



Contents lists available at [Journal IICET](https://jurnal.iicet.org)

**JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)**

ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic)

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



## Perilaku *phubbing* pada mahasiswa

Yola Eka Putri<sup>1\*)</sup>, Marjohan Marjohan<sup>1</sup>, Ifdil Ifdil<sup>1</sup>, Rezki Hariko<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received July 15<sup>th</sup>, 2022

Revised Aug 21<sup>th</sup>, 2022

Accepted Sept 28<sup>th</sup>, 2022

#### Keyword:

*Phubbing*

Mahasiswa

Faktor-faktor *phubbing*

### ABSTRACT

Perilaku *phubbing* dapat diartikan sebagai tindakan mengabaikan orang lain saat interaksi dengan orang lain sedang berlangsung dan memilih berselancar di *smartphone*. Perilaku *phubbing* dapat ditemukan di dalam berbagai *setting* interaksi individu. Pada mahasiswa perilaku ini dapat ditemukan dalam *setting* keluarga, saat berkumpul dengan kolega, dan saat belajar di kelas serta pertemuan-pertemuan yang memerlukan interaksi social lainnya. Perilaku *phubbing* juga sudah berdampak pada interaksi pembelajaran *virtual* saat ini, khususnya saat mahasiswa melakukan aktivitas perkuliahan di *zoom*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *literature review*. Pada penelitian ini ditemukan ada berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* mahasiswa adalah *FoMO*, *time distortion*, *poor reasoning*, *smartphone addiction*, *technology addiction*, dan *self control*.



© 2022 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:

Putri, Y. E.,

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: [yolaekaputri09@gmail.com](mailto:yolaekaputri09@gmail.com)

## Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang memiliki banyak peran penting di dalam masyarakat dan tatanan negara. Beberapa peran dan fungsi mahasiswa adalah sebagai *agent of change*, *iron stocks*, sebagai penjaga nilai-nilai, sebagai kekuatan moral, dan sebagai pengontrol kehidupan sosial (Istichomaharani & Habibah, 2016). Artinya mahasiswa dituntut untuk memperjuangkan perubahan-perubahan ke arah yang lebih baik dalam kehidupan sosial masyarakat. Selain itu mahasiswa juga diharapkan mampu untuk ikut serta dalam mengontrol peraturan, kebijakan, dan kegiatan pemerintahan. Selanjutnya mahasiswa juga dituntut untuk menjadi manusia tangguh yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia sebagai generasi penerus bangsa.

Berdasarkan peran penting yang diemban tersebut idealnya mahasiswa dapat memanfaatkan *smartphone* untuk memudahkan mereka dalam menjalani kehidupan atau aktifitas sehari-hari (Deshpande & Iyer, 2017). Hadirnya *smartphone* seharusnya dapat membantu mahasiswa dalam banyak hal. Misalnya dalam proses perkuliahan, *smartphone* dapat mempermudah mereka dalam mencari referensi perkuliahan lebih banyak dalam waktu yang singkat dan tidak dibatasi oleh tempat (Sumathi, Lakshmi, & Kundhavai, 2018). Materi-materi perkuliahan bisa di akses secara *online* dan tidak terbatas kepada buku teks saja yang biasanya menghabiskan waktu lebih banyak untuk mencarinya. *Smartphone* merupakan benda kecil yang bisa dibawa kemana-mana dan bisa diakses di manapun asalkan terkoneksi ke internet. Selain itu perangkat ini juga dapat membantu mahasiswa dalam berkomunikasi diantara kolega maupun berkomunikasi dengan dosen dalam berbagai situasi sosial (Puspita & Rohedi, 2018). Dapat disimpulkan bahwa idealnya internet dapat digunakan untuk membantu mahasiswa untuk mempergunakan waktu secara efektif dan efisien.

Namun kenyataannya ada beberapa mahasiswa sebagai pengguna *smartphone* yang tidak bijak dalam menggunakan perangkat ini. Sehingga perangkat ini justru mengganggu tatanan kehidupan mereka sehari-hari. Ada mahasiswa yang justru menyalahgunakan *smartphone* untuk kepentingan yang merugikan diri mereka sendiri. *Smartphone* dapat menyebabkan kecanduan, misalnya kecanduan *game* dan *social media* (Panova & Carbonell, 2018; Tunc-Aksan & Akbay, 2019). Hal ini disebabkan oleh kondisi intensitas mahasiswa dalam menggunakan *smartphone* mulai semakin tinggi. Tetapi mereka menggunakan *smartphone* lebih banyak untuk kebutuhan hiburan misalnya bermain *social media* dan bermain *game*. Lebih buruknya lagi keadaan ini justru dapat mengganggu proses belajar mahasiswa. Waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas dan tuntutan kampus, sekarang digunakan untuk berselancar di *smartphone* dan mengabaikan tugas-tugas pokok mereka sebagai mahasiswa. Lebih lanjut penyalagunaan *smartphone* ini dapat membuat mahasiswa melakukan perilaku *maladaptive* di dalam interaksi sosial (Forster et al., 2021). Misalnya kecanduan *game online*, kecanduan *social media* (Tunc-Aksan & Akbay, 2019), kecanduan pornografi dan kecanduan-kecanduan lain yang berkaitan erat dengan teknologi.

*Smartphone* dapat mempengaruhi tatanan interaksi sosial mahasiswa. Pengguna yang tidak bijak dalam menggunakan *smartphone* akan sulit melepaskan diri dari perangkat tersebut saat melakukan interaksi dengan orang lain (Lowe-Calverley & Pontes, 2020). Bagi beberapa mahasiswa interaksi yang terjalin secara virtual melalui *smartphone* justru lebih menarik dan penting untuk dilakukan dari pada interaksi langsung (Sutisna et al., 2020). Hal ini merujuk pada perilaku mengabaikan orang lain saat melakukan interaksi langsung (*direct interaction*). Perilaku ini disebut oleh para ahli sebagai perilaku *phubbing* (*phone-snubbing*).

*Phubbing* merupakan perilaku mengabaikan orang lain dalam sebuah situasi sosial dengan lebih memilih memperhatikan *smartphone* dari pada interaksi yang sedang berlangsung di sekitar (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). *Phubbing* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu situasi dimana individu fokus pada *smartphone* mereka dan mengabaikan interaksi dengan orang-orang di sekeliling mereka (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019; Karadağ et al., 2016). Perilaku *phubbing* juga dapat diartikan sebagai tindakan mengabaikan orang lain saat interaksi dengan orang lain sedang berlangsung dan memilih berselancar di *smartphone*.

Perilaku *phubbing* dapat ditemukan di dalam berbagai *setting* interaksi individu. Pada mahasiswa perilaku ini dapat ditemukan dalam *setting* keluarga, saat berkumpul dengan kolega, dan saat belajar di kelas serta pertemuan-pertemuan yang memerlukan interaksi social lainnya. Perilaku *phubbing* juga sudah berdampak pada interaksi pembelajaran *virtual* saat ini, khususnya saat mahasiswa melakukan aktivitas perkuliahan di *zoom*. Hasil *survey* menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung berselancar di dalam *smartphone* mereka dari pada melakukan interaksi dengan orang lain (Yam & Kumcağız, 2020).

Tujuan dari tulisan ini adalah untuk menganalisis mengenai perilaku *phubbing* pada mahasiswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode literatur review (Hart, 2018; Snyder, 2019). Tinjauan literatur adalah cara yang sistematis, eksplisit, dan dapat direproduksi untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis artikel penelitian penelitian dan ide-ide yang dihasilkan oleh peneliti dan praktisi yang sudah diterbitkan secara *online*. Pada artikel ini dikaji beberapa artikel inti yang berkaitan dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

## Pembahasan

*Phubbing* merupakan gabungan kata dari *phone* dan *snubbing*. Kata *phubbing* sendiri di rumuskan oleh para ahli dan dimasukkan ke dalam kamus (Butler, 2017). Perilaku ini memiliki 2 aspek yaitu *phubber* dan *phubbee*. *Phubber* adalah individu yang melaukan perilaku *phubbing*. Sedangkan *phubbee* adalah individu yang menjadi korban dalam *phubbing*.

Lebih lanjut secara bahasa *Phubbing* adalah perilaku mengabaikan orang lain dalam lingkungan sosial dengan mengalihkan perhatian kepada *smartphone* (Chotpitayasonondh & Douglas, 2016, 2018a, 2018b; Mumtaz, 2019). *Phubbing* dapat digambarkan sebagai individu yang memilih *smartphone* saat berbicara dengan orang lain, berurusan dengan telepon seluler dan melarikan diri dari komunikasi interpersonal.

*Phubbing* juga dapat didefinisikan sebagai perilaku pengabaian orang lain pada kegiatan format sosial (individu dan individu, individu dan kelompok, kelompok dan kelompok) dengan berfokus kepada *smartphone*

(Ang, Teo, Ong, & Siak, 2019; Ergün, Göksu, & Sakız, 2020). Artinya perilaku ini dapat terjadi dalam hubungan pertemanan, pasangan, dan keluarga.

### Aspek-aspek *Phubbing*

Menurut Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013) dimensi perilaku *phubbing* ada 3 yaitu:

1. Gangguan pada kehidupan sehari-hari  
Adapun contoh hal-hal yang termasuk pada gangguan kehidupan sehari-hari pada perilaku *phubbing* adalah kehilangan pekerjaan yang direncanakan, mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas atau saat bekerja, mengalami sakit kepala atau penglihatan yang kabur, sakit pada pergelangan tangan atau di bagian leher, dan gangguan tidur.
2. Penarikan diri  
Hal ini dapat dideskripsikan sebagai kondisi dimana individu menjadi mudah marah, gelisah dan tidak bisa menahan diri jika tidak menggunakan *smartphone*, terus menerus bersama *smartphone* dan tidak bisa lepas dari *smartphone* serta menjadi kesal dan marah ketika terganggu saat menggunakan *smartphone*.
3. Toleransi  
Aspek ini didefinisikan sebagai seseorang yang selalu gagal dalam mengontrol penggunaan *smartphone*.

Selanjutnya Chotpitayasunondh dan Douglas (2018b) menemukan aspek dari perilaku *phubbing* sebagai berikut:

1. *Nomophobia*. Aspek ini dapat diartikan sebagai perasaan takut terpisahkan dari *handphone* sendiri.
2. Konflik interpersonal. Aspek ini merujuk pada konflik yang dirasakan antara diri sendiri dan orang lain.
3. Isolasi diri. Adapun maksud dari aspek ini adalah menggunakan ponsel untuk melepaskan diri dari aktivitas sosial dan mengisolasi diri dari orang lain.
4. *Problem acknowledgement*. Aspek yang keempat adalah pengakuan akan adanya permasalahan *phubbing*.

### Faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*

Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *phubbing* yaitu:

1. *Technology addiction*  
Kecanduan teknologi dapat berupa kecanduan internet, *smartphone*, sosial media, dan *game*.
2. *FoMO*  
Perasaan selalu ingin terhubung dengan orang lain di dunia maya dapat membuat individu melakukan *phubbing*.
3. *Lack of self-control*  
Rendahnya kontrol diri dapat menimbulkan beragam perilaku *maladaptives* pada individu, termasuk perilaku *phubbing*. Individu dengan kontrol diri yang rendah lebih mudah melakukan *phubbing* dari pada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi.

Kemudian lebih lanjut ditambahkan oleh David dan Roberts (2017) yang mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *phubbing* yaitu: 1) *Self-control*, 2) *Poor reasoning*, 3) *Time distortion*. Selain itu Yam dan Kumcağız (2020) juga berpendapat bahwa ada beberapa prediktor perilaku *phubbing* diantaranya sebagai berikut: 1) Kecanduan *smartphone*, 2) *FoMO*, dan 3) Kebosanan (*boredom*).

### Dampak perilaku *phubbing* pada mahasiswa

Perilaku *phubbing* dapat berdampak pada kualitas interaksi sosial mahasiswa (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a). Hal ini dapat terjadi karena dalam interaksi format sosial, biasanya *phubber* akan mengabaikan *phubbee* yang menjadi lawan bicaranya dalam interaksi tersebut. Akibatnya *phubbee* merasa diasingkan atau bahkan lebih lanjut dapat menimbulkan perasaan kesepian pada korbannya (Ivanova et al., 2020). Mahasiswa memiliki peranan penting dalam kehidupan sosial masyarakat. Mahasiswa berperan untuk menjadi agen perubahan di dalam tatanan masyarakat. Mahasiswa juga diharapkan dapat menjadi contoh dikalangannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *phubbing* juga berdampak pada kondisi psikologis *phubbee*-nya (Ivanova et al., 2020). Perilaku *phubbing* dapat menimbulkan depresi dan kesepian pada korbannya (Davey et al., 2018).

---

## Simpulan

Simpulan pada penelitian ini adalah ada berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* mahasiswa adalah *FoMO*, *time distortion*, *poor reasoning*, *smartphone addiction*, *technology addiction*, dan *self control*. Lebih lanjut perilaku *phubbing* sangat berdampak pada kualitas interaksi sosial yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai berbagai aspek dan upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswa

## Referensi

- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140.
- Ang, C.-S., Teo, K.-M., Ong, Y.-L., & Siak, S.-L. (2019). Investigation of a preliminary mixed method of phubbing and social connectedness in adolescents. *Addiction & health*, 11(1), 1.
- Butler, S. (2017). *Macquarie dictionary* (Vol. 5): Macquarie Dictionary Publishers.
- 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.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in human behavior*, 88, 5-17.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of family & community medicine*, 25(1), 35.
- 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.
- Deshpande, P., & Iyer, B. (2017). *Research directions in the internet of every things (IoT)*. Paper presented at the 2017 International Conference on Computing, Communication and Automation (ICCCA).
- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological reports*, 123(5), 1578-1613.
- Forster, M., Rogers, C., Sussman, S. Y., Yu, S., Rahman, T., Zeledon, H., & Benjamin, S. M. (2021). Adverse childhood experiences and problematic smartphone use among college students: Findings from a pilot study. *Addictive behaviors*, 117, 106869.
- Hart, C. (2018). Doing a literature review: Releasing the research imagination.
- Istichomaharani, I. S., & Habibah, S. S. (2016). *Mewujudkan Peran Mahasiswa sebagai “Agent of Change, Social Control, dan Iron Stock”*. Paper presented at the Prosiding Seminar Nasional dan Call For Paper ke.
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*, 1-14.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., & Babadağ, B. (2016). The virtual world's current addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 250-269.
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Lowe-Calverley, E., & Pontes, H. M. (2020). Challenging the concept of smartphone addiction: An empirical pilot study of smartphone usage patterns and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 550-556.
- Mumtaz, E. F. (2019). *Pengaruh adiksi smartphone, empati, kontrol diri, dan norma terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa di Jabodetabek*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259.
- Puspita, R., & Rohedi, D. (2018). *The impact of internet use for students*. Paper presented at the IOP Conference Series: Materials Science and Engineering.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 104, 333-339.
- Sumathi, K., Lakshmi, N. S., & Kundhavai, S. (2018). Reviewing the impact of Smartphone usage on academic performance among students of higher learning. *International Journal of Pure and Applied Mathematics*, 118(8), 1-7.
- Sutisna, D., Widodo, A., Nursaptini, N., Umar, U., Sobri, M., & Indraswati, D. (2020). *An analysis of the use of smartphone in students' interaction at senior high school*. Paper presented at the 1st Annual Conference on Education and Social Sciences (ACCESS 2019).

- 
- Tunc-Aksan, A., & Akbay, S. E. (2019). Smartphone Addiction, Fear of Missing Out, and Perceived Competence as Predictors of Social Media Addiction of Adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559-566.
- Yam, F. C., & Kumcağız, H. (2020). Adaptation of General Phubbing Scale to Turkish culture and investigation of phubbing levels of university students in terms of various variables. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 48-60.