



Fenomena *Phubbing* pada Mahasiswa

Siti Wahyuni Siregar

Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

e-mail: sitiwahyunisiregar@yahoo.co.id

Abstract

Phubbing is an acronym derived from the words "phone" and "snubbing," which means disrespecting someone by ignoring them in favor of using a mobile phone or smartphone. Prolonged phubbing behavior can lead to a decline in the quality of social interactions for the individuals involved. This study employs a content analysis method. The research identifies several factors contributing to phubbing among students, including technology addiction, FOMO (Fear of Missing Out), and lack of self-control. One effective approach to addressing phubbing in students is through group counseling services using self-management techniques.

Keywords: Phubbing, Students, Social Interaction

Abstrak

Phubbing adalah akronim kata *phone* (telepon) dan *subbing* (menghina) yang artinya menghina seseorang dengan mengabaikannya demi menggunakan telepon genggam/smartphone. Perilaku phubbing dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan menurunnya kualitas interaksi sosial pelakunya. Penelitian ini menggunakan metode content analysis. Penelitian menemukan bahwa sejumlah faktor penyebab phubbing pada mahasiswa, diantaranya, *technology addiction*, *Fomo*, dan *Lack of self-control*. Salah satu cara atau upaya yang bisa digunakan untuk mengatasi *phubbing* pada mahasiswa adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan metode teknik *self-management efektif*.

Kata kunci: *Phubbing, Mahasiswa, Interaksi Sosial*



Pendahuluan

Perkembangan smartphone saat ini mengalami perkembangan yang cukup pesat. Berbagai fitur yang unik serta menarik mengakibatkan para penggunanya cenderung sulit terlepas. Kehadiran smartphone dan media sosial memungkinkan penggunanya akan menjadi lebih aktif berkomunikasi lewat teks misalnya *chatting-an* dan SMS-an atau berinteraksi di jejaring sosial, *e-learning*, media hiburan hingga penelitian. Dengan banyaknya kegunaan, produk teknologi ini memberikan dampak yang besar terhadap individu (Miftahun Najah, 2022).

Ponsel pintar mampu merubah pola hidup, nilai, dan budaya. Ponsel pintar membuka kemungkinan dua orang berinteraksi di waktu dan tempat yang berbeda. Hubungan interpersonal menjadi lebih mudah dibangun dan dipertahankan. Meskipun demikian, penggunaan ponsel pintar yang tidak tepat dapat memberikan dampak buruk bagi pengguna, seperti dapat menimbulkan stres, depresi, kecanduan ponsel dan interaksi sosial yang menjadi buruk. Intraksi sosial yang semakin memburuk bisa berujung pada *phone snubbing* atau *phubbing*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Siste dkk. menunjukkan bahwa 14,4% remaja di Indonesia mengalami adiksi internet selama pandemik COVID-19 (Siste dkk, 2020). Adiksi ponsel pintar dan internet dapat diasosiasikan dengan perilaku *phone snubbing* atau *phubbing*, (Adiksi internet memungkinkan munculnya perilaku *phubbing*. Individu seringkali secara tidak sadar melakukan *phubbing* dan menganggapnya hal yang wajar. Padahal *phubbing* dapat memengaruhi kualitas hubungan dan interaksi antar individu.

Phubbing adalah akronim kata *phone* (telepon) dan *subbing* (menghina) yang artinya menghina seseorang dengan mengabaikannya demi menggunakan telepon genggam/smartphone. Alex Haigh dalam Rosidah mengemukakan bahwa *phubbing* adalah tindakan atau perilaku dengan mengabaikan atau menghina orang lain di dalam lingkungan sosial bermasyarakat seraya memperhatikan ponsel dan tidak membangun percakapan bersama orang lain di sekitarnya secara langsung.

Phubbing adalah perilaku individu yang mengarah pada pengabaian lingkungan disekitar serta lebih focus pada ponsel yang digenggamnya. Orang dengan perilaku *phubbing* biasa disebut dengan *phubber* atau *phubbee*. Contoh kecil *phubbing* yang biasa dijumpai adalah anak-anak yang asyik bermain ponsel dan mengabaikan orang tua yang memanggil mereka.

Fenomena *phubbing* dapat menyerang siapapun bahkan anak-anak terlebih lagi di kalangan milenial generasi Z saat ini. Contoh perilaku *phubbing* dalam kehidupan sehari-hari adalah saat seorang guru menjelaskan di dalam kelas para siswa seringkali didapati mengecek smartphone yang disimpan di sakunya, mungkin saja siswa ini sedang menunggu notifikasi atau merasa bosan dengan suasana belajar.

Hal ini juga dapat terjadi di lingkungan kampus, dalam kelas ketika dosen sedang menjelaskan materi perkuliahan. Bahkan dalam suatu kondisi dimana seseorang memperhatikan ponsel ketika berbicara kepada seseorang secara langsung. Meskipun yang bersangkutan mendengarkan dan merespon juga termasuk perilaku *phubbing*.

Mahasiswa sebagai insan milenial dan generasi Z yang tidak dapat lepas dari ponsel menjadi sasaran empuk terkena *phubbing*. Generasi Z dan kaum milenial merupakan kelompok yang cukup banyak dan sering menggunakan ponsel, sehingga kemudian dapat didalami bahwa kelompok atau komunitas inilah yang begitu menjadi focus dan objek penelitian.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *content analysis*. *content analysis* adalah analisis konten adalah suatu teknik penelitian untuk menghasilkan deskripsi yang objektif dan sistematis mengenai isi yang terkandung dalam media komunikasi.

Hasil dan Pembahasan

Pengertian Phubbing

Phone snubbing atau *Phubbing* merupakan perilaku menggunakan ponsel dan menghentikan komunikasi secara tatap muka dengan orang lain. *Phubbing* merupakan perilaku mengacuhkan orang lain (*relational partner*) dengan menggunakan ponsel di hadapannya.

Phubbing adalah gabungan kata dari *phone* dan *snubbing*. Perilaku *phubbing* dapat direfleksikan seperti seorang individu yang sedang melihat atau menggunakan telepon genggamnya saat berbicara dengan orang lain, dan sibuk dengan *smartphonenya* serta mengabaikan komunikasi interpersonal dengan lawan bicara. Sedangkan *phubber* adalah sebutan bagi orang-orang yang melakukan *phubbing* itu sendiri, seorang *phubber* menggunakan *smartphone* sebagai pelarian untuk menghindari ketidaknyamanan di dalam keramaian (Runna Valiya Geovany and Omod Hasbiansyah, 2020).

Phubbing merupakan sebuah fenomena ketika individu memerhatikan dan “hilang” ke dalam ponselnya di tengah interaksi dengan orang lain. Dengan kata lain, *phubbing* merupakan perilaku memerhatikan ponsel dan mengacuhkan lawan bicara dalam proses interaksi secara langsung.

Phubbing merupakan perilaku seseorang yang terlalu asyik memperhatikan smartphonenya sehingga menjadi mengabaikan lawan bicaranya. *Phubbing* sendiri merupakan istilah yang berasal dari Bahasa Inggris yaitu *phone* yang artinya telepon, dan *snubbing* yang artinya mengabaikan pasangan atau teman bicaranya. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa *phubbing* merupakan perilaku yang terlalu sibuk memperhatikan telepon genggamnya dan membuat teman bicaranya merasa terabaikan (Miftahun Najah, 2022).

Phubbing merupakan perilaku yang dapat memberikan konsekuensi negatif, utamanya dalam percakapan dua arah. Studi yang dilakukan oleh Kadylak dkk. menemukan bahwa penggunaan ponsel selama interaksi tatap muka dianggap mengganggu kualitas komunikasi, ofensif, dan pertanda kurangnya perhatian. Sementara itu, studi dari Abeele dkk. menemukan perilaku penggunaan ponsel

238



pintar dalam percakapan mengarahkan pada pembentukan kesan negatif dan persepsi rendah mengenai kualitas percakapan.

Perilaku *phubbing* bisa menciptakan perasaan terkucilkan dan membuat harga diri lawan bicaranya menjadi menurun. bahkan Perilaku *phubbing* dapat mengakibatkan perasaan depresi, dan menurunnya tingkat harga diri atau kepercayaan diri seseorang karena diabaikan oleh pelaku *phubbing* (Sri Fatmawati Mashoedi and Putri Sulistiani Adi Pekerti, 2022).

Phubbing pada dasarnya terjadi pada semua kelompok usia. Namun, tingkat kecenderungan terhadap perilaku ini dapat berbeda-beda. Ahn dan Jung menemukan kecenderungan *phubbing* lebih tinggi pada generasi muda daripada individu yang lebih tua. Temuan lainnya juga menunjukkan bahwa individu yang lebih muda lebih sering melakukan *phubbing* daripada yang tua (Miftahun Najah, 2022).

Perkembangan teknologi memiliki dampak yang berbeda pada setiap generasi. Adanya perbedaan tingkat *phubbing* dapat dijelaskan melalui perspektif generasi digital. Generasi digital berlandaskan pada asumsi bahwa terdapat perbedaan penggunaan teknologi digital antara generasi tua (digital immigrant) dan generasi yang lebih muda (digital native). Digital immigrant merupakan orang yang berada di kelompok usia dewasa ketika belajar menggunakan media digital dan mengenal komputer di tempat kerja. Digital native mengacu kepada individu yang sudah diperkenalkan dengan teknologi digital sejak berada di bangku sekolah.

Orang tua memiliki tingkat *phubbing* yang lebih rendah daripada individu yang lebih muda. Orang muda memiliki kecenderungan yang lebih tinggi mengalami kecanduan dalam menggunakan ponsel pintar dan internet yang merupakan faktor perilaku *phubbing*. Hal demikian juga diperkuat oleh temuan yang menyebut bahwa generasi yang lebih tua menemukan perilaku *phubbing* yang ditunjukkan oleh generasi yang lebih muda di keluarganya. Disisi lain temuan juga memperlihatkan bahwa banyak pelajar yang menganggap bahwa perilaku *phubbing* dalam beberapa situasi dapat diterima.

Perilaku *phubbing* lebih tinggi pada generasi muda atau generasi millennial. Hal ini dimungkinkan mengingat peran generasi millennial yang terus mengikuti perkembangan teknologi sekarang ini. Yaitu generasi yang berpotensi melakukan *phubbing* karena generasi ini sangat erat hubungannya dengan *smartphone* dan internet yang dapat diakses dengan mudah dimana saja dan kapan saja. Ahli Endokrin Robert Lustig mengatakan, notifikasi dari *smartphone* membuat otak manusia terlatih untuk berada dalam kondisi stress dan ketakutan sehingga kondisi seperti ini membuat bagian otak yang berhubungan dengan fungsi kognitif berada dalam kondisi rusak (Nelyahardi and Hera Wahyuni, 2021).

Fenomena Phubbing

Fenomena *phubbing* sering dilakukan masyarakat milenial. Fenomena ini merupakan salah satu perilaku seseorang dalam menunjukkan sikap yang tidak sewajarnya dalam memanfaatkan *smartphone* atau dengan redaksi yang berbeda yaitu penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Ditinjau dalam ilmu komunikasi, *phubbing* merupakan salah satu contoh membuat komunikasi tidak begitu efektif, diakibatkan ketidakpekaan dalam berkomunikasi. Hal ini selaras dengan yang disampaikan oleh Devito bahwa komunikasi efektif terjalin tidak hanya sekedar kedekatan, namun jauh lebih kepada menginterpretasikan pesan dengan makna yang sama. Mengukur komunikasi yang efektif bisa dilihat dari *feedback* yang diberikan seperti ucapan dan tindakannya saat berkomunikasi (Zanniro Sururi Hsb, 2019).

Fenomena *phubbing* juga merupakan bukti bahwa kepekaan sosial di era ini turut mengalami degradasi. Selain itu, solidaritas dan toleransi pun juga ikut terkikis. Tidak heran jika kepedulian terhadap sesama juga memudar dan sikap apatis semakin meningkat. Jika hal demikian tidak segera dijadikan konsentrasi untuk segera diselesaikan, maka lambat laun karakter bangsa juga akan ikut terkikis.

Phubbing sebagai dampak dari mabuk *smartphone* tersebut tidak bisa dianggap sebagai persoalan yang sederhana, terutama dampak akumulasinya

240



dalam jangka panjang. Kondisi yang sedemikian rupa membuat generasi milenial yang familiar dengan smartphone terancam memiliki karakter yang buruk dan gagap berkomunikasi secara langsung lantaran terbiasa berkomunikasi menggunakan smartphone. Kesadaran untuk mulai menjalin komunikasi nyata perlu ditingkatkan karena manusia hidup di dunia nyata, bukan dunia maya (Thoriq Tri Prabowo, 2020).

Fenomena *phubbing* ini merupakan fenomena yang cukup meresahkan perkembangan masyarakat. Mengutip Data dari Badan Pusat Statistik yang diambil setiap 4 tahun sekali, yaitu tahun 2014 hingga 2018 menunjukkan bahwa pengguna telepon seluler mengalami peningkatan. Data Badan Pusat Statistik di tahun 2018 juga menunjukkan bahwa salah satu pengguna internet adalah yang usianya masih di usia sekolah. Jika dilihat dari fakta pertumbuhan penggunaan ponsel dan internet di Indonesia terlebih di usia sekolah. Peningkatan pengguna smartphone disatu sisi dan fenomena *phubbing* disisi lain diprediksi akan berpengaruh pada hubungan sosial remaja. Dampak dari *phubbing* akan memberikan pengaruh negatif yang kuat bagi perkembangan emosional para remaja. Efek negatif dari *phubbing* yaitu membuat pelakunya menghindari interaksi langsung, menurunkan kualitas dan keberhasilan dalam berinteraksi, menurunkan kepercayaan dari lawan bicara, merenggangkan hubungan komunikasi pasangan dan mempengaruhi suasana hati *phubbe* (Mumtaz Afridah, Rina Kurnia, dan Eha Juliaha, 2022).

Maraknya fenomena *phubbing* ini tidak lain adalah karena penggunaan smartphone yang terlalu berlebihan, selain dampak positif ada juga dampak negatif yang dihasilkan dari penggunaannya. Tergantung pada pengguna untuk bijak dalam mengontrol dan mampu membatasi pengoperasian pada smartphone.

Sejumlah cara bisa dilakukan untuk pembatasan penggunaan smartphone, diantaranya dengan mematikan notifikasi atau pemberitahuan pesan atau telepon saat tidak ada hal yang penting dan mendesak, dan tidak menggunakan smartphone saat sedang berinteraksi dengan orang lain. Usaha yang dilakukan

tersebut setidaknya dapat menambah perhatian kepada orang lain saat sedang terlibat interaksi sosial secara langsung.

Fenomena *phubbing* juga sering terjadi karena seseorang terlalu senang dengan smartphonanya dibandingkan harus berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitarnya, kondisi tersebut terjadi karena smartphone memberikan berbagai kemudahan dan kenyamanan bagi seseorang (Zakiyatul "Ulya, Pudji Lestari, and Elida Ulfiana, 2020). Kecanduan internet bisa di artikan sebagai gangguan dari kontrol implus yang menyebabkan suatu zat yang memabukkan.

Seseorang yang menggunakan internet dan kecanduan mengalami gangguan pada kehidupan relasi, gangguan akademis, teman, keluarga, bahkan gangguan pekerjaan. Hal ini yang menjadikan pengguna smartphone tidak bisa lepas dari perangkat dan mempengaruhi kehidupan sosialnya.

Pernyataan ini didukung oleh penelitian dari Pinchot, dkk tahun 2010 yang mengatakan bahwa perilaku komunikasi yang terjadi di kehidupan sekarang telah berubah karena smartphone. Orang tidak lagi merasa segan jika disibukkan dengan smartphonanya ketika di acara pemakaman atau saat sedang makan malam. Seseorang lebih disibukkan dengan smartphone dibandingkan harus berinteraksi dengan lawan bicara atau membangun hubungan dengan lingkungan sekitar. Padahal salah satu syarat agar komunikasi berjalan dengan efektif adalah kesamaan pemahaman antara pengirim dan penerima pesan. Jika salah satu individu mengoperasikan smartphone saat sedang terlibat interaksi perbincangan, mungkin mereka tidak dapat menyerap dan memahami informasi dengan baik dan akibatnya lawan bicara mereka harus mengulang pernyataan yang sama (Ita Musfirowati Hanika, 2015).

Faktor-faktor penyebab perilaku Phubbing

Sejumlah ahli dan pakar menganalisis faktor munculnya perilaku *phubbing*. Diantaranya Chotpitayasonondh dan Douglas menjelaskan adanya beberapa aspek phubbing, yaitu (Ita Musfirowati Hanika, 2022): 1. *nomophobia* atau ketakutan terpisah dari ponsel. Nomophobia adalah bentuk ketakutan karena tidak dapat

berkomunikasi melalui ponsel dan internet. Nomophobia dapat dipandang sebagai rasa takut karena tidak dapat berkomunikasi melalui ponsel. Oleh karena itu, nomophobia dapat dipandang sebagai fobia spesifik yang didefinisikan oleh buku diagnosis gangguan jiwa DSM-5. Dalam penjelasannya, individu yang mengalami nomophobia menderita ketakutan yang intens atau kecemasan ketika mereka dihadapkan pada situasi tertentu mengenai ponsel yang berada di luar jangkauan atau tidak memiliki akses ke ponsel mereka. Tingginya tingkat nomophobia sebanding dengan tingginya tingkat *phubbing* pada seseorang (Muhibbu Abivian, 2022). 2. Konflik interpersonal yang diartikan sebagai konflik yang dirasakan antara diri sendiri dengan orang lain. 3. Isolasi diri, penggunaan ponsel untuk menghindari aktivitas sosial dan mengisolasi diri sendiri. 4. *problem acknowledgment*, yaitu individu memahami bahwa ia sedang mengalami permasalahan *phubbing*.

Chotpitayasunondh dan Douglas dalam tulisannya yang berbeda, menjelaskan bahwa *phubbing* memiliki beberapa faktor, yaitu: **Pertama**, Kecanduan internet yang merupakan pola maladaptif penggunaan internet yang membuat individu mengalami kesulitan atau rasa tertekan klinis yang signifikan. **Kedua**, Fear of missing out berupa ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang mungkin dimiliki orang terkait kontak dengan peristiwa, pengalaman, dan percakapan yang terjadi di seluruh lingkaran sosial mereka yang luas. kontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk mengatur emosi, sikap, dan perilaku ketika dihadapkan dengan situasi tertentu.

Sementara itu, pakar yang lain, yaitu Al-Saggaf dan O'Donnell menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *phubbing* yaitu (Yola Eka Putri, Marjohan, 2022): a. *Technology addiction*, Kecanduan teknologi dapat berupa kecanduan internet, smartphone, sosial media, dan game. b. *FoMO*, Perasaan selalu ingin terhubung dengan orang lain di dunia maya dapat membuat individu melakukan *phubbing*. c. *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 yang mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *phubbing* yaitu: 1) *Self-control*, 2) *Poor reasoning*, 3) *Time distortion*. Selain itu Yam dan Kumcağız berpendapat bahwa selain faktor Kecanduan *smartphone* dan *FoMO*, perilaku *phubbing* juga terjadi pada seseorang yang mudah bosanan (*boredom*).

Dampak Phubbing Pada Mahasiswa

Berdasarkan penelitian dapat dikatakan mahasiswa yang memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi, memiliki keterlibatan yang rendah dengan aktivitas akademiknya di kampus. Sebagaimana yang disampaikan oleh Youarti dan Hidayah, *phubber* menggunakan *smartphone* sebagai pelarian untuk menghindari ketidaknyamanan di keramaian atau biasa disebut *awkward silent* (Variz Hendra Alkautsar, 2023).

Perilaku *phubbing* juga dapat berdampak pada kualitas interaksi sosial bagi mahasiswa. Hal ini dimungkin, mengingat bahwa pelaku *phubbing* lebih banyak menggunakan waktu dimilikinya untuk mengakses *world wide web*. Mereka banyak melakukan komunikasi bahkan dengan banyak orang. Namun komunikasi atau pertemanan mereka lebih banyak melalui media sosial. Sehingga mereka tidak terlalu memiliki kemampuan untuk bersosialisasi secara langsung (Elok & Nurhidayah, 2018).

Penurunan interaksi sosial juga sebagai akumulasi dari kebiasaan *phubber* yang mengabaikan *phubbee* lawan bicaranya dalam interaksi tersebut. Sementara itu, disisi lain *phubbee* akan merasa seperti dasingkan atau bahkan lebih lanjut dapat menimbulkan perasaan tidak dihargai pada korbannya.

Penurunan kualitas interaksi sosial yang dimiliki oleh seorang mahasiswa bisa menjadi suatu permasalahan yang serius. Mahasiswa yang dianggap sebagai agen perubahan sosial di tengah-tengah masyarakat cenderung akan mengalami kesulitan untuk menyampaikan ide-idenya kepada masyarakat dengan

kemampuan intraksi sosial yang terbatas. Sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa ide dan gagasan yang disampaikan kepada masyarakat tidak dipahami sebagaimana mestinya dan pada gilirannya ide dan gagasan tersebut tidak bisa terimplementasi.

Sejalan dengan hal di atas pada skup yang lebih kecil yaitu di dunia kampus, seorang mahasiswa dengan kualitas intraksi sosial yang tidak memadai juga akan membuat efek negatif yang tidak kalah serius. Dunia mahasiswa atau dunia kampus merupakan zona dimana ide dan gagasan akan diadu. Dengan demikian bisa diprediksi bahwa dengan kualitas intraksi sosial yang terbatas maka seorang mahasiswa akan mangalami kesulitan untuk mendialogkan atau mendiskusikan ide dan pemikirannya. Kondisi yang sedemikian rupa apabila terakumulasi bisa membentuk kepribadian baru bagi si mahasiswa, semisal mudah minder, rendah diri, lebih suka menyendiri dan lain sebagainya.

Perilaku *phubbing* pada relasi dosen dan mahasiswa juga akan memberikan efek yang negatif. Memposisikan *phubbe* pada mahasiswa ketika proses belajar mengajar di kelas membuat serapan pengetahuan dan informasi yang disampaikan oleh seorang dosen menjadi tidak maksimal. Hal ini dimungkinkan karena si mahasiswa lebih fokus kepada smartphonenya daripada penjelasan materi yang disampaikan disampaikan dosen di depan kelas.

Pada saat yang sama, seorang mahasiswa dituntut memiliki peran penting dalam kehidupan sosial masyarakat. Mahasiswa diharapkan mampu berperan menjadi agen perubahan di dalam tatanan masyarakat. Mahasiswa juga diharapkan dapat menjadi contoh di kalangannya.

Solusi Terhadap Phubbing Pada Mahasiswa

Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah ada, sejumlah metode bisa digunakan untuk mengurangi tindakan *phubbing* pada mahasiswa. Penerapan layanan bimbingan dan konseling adalah salah satu metode yang bisa digunakan untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Layanan bimbingan dan konseling diyakini dapat memberikan bantuan untuk mahasiswa mengalami

245



Al-Murabbi Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 2, No.1 Tahun 2024

E-ISSN: 2986-4658

DOI: <https://doi.org/10.62086/al-murabbi.v2i1.171>



kesulitan pada bidang pribadi, sosial, karir dan belajar. Salah satu jenis layanan bisa diberikan pada pelaku *phubbing* yaitu melalui keterampilan konseling kelompok.

Dinamika dalam konseling kelompok yang menggunakan teknik self-management efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Teknik tersebut dapat digunakan dalam waktu yang lama atau diterapkan setiap hari dapat mereduksi perilaku *phubbing* khususnya bagi mahasiswa.

Kesimpulan

mahasiswa pada umumnya mengalami *phubbing* pada kategori sedang. Namun demikian perilaku *phubbing* pada mahasiswa harus dicari solusi agar tidak meningkat sedemikian rupa. Salah satu cara atau upaya yang bisa digunakan untuk mengatasi *phubbing* pada mahasiswa adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan metode teknik *self-management efektif*. Metode ini diyakini dapat meminimalisir kecenderungan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Untuk membantu mengembangkan kemampuan diri tanpa adanya hambatan yang diakibatkan *phubbing*.

Referensi

- Elok & Nurhidayah, "Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z". *Jurnal Fokus Konseling*, 4, No. 1, 2018.
- Ita Musfirowati Hanika, "Fenomena Phubbing di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang Pada Smartphone Terhadap Lingkungannya," *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4, No. 1 2015.
- Miftahun Najah, Amaliah Fadilah Malik, Ivany Rachmi, Iskandar, "Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) Pada Generasi X, Y Dan Z", *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14, no. 2, 2022.
- Muhibbu Abivian, "Gambaran Perilaku Phubbing dan Pengaruhnya terhadap Remaja pada Era Society 5.0", *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5, No. 2, 2022.



- Mumtaz Afridah, Rina Kurnia, dan Eha Julaeaha, “Konseling Keluarga Berbasis Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Parent Child Quality Relationship Pada Ibu Dan Anak Pelaku Phubbing Di Kelurahan Kalijaga,” *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 6, no. 2 2022.
- Nelyahardi and Hera Wahyuni, Psikoedukasi pemanfaatan smartphone dalam upaya penecegahan perilaku phubbing pada siswa SMP N 8 Kota Jambi, *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, No. 2 2021.
- Runna Valiya Geovany and Omod Hasbiansyah, Fenomena perilaku *phubbing* dalam etika komunikasi, Prosiding Manajemen Komunikasi, 2020.
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B. J., & Suwartono, C.. “The impact of physical distancing and associated factors towards internet addiction among 38 adults in Indonesia during COVID-19 pandemic: A nationwide web-based study”. *Frontiers in Psychiatry*, 2020.
- Sri Fatmawati Mashoedi and Putri Sulistiani Adi Pekerti, Apakah Phubbing mengganggu Pertemanan? Hubungan phubbing dengan kepuasan pertemanan pada orang beranjak dewasa, *Jurnal Psikologi Sosial* 20, No.1 2022.
- Thoriq Tri Prabowo, *Memperebutkan Ruang Publik Virtual : Literasi, Hoax, dan Perdamaian* ,(Yogyakarta: CV. Zahir Publishing,2020.
- Variz Hendra Alkautsar, Tina Hayati Dahlan, Anastasia Wulandari, “Perilaku Phubbing dan Engagement pada Mahasiswa Di Kota Bandung”, *Jurnal Psikologi Insight* 7, no. 2, 2023.
- Yola Eka Putri, Marjohan, Ifdil Dan Rezki Hariko, “Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa.” *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7, no. 1 2022.
- Zakiyatul Ulya, Pudji Lestari, and Elida Ulfiana, “Persepsi Ibu Terhadap Penggunaan Smartphone Di Lingkungan Keluarga,” *Jurnal Penelitian Kesehatan “Suara Forikes” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)* 11, no. 2 (2020).
- Zanniro Sururi Hsb, “Agama dan Virtualitas (Menelisik Aktivitas Khalayak Dalam Fenomena Sosial dan Ritual Keagamaan di Dunia Virtual”, *Jurnal Komodifikasi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7, No. 1 (2019).