Vol. 8, No. 1, 2023, pp. 121-129
DOI: https://doi.org/10.29210/022895jpgi0005

Contents lists available at Journal IICET

JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)
ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic)

Journal homepage: https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi

Exposing the dark side: phubbing as a detrimental consequence in the digital era

Lira Erwinda[*)]
Bimbingan dan Konseling, Universitas Bina Bangsa, Banten, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Mar 12th, 2023
Revised Apr 15th, 2023
Accepted Mei 16th, 2023

Keyword:

Phubbing
Era digital
Sisi gelap *phubbing*
Kecanduan

ABSTRACT

In the digital era, the phenomenon of phubbing has emerged as a detrimental consequence associated with the use of technology. Phubbing refers to behavior in which a person is too focused on their electronic device, such as a smartphone, while interacting with other people. This study aims to reveal the dark side of phubbing and its negative impact on social relations in an increasingly digitally connected era. This study uses literature analysis and related research; it is found that phubbing can threaten the quality of interpersonal relationships. When someone engages in phubbing, they ignore the physical presence of those around them, leaving others feeling neglected, unappreciated, and lonely. In addition, phubbing also interferes with healthy human communication, leading to shallow communication disorders, lack of empathy, and difficulties in building meaningful relationships. In facing these adverse consequences, research also underscores the importance of implementing strategies and policies that educate the public about the wise use of information technology. In addition, personal approaches such as increasing self-awareness about phubbing behavior and adopting habits that balance the use of technology and social interaction can also help reduce the negative effects of phubbing.

© 2023 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Corresponding Author:

Erwinda, L.,
Universitas Bina Bangsa, Banten, Indonesia
Email: lira.erwinda@binabangsa.ac.id

Pendahuluan

Perkembangan Teknologi Informasi (TI) mengalami peningkatan yang sangat pesat, kondisi ini didasari oleh banyak kemudahan yang diberikan untuk memenuhi kebutuhan manusia dalam berbagai aspek kegiatan (Hall, 2001). Peranan TI dalam berbagai aspek kegiatan dapat dipahami karena sebagai sebuah teknologi yang menitik beratkan pada pengaturan sistem informasi dengan penggunaan komputer, TI dapat memenuhi kebutuhan informasi dengan sangat cepat, tepat waktu, relevan, dan akurat (Cerullo, 1997). Saat ini TI sudah menjadi kebutuhan dasar manusia terutama dalam menjalankan segala aspek aktifitas masyarakat di lingkungan sosial. Perbedaan karakteristik pengguna TI dipengaruhi banyak faktor, salah satunya adalah aspek prilaku (Rahadi, 2007). Perilaku manusia yang menyalahgunakan teknologi informasi adalah rusaknya moral masyarakat karena secara berlebihan menggunakan teknologi informasi yang berakibat pada hilangnya komunikasi interpersonal antara individu pada lingkungan social.

Lebih lanjut, era milenial membawa perubahan besar terhadap penggunaan teknologi informasi dengan menghilangkan peran dan kualitas komunikasi. Selain itu, perkembangan teknologi telah meningkat seiring dengan jumlah dan kualitas perangkat komunikasi. Namun, masalah yang tidak diinginkan telah datang

dengan perkembangan teknologi informasi ini. Di dunia saat ini, kecanduan teknologi (Afdal et al., 2019; Alizamar et al., 2019; Syahputra & Erwinda, 2020; Turel et al., 2011) telah berubah melalui telepon seluler menjadi smartphone untuk berkomunikasi antar individu (Billieux et al., 2008), kondisi ini memicu timbulnya perilaku negative yang menurunkan moral masyarakat, yaitu: kecanduan smartphone (Demirci et al., 2014; Syahputra et al., 2019). Dengan dimasukkannya banyak perangkat teknologi dalam model baru smartphone dalam 15 tahun terakhir, banyak fokus kecanduan seperti kecanduan media sosial, kecanduan SMS/telepon, kecanduan internet, dan kecanduan game (Hassanzadeh & Rezaei, 2011; Pendergrass & Town, 2017) telah dikumpulkan menjadi satu objek. Oleh karena itu, *phubbing* terjadi bersamaan dengan fokus kecanduan ini dan telah memasuki kehidupan sehari-hari sebagai fenomena multidimensi yang sangat mempengaruhi komunikasi sehari-hari (Barrios-Borjas et al., 2017; Karadag et al., 2015) yang menyebabkan perubahan moral di era milenial.

Phubbing didefinisikan sebagai individu yang menghentikan komunikasi tatap muka dengan orang lain untuk berinteraksi dengan telepon seluler. Ada konsekuensi penting sebagai akibat dari individu yang tidak berfokus pada orang yang berseberangan dengan mereka selama komunikasi dan sebaliknya memperhatikan telepon mereka. Davey et al. (2017) mengungkapkan prevalensi *phubbing* adalah 49%. Penelitian dalam beberapa tahun terakhir telah mengungkapkan bahwa efek negatif pada kehidupan sehari-hari karena meningkatnya fenomena *phubbing* mungkin lebih drastis dari yang diperkirakan sebelumnya. Studi telah menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* secara negatif mempengaruhi kepuasan dan pemenuhan yang diperoleh dari hubungan antara mitra (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Gonza´lez-Rivera et al., 2018; Karadag et al., 2015; Vanden Abeele et al., 2016a).

Efek negatif lain dari *phubbing* adalah pada dunia kerja, karyawan yang menyatakan bahwa bos memperhatikan telepon mereka selama komunikasi mengatakan mereka merasa pekerjaan yang mereka lakukan tidak dihargai (David & Roberts, 2017). Selain itu, *phubbing* menyebabkan bahaya fisik dalam kehidupan sehari-hari. Du, Xing, & Gong (2017) mengungkapkan bahwa individu yang melakukan perilaku *phubbing* pada saat berkendara dapat menyebabkan kecelakan lalu lintas. Untuk itu di Indonesia sudah diperingati seluruh masyarakat untuk tidak bermain ponsel saat berkendara, untuk mereduksi kecelakaan lalu lintas akibat dari perilaku *phubbing*.

Phubbing merupakan budaya yang muncul karena dampak modernisasi yang tidak terkendali. Masyarakat modern lebih suka melakukan berbagai aktivitas sendiri dengan menggunakan berbagai macam teknologi sehingga menjadi individualis atau apatis dan tidak peduli dengan kondisi social (Bungin, 2013; Burlian, 2016). Hal lain yang menjelaskan berkenaan dengan *phubbing* adalah ketika individu melihat ponselnya saat percakapan dengan orang lain, berurusan dengan ponsel dan melarikan diri dari komunikasi antar pribadi (Karadag et al., 2015). Masyarakat yang berada di era millinial dihadapkan pada sebuah budaya yang tidak selaras dengan nilai-nilai yang berlaku pada masyarakat umum (Mahani & Nazlinda, 2013). Menggunakan telepon genggam atau smartphone ketika berkumpul di suatu tempat atau dalam sebuah ruangan, berbicara kepada orang lain atau sebaliknya, berada dalam forum diskusi dan sebagainya, menjadi hal yang dianggap wajar dan dapat diterima oleh semua orang.

Kontradiksi dengan hasil penelitian Yusnita and Syam mengungkapkan bahwa sebagian besar individu maupun orang-orang disekitarnya seolah-olah tetap merasa dihargai walaupun tidak diperhatikan ketika mereka menyampaikan hal-hal yang dibicarakan (Yusnita & Syam, 2017) hal tersebut terjadi karena orang yang melakukan perilaku tersebut para phubber. Kondisi yang lebih parahnya lagi ketika orang-orang yang saling berkepentingan atau sebuah keluarga berkumpul dalam suatu ruangan untuk melakukan aktivitas tertentu, misalnya makan malam atau belajar di kelas, namun tidak memperhatikan atau tidak saling berkomunikasi dan berfokus pada smartphone masing-masing. Kondisi yang demikian tidak sesuai dengan budaya saling menghargai atau etika dalam berkomunikasi yang sudah ada sejak masyarakat mengenal nilai-nilai sosial dalam kehidupan (Bungin, 2013).

Hasil penelitian yang ditemukan oleh Yusnita & Syam (2017) menunjukkan orang bersikap apatis terhadap lingkungan karena terlalu fokus pada hal yang ada dalam telepon genggam. Hal tersebut diindikasikan dengan adanya sebagian besar responden pernah merasakan berada dalam situasi *phubbing*, sebanyak 26% responden melakukan perilaku *phubbing* dalam sehari kurang dari 10 kali, 39% responden menjadi phubber ketika sedang makan bersama, 44% responden berperilaku *phubbing* saat berkumpul dengan keluarga, pasangan, sahabat dan teman. Hal tersebut membuktikan teknologi menjadi pemutus hubungan antar manusia, bukan untuk mempermudah dan memperlancar seseorang dalam berkomunikasi.

Lebih lanjut *phubbing* umumnya terjadi pada generasi millennial. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia, pengguna smartphone terbanyak adalah remaja kelompok usia 16 sampai 21 tahun sebanyak 39%. Riset tersebut juga menunjukan selain menjadi pengguna smartphone terbanyak,

millennials merupakan pengguna internet terbesar dibanding dengan generasi lainnya. Umumnya generasi milinneal memakai smartphone untuk berkomunikasi melalui jaringan internet seperti membuka sosial media, mencari informasi hingga melakukan belanja online. Penelitian yang dilakukan oleh Kadylak, Makki, Rikard, and Sah (Kadylak et al., 2018) menemukan bahwa para orangtua merasa diremehkan dan terkejut oleh penggunaan ponsel yang tidak pantas dan berlebihan dari anggota keluarga mereka yang lebih muda selama pertemuan keluarga. Dari perspektif responden, penggunaan ponsel yang berlebihan menunjukkan kurangnya perhatian dan kurangnya timbal balik percakapan. Dalam dunia pekerjaan, *Phubbing* adalah perilaku berbahaya, meskipun terjadi pada situasi santai atau tidak formal (misalnya makan bersama), namun hal itu bisa merusak rasa hormat individu terhadap orang lain. Jika hal ini terjadi pada lingkungan perusahaan/mitra kerja dapat berpotensi mengurangi kepercayaan antar karyawan atau antar bos dengan bawahan (Roberts & David, 2017). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap sisi gelap dari *phubbing* dan dampak negatifnya terhadap hubungan sosial dalam era yang semakin terhubung secara digital.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, yaitu serangkaian penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data perpustakaan, atau penelitian yang objek penelitiannya dieksplorasi melalui berbagai informasi perpustakaan (buku atau artikel ilmiah) yang membahas tentang kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian perpustakaan atau tinjauan pustaka adalah studi yang secara kritis memeriksa pengetahuan, ide, atau temuan yang terkandung dalam tubuh literatur berorientasi akademik (Syaodih, 2009).

Hasil dan Pembahasan

Kemajuan media informasi dan komunikasi pada era millennial mengakibatkan berbagai perubahan dalam masyarakat, terutama perubahan sosial. Perubahan sosial merupakan bergantinya pola atau bentuk-bentuk interaksi dalam hubungan sosial (Bungin, 2013). Hal ini ditandai dengan munculnya berbagai macam media dan alat komunikasi disebut smartphone untuk mempermudah dan mempercepat akses pesan serta informasi baru. Semakin banyaknya pengguna smartphone pada saat ini, menghadirkan manfaat serta dampak buruk dalam penggunaannya. Sebuah fenomena terkait hal ini muncul, disebut *phubbing*. Kata "*phubbing*" berasal dari dua kata: "phone" dan "snubbing." Ini berarti melihat ponsel seseorang selama percakapan nyata dengan orang lain (Acat et al., 2010; Błachnio & Przepiorka, 2018).

Faktor yang Mempengaruhi Phone and Snubbing

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa banyak hal yang menyebabkan individu berperilaku *phubbing*, yakni ketergantungan terhadap penggunaan smartphone yang cukup tinggi (Hanika, 2015). Youarti & Hidayah (2018) mengemukakan bahwa kecanduan ini akan menjadikan pelakunya lupa waktu sehingga tidak menghiraukan keadaan sekitar dan tidak menghargai orang lain. Karadag et al. (2015) menjelaskan setidaknya terdapat dimensi: kecanduan ponsel, kecanduan internet, kecanduan media sosial, dan kecanduan permainan sebagai penyebab seseorang melalukan *phubbing*. Kecanduan ponsel yang ada dipengaruhi oleh berbagai ketersediaan fitur-fitur menarik yang praktis dalam satu ponsel, dan bentuk pemenuhan kesepian. Kecanduan internet dapat dikatakan sebagai hubungan sebab akibat dengn kecanduan ponsel, karena individu yang kecanduan ponsel memiliki akses ke internet dan sudah adanya peralihan dari dulunya di komputer sekarang pada ponsel. Kecanduan media sosial berkaitan dengan usaha individu untuk mempertahankan kehadiran mereka di situs jejaring sosial dengan dilain pihak merendahkan aktivitas mereka dalam kehidupan nyata. Faktor kecanduan permainan merupakan faktor yang penting yang dapat membuat ketagihan baik di dalam maupun diluat konteks media sosial.

Individu-individu lebih tertarik pada informasi yang diperoleh dari media elektronik daripada pesan-pesan yang disampaikan antar mereka. Individu yang berperilaku *phubbing* lebih sering melihat telepon genggam saat berbicara dengan orang lain dan sibuk memakai smartphone daripada berkomunikasi interpersonal dengan lawan bicara (Dai, 2016; Karadag et al., 2015). Hal yang demikian disebabkan oleh faktor dari dalam dan luar diri individu. Pemahaman tentang nilai-nilai sosial, rasa ingin tahu atau keinginan untuk selalu update informasi dan kemampuan mengelola diri atau membina hubungan sosial akan menjadi penentu individu berperilaku *phubbing* atau tidak (David & Roberts, 2017; Gainsbury et al., 2016). Individu yang menggunakan gadget tanpa pengaturan waktu dan pengutamaan nilai kebermanfaatan akan mengalami kecanduan smartphone. Orang yang mengalami kecanduan akan sulit terlepas dari keadaan tersebut dan kurang mampu mengontrol diri sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disukai. Kecanduan pada smartphone membuat seseorang lupa waktu, tidak menghiraukan keadaan sekitar dan tidak menghargai orang lain

sehingga tanpa disadari telah berperilaku *phubbing* dalam berinteraksi social (Prasetyo, 2017; Vanden Abeele et al., 2016b).

Kecanduan smartphone juga diiringi dengan kecanduan internet. kecanduan internet menjadi penyumbang signifikan terhadap perilaku *phubbing* (Güliz Uğur & Koç, 2015; Karadag et al., 2015). Penggunaan internet yang obsesif-kompulsif, berlebihan, dan tidak terkendali mengarah individu berperilaku *phubbing*. Perilaku *phubbing* ditentukan secara signifikan oleh individu yang memiliki emosional negatif dan kepribadian terbuka, serta mengalami kecanduan internet. Kecanduan internet menyebabkan orang-orang yang mempunyai kepribadian terbuka berperilaku *phubbing* (Krasnova et al., 2016; T'ng et al., 2018). Penelitian Karadağ et al (Karadağ et al., 2016) menemukan alasan orang dewasa berperilaku *phubbing* antara lain: 1) media sosial, 2) komunikasi, dan 3) kesulitan berbicara dengan orang lain dalam kehidupan nyata. Hasil temuan (Karadağ et al., 2016) juga menemukan pandangan phubbers tentang perlunya menggunakan smartphone antara lain: 1) komunikasi, 2) media sosial, 3) kebutuhan emosional, dan 4) hubungan.

Individu yang sering berkomunikasi melalui media sosial sangat membutuhkan internet sehingga mengalami kecanduan. Media sosial menyediakan sarana untuk berkomunikasi dengan cepat tanpa batas waktu dan ruang (Manalu, 2017). Kecanduan internet juga didorong oleh Fear of Missing Out (FoMO) atau takut ketinggalan informasi atau berita di dunia maya sehingga individu keseringan membuka smartphone tanpa menghiraukan orang di sekelilingnya. Fenomena ini terjadi ketika membuka akun jejaring sosial lalu mengetahui teman-teman di dunia maya tampaknya asyik membahas sesuatu dan individu merasa sedih atau tertinggal karena tidak dapat mengikuti obrolan itu, bahkan tak tahu apa yang sedang mereka bicarakan (Moncur et al., 2016; Otto et al., 2017).

FoMO merujuk pada kekhawatiran orang-orang jika melihat orang lain terlihat lebih bahagia dan merasakan kepuasan yang lebih besar daripada mereka. Keadaan ini biasanya ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan media sosial secara terus-menerus, terutama untuk mengetahui apa yang orang lain lakukan, sehingga mengabaikan aktivitas dan orang di lingkungannya (Pendergrass & Town, 2017; Prasetyo, 2017). Kurangnya kontrol diri juga membuat individu tidak bisa mengatasi kecanduan terhadap internet dan smartphone dan akhirnya berperilaku *phubbing* (David & Roberts, 2017; Gainsbury et al., 2016). Tanpa pengendalian diri individu membuka media sosial atau aplikasi lainnya sepanjang waktu, mengisolasi diri dari pergaulan sosial dan kehilangan kepedulian sosial.

Generasi Millennial

Phubbing berkembang pada generasi millennial, generasi yang sejak kecil sudah sangat akrab dengan teknologi. Generasi millennial berjumlah 18% dari penduduk yang ada di dunia (Mahani & Nazlinda, 2013). Sebagian besar waktu yang dimiliki oleh generasi millinial digunakan untuk mengakses dunia maya dan terbiasa berteman melalui media sosial. Generasi millinial tidak terlalu memiliki kecakapan untuk bersosialisasi secara langsung karena semua informasi yang dibutuhkan dapat dari gadget sehingga umumnya mereka cenderung individualis (Hanika, 2015).

Orang-orang sekarang menggunakan smartphone untuk melakukan banyak tugas yang dulu terbatas pada meja mereka, termasuk mencari penerbangan sambil berolahraga, berbelanja, memesan makanan, menonton Talk show dari tempat tidur, dan chatting dengan grub media sosial sambil menunggu. Kondisi ini telah meningkatkan ketergantungan pada smartphone ke level yang belum pernah dilihat sebelumnya (Al-Saggaf & MacCulloch, 2018) yang mengakibatkan orang-orang terlibat dengan smartphone mereka bahkan ketika melakukan percakapan tatap muka dengan orang lain; perilaku yang dikenal dalam literatur sebagai *phubbing*. Orang yang menggunakan smartphone alih-alih memperhatikan orang lain selama interaksi sosial disebut "phubber" (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Phubber adalah sebutan untuk individu yang melakukan *phubbing* (Hanika, 2015). Individu yang menjadi phubber akan sering melihat smartphone hanya untuk memeriksanya rata-rata 221 kali per hari (Tecmark, 2014), bahkan ketika tidak bergetar atau berdering tetap memeriksa smartphone (Pew, 2014), dan 70% -80% para pengemudi menggunakan smartphone saat sedang berada dijalan (Pinchot et al., 2011). Beberapa survei terbaru mengenai *phubbing*, mahasiswa menemukan bahwa perempuan menghabiskan rata-rata 10 jam setiap hari di ponsel mereka, sementara laki-laki menghabiskan rata-rata 8 jam setiap hari (Roberts et al., 2014).

Berkomunikasi dengan orang lain secara nyata, tidak membuat generasi sekarang meninggalkan smartphone dari tangannya. Hampir tiap menit pandangannya tertuju pada aplikasi-aplikasi yang ada pada gadget. Dengan demikian perilaku *phubbing* telah menjadi karakter atau ciri khas generasi millennial (Haomasan & Nofharina, 2018). Kondisi ini dapat menghambat perkembangan sosial generasi muda dan berpeluang untuk bersikap apatis atau mengalami gangguan mental lainnya. Individu yang melakukan *phubbing* memiliki perilaku yang membuat kehidupannya menjadi tidak efektif atau potensinya tidak

berkembang dengan optimal terutama dalam hal berkomunikasi dan bersosialisasi. Sehingga *phubbing* pada generasi millennial perlu dicegah dan dientaskan melalui pendidikan. Salah satunya melalui pelaksanaan layanan konseling dalam proses pembelajaran. Layanan konseling bertujuan untuk membantu individu untuk menjalani kehidupan efektif sehari-hari atau KES (Prayitno, 2017). Misalnya menghargai orang lain saat berkomunikasi antar pribadi. Perilaku *phubbing* menjadi salah satu masalah yang perlu diberikan perhatian khusus oleh konselor. Perilaku mengabaikan orang lain dan lebih terfokus pada smartphone, perilaku tersebut dianggap sebagai sikap apatis yang sering terkena konflik dengan teman sebaya, orangtua, guru atau orang dewasa lainnya. Individu tersebut akan mengalami kesulitan beradaptasi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya (Youarti & Hidayah, 2018). Perkembangan potensi diri generasi millinial dalam kondisi kehidupan efektif sehari-hari terganggu (KES-T) tersebut dapat diatasi dengan menyelenggarakan layanan konseling yang menyeluruh dan terintegritas. Pelayanan konseling yang berhasil berfokus pada terbentuknya perilaku positif yang terstruktur (Prayitno, 2017).

Sisi Gelap *Phubbing*

Sejumlah ilmuan tertarik untuk meneliti dampak *phubbing* pada orang-orang (Halpern & Katz, 2017; Krasnova et al., 2016; Roberts & David, 2017; Xie, X. et al., 2018). *Phubbing* telah ditemukan memiliki efek yang merugikan pada hubungan komunikasi sosial dengan lawan bicara (David & Roberts, 2017) Sebuah studi baru-baru ini telah mengungkapkan bahwa orang-orang phub lebih sering berhubungan dengan teman yang sudah akrab daripada mereka yang kurang dekat (Al-Saggaf & MacCulloch, 2018). *Phubbing* juga ditemukan mengancam kebutuhan dasar seperti kepemilikan, harga diri, kontrol diri dan keberadaan yang bermakna (Khare & Qasim, 2019). Studi yang dilakukan oleh Davey pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa *phubbing* juga memiliki konsekuensi yang signifikan pada kesehatan sosial, kesehatan hubungan, dan penjualan diri, dan secara signifikan terkait dengan depresi dan kesulitan (Davey & Davey, 2014). Chotpitayasunondh & Douglas (2016) menunjukkan dampak dari *phubbing*, yaitu: 1) pengabaian interaksi secara langsung, 2) adanya siklus *phubbing* lanjutan dari phubee menjadi phubber dengan phubbbing yang lebih ganas, 3) menurunkan kualitas dan kepuasan interaksi, menurunkan rasa percaya pada lawan bicara, 4) merenggangkan hubungan dengan mitra komunikasi, 5) adanya kecemburuan, 6) mempengaruhi mood seseorang, 7) terciptanya situasi pengucilan sosial. Kondisi pengucilan sosial dalam *phubbing* menunjukkan bahwa hubungan sosial seseorang yang tidak mereka inginkan, memaksa individu bertanya apa yang salah pada diri mereka atau lebih parah korbannya merasa mereka tidak layak untuk diperhatikan, sehingga ada perasaan putus asa dan tidak berdaya. Ada berbagai penyebab perilaku *phubbing*, seperti ketinggalan komunikasi interpersonal, sehingga mereka mencari cara alternatif untuk mengeluarkan pikiran mereka melalui bermain smartphone (Erzen et al., 2019). Penelitian sebelumnya memfokuskan dampak *phubbing* pada pasangan (Roberts & David, 2016; X. Wang et al., 2017), dengan dampak *phubbing* pada kerabat dekat lainnya, seperti anak-anak, orangtua dan saudara kandung.

Chotpitayasunondh & Douglas (2016) mengemukakan *phubbing* dapat menurunkan kepuasan hubungan. Hubungan terbalik antara *phubbing* pasangan dan kepuasan hubungan tidak hanya dilaporkan oleh peserta Amerika (Roberts & David, 2017) tetapi juga oleh peserta Cina (Xie, X. et al., 2018). X. Wang et al. (2017) juga menemukan bahwa *phubbing* pasangan berhubungan positif dengan depresi. Secara keseluruhan, *phubbing* telah ditemukan memiliki dampak negatif pada kualitas hubungan (Halpern & Katz, 2017; Roberts & David, 2016; X. Wang et al., 2017) karena sering mengakibatkan konflik terkait smartphone (Halpern & Katz, 2017; Roberts & David, 2016). Di tempat kerja, *phubbing* telah ditemukan memiliki dampak negatif pada keterlibatan karyawan dan kepercayaan pengawasan (Roberts & David, 2017). *Phubbing* merusak kepercayaan pengawasan yang pada gilirannya menurunkan keterlibatan karyawan melalui kondisi psikologis kebermaknaan dan ketersediaan (Roberts & David, 2017). Demikian pula, rekan yang phub dianggap tidak sopan, dan kurang dipercaya (Cameron & Webster, 2011). Secara keseluruhan, phubbed berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan suasana hati (Roberts & David, 2017). *Phubbing* juga dirasakan negatif karena sering mengakibatkan evaluasi antarpribadi yang lebih rendah (Przybylski & Weinstein, 2013; Vanden Abeele et al., 2016b).

Phubbing ditemukan memiliki dampak negatif pada kualitas percakapan, perasaan yang terhubung, perhatian empatik, dan hubungan emosional (Nakamura, 2015; Vanden Abeele et al., 2016b). *Phubbing* berdampak negatif pada percakapan antara phubber dan phubbee. Ketika *phubbing* terjadi selama percakapan, phubbee melaporkan merasa kurang terhubung dan menilai kualitas percakapan sebagai buruk (Przybylski & Weinstein, 2013). Dalam serangkaian percobaan yang dilakukan oleh (Vanden Abeele et al., 2016b), ketika mitra percakapan yang baru diperkenalkan terlibat dalam perilaku *phubbing*, mereka dinilai kurang sopan dan penuh perhatian, dan peserta menilai kualitas keseluruhan percakapan sebagai buruk dibandingkan dengan peserta dalam percakapan di mana *phubbing* tidak terjadi. Faktanya, kehadiran semata-mata smartphone

selama percakapan telah ditemukan untuk mengurangi kedekatan yang dirasakan, koneksi, dan kepercayaan pada pasangan seseorang (Przybylski & Weinstein, 2013).

Dalam hubungan romantis dengan pasangan sikap pengabaian ini mampu menurunkan kualitas kepuasan hubungan yang akan menyebabkan timbulnya konflik (Roberts & David, 2017). Dampak lain dari *phubbing* ini yaitu orang menjadi lebih apatis terhadap lingkungannya, menghambat proses komunikasi interpersonal, mempengaruhi interaksi sosial (Yusnita & Syam, 2017), menghambat ikatan emosional individu karena adanya kecemburuan, perasaan tidak diperhatikan, kemarahan, kesedihan (Krasnova et al., 2016). Interaksi sosial penting dalam kehidupan sebagai bagian dari makhluk sosial, dengan adanya saling menegur, berjabat tangan, berbincang-bincang bahkan berselisih, dengan kata lain terpenuhinya syarat adanya kontak sosial dan adanya komunikasi (Guru, 2007) dan dalam *phubbing* syarat kedua tidak terpenuhi karena lebih fokus pada ponsel dan mengabaikan lawan bicara. Dalam hal komunikasi, sebagai suatu bentuk tingkah laku seseorang baik verbal maupun nonverbal yang ditanggapi orang lain (Arwani, 2002) dalam *phubbing* hal yang mencemari komunikasi ketika tanggapan yang hendaknya disampaikan penerima informasi tidak muncul dan sibuk dengan dunia maya yang ada di ponsel penggunanya. Penelitian juga menunjukkan bahwa *phubbing* memiliki korelasi positif dengan depresi dan kesepian (Davey et al., 2017). Davey et al. (2017) menyatakan bahwa *phubbing* dikaitkan dengan perasaan pengucilan individu dan bahwa individu memperhatikan ponsel mereka dengan tujuan menghilangkan emosi ini, berusaha untuk menghargai perasaan kepemilikan mereka melalui saluran seperti media sosial. Hasil serupa telah diperoleh dalam penelitian lain, yang membahas hubungan antara platform media sosial dan sifat-sifat kepribadian.

Cara Mengurangi Perilaku *Phubbing*

Dalam rangka mengatasi dampak buruk *phubbing*, implementasi strategi dan kebijakan yang mengedukasi masyarakat tentang penggunaan yang bijak dalam teknologi informasi menjadi sangat penting. Pendekatan personal seperti meningkatkan kesadaran diri tentang perilaku *phubbing* dan mengadopsi kebiasaan yang lebih seimbang antara penggunaan teknologi dan interaksi sosial dapat membantu mengurangi konsekuensi negatif yang terkait dengan *phubbing*.

Selain itu, intervensi konseling juga dapat membantu memberikan dukungan, panduan, dan alat yang diperlukan untuk mengatasi masalah tersebut, mengembangkan keterampilan coping yang sehat, dan mencapai perubahan yang positif dalam kehidupan mereka (Pratiwi & Widyastuti, 2021; Setiawati & Fithriyah, 2020). Intervensi konseling dapat dilakukan dalam berbagai pendekatan tergantung pada kebutuhan individu dan masalah yang dihadapi.

Salah satu jenis intervensi konseling yang umum yang dilakukan oleh (Zees et al., 2021), kognitif-behavioral therapy (CBT). Dalam CBT, konselor bekerja dengan klien untuk mengidentifikasi pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang mungkin menyebabkan masalah atau menghambat perkembangan. Kemudian, konselor membantu klien mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat menjadi pola yang lebih adaptif dan positif (Zees et al., 2021).

Intervensi konseling juga dapat mencakup pendekatan berbasis psikodinamik (Setiawati & Fithriyah, 2020), yang berfokus pada pemahaman terhadap aspek-aspek bawah sadar dan pengaruh pengalaman masa lalu dalam membentuk pola pikir dan perilaku saat ini. Konselor menggunakan teknik seperti tayangan videoscribe untuk membantu klien menjelajahi dan memahami dinamika internal mereka (Hariyani & Syahputra, 2019; Pratiwi & Widyastuti, 2021).

Selain itu, terdapat juga pendekatan konseling kelompok di mana klien berpartisipasi dalam sesi konseling dengan sejumlah individu lain yang menghadapi masalah serupa (Pratiwi & Widyastuti, 2021). Intervensi kelompok memberikan dukungan sosial, pemahaman yang lebih luas, dan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan belajar dari orang lain. Tujuan utama dari intervensi konseling adalah membantu klien mencapai perubahan positif dalam kehidupan mereka, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mengatasi masalah yang dihadapi. Melalui hubungan terapeutik yang mendukung dan kolaboratif, konselor membantu klien memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, mengembangkan keterampilan baru, dan menemukan solusi yang efektif untuk masalah yang dihadapi.

Simpulan

Dalam era digital, *phubbing* telah terungkap sebagai dampak negatif yang merugikan. *Phubbing* mengancam kualitas hubungan interpersonal, menyebabkan disengaja sosial, dan menghancurkan pengalaman manusia yang bermakna. Dalam menghadapi konsekuensi buruk ini, penting bagi kita untuk secara sadar mengatasi *phubbing* dan memprioritaskan koneksi manusia yang autentik dan berarti dalam dunia yang semakin

terhubung secara digital. Dalam rangka mengatasi dampak buruk *phubbing*, implementasi strategi dan kebijakan yang mengedukasi masyarakat tentang penggunaan yang bijak dalam teknologi informasi menjadi sangat penting. Selain itu, pendekatan personal seperti meningkatkan kesadaran diri tentang perilaku *phubbing* dan mengadopsi kebiasaan yang lebih seimbang antara penggunaan teknologi dan interaksi sosial dapat membantu mengurangi konsekuensi negatif yang terkait dengan *phubbing*.

Referensi

Acat, M. B., Tüken, G., & Karadağ, E. (2010). The Scale of Scientific Epistemological Beliefs: Adapting for Turkish Culture, Language Validity and Examination of Factor Structure. *Journal of Turkish Science Education*, *7*(4), 6020.

Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z., Ilyas, A., Fikri, M., Syahputra, Y., & Hariyani, H. (2019). An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective. *1st International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession (ICETeP 2018). Atlantis Press*, *295*, 270–273. http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2018). Phubbing: How Frequent? Who is Phubbed? In Which Situation? And Using Which Apps? *Proceedings of the Thirty Ninth International Conference on Information Systems (ICIS)*, 1–9.

Alizamar, A., Fikri, M., Afdal, A., Syahputra, Y., Sukmawati, I., & Ilyas, A. (2019). Phubbing Behavior: How it's Related to Happiness. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, *5*(6), 348–358. https://www.ijicc.net/index.php/volume-5-2019/178-vol-5-iss-6

Arwani. (2002). *Komunikasi dalam keperawatan*. EGC.

Barrios-Borjas, D. A., Bejar-Ramos, V. A., & Cauchos-Mora, V. S. (2017). Uso excesivo de Smartphones/ tele´fonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria*, *55*, 205–206.

Billieux, J., Der, V., Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. . . *Applied Cognitive Psychology*, *22*, 1195–1210.

Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2018). Be Aware ! If You Start Using Facebook Problematically You Will Feel Lonely : Phubbing , and Facebook Intrusion . A Cross-Sectional Study. *Reports and Communication Be*, *XX*(X), 1–9. https://doi.org/10.1177/0894439318754490

Bungin, B. (2013). *Sosiologi Komunikasi: Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*. Kencana Prenada Media Group.

Burlian, P. (2016). *Patologi Sosial*. Bumi Aksara.

Cameron, A.-F., & Webster, J. (2011). Relational outcomes of multicommunicating: Integrating incivility and social exchange perspectives. *Organization Science*, *22*(3), 754–771.

Cerullo. (1997). *Accounting information sistem : Essential concept and application , Third edition*. Jhon Wiley and Sons.

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, *63*, 9–18. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018

Dai, Q. (2016). Gender, Grade and Personality Differences in Internet Addiction and Positive Psychological Health among Chinese College Students. *Primary Health Care Open Access*, *6*(4), 1–6. https://doi.org/https://doi.org/10.4172/2167-1079.1000248

Davey, S., & Davey, A. (2014). Assessment of smartphone addiction in Indian adolescents: a mixed method study by systematic-review and meta-analysis approach. *International Journal of Preventive Medicine*, *5*(12), 1500.

Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blanchio, A., & Przepiorkaa, A. (2017). Predictors and consequences of "phubbing" among adolescents and youth in India: An impact evaluation study Sanjeev. *Journal of Family and Community Medicine*, 102–105.

David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*, *2*(2), 155–163. https://doi.org/https://doi.org/10.1086/690940

Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpinar, A., & Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, *24*, 226–234.

Du, W., Xing, K., & Gong, H. (2017). Smart phone based phubbing walking detection and safety warning. *Proceedings of the Workshop on Smart Internet of Things*, *9*, 1–9.

Erzen, E., Odaci, H., & Yeniçeri, İ. (2019). Phubbing: Which Personality Traits Are Prone to Phubbing? *Social Science Computer Review*, 1–14.

Gainsbury, S. M., Russell, A. M. T., King, D. L., Delfabbro, P., & Hing, N. (2016). Migration from social casino games to gambling: Motivations and characteristics of gamers who gamble. *Computers in Human Behavior*, *63*(1), 59–67. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.021

Gonza´lez-Rivera, J. A., Segura-Abreu, L. M., & Urbistondo-Rodrı´guez, V. (2018). Phubbing in romantic relationships: Cell phone use, couple satisfaction, psychological well-being and mental health. *Interacciones. Revista de Avances En Psicologı´a*, *4*, 81–91.

Güliz Uğur, N., & Koç, T. (2015). Mobile Phones As Distracting Tools in the Classroom: College Students Perspective. *The Journal of Operations Research Statistics*, *3*(2), 57–64. https://doi.org/https://doi.org/10.17093/aj.2015.3.2.5000145549

Guru, T. M. (2007). *Sosiologi*. Erlangga.

Hall, A. J. (2001). *Accounting Information System, Thomson Learning South Western College publishing, edisi Indonesia*. Salemba Empat.

Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A crossed-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, *71*, 386–394.

Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing di Era milinea (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, *4*(1), 42–51.

Haomasan, P., & Nofharina, N. (2018). Pengaruh Penggunaan Smartphone Tehadap Pola Komunikasi Interpesonal Siswa Smp Negeri 50 Bandung. *Jurnal Komunikasi*, *12*(1), 1–7. https://doi.org/10.21107/ILKOM.V12I1.3710

Hariyani, H., & Syahputra, Y. (2019). Whether there effect of the used video on group guidance services to aggressive behavior? *Konselor*, *8*(3), 92–97.

Hassanzadeh, R., & Rezaei, A. (2011). Effect of sex, course and age on SMS addiction in students. *Journal of Scientific Research*, *10*, 619–625.

Kadylak, T., Makki, T. W., Rikard, R. V, & Sah, Y. J. (2018). Disrupted copresence : Older adults ' views on mobile phone use during face-to-face interactions. *Mobile Media & Communication*, *00*(0), 1–19. https://doi.org/10.1177/2050157918758129

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). The Virtual World's Current Addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *3*(2). https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013

Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., & Babadag, 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

Khare, S., & Qasim, S. H. (2019). Study of Phubbing behavior in relation to Anxiety. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, *6*(4), 105–110.

Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why Phubbing Is Toxic for Your Relationship: Understanding the Role of Smartphone Jealousy Among "Generation Y" Users. *Association for Information System*, *109*. http://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp

Mahani, S., & Nazlinda. (2013). Generasi Z: Tenaga Kerja Baru dan Cabarannya. *Artikel Psikologi*, 1–8.

Manalu, S. R. (2017). Penggunaan Media Sosial dalam Dinamika Hubungan pacaran: Studi terhadap Penggunaan Instagram pada Pasangan Berpacaran. *Interaksi Online*, *5*(4), 1–10.

Moncur, W., Orzech, K. M., & Neville, F. G. (2016). Fraping, social norms and online representations of self. *Computers in Human Behavior*, *63*, 125–131. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.042

Nakamura, T. (2015). The action of looking at a mobile phone display as nonverbal behavior/communication: A theoretical perspective. *Computers in Human Behavior*, *43*, 68–75.

Otto, A. S., Clarkson, J. J., Kardes, F. R., Roberts, J. A., David, M. E., Dietz, B., & Bijmolt, T. H. A. (2017). Partner Phubbing : How Cell Phones Impact Romantic Partnerships Outperforming Whom ? Performance-Prove Goal Orientation Don ' t Overcomplicate Adapt and Simplify What are People Saying about You ? Using eWOM to Protect and Build Your Business. *Keller Center Research Report*, 10(1).

Pendergrass, W. S., & Town, C. (2017). Phubbing : Communication in the Attention Economy. In *Information Systems Applied Research Austin*. USA.

Pew, I. (2014). Mobile Technology Fact Sheet. *Http://Www .Pewinternet.Org/Facts-Sheets/Mobile-Technology-Fact-Sheet/*.

Pinchot, Jamie, Paullet, K., & Rota, D. (2011). HowMobileTechnology Is Changing Our Culture. *Journal of Information Systems Applied Research, 4*(1), 39–48.

Prasetyo, R. A. (2017). *Hubungan antara kecanduan gadget (smartphone) dengan empati pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta*. UMS.

Pratiwi, I., & Widyastuti, D. A. (2021). Medai Videoscribe dalam Layanan Bimbingan Kelompok sebagai Alternatif Solusi untuk Mereduksi Perilaku Phubbing pada Siswa SMA. *Prosiding Seminar Nasional*

Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, *1*.

Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Rajawali Pers.

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? how the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, *30*(3), 237–246. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0265407512453827

Rahadi, D. R. (2007). Peranan Teknologi Informasi dalam peningkatan pelayanan di sektor publik. *Seminar Nasional Teknologi*, 1–13.

Roberts, J. A., & David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. In *Computers in Human Behavior*. Elsevier B.V. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.021

Roberts, J. A., YaYa, L. P., & Manolis, C. (2014). The Invisible Addiction: Cellphone Activities and Addiction among Male and Female College Students. *Journal of Behavioral Addictions*, *3*(4), 254–65.

Sandjajaa, S. S., & Syahputra, Y. (2019). Has a Fear of Missing Out Contributed to Phubbing Among Students? *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, *5*(6), 219–230. https://www.ijicc.net/index.php/volume-5-2019/178-vol-5-iss-6

Setiawati, Y., & Fithriyah, I. (2020). *Deteksi dini dan penanganan kecanduan gawai pada anak*. Airlangga University Press.

Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2020). Perbedaan Nomophobia mahasiswa; analisis Rasch. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, *6*(2), 69–76. https://doi.org/https://doi.org/10.29210/02020616

Syahputra, Y., Prayitno, P., Syahniar, S., Karneli, Y., & Hariyani, H. (2019). Rasch stacking analysis of student internet addiction based on gender. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *7*(1), 35–41. https://doi.org/10.29210/129300

Syaodih, N. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.

T'ng, S. T., Ho, K. H., & Low, S. K. (2018). Are you "phubbing" me? The Determinants of Phubbing Behavior and Assessment of Measurement Invariance across Sex Differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, *7*(2), 159. https://doi.org/https://doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318

Tecmark. (2014). Tecmark Survey Finds Average User Picks Up Their Smartphone 221 Times a Day. *Http://Www.Tecmark.Co.Uk/Smartphone -Usage-Data-Uk-2014/*.

Turel, O., Serenko, A., & Giles, P. (2011). Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users. . . *MIS Quarterly*, *35*, 1043–1061.

Vanden Abeele, Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016a). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, *62*, 562–569.

Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016b). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, *62*, 562–569. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005

Xie, X., Dong, Y., & Wang, J. (2018). Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(2), 466–472.

Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, *4*(1), 27–36. https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099

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.

Zees, R. F., Ariani, G. A. P. P., Usman, L., & Djamalu, I. (2021). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja Di Politeknik Kesehatan Gorontalo. *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2020 ISBN: 978-623-93457-1-6*, 131–138.