

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan kemajuan teknologi yang pesat, pola komunikasi telah berubah, hal itu terjadi karena peningkatan dari penggunaan *smartphone* (Garcia et al., 2023). Menurut data terbaru dari *We Are Social* (2025), sekitar 70,5% populasi dunia yaitu sekitar 5,78 miliar orang di dunia menggunakan telepon seluler dan telah mengalami peningkatan sejumlah 112 juta dalam 12 bulan terakhir. Di Indonesia, setidaknya sebanyak 89,2% telah menggunakan *smartphone* (Soesilo et al. 2025). Sementara itu, penggunaan *smartphone* di Sulawesi Selatan meningkat di tahun 2022 sebanyak 71,10% dibandingkan tahun 2021 yaitu sebanyak 69,13% (BPS, 2024). Namun, di tahun 2023 penggunaan *smartphone* mengalami penurunan yaitu sebanyak 69,83% (BPS, 2024).

Penggunaan *smartphone* dalam jangka panjang ini membuat orang mengalami penurunan dalam berinteraksi dan interaksi secara langsung pun mulai tergeser (Soesilo et al. 2025). Penyalahgunaan *smartphone* ini biasa terjadi pada saat kita sedang berkumpul dengan teman dan keluarga ataupun pada saat perkuliahan (Wiguna et al, 2024). Di Indonesia sendiri, penggunaan internet terus mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya sebesar 0,8% atau sekitar 1,5 juta lebih besar, dan tidak hanya itu penggunaan *smartphone* di Indonesia kini menghabiskan waktu rata-rata 6

jam 3 menit setiap harinya dengan sebanyak 28,7% digunakan untuk membuka media sosial (Meltware, 2024). Sebagian besar masyarakat Indonesia menggunakan *social media* untuk mendapatkan hiburan, menjaga hubungan interpersonal, dan untuk mendapatkan informasi ataupun untuk memperoleh informasi terbaru mengenai tren yang *hipe* saat ini (Meltware, 2024).

Penggunaan media social media di Indonesia menghabiskan rata-rata 3 jam 11 menit per hari, dimana platform yang sering dibuka adalah WhatsApp yang digunakan 90,9% masyarakat Indonesia yang telah dibuka rata-rata sebanyak 1.347 kali setiap bulan, aplikasi kedua yang paling banyak dibuka adalah Instagram yang telah digunakan 85,3% pengguna, dan selanjutnya aplikasi yang paling banyak dibuka adalah Facebook, Tiktok dengan waktu yang digunakan rata-rata sebesar 38 jam 26 menit per bulan, dan YouTube dengan waktu penggunaan 31 jam 28 menit per bulan (Meltware, 2024; Kemp, 2024). Dengan peningkatan-peningkatan itulah memunculkan fenomena baru, yaitu *phubbing*.

Secara terminologi “*Phubbing*” berasal dari kata “*Phone*” dan “*Snubbing*”, hal tersebut diartikan sebagai seseorang yang mengabaikan lingkungan sekitar mereka akibat *smartphone* (Carlos et al., 2021). Perilaku *phubbing* kini sudah menjadi norma sosial di berbagai budaya bukan hanya sebagai perilaku individual lagi (Deschamps et al., 2025). Pada sebuah penelitian, menyimpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya *phubbing* yaitu kecanduan *smartphone*, internet, *social media*, *games*, serta faktor dari

dirinya pribadi (Bulut and Nazir, 2020). Masalah tersebut relevan terjadi di Indonesia yang memiliki 353,3 juta pengguna jaringan aktif dengan tingkat penetrasi sebesar 126,8% (Meltware, 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Taufiqurrahman et al., (2024), menemukan sebanyak 80% mahasiswanya mengalami *phubbing* di tingkat sedang dan hanya 3% mahasiswanya yang mengalami *phubbing* di tingkat rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Blachnio et al. (2018), menyebutkan bahwa sebanyak 49,3% mahasiswa di 5 perguruan tinggi di distrik Muzaffarnagar mengalami *phubbing*. Hasil serupa ditemukan sebanyak 42,7% mahasiswa kedokteran di India dan sebanyak 41,3% mahasiswa farmasi di Amerika Serikat ditemukan mengalami *phubbing* (Purwar et al., 2023; Lo et al., 2022). Selain itu, sebanyak 88,8% mahasiswa di Turki mengalami perilaku *phubbing* (Ahmed et al., 2023).

Selain itu, hal serupa ditemukan di Indonesia yang menempati urutan ke-11 di dunia pada tahun 2019 dengan total sebanyak 3.706.811 orang melakukan *phubbing* dan hanya 9 dari 80 remaja yang mengenal istilah *phubbing* (Cecilia, 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Wiguna et al. (2024), menemukan sebanyak 87% mahasiswanya mengalami *phubbing* di tingkat sedang dan sebanyak 13% berada di tingkat tinggi. Gangguan komunikasi yang diakibatkan oleh *phubbing*, seperti komunikasi menjadi tidak efektif, lawan bicara merasa terabaikan dan tidak dihargai, serta sulitnya untuk membangun rasa percaya dalam hubungan (Rahmah & Sanyata, 2024). Perilaku *phubbing* banyak terjadi dari mulai remaja hingga

dewasa muda, tetapi sejauh ini belum terdapat literature yang menyebutkan usia pasti terjadinya phubbing. Namun, beberapa penelitian menyebutkan bahwa perilaku *phubbing* banyak ditemukan di usia 12 hingga 21 tahun (Barbed et al., 2024)

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti kepada beberapa mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, menemukan bahwa adanya kecenderungan mengabaikan lawan bicara akibat penggunaan *smartphone*. Beberapa mahasiswa ini menyebutkan bahwa mereka merasa kurang dihargai ketika lawan bicaranya fokus kepada *smartphonenya*. Hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat perilaku *phubbing* yang terjadi di lingkungan Fakultas Keperawatan

Studi terbaru yang dilakukan oleh (Lo et al., 2022), menemukan bahwa peningkatan tingkat stress, kecemasan, dan depresi berhubungan dengan terjadinya *phubbing*. hal inilah yang membuat perilaku *phubbing* ini berdekatan dengan kategori *behavioral addiction* yang masih memiliki kaitan dengan *nomophobia* dan *FoMO* (Garrido et al., 2024). Pada sebuah penelitian, menunjukkan *phubbing* berdampak pada interaksi dengan tertundanya respon, mekanisme nada, dan kontak mata yang kurang, sehingga komunikasi yang terjadi akan terhambat (Rahmah & Sanyata, 2024). Penelitian lain menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* dapat menurunkan kualitas komunikasi interpersonal hingga menimbulkan efek “*telecooning*”, yaitu ketika seseorang tidak dapat lagi berinteraksi secara langsung (Chotpitayasunondh and Douglas, 2016).

Selain itu, penelitian yang dilakukan di Universitas Baylor di Waco, Texas Amerika Serikat menyebutkan bahwa seseorang cenderung mengecek smartphone mereka sebanyak 150 kali dalam sehari pada saat berinteraksi dan bekerja (Isrofin, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami *phubbing* lebih cenderung melihat dan sibuk menggunakan smartphonanya pada saat berinteraksi. Perilaku *phubbing* ini dapat menimbulkan dampak, antara lain menurunkan rasa empati dan kepekaan sosial, serta kurang memperhatikan lingkungan sekitarnya, jika hal itu dibiarkan maka akan berdampak pada kualitas dan kemampuan mahasiswa untuk bersosialisasi (Erwinsyah & Marsa, 2025).

Berdasarkan fenomena masalah tersebut dan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, perilaku ini dapat menurunkan kemampuan interaksi serta berdampak pada hubungan interpersonal mahasiswa. Tingginya perilaku *phubbing* pada mahasiswa ini dikhawatirkan mempengaruhi kemampuan komunikasi selama pendidikan maupun dunia kerja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Analisis Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin” untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan dan menganalisis sejauh mana mahasiswa memiliki perilaku *phubbing* serta faktor yang mempengaruhinya.

B. Rumusan Masalah

Phubbing merupakan perilaku seseorang yang mengabaikan lingkungan sekitarnya dengan mengalihkan perhatiannya kepada *smartphone*. Selain itu, *Phubbing* dapat menyebabkan rasa tidak dihargai, berkurangnya konsentrasi pada saat berinteraksi, dan menghambat kepercayaan serta kedekatan dalam hubungan. Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu Bagaimana perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

2. Tujuan Khusus

Diketuinya perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Program Studi

Pada penelitian ini, fokus penelitian yang akan dikaji adalah hubungan perilaku *phubbing* dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Fakultas Keperawatan. Penelitian ini relevan dengan roadmap program studi pada domain 3, yaitu peningkatan kualitas pelayanan kesehatan dan pendidikan keperawatan yang unggul dan inovatif, karena perilaku *phubbing* dapat memberikan dampak untuk mahasiswa, seperti

menurunkan konsentrasi belajar dan menurunkan kualitas hubungan social mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru untuk mengembangkan ilmu perilaku sosial mahasiswa dan menjadi literatur tambahan untuk penelitian selanjutnya tentang *phubbing*, penggunaan *smartphone*, dan perilaku sosial pada mahasiswa.

2. Manfaat Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi instansi untuk menjadi bahan evaluasi dan dasar kebijakan instansi dalam mengedukasi mahasiswa tentang menggunakan *smartphone* dengan bijak, khususnya pada saat pembelajaran.

3. Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan refleksi dan peningkatan kesadaran diri terhadap perilaku *phubbing*, sehingga bisa menjadi bahan evaluasi pola penggunaan *smartphonenya* dalam interaksi sehari-hari. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan edukasi untuk mengurangi gangguan komunikasi, serta meningkatkan kualitas hubungan sosialnya. Dengan memahami dampak *phubbing*, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan *self-regulation* dan etika

digital yang lebih baik untuk memperkuat kompetensi komunikasinya dalam keadaan yang profesional.

4. Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kompetensi dan dapat memperluas wawasan peneliti tentang metode penelitian, analisis data, dan penulisan akademik. Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa menjadi studi pengembangan di masa mendatang. Peneliti juga berharap dapat menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai mahasiswa maupun sebagai calon tenaga kesehatan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku *Phubbing*

1. Definisi *phubbing*

Phubbing pertama kali muncul pada sekitar bulan Mei 2012 di Australia, dan digunakan oleh tim kamus *Macquarie Dictionary* pertama kalinya untuk menggambarkan tentang bagaimana perilaku *phubbing* (Garrido et al., 2021). Secara etimologis, *phubbing* berasal dari kata “*Phone*” dan “*Snubbing*” yaitu perilaku mengabaikan seseorang pada saat berkomunikasi secara interpersonal karena sibuk menggunakan *smartphone* (Chui et al, 2023; Sigalingging et al., 2020). *Phubbing* merupakan perilaku mengabaikan seseorang pada saat berinteraksi dengan menggunakan media sosial untuk berinteraksi (Isrofin, B., 2020; Nazir dan Piskin, 2016). Sedangkan menurut Çikrikci et al. (2022), *Phubbing* merupakan perilaku antisosial yang diakibatkan kebiasaan menggunakan *smartphone*, serta beragam aktifitas yang sudah bias dilakukan oleh *smartphone*. Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018a), perilaku *phubbing* diukur melalui dua bentuk utama aspek *phubbing*, yaitu *communication disturbance* dan *phone obsession*.

Menurut penelitian dari Ivanova et al. (2020), *phubbing* muncul dikarenakan perilaku dari obsesi seseorang terhadap *smartphonenya* yang digunakan untuk mengatasi perasaan kesepian dan depresi yang dirasakan. Perilaku *phubbing* telah banyak terjadi terutama

karena akses yang sudah dengan mudah untuk menggunakan *smartphone* dan banyaknya beraneka ragam aktivitas yang bisa dilakukan dengan internet (Sigalingging, L. H., Setiawan, K., & Purnomo, A. M., 2020). Penggunaan *smartphone* tersebut dapat menyebabkan dampak negatif yang beragam. Dampak negatif yang ditimbulkan diantaranya perubahan seseorang pada saat berkomunikasi dengan orang lain di aktivitas sehari-hari (Sigalingging et al., 2020).

Selain itu, penelitian lain mendefinisikan perilaku *phubbing* sebagai perilaku mengabaikan orang lain di situasi sosial sehingga mengganggu komunikasi tatap muka (Santos et al., 2023). Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa *phubbing* terjadi karena penggunaan tinggi seseorang terhadap media sosial, selain itu *phubbing* dipengaruhi oleh tingkat neurotisme pribadi seseorang tersebut (Santos et al., 2023). Selanjutnya, Peleg & Boniel-Nissim (2024) dalam *scientific Reports* mendefinisikan *phubbing* sebagai perilaku yang lebih memprioritaskan *smartphonenya* dibandingkan melakukan interaksi dengan orang lain.

Dari definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* bukan hanya tentang perilaku mengabaikan lawan bicara karena *smartphonenya*, tetapi *phubbing* juga merupakan fenomena yang diakibatkan karenan kebutuhan psikologis dan dipengaruhi oleh kondisi emosional dimana hal itu merupakan perubahan dari pola dalam berinteraksi di era digital ini.

2. Aspek-aspek *phubbing*

Phubbing merupakan perilaku dimana seseorang mengabaikan lawan bicara dan lebih berkonsentrasi pada smartphonenya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018), menyebutkan bahwa *phubbing* memiliki 4 aspek, yaitu:

- a. *Nomophobia* (NP), yaitu kondisi dimana individu mengalami rasa takut berpisah dengan *smartphonenya*.
- b. Konflik interpersonal, yaitu berkaitan dengan konflik antara individu tersebut dengan orang lain.
- c. Isolasi diri, yaitu kondisi dimana individu menggunakan smartphonenya sebagai bentuk penolakan untuk berinteraksi sosial dan menarik diri dari orang lain.
- d. Mengakui masalah, yaitu kondisi dimana individu tersebut mengakui bahwa dirinya mengalami persoalan *phubbing*.

Selanjutnya menurut penelitian yang dilakukan oleh Karadag et al (2015), *phubbing* terdiri dari 2 aspek, yaitu:

- a. *Communication disturbance*, yaitu kondisi dimana individu sering menggunakan smartphonenya untuk mengganggu komunikasi tatap muka yang dilakukannya. Aspek ini menggambarkan tentang bagaimanva *smartphone* yang dapat mengganggu komunikasi tatap muka. Guazzini et al. (2021) menemukan bahwa perilaku *phubbing* ini dapat membuat hubungan interpersonal menjadi turun dan

mengurangi kehadiran sosial dalam lingkungan sekitarnya dan membuat korbannya merasa tidak dihargai.

- b. *Phone obsession*, yaitu kondisi dimana individu terus-menerus menggunakan smartphonenya bahkan disaat mereka tidak sedang berkomunikasi secara langsung. Individu yang mengalami obsesi terhadap *smartphonenya* menjadi tidak tenang apabila jauh dari *smartphonenya* yang menjadi sarana untuk pengaturan emosinya serta melepas rasa bosan yang dirasakan (Guazzini et al., 2021).

Selain itu, sebuah studi mengungkapkan konsep tambahan, yaitu “*phubbing blind spot*” yang didefinisikan sebagai perilaku individu yang mengabaikan dampak negative dari *phubbing*, individu yang melakukan *phubbing* mempersepsikan bahwa *phubbing* yang dilakukannya wajar tanpa menyadari hal tersebut dapat menurunkan kualitas hubungannya dengan orang lain (Barrick, 2023).

3. Faktor Penyebab *phubbing*

Menurut Karadag et al (2015), *phubbing* disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. *Mobile phone addiction*, yaitu kondisi disaat individu tidak bisa lepas dari smartphonenya dan digunakan sebagai alat untuk mengatasi kesepian dan kebutuhannya.
- b. *Internet addiction*, yaitu perilaku penggunaan internet secara berlebihan untuk hiburan, komunikasi, dan kecanduan lainnya.

- c. *Social media addiction*, Kondisi disaat individu menggunakan sosial media secara berlebihan yang menyebabkan gangguan pada interaksi sehari-harinya
- d. *Game addiction*, Kondisi disaat individu terus menerus bermain game untuk menghindari dari masalah dan sebagai media untuk menenangkan pikiran.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2016), *phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- 1. *Internet addiction*, perilaku menggunakan internet secara berlebihan hingga menghambat hubungan interpersonal dengan orang lain.
- 2. *Fear of Missing Out (FoMO)*, kondisi disaat individu merasa takut dan khawatir tertinggal informasi di media sosial maupun pada lingkungan sekitarnya.
- 3. Pengendalian diri, kondisi dimana individu sulit mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone*.

4. Tingkatan Phubbing

Phubbing merupakan ekspresi untuk menggambarkan tindakan *snubbing* selama berlangsungnya komunikasi antar individu dan melarikan diri dari komunikasi interpersonal (Karadağ et al., 2015; Saloom & Veriantari, 2022). *Phubbing* memiliki berbagai macam dampak negatif untuk seseorang yang mengalaminya, seperti kinerja kerja menjadi buruk karena kecanduan dengan media social, terpengaruhnya emosi, buruknya rasa kepuasan hidup, dan juga dapat

menyebabkan depresi berat (Field, 2024). Berdasarkan intensitasnya, perilaku *phubbing* diklasifikasikan menjadi 3 tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018b):

1. *Phubbing* kategori rendah

Seseorang yang mengalami *phubbing* dalam kategori ini yaitu seseorang yang jarang menggunakan *smartphone*, serta dapat menjaga kontak mata, memberikan perhatian, dan empati pada saat berkomunikasi (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a). Pada kategori ini, seseorang masih memiliki pengendalian diri dan *nomophobia* yang baik, mengutamakan komunikasi interpersonal, tidak mengalami gangguan psikologis maupun kepuasan sosial yang menurun, dan tetap menjaga kualitas komunikasi interpersonal (Field, 2024; Karadağ et al., 2015; Wiguna et al., 2024).

2. *Phubbing* kategori sedang

Pada kategori sedang ini, seseorang mulai menunjukkan gangguan ringan hingga sedang. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Field, 2024), Seseorang yang mengalami *phubbing* di kategori ini sering mengalami *FoMo* dan rasa cemas atau bosan. Pada kategori ini seseorang masih bisa menjaga komunikasi interpersonal, tetapi respon emosional, perhatian, serta rasa empatinya mulai terdampak yang diakibatkan oleh gangguan digital dan apabila tidak dikontrol, maka akan mengakibatkan *phubbing* di tingkat lebih tinggi lagi (Field, 2024; Karadağ et al., 2015).

3. *Phubbing* kategori tinggi

Pada kategori ini, seseorang akan mulai menunjukkan adiksi kuat terhadap *smartphone*, perasaan depresi, gangguan psikologis, penurunan kepuasan hidup, kualitas hubungan interpersonal yang buruk, *nomophobia*, bahkan sering terlibat konflik interpersonal dengan individu lain (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Field, 2024). Bahkan disaat keadaan yang tidak mendesak, seseorang pada kategori ini akan terus menggunakan *smartphonenya* selama berlangsungnya komunikasi (Field, 2024).

Sejalan dengan penelitian Chotpitayasunondh & Douglas (2016) tentang aspek *phubbing*, yaitu *phone obsession* dan *communication disturbance*, ditandai dengan adiksi ekstrim terhadap *smartphone* dan gangguan komunikasi interpersonal yang berulang. Apabila seseorang yang mengalami *phubbing* pada tingkatan ini dibiarkan, maka efek jangka panjang yang ditimbulkan, seperti pengucilan sosial akan menjadi hal yang normal, kualitas hubungan interpersonal akan rusak, dan kecanduan digital akan terus semakin parah (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018b; Field, 2024)

B. Perkembangan Perilaku *Phubbing* di Era Digital

Perkembangan teknologi yang berkembang dengan cepat telah memberikan perubahan pada bagaimana cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi di kehidupan sosialnya. Dalam kehidupan sehari-hari *smartphone* telah menjadi alat penting yang memudahkan untuk

berkomunikasi dan aspek kehidupan lain, seperti hiburan, pendidikan, belanja online, pekerjaan, dan lainnya, tetapi disamping kemudahan yang diberikan tersebut penggunaan *smartphone* dan aplikasi yang dipakai secara berlebih dapat menimbulkan perilaku, yaitu *phubbing* (Sitorus & Irwansyah, 2024). *Phubbing* telah didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang menggunakan *smartphone* dihadapan lawan bicara atau orang lain dan telah menyebabkan perilaku *sedentary* kepada seseorang yang mengalami *phubbing* (Davey et al., 2018; Deschamps et al., 2025; Yin et al., 2024). *Phubbing* dapat membuat seseorang dianggap memiliki perilaku yang kasar, tidak sopan, dan dianggap enggan untuk berinteraksi, persepsi itulah yang sering kali menyebabkan perilaku menentang ketika ingin diperhatikan lawan bicara (Deschamps et al., 2025).

Di era *society 5.0* yang telah memasuki Indonesia, tentu banyak terjadi perubahan yang bersifat positif maupun negatif diantaranya yaitu teknologi yang bernama *smartphone* (Arini & Lestari, 2024). Perilaku *phubbing* sering terjadi pada saat kita sedang di kantin, kelas, maupun pada saat perkuliahan berlangsung, kebiasaan tersebut tidak hanya mengurangi kualitas interaksi sosial dan hubungan social antara manusia secara langsung, hal tersebutlah yang menggambarkan budaya populer yaitu budaya pop di kalangan mahasiswa (Arini & Lestari, 2024). Semakin lama perilaku *phubbing* telah dianggap sebagai norma sosial dimana seseorang yang melakukan *phubbing* dianggap sebagai hal yang normal karena telah terbentuk dari struktur sosial yang ada (Zulkarnain et al., 2025).

C. Dampak Perilaku *Phubbing*

1. Prokrastinasi akademik

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rachman et al. (2020), mengungkapkan bahwa berdampak negatif pada prokrastinasi akademik dimana kebiasaan *phubbing* menyebabkan mahasiswa menunda untuk mengerjakan tugasnya dan beralih dengan membuka media sosial. Penelitian lain menyebutkan bahwa *phubbing* membuat mahasiswa kurang fokus pada saat bekerja kelompok, hal tersebut menyebabkan terjadinya rusaknya dinamika kelompok, ketidakseimbangan partisipasi, ikatan sosial menurun, dan hubungan saling percaya lemah (Mayra Musdalifah & Zaitun Qamariah, 2023). Selain itu, *phubbing* membuat perhatian antara interaksi sosial dan pada saat proses pembelajaran terbagi, serta melemahkan keterlibatan individu pada akademik, terutama pada saat dilakukannya pembelajaran kolaboratif (Bargiela et al., 2025).

2. Distress psikologis

Phubbing membuat seseorang lebih memprioritaskan *smartphonenya* yang semakin lama menjadi norma sosial yang dapat merugikan kesejahteraan mental (Incoll & Knowles, 2025). *Phubbing* tidak hanya dapat menurunkan kualitas interaksi sosial tetapi dapat juga menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental, seperti mengalami kecemasan, depresi, stress, gelisah, tegang, dan perasaan terisolasi dari lingkungan sekitarnya (Deschamps et al., 2025; Incoll & Knowles,

2025). Hal tersebut didukung pada penelitian yang dilakukan oleh Maftai & Măirean (2023), yang menemukan bahwa *phubbing* dapat memperburuk tekanan psikologis seseorang dan meningkatkan rasa kesepian seseorang, serta menurunkan kepuasan hidup. *Phubbing* berkorelasi positif dengan distress psikologis, yaitu mencakup kecemasan dan depresi, hal tersebut peningkatan distress ini juga dipengaruhi oleh aspek *phubbing*, yaitu *communication disturbance* dan *phone obsession* (Błachnio et al., 2021).

3. Penurunan hubungan sosial

Dampak dari perilaku *phubbing* dipersepsikan negatif karena *phubbing* kurang menghargai lawan bicara, hal tersebut dikarenakan adanya *smartphone* yang hadir yang membuat seseorang malas untuk memulai interaksi secara langsung dan dapat menyebabkan penurunan kualitas komunikasi, hubungan interpersonal terganggu, dan memperburuk pola komunikasi (Rizki & Aziz, 2025). *Phubbing* dapat membuat frustrasi dan timbul rasa kecewa yang dapat mengurasi kenyamanan dan sikap menghargai lawan bicara karena *phubbing* akan membuat seseorang terus menerus menginterupsi percakapan (Rahmah & Sanyata, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siringoringo et al. (2025), menyebutkan bahwa *phubbing* yang dilakukan oleh pengguna instagram selama berinteraksi menyebabkan menurunnya kepuasan sosial dan hubungan interpersonalnya menjadi renggang.

Selain itu, *phubbing* juga membuat hubungan social dan *responsive* pada lawan bicara menurun (Rahmani et al., 2024).

D. Analisis Perilaku *Phubbing*

Perilaku *phubbing* merupakan perilaku dimana seseorang mengabaikan orang lain pada saat berkomunikasi dengan menggunakan *smartphone* (Zhan et al., 2022). *Phubbing* tersebut dapat membuat komunikasi tidak berjalan efektif karena ketika komunikasi sedang berlangsung tetapi lawan bicara memperhatikan *smartphone*, maka lawan bicara tidak merasa kehadiran individu yang melakukan *phubbing* tersebut dan akan merasa diabaikan. Hal tersebut didukung oleh *Uses and Gratifications Theory* (UGT), yang menyebutkan seseorang yang aktif menggunakan media menggunakannya untuk mencari kebutuhan psikologis dirinya, seperti untuk mencari hiburan, memperoleh informasi, untuk mencari kenyamanan dan kemudahan dalam berinteraksi, serta menghindari rasa bosan pada saat interaksi yang berlangsung dirasa kurang menarik (Wibowo, 2022).

Pada konteks *phubbing* yang dilakukan mahasiswa, seseorang cenderung akan melakukan *phubbing* apabila seseorang merasa canggung dengan orang lain, sehingga *phubbing* digunakan sebagai gratifikasi yang menyebabkan komunikasi social menjadi terganggu (Wibowo, 2022). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kircaburun et al. (2020), yang menjelaskan perilaku adiktif terhadap media sosial merupakan ini dari terjadinya *phubbing* untuk mencari hiburan dan mengisi

waktu yang kosong. Penelitian lain menyebutkan bahwa penggunaan media sosial, seperti Mastodon digunakan untuk menghindari situasi yang kurang menyenangkan dan bentuk penghindaran yang bukan hanya sebagai hiburan saja (Lee & Wang, 2023).

E. Tinjauan Penelitian Terupdate Terkait Variabel

Tabel 1 Tinjauan penelitian terupdate terkait variabel

No	Penulis, Tahun, Judul Penelitian, Negara	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Sampel/ Partisipan	Hasil Penelitian
1.	Karadag et al, 2015, “ <i>Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addiction: A structural equation model</i> ”, Turki	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menentukan perilaku <i>phubbing</i> .	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>Correlation design</i> . Variabel dalam penelitian ini, yaitu: 1. Variabel Independen: <i>Virtual addiction</i> 2. Variabel Dependen: <i>Phubbing</i>	Sampel dari penelitian ini berjumlah 409 responden	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang paling berpengaruh terjadinya <i>phubbing</i> , yaitu <i>phone obsession</i> , SMS, media sosial, dan internet, dan faktor tertinggi dari terjadinya <i>phubbing</i> adalah <i>phone obsession</i> ..
2.	Varoth Chotpitayasunondh, Karen M. Douglas, 2016, “ <i>How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphones</i> ”, Inggris	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa antesenden dan konsekuensi psikologis dari perilaku <i>phubbing</i> , serta mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi <i>phubbing</i> .	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan Variabel dalam penelitian ini, yaitu: 1. Variabel independen: <i>Antecedents</i> 2. Variabel dependen: <i>Consequences</i>	Sampel penelitian ini berjumlah 251 resepoden	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>internet addiction</i> , <i>FoMo</i> , dan kontrol diri yang rendah dapat meningkatkan <i>phubbing</i> . Selain itu, jenis kelamin mempengaruhi korelasi antara <i>phubbing</i> dan persepsi normal terhadap <i>phubbing</i> .

3.	Musaida, 2019, “ <i>The influence of gadget on ward social interaction of adolescents at SMK Gunung Sari 1 Makassar</i> ”, Indonesia	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variabel independen gadget.	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross-sectional</i> . Variable dari peneltian ini, yaitu: 1. Variabel independen: <i>Gadget</i> 2. Variabel dependen: <i>Sosial Interaction of teenagers</i>	Sampel penelitian ini sebanyak 41 siswa.	Hasil dari penelitivn ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara intensitas penggunaan <i>smartphone</i> dan interaksi sosial remaja dan <i>online game addiction</i> .
4.	Deschamps et al., 2019, “ <i>Understanding phubbing behavior: a scoping review of qualitative and mixed-methods studies</i> ”	Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran komprehensif tentang pemahaman saat ini tentang <i>phubbing</i> yang didapatkan dari studi kualitatif.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>scoping review</i> .	Studi ini terdiri dari 7 studi kualitatif dan 6 studi mixed-methods	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>phubbing</i> memiliki beberapa definisi dan memiliki dampak negatif pada hubungan sosial dan kesehatan mental. Terjadinya <i>phubbing</i> juga dipengaruhi oleh normal social.
5.	Garcia et al., 2024, “ <i>Psychosocial ad personality trait associates of phubbing and being phubbed in Hispanic emerging adult college students</i> ”, Amerika	Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara perilaku <i>phubbing</i> dengan trait kepribadian yang sosial-adversarial & psikologi, serta melihat mediasi variabel psikososial antara trait kepribadian dan <i>phubbing</i> .	Penelitian ini menggunakan desain penelitian survey. Variabel penelitian ini, yaitu: 1. Variabel independen: trait kepribadian social 2. Variabel dependen: tingkat <i>phubbing</i> dan <i>being phubbed</i>	Sampel penelitian ini sebanyak 452 mahasiswa.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>phubbing</i> dan <i>being phubbed</i> berkorelasi positif dengan trait kepribadian yang “negative”, serta <i>negative affect</i> .