil penelitian Taufik, Dewi, & Muktamiroh (2020) terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kecenderungan perilaku *phubbing*, orang yang tengah mengoperasikan *smartphone* menjadi orang yang acuh terhadap lingkungan sosialnya. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Syifa (2020) juga mengemukakan bahwa terdapat pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing*. Temuan penelitian lain juga menunjukkan terdapat pemicu lain yang menyebabkan seorang remaja melakukan perilaku *phubbing*. Beberapa diantaranya terkait dengan bagaimana kontrol diri seorang remaja, kemampuan kecerdasan sosial, FOMO, perasaan kesepian, termasuk *boredom proneness*. Jika ditinjau dari kecerdasan sosial dan kontrol diri, hasil penelitian dan analisa yang telah dilakukan Panjaitan dan Wijaya (2023) kaitannya dengan kecerdasan sosial terhadap *phubbing* pada remaja awal memperoleh kesimpulan bahwa semakin tinggi kecerdasan sosial maka semakin rendah perilaku *phubbing* pada remaja awal.

Hasil penelitian lain dilakukan Kurnia. (2020) dan Rafi & Nio (2023) yang menunjukkan ada hubungan negatif antara kontrol diri remaja dengan perilaku *phubbing*, dimana semakin tinggi kontrol diri maka perilaku *phubbing* rendah. Remaja akan bisa lebih membatasi diri ketika tidak larut dalam penggunaan gawainya. Hasil temuan selanjutnya dari penelitian lain juga dilakukan Adiningsih dan Ratnaari (2024) menunjukkan jika *fear of missing out (FoMO)* memiliki pengaruh yang sangat signifikan pada perilaku *phubbing* remaja pengguna media sosial. Penelitian yang dilakukan Asuro & Saloom (2024) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel *fear of missing out (FoMO)*, adiksi *smartphone*, dan *loneliness* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja sebesar 84.1% dan sisanya sebesar 15.9% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Penelitian ini didukung hasil dari Yaseen dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa kesepian dan fomo berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosdiana, Hastutiningtyas, dan Nurheni (2023) menemukan adanya hubungan antara kecanduan *smartphone*, kontrol diri, dan kecenderungan mudah bosan (*boredom proneness*) dengan perilaku *phubbing*. *Boredom proneness* didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang mengalami gairah dan kepuasan yang relatif rendah akibat situasi yang tidak cukup merangsang. Penelitian ini diperkuat oleh temuan Zidna (2020), yang menunjukkan bahwa *boredom proneness* berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*; ketika seseorang mengalami

peningkatan *boredom proneness*, kecenderungan untuk melakukan *phubbing* juga meningkat. Artinya, individu yang cenderung mudah bosan lebih mungkin untuk mengabaikan orang-orang di sekitar mereka karena terlalu fokus pada ponsel atau gadget. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Amiro dan Laka (2023) terhadap 88 remaja juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa ada pengaruh *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada kalangan remaja.

Dampak *Phubbing* pada Remaja

Setelah memahami faktor, masuk pada pembahasan dampak *phubbing* untuk memahami risiko jika perilaku tersebut terus dilakukan. Berdasarkan penelitian literatur review yang dilakukan Farkhah et al., (2023) menunjukkan perilaku *phubbing* dapat diklasifikasikan menjadi 3 kategori meliputi dampak kesehatan secara fisik, psikis/mental, dan sosial. Dampak fisik perilaku *phubbing* adalah sakit kepala, nyeri pada mata, dan ketegangan pada leher. Sedangkan dampak kesehatan mental dan sosial yaitu adanya perasaan kecemasan, ketakutan, ketidaknyamanan, dan gangguan interaksi sosial (Hidayat MS et al., 2021). Hasil penelitian lain yang dilakukan Rafi & Nio (2023) menjelaskan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan dampak terkait fisik diantaranya kepala terasa berputar, mual, mata tidak fokus, tangan gemetar. Meskipun menyadari dampak tersebut, responden tetap tertarik membuka media sosial hingga tidak sadar dengan keadaan sekitarnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Aditia (2021) terlihat jika *phubbing* mampu mengganggu hubungan komunikasi yang sedang berlangsung, sehingga menyebabkan degradasi sosial, karena dampak dari keacuhan pelaku *phubbing* kepada lingkungannya melalui tindakan yang terlalu sibuk menggunakan *smartphone*, terlebih dalam penggunaan media sosial. Penelitian lain yang dilakukan Afdal et al., (2019) menunjukkan bahwa *phubbing* memiliki dampak terhadap social connectedness (keterhubungan sosial) pada remaja yang dapat menghambat keterampilan komunikasi. Keterhubungan sosial dapat didefinisikan sebagai pengalaman menjadi bagian dari suatu hubungan atau jaringan sosial. Selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) ditemukan bahwa perilaku *phubbing* memiliki dampak yang negatif terhadap kualitas komunikasi dan kepuasan hubungan. Ketidakpuasan dalam berkomunikasi tidak hanya dirasakan oleh orang yang melakukan *phubbing*, tetapi ketidakpuasan tersebut juga dirasakan oleh korban *phubbing*.

Penanganan *Phubbing* pada Remaja

Untuk meminimalisir perilaku *phubbing*, terdapat beberapa cara penanganan yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Penelitian oleh Rosdiana et al., (2023) melalui penyuluhan dan sosialisasi dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang gejala *phubbing*, dampak dari perilaku *phubbing*, faktor penyebab terjadinya perilaku *phubbing* serta cara menghindari perilaku *phubbing*, sehingga diharapkan siswa memiliki kesadaran dan mengurangi perilaku tersebut. Adapun penelitian lain yang dilakukan Aprilia (2024) menunjukkan bahwa Psikoedukasi dapat mengurangi kecanduan gadget pada remaja. Psikoedukasi dilakukan dalam bentuk 4 kegiatan yaitu LEGATO (Let's Get To Know Each Other), sosialisasi diet & detox gadget, ayo bercerita, dan *fun outdoor games*. Kegiatan ini mendorong remaja untuk mengembangkan kesadaran diri tentang kebiasaan penggunaan gadget yang berlebihan. Remaja dapat mengurangi penggunaan gadgetnya sekaligus melakukan kegiatan yang menyenangkan selain bermain gadgetnya.

Berdasarkan penelusuran, selain psikoedukasi dan penyuluhan, penerapan penanganan yang paling banyak dilakukan oleh peneliti lain yaitu CBT. Salah satu diantaranya seperti penelitian yang dilakukan oleh Afridah et al., (2023) dimana *Cognitive Behaviour Self Control Training* secara signifikan dapat meningkatkan *social connectedness* dan mengurangi *phubbing* pada mahasiswa *pasca* pandemi. *Social connectedness* yaitu adanya rasa untuk memiliki serta keterikatan kepada orang lain. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Efriani et al., 2020) menunjukkan bahwa konseling kelompok *cognitif behaviour therapy* mampu untuk mengurangi *phubbing* dan meningkatkan komunikasi interpersonal remaja. Penelitian juga dilakukan oleh Nasution et al., (2024) melalui

literatur review menunjukkan bahwa penggunaan konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* terbukti dapat membantu mengatasi *smartphone addiction* remaja dengan mengubah pola pikir negatif, perilaku yang tidak sehat, dan mengajarkan strategi pengendalian diri.

Selain CBT, beberapa teknik behaviour dan kognitif secara mandiri juga telah dilakukan penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Putri & Siregar (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif mengurangi *phubbing* pada siswa. Intervensi ini hanya bisa efektif selama siswa bisa komitmen dengan keputusan bersama yang sudah disepakati. Penelitian secara kognisi yang dilakukan Rum Hapsari et al., (2021) menunjukkan *cognitive restructuring* efektif berhasil mengurangi perilaku *phubbing* pada peserta didik kelas VIII SMP. *Cognitive restructuring* adalah teknik terapi kognitif untuk membantu individu dalam mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif atau irasional yang menyebabkan distress emosional. Teknik ini bertujuan untuk menggantikan pemikiran yang tidak sehat dengan pandangan yang lebih realistis dan positif. Penelitian lain dilakukan oleh Nurismawan et al., (2023) menampakan hasil analisa kajian yang berasal dari tiga belas artikel, dimana upaya peningkatan *mindfulness* pada diri remaja sangat efektif untuk mengurangi adiksi gawai semakin parah, adiksi penggunaan internet, media sosial dan game online secara berlebihan, serta berdampak positif pada kesehatan mental remaja.

Berdasarkan *literatur review* yang telah dilakukan, penanganan yang diterapkan hendaknya menyesuaikan kapasitas berpikir remaja dan tingkat kemandirian, jika remaja memiliki kapasitas kognitif dan pemahaman yang baik maka penerapan CBT maupun penanganan secara terapi kognitif yang lain seperti teknik *cognitive restructuring* maupun *mindfulness*. Jika remaja memiliki keterbatasan kemampuan pemahaman dan berpikir, maka sebaiknya menggunakan teknik *behavior contract* maupun penyuluhan dan psikoedukasi yang tidak memerlukan proses berpikir yang rumit. Hendaknya orang tua maupun pihak sekolah berkolaborasi untuk menciptakan situasi yang nyaman dan menyenangkan agar remaja tidak fokus pada penggunaan gawai yang berlebihan dan orang tua bisa lebih menyesuaikan kebutuhan remaja, serta remaja lebih bisa mengendalikan diri dan bijaksana dalam mengatur waktu penggunaan gawai.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *phubbing*, yang semakin marak di kalangan remaja, dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kecanduan smartphone, penggunaan media sosial yang berlebihan, rendahnya kontrol diri, dan kecenderungan merasa bosan (*boredom proneness*). Dampak dari perilaku *phubbing* terhadap remaja sangat signifikan, terutama dalam hal penurunan kualitas komunikasi dan interaksi sosial. *Phubbing* tidak hanya mengganggu hubungan interpersonal, tetapi juga dapat menyebabkan isolasi sosial dan menurunkan kesejahteraan emosional remaja. Penanganan *phubbing* memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berbasis kebutuhan individu. Berbagai metode seperti intervensi berbasis *mindfulness*, psikoedukasi, serta terapi perilaku kognitif (CBT) terbukti efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing* dan meningkatkan keterhubungan sosial. Melalui pemahaman faktor penyebab, dampak maupun penanganan diharapkan perilaku *phubbing* dapat diminimalisir, sehingga remaja dapat kembali menjalin interaksi sosial yang sehat dan bermakna dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk memperkaya wawasan keilmuan terkait penanganan *phubbing*, diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan metode penanganan lain yang belum pernah dilakukan, juga diharapkan dapat memperhatikan bagaimana fenomena lain yang selaras dengan *phubbing* seperti nomophobia, adiksi gawai, ataupun hal serupa yang menjadi akar permasalahan psikologi dan sosial.

Daftar Referensi

- Abivian, M. (2022). Gambaran perilaku *phubbing* dan pengaruhnya terhadap remaja pada era society 5.0. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 155-164.
- Adiningsih, V. D. & Ratnaari, L. (2024). Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Pengguna Media Sosial. 3(1), 01-12, <https://doi.org/10.56127/j.usshpen.v3i1.1264>.
- Aditia, Rafinitia. (2021). Fenomena *Phubbing*: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *Journal Ubaya*, 2(1), 8-14, <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974-980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Afdal, Alizamar, Ildil, Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Ilyas, A., Fikri, M., & Syahputra, Y. (2019). An Analysis Of *Phubbing* Behaviour: Preliminary Research From Counseling Perspective. Atlantis Press, 295, 270-275.
- Afridah, M., Agustian, A., & Ferawati. (2023). CB SECONT (Cognitive Behaviour Self Control Training): Upaya Peningkatan Social Connectedness Pada Mahasiswa Pelaku *Phubbing* Pasca Pandemi Covid 19. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(1), 22-31. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i1.14753>
- APJII. (2020). Siaran Pers: Pengguna Internet Indonesia Hampir Tembus 200 Juta di 2019 - Q2 2020.
- Aprilia, C. (2024). Psikoedukasi Upaya Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Remaja Di Smpn Satu Atap Suka Maju. *Psikologiya: Journal of Modern Psychology*, 1(2), 20-30. <https://doi.org/10.62872/x5f79c25>
- Arianti, G. (2017). Kepuasan remaja terhadap penggunaan media sosial instagram dan path. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 16(2), 180-192.
- Asuro, D. P. A., & Saloom, G. (2024). Pengaruh Fear of Missing Out, Adiksi Smartphone, Dan Loneliness Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Generasi Z Kota Tangerang Banten. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 155-173. <https://doi.org/10.56127/jushpen.v3i1.1264>
- Badan Pusat Statistik. (2018). Statistik Telekomunikasi Indonesia. Jakarta: Katalog BPS.
- Bungin, B. (2013). *Sosiologi Komunikasi: Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*. Kencana Prenada Media Group.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704-706.
- Chotpitayasonndh, V., & Douglas, K. M. (2018). The Effects Of *Phubbing* On Social Interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Drago, E. (2015). The effect of technology on face-to-face communication. *The Elon Journal of Undergraduate*

- Research in Communications, 6(2), 13–19.
- Efriani, S., Sunawan, S., & Sutoyo, A. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Terapi Perilaku Kognitif Untuk Mengurangi *Phubbing* Dan Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 164–168.
- Farkhah, L., Saptiyani, P. M., & Syamsiah, R. I. (2023). Dampak Perilaku *Phubbing*: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic e-ISSN 2988-3709 (online)*, 1(2), 1-18.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena *Phubbing* di Era Milenial. *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42– 51.
- Hidayat MS, Muh. T., Anita, A., Narayani, N. W. E., & Mariana, M. (2021). Causes and impacts of *phubbing* on students in a public university. *Public Health of Indonesia*, 7(4).<https://doi.org/10.36685/phi.v7i4.430>
- Hidayat, W., & Nugraheni, A. S. (2021). Case Study of The *Phubbing* Action of UIN Sunan Kalijaga Students in An Online Lecture. *NATURALISTIC : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 956–968. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v6i1.841>
- Huaman, D. R. T., Cordero, A. C., & Huaman, A. L. T. (2021). *Phubbing*, Family Atmosphere and Self-esteem in Peruvian Teenagers in The Context of Social Isolation. *Dialnet*. 10(3), 1-21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8189213>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of *phubbing*, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kominfo, (2023). Kominfo: Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang. From [Kominfo.go.id](https://www.kominfo.go.id).https://www.kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker
- Kurnia, S. (2020). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(01).
- Nasution, A. Z. I., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Peranan Konseling Behavioral Berbasis CBT dalam Mengatasi *Smartphone* Addiction pada Remaja. *EDUKASI (Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan)*, 16(01), 45–60.
- Nurismawan, A. S., Wiryosutomo, H. W., & Purwoko, B. (2023). Kemanjuran Intervensi Mindfulness Dalam Mereduksi Perilaku Adiksi Gawai Dan Internet Pada Remaja: Literature Review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 313–320. <https://doi.org/10.26539/teraputik.631073>
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20.
- Panjaitan, C. N. & Wijaya, A. (2023). Relationship Between Emotional Intelligence And *Phubbing* In Early Adolescence. *Journal of Lifespan Development*, 1(1), 24-32.
- Putri, H., Fatgehipon, A. H., & Saipiatuddin. (2024). Perilaku *Phubbing (Phone snubbing)* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(9), 489–493. <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i9.92>
- Putri, M. A., & Siregar, A. (2024). Efektifitas konseling kelompok: penggunaan behavior contract dalam mereduksi perilaku *phubbing* di sekolah menengah pertama. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 392-400.
- Putri, U. L. N., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). *Phone snubbing* Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kontrol Diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(4), 571–585.
- Rafi, M. & Nio, S. R. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 14983-14989.
- Rosdiana, Y., Hastutiningtyas, W. R., & Nurheni. (2023). Analisis Pengaruh *Smartphone* Addiction, Self Control dan *Boredom proneness* Dengan Perilaku *Phubbing* Di Era Society 5.0 Pada Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggaladewi. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 8(1), 63–69.
- Rosdiana, Y., Susmini, & Nurheni. (2023). Sosialisasi Pencegahan Perilaku *Phubbing* Pada Generasi Z Di Era Society 5.0. *JAMAS : Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(2), 103–107. <https://doi.org/10.62085/jms.v1i2.19>
- Rum Hapsari, L., Makhmudah, U., & Indah Kholili, M. (2021). Keefektifan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* pada Peserta Didik SMP. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(1), 24–30. <http://jurnal.uns.ac.id/jpk>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup* Jilid I (P. B. Widiasinta (ed.)). Erlangga.
- Setiawati, Y., Fithriyah, I., & KJ, S. (2020). *Deteksi dini dan penanganan kecanduan gawai pada anak*. Airlangga University Press.
- Sitorus, H. J., & Irwansyah. (2024). Fenomena *Phubbing*: Peran Teknologi Komunikasi Dalam Perubahan Interaksi Sosial. *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 4(1), 193–203. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v4i1.1580>
- Syifa, A. (2020). Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Prokrastinasi Akademik, dan Perilaku *Phubbing* Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83–96. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1>

1.6309

- Taufik, E., Dewi, S. Y., & Muktamiroh, H. (2020). Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kecenderungan Perilaku *Phubbing* pada Remaja di SMAN 34 Jakarta Selatan. Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK) 2020.
- Wati, D. K., & Haq, A. L. A. (2024). Pengaruh Intensitas Menggunakan *Smartphone* dan Interaksi Sosial Terhadap Perilaku *Phubbing* pada Remaja. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(2), 34–42.
- Yaseen, B., Zia, S., Fahd, S., & Kanwal, F. (2021). Impact of Loneliness and Fear of Missing Out on *Phubbing* Behavior Among Millennials. *Psychology and Education Journal*, 58(4), 4096-4100
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku *Phubbing* Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Journal Fokus Konseling*, 4(1), 27–34
- Yusnita, Y., & Syam, M. H. (2017). Pengaruh perilaku *phubbing* akibat penggunaan *smartphone* berlebihan terhadap interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 2(3), 1–13.
- Zed, M. (2008). Metode Penelitian Kepustakaan. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Zidna, Novita Dian. (2020). Pengaruh *Boredom proneness* dan Self Control Terhadap Perilaku *Phubbing* pada Remaja di Kota Batam. *Jurnal Manajemen Transportasi & Logistik*, 8(1), 1-9. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmts/article/view/10474/7800>