Pustaka Karya: Jurnal Ilmiah Ilmu Perpustakaan dan Informasi
<http://dx.doi.org/>
Hal. 183-194

Phubbing sebagai tantangan dalam peningkatan kemampuan literasi di kalangan pelajar

¹Muhamad Hafiz Anshari, Nor Hafizah Indah Fauziah, Sri Rohyanti Zulaikha

¹Interdisciplinary Islamic Studies (S2), Konsentrasi Ilmu Perpustakaan dan Informasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: hafizoneal123456789@gmail.com

Naskah diterima: 10 Desember 2024, direvisi: 08 Maret 2025, diterima: 22 Mei 2025

ABSTRACT

In the digital age, the behavior of phubbing has become common, which negatively impacts the quality of literacy skills. This effect extends to the quality of students, both academically and non-academically. Therefore, this research is important as a solution to improve literacy. This research method uses a literature study. The data collection steps involve gathering 40 accredited scholarly works. Data Analysis: The analysis is carried out through data reduction, presentation, and verification. The characteristics of phubbing behavior can be observed in individuals suffering from nomophobia and who consistently ignore social interactions, choosing instead to focus on their personal gadgets. Factors influencing this behavior include smartphone addiction, social media usage, online gaming, fear of missing out (FOMO), self-isolation, and time distortion. These factors contribute to a decline in interpersonal skills, which in turn affects both academic and non-academic performance. Addressing this issue requires self-awareness and self-regulation, recognizing that such behavior has negative consequences for students. In addition, phubbing can be prevented through information literacy enhancement programs, including early-age awareness, education on responsible use of social media, the introduction of traditional games, and the promotion of religious or spiritual understanding.

Keywords: digital behavior; education; literacy; phubbing; students

ABSTRAK

Pada jaman digital perilaku Phubbing sudah umum terjadi yang berdampak menurunkan sebuah kualitas kemampuan literasi, hal ini merambat pada kualitas seorang pelajar baik akademik maupun non-akademik, jadi penelitian ini penting sebagai solusi meningkatkan literasi. Metode penelitian ini menggunakan studi literatur. Langkah-langkah pengumpulan data yaitu dengan cara mencari dan mengumpulkan karya ilmiah sebanyak 40. Analisis dilakukan dengan reduksi data, penyajian dan verifikasi. Karakteristik perilaku phubbing dapat dilihat dari pengidap nomophobia dan selalu mengabaikan interaksi sosial dengan lebih fokus kepada gadgetnya masing-masing. Faktor yang mempengaruhi perilaku ini antara lain kecanduan smartphone, media sosial, game online, fomo (fear of missing out), isolasi diri dan distorsi waktu, kemudian dari faktor tersebut akan berdampak penurunan skill interaksi seseorang yang merujuk kepada kualitas akademik maupun non-akademik, mengatasi masalah ini dapat dikontrol melalui dengan menerapkan penguatan diri menyadari dampaknya akan membawa efek tidak baik pada pelajar tersebut. selain itu, untuk mencegah phubbing ini dengan cara melakukan program peningkatan literasi informasi meliputi pengenalan sejak usia, edukasi penggunaan media sosial, penerapan permainan tradisional dan pemahaman keagamaan.

Kata Kunci: literasi; perilaku digital; pendidikan; phubbing; pelajar

1. PENDAHULUAN

Phubbing merupakan kebiasaan yang lebih suka menghabiskan waktu dengan *smartphone* ataupun alat yang berhubungan dengan perangkat lunak berisi jaringan internet dibandingkan

kegiatan secara langsung seperti bersosialisasi. *Phubbing* ini juga dimaksud yaitu mengabaikan kegiatan sekitar dengan fokus terhadap perangkat lunaknya masing-masing.

Pada zaman sekarang khususnya kaum pelajar sangat ketergantungan terhadap internet dalam menelusuri informasi, hal tersebut karena era globalisasi modern sangat menguasai dunia yang tidak bisa lepas pada kehidupan sehari-hari, selain itu internet ini berfungsi tidak hanya sebagai temu kembali informasi saja tetapi juga memiliki keperluan sangat luas, khusus para pelajar dalam menelusuri informasi yang melibatkan internet sangat membantu karena lebih cepat dan praktis, tetapi dilain sisi dampak negatifnya sangat memprihatikan disebabkan dengan ketergantungan tersebut para pelajar tidak bisa mengontrol dirinya maka akan berpengaruh terhadap penggunaan internet berlebih, bahkan berakibat kecanduan dengan hal lebih suka menyalahgunakan untuk mencari hiburan semata dibandingkan menelusuri informasi yang bermanfaat.

Jumlah pengguna gadget di Indonesia telah mencapai 338,2 juta orang, dengan 79,5% di antaranya berasal dari kalangan pelajar dan anak-anak. Penggunaan gadget yang dulunya terbatas pada kota-kota besar kini semakin merambah ke daerah pinggiran kota, hal ini semakin terlihat pasca-pandemi Covid-19, yang turut meningkatkan kepemilikan dan penggunaan gadget di kalangan pelajar. Pengguna gadget berjumlah 338,2 juta orang, dimana 79,5% dianut oleh kaum pelajar. Pada saat dulu pengguna ini cuman dapat diakses oleh kalangan tertentu, tapi sekarang sudah merambat ke pelosok desa, fenomena tersebut juga puncaknya pada para pelajar pengguna gadget bertambah pada saat pandemi covid -19 karena memaksakan diri belajar secara online (Haryanto 2020).

Haryanto berpendapat bahwa perangkat digital digunakan untuk berbagai keperluan, mulai dari mencari informasi, bermain game, hingga hiburan. Namun, data menunjukkan bahwa sekitar 160 juta orang, atau sekitar 59% dari total penduduk Indonesia, mengakses media sosial seperti Instagram, Facebook, TikTok dan WhatsApp. Kemudahan akses internet melalui perangkat tersebut membawa dampak positif, terutama dalam memengaruhi pola pikir siswa, karena dapat membantu mengatur waktu bermain, menyusun strategi permainan, dan melatih kemampuan otak kanan mereka, asalkan penggunaannya diawasi dengan baik. Di sisi lain, ada juga dampak negatif yang perlu diperhatikan, seperti gangguan kesehatan, kecanduan, serta paparan terhadap konten berbahaya seperti pornografi, penipuan, dan kekerasan.

Penggunaan gawai digital yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada empat aspek utama kehidupan, yaitu tidur, tingkat stres, perkembangan sosial, dan kesehatan mental. Terdapat hubungan timbal balik antara perkembangan fisik dan mental, gangguan pada satu aspek dapat memengaruhi aspek lainnya (Natalova, 2019). Dalam era kemajuan pesat teknologi informasi saat ini, sangat penting bagi siswa untuk menguasai keterampilan yang relevan dengan perkembangan zaman. Teknologi informasi menyediakan akses keberbagai macam informasi di internet, yang hadir dalam berbagai bentuk dan format, untuk dapat menjelajahi informasi tersebut secara efektif, pelajar memerlukan pondasi yang kuat dalam keterampilan literasi informasi.

Kemampuan literasi informasi para pelajar sangatlah penting, karena itu merupakan sebuah keterampilan yang harus dimiliki setiap individu dalam proses belajar dalam menelusuri informasi yang bagus untuk dipakai, tetapi jaman sekarang banyak faktor penghambat dalam literasi seseorang salah satunya yaitu pemakaian gadget tidak wajar yang akan menimbulkan perilaku *phubbing*. Seseorang yang terampil dalam literasi informasi akan mampu menjelajahi lautan informasi yang luas, kompleks, dan beragam dari beraneka sumber dengan percaya diri, sebenarnya, penggunaan internet untuk mencari informasi di kalangan pelajar sangat dianjurkan, asalkan dilakukan dengan batas penggunaan yang wajar, bahkan, pelajar seharusnya dilatih untuk menguasai cara menggunakan internet dengan bijak.

Perilaku *phubbing* dengan literasi informasi sangat berhubungan karena orang yang sudah mempunyai efek negatif otomatis terganggu dalam mencerna, bertindak, dan menggunakan informasi dengan baik, maka oleh karena itu merupakan sebuah tantangan para pelajar karena adanya perilaku *phubbing* ini menghambat kemampuan literasi informasi. Meskipun akses terhadap informasi di internet semakin mudah, banyak pelajar yang lebih cenderung menghabiskan

waktu untuk mengonsumsi konten hiburan daripada mencari informasi yang edukatif dan relevan, fenomena ini berisiko menurunkan kualitas pembelajaran mereka serta mengurangi kemampuan untuk memilah dan menilai informasi yang benar, selain itu *phubbing* juga mencerminkan perubahan pola interaksi sosial di kalangan pelajar, di mana mereka lebih terfokus pada dunia digital yang seringkali tidak mendukung pengembangan pemikiran kritis atau keterampilan berpikir secara mendalam, dalam hal ini, literasi informasi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mencari data, tetapi juga tentang kemampuan untuk menganalisis, mengevaluasi, dan menggunakan informasi secara bijaksana kemampuan yang semakin terabaikan akibat kebiasaan *phubbing*.

Dari permasalahan tersebut perilaku *phubbing* dapat menurunkan kualitas interaksi sosial dan mengalihkan perhatian dari informasi yang penting. Ketika seseorang sering terganggu oleh perangkat digital, mereka cenderung kehilangan peluang untuk memahami informasi secara lebih mendalam atau berpartisipasi dalam diskusi yang dapat memperluas pemahaman mereka. Dampaknya, hal ini memengaruhi kemampuan literasi informasi, karena individu yang terpapar *phubbing* kesulitan dalam mencari, menilai, dan menerapkan informasi secara efisien.

Penelitian terdahulu ditulis oleh Miranda Dyah Salsabila dengan judul Relasi Sosial Pada Pelaku *Phone Snubbing (Phubbing)* Mahasiswa Universitas Sriwijaya Di Kota Palembang, memiliki permasalahan bahwa mahasiswa memiliki permasalahan dampak negatif yang ditimbulkan oleh setiap individu, mereka berpikiran bahwa pengguna *smartphone* sangat bermanfaat untuk menyelesaikan tugas perkuliahan, tetapi dalam hal tersebut tanpa disadari sudah mulai masuk kecanduan yang berakibat memiliki sifat mengabaikan kepada lingkungan sekitar seperti keluarga teman dan lain-lain, karena lebih fokus terhadap *smartphone* mereka masing-masing.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Phubbing* memiliki dampak signifikan terhadap interaksi antara mahasiswa dan orang tua mereka, karena dapat memicu perselisihan antara keduanya serta dengan teman-teman, hal ini terjadi akibat kurangnya keselarasan dalam komunikasi yang terjadi saat interaksi berlangsung, akibatnya kualitas komunikasi dan hubungan mahasiswa dengan orang tua serta teman-temannya bisa menurun. Kelebihan dari penelitian ini dapat memberikan edukasi dan evaluasi terhadap mahasiswa di Universitas Sriwijaya Di Kota Palembang dengan tujuan membatasi penggunaan *smartphone* yang akan membuat dampak negative. Sedangkan kekurangan dari penelitian ini tidak adanya menggali informasi tentang dampak dari akademiknya akibat perilaku *phubbing*.

Penelitian lainnya oleh Rudi Yanto dengan judul Pengembangan Minat Literasi dan Pengenalan Permainan Tradisional untuk Mengurangi *Phubbing* pada Anak Usia Dini, memiliki permasalahan pada anak usia dini bahwa kecanduan *smartphone* secara berlebihan memiliki dampak yang negatif, oleh karena untuk menghindari hal tersebut perlunya bimbingan khusus kepada anak dengan tujuan berpikir jernih secara positif terutama dalam pengembangan proses belajar.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa penggunaan *smartphone* mengalami penurunan dari rata-rata 850 menit/minggu menjadi 150 menit/minggu, dengan permainan tradisional yang diselingi literasi anak jadi lebih sering bersosial untuk meningkatkan kemampuan komunikasi selain itu permainan tradisional ini dapat melatih keterampilan sosial dan karakter anak seperti kejujuran, kerjasama, kerja keras, taat aturan, kejujuran, rajin, dan tanggung jawab. Kelebihan dari penelitian ini dapat memberikan sebuah pengetahuan kepada teknik pembimbingan anak usia dini untuk menghindari perilaku *phubbing* yang memiliki dampak negatif dengan cara pendekatan mengadakan permainan tradisional berkonsep literasi, sedangkan kelemahan dari penelitian ini tidak ada penjelasan bagaimana perilaku *phubbing* terhadap anak-anak kecanduan *smartphone* sehingga penelitian ini terfokus untuk meminimalisir kecanduan dengan mengadakan kegiatan positif.

Penelitian selanjutnya oleh Roni Setiawan dengan judul Perilaku *Phubbing* Siswa dalam Kehidupan Sosial di Lingkungan Sekolah, memiliki permasalahan semakin berkembangnya

teknologi maka akan lebih berbahaya apabila pengguna tidak dapat mengontrol pemakaian secara wajar, namun teknologi juga memiliki dampak positif dalam melaksanakan tugas masing-masing terutama sebagai pelajar, dari hal tersebut apabila telah kecanduan memiliki perilaku *phubbing* bahwasanya akan menurunkan interaksi sosial.

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* pada siswa berpengaruh terhadap komunikasi, interaksi dan kepercayaan diri terhadap lingkungan sosial. Kelebihan dari penelitian ini sebagai media informasi bahwasanya telah ditemukan bagaimana bentuk perilaku *phubbing* terhadap pelajar dan apa yang menjadi permasalahan tersebut terjadi, sedangkan kelemahan dari penelitian ini lebih fokus pada penggunaan *smartphone* dan media sosial sebagai faktor utama yang menyebabkan *phubbing*, namun tidak mempertimbangkan variabel lain seperti faktor pemicu, atau dampak yang didapat, kondisi psikologis yang mungkin juga berperan dalam perilaku sosial siswa.

Penelitian ini merujuk pada studi-studi sebelumnya yang telah disusun secara ilmiah dan memberikan gambaran awal mengenai permasalahan yang dikaji. Dari penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa para peneliti telah mengidentifikasi informasi dan temuan awal melalui pendekatan studi literatur yang sistematis. Temuan tersebut penting untuk ditelaah lebih lanjut. Meskipun telah memberikan kontribusi awal yang berarti, penelitian-penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan, terutama dalam hal kedalaman analisis dan absennya upaya preventif terhadap perilaku *phubbing* melalui kegiatan literasi. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk memperdalam dan melengkapi kekosongan tersebut. Berdasarkan tinjauan terhadap penelitian sebelumnya, dapat ditegaskan bahwa penelitian ini bersifat pengembangan, yakni melengkapi poin-poin yang belum diungkap secara komprehensif dengan menghadirkan temuan baru yang diperoleh melalui pendekatan lanjutan dari studi literatur yang telah ada.

Penelitian ini akan menggali informasi mengenai karakteristik perilaku *phubbing* terhadap para pelajar dan cara mengatasinya melalui kegiatan peningkatan literasi informasi, kemudian pentingnya penelitian ini bertujuan sebagai pedoman untuk mengatasi perilaku *phubbing*. Rumusan masalah peneliti bertujuan mengetahui karakteristik perilaku *phubbing* di kalangan pelajar, faktor penyebab, dampak, cara mengontrol dan mengatasinya dengan program peningkatan literasi informasi, maka dari itu penelitian ini menarik untuk dibahas.

Kemudian teori yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *theory of planned behavior* yang menyatakan sikap dalam perilaku, norma subjektif, dan pendapat mengenai *behavior control* berpengaruh terhadap intensif perilaku seseorang yang berkelanjutan (Ajzen, 1991). Dari teori tersebut sementara dapat ditemukan bahwa perilaku *phubbing* memiliki dampak negatif yang dapat mengganggu interaksi sosial terhadap para pelajar, dilain sisi menggali informasi bagaimana fenomena *phubbing* terhadap pelajar, penelitian ini akan menemukan sebuah solusi agar terhindar dari perilaku *phubbing* dengan cara memberikan peningkatan literasi.

Kontribusi penelitian ini mengkaji tentang fenomena perilaku *phubbing*, faktor penyebabnya, cara mengontrol dan mengatasinya dengan kegiatan peningkatan literasi informasi yang terfokus kepada subjek para pelajar dengan menggunakan metode studi literatur, selain itu penelitian ini sebagai bahan rujukan kepada peneliti selanjutnya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yaitu menelusuri data maupun informasi melalui berbagai riset didasarkan pada karya ilmiah seperti jurnal terakreditasi, buku dan penelitian ilmiah relevan (Ruslan, 2008). Sedangkan pendekatan menggunakan kualitatif dengan jenis eksploratif, melakukan penelusuran informasi yang ilmiah dengan menguji kelayakan dalam penelitian dan sifatnya mengembangkan, artinya penelitian ini menjelajahi karena timbul ada sesuatu yang tidak memuaskan sebelumnya (Anita sari, 2023).

Literatur yang digunakan diakses melalui basis data seperti Google Scholar dengan kriteria inklusif, yaitu diterbitkan atau disusun dalam rentang waktu 5 tahun terakhir (2019-2024).

Beberapa kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal meliputi: “*Phubbing*,” “Perilaku *Phubbing*,” “*Phubbing* pada Pelajar,” “*Phubbing* dan Literasi,” “Peningkatan Literasi,” dan “Peningkatan Pelayanan Literasi.”

Objek penelitian ini terdiri dari dua fokus utama, yaitu fenomena *phubbing*, yang mencakup perilaku, faktor-faktor penyebab, dan pengendalian diri, serta literasi informasi cara mengatasi perilaku *phubbing* dengan program yang bertujuan untuk menjaga atau meningkatkan literasi. Subjek penelitian ini adalah kalangan pelajar, baik mahasiswa maupun siswa.

Teknik dokumenter atau disebut juga teknik dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data penelitian melalui sejumlah dokumen baik berupa dokumen tertulis, foto dan dokumen terekam. Tahapan teknik pengumpulan data ini memakai jenis dokumenter yaitu melalui sejumlah dokumen baik digital maupun non-digital (Anita sari, 2023). Tahapannya dengan pencarian literatur, kemudian dilanjutkan dengan skrining jurnal untuk mendapatkan yang sesuai dengan kriteria inklusif, dalam pencarian yang dilakukan, ditemukan 40 karya tulis ilmiah tentang *phubbing* dan peningkatan literasi melalui Google Scholar, selanjutnya dilakukan pemetaan dua tema utama, yakni *phubbing* dan peningkatan literasi informasi, yang dikelompokkan berdasarkan poin-poin relevan, setelah itu diseleksi kemudian ditemukanlah hasil akhirnya 13 jurnal.

Analisis dilakukan untuk beberapa tahap yaitu pertama reduksi data dengan cara mengelompokkan beberapa tema yakni perilaku *phubbing* dan literasi informasi, kemudian kedua penyajian data melakukan pemetaan untuk mengelompokkan data yang akan diambil, setelah itu ketiga verifikasi melakukan penyimpulan memperoleh data yang valid (Miles & Huberman). Analisis data ini mengidentifikasi temuan tentang fenomena *phubbing*, yang mencakup karakteristik perilaku, faktor-faktor yang mempengaruhi, serta cara mengontrol diri dalam konteks peningkatan literasi informasi di kalangan pelajar. Proses ini melibatkan pemetaan pengelompokan hasil pencarian yang sesuai dengan rumusan masalah penelitian, dan kemudian mengambil poin-poin yang relevan untuk dianalisis lebih lanjut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang mana data di peroleh dari Google Scholar berupa karya tulis ilmiah yang terakreditasi berjumlah 40 dengan rentang waktu 2019-2024. Kemudian data yang akan dianalisis sebanyak 13 yaitu sebagai berikut:

Table 1 hasil pemetaan penelitian

No.	Penulis dan Tahun	Judul dan Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Taufiqurrahman (2024)	Analisis Perilaku <i>Phubbing</i> Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Mataram (Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian survei cross sectional dengan pendekatan kuantitatif.)	Perilaku <i>phubbing</i> terhadap mahasiswa memiliki dominan tingkatan sedang yaitu (80%). Hal ini terindikasi oleh karakteristik nomophobia yang mayoritas berada tidak mengalaminya sebanyak (50%), adapun masalah interpersonal yang tidak terjadi lebih banyak (34,87%), tidak melakukan isolasi diri (35,53%), dan memiliki pengakuan masalah sesekali (56,58%). Oleh karena itu faktor utama yang menjadi akibat perilaku <i>phubbing</i> ini yaitu kebiasaan menggunakan gadget dalam waktu yang lama.
2.	Miranda Dyah Salsabila (2024)	Relasi Sosial Pada Pelaku <i>Phone Snubbing (Phubbing)</i> Mahasiswa Universitas Sriwijaya Di Kota Palembang (Metode penelitian yang digunakan yaitu	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>phubbing</i> memiliki pengaruh signifikan terhadap interaksi antara mahasiswa dengan orang tua mereka, karena dapat menyebabkan perselisihan dengan orang tua dan teman-teman. Hal ini disebabkan oleh ketidakharmonisan dalam interaksi, di mana tidak terjadi keselarasan timbal balik saat berkomunikasi. Akibatnya, kualitas komunikasi

		metode penelitian kualitatif deskriptif)	dan hubungan mahasiswa dengan orang tua serta teman-temannya dapat menurun.
3.	Muhammad Rafi (2023)	Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja (Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala Phubbing)	Hasil dari penelitian ini setelah melalui analisis menunjukkan nilai -0,304 yang berarti ada hubungan negatif yang cukup banyak dengan kontrol diri terhadap perilaku ini pada remaja. Hal ini memberitahukan bahwa semakin tinggi kontrol diri pada remaja, semakin rendah tingkatan perilaku <i>phubbing</i> yang mereka lakukan, sebaliknya apabila memiliki kecenderungan rendah control diri remaja, maka semakin tinggi perilaku mereka.
4.	Abdul Latif (2023)	Faktor-faktor perilaku Phubbing pada Mahasiswa Keperawatan di Kabupaten Majene Metode yang digunakan kuantitatif dengan pendekatan cross sectional study	Penelitian menemukan adanya hubungan yang signifikan antara faktor-faktor seperti <i>nomophobia</i> , konflik interpersonal, isolasi diri, pengakuan masalah (<i>problem acknowledgement</i>), jumlah ponsel, durasi penggunaan ponsel, dan tujuan penggunaan ponsel dengan perilaku phubbing pada mahasiswa Keperawatan se-Kabupaten Majene, dengan nilai signifikansi 0,000. Semua faktor tersebut berhubungan secara signifikan dengan perilaku <i>phubbing</i> .
5.	Yola Eka Putri (2022)	Perilaku <i>phubbing</i> pada mahasiswa (Metode penelitian yang digunakan adalah metode literature review.)	Berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku <i>phubbing</i> pada mahasiswa antara lain <i>FoMO</i> (<i>Fear of Missing Out</i>), penalaran yang buruk (<i>poor reasoning</i>), kecanduan smartphone, kecanduan teknologi, dan kontrol diri. Selain itu, perilaku phubbing ini berdampak signifikan pada kualitas interaksi sosial yang dialami mahasiswa.
6.	Roni Setiawan (2024)	Perilaku <i>Phubbing</i> Siswa Dalam Kehidupan Sosial Di Lingkungan Sekolah (Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif)	Fenomena <i>phubbing</i> dipicu oleh perubahan dalam interaksi sosial yang disebabkan oleh kemajuan teknologi komunikasi, kebiasaan multitasking, dan kurangnya kesadaran akan dampak negatifnya. Siswa seringkali lebih fokus pada smartphone, terutama saat menggunakan media sosial, yang menyebabkan mereka kurang memberikan perhatian pada interaksi langsung. Perilaku <i>phubbing</i> ini tidak hanya terjadi di lingkungan sekolah, tetapi juga di dalam keluarga.
7.	Rudi Yanto (2024)	Pengembangan Minat Literasi dan Pengenalan Permainan Tradisional untuk Mengurangi <i>Phubbing</i> pada Anak Usia Dini (penelitian Deskriptif Kualitatif)	Kegiatan literasi melibatkan pengenalan permainan tradisional, yang mencakup aturan dan simulasi, dengan memperkenalkan 9 jenis permainan. Pendampingan dilakukan untuk memastikan kelancaran pelaksanaan program. Setelah kegiatan tersebut, frekuensi penggunaan gadget anak mengalami penurunan signifikan, dari rata-rata 870 menit per minggu menjadi 150 menit per minggu, dan anak-anak menjadi lebih sering berinteraksi dengan teman sebaya.

8.	Anggun Trisna Kirana Septawardani (2024)	Tingkat Phubbing pada Siswa Sekolah Rendah Santi Witya Serong School (Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif survey)	Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkatan perilaku phubbing memiliki tingkatan sedang, dengan persentase sebesar 52, 50 % dapat disimpulkan untuk mengatasi perilaku tersebut dengan cara mengadakan kegiatan tradisional, kebudayaan, keagamaan, kebiasaan, dan sebuah peningkatan pengawasan orangtua untuk mengakases gadget, secara garis besar dapat mengurangi menghabiskan waktu yang tidak berguna.
9.	Lily Sardiani Daulay	Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital (Metodologi penelitian yang digunakan adalah tinjauan literatur dengan pendekatan kualitatif)	Dari hasil yang ditemukan melalui penelitian ini menunjukkan bahwa pemberi edukasi tentang literasi kepada anak usia dini sangatlah krusial dilakukan, karena penguasaan literasi yang baik dapat memberi manfaat dari penggunaan internet dan dapat mengurangi dampak negative. Untuk mencapai tujuan tersebut, peran orang tua, guru, dan lingkungan sekitar sangatlah penting. Ketika kesejahteraan psikologis anak dalam kondisi optimal dan penggunaan layar dapat diminimalkan, kemungkinan terjadinya pelecehan online dapat dikurangi.
10.	Rosalinda Aso (2025)	Penggunaan Gadget dan Literasi Media: Mempersiapkan Siswa SDK Lewopnutung untuk Menyongsong Era Digital yang Aman dan Bertanggung Jawab (Metode pelaksanaan yang diterapkan dalam program pengabdian ini meliputi pelatihan, workshop, praktik, serta pendampingan dan evaluasi secara berkala)	Beretika dalam berkomunikasi di media sosial sangatlah penting karena perlu dikuasai sejak usia dini, sebab pada masa tersebut merupakan tahap pembentukan karakter seseorang, baik dalam hal penampilan, sikap, maupun pola pikir. Oleh karena itu, penting untuk memberikan literasi tentang etika dan strategi penggunaan media sosial kepada anak-anak agar mereka bisa menggunakan sosial media dengan bijak. Edukasi mengenai penggunaan gadget membawa dampak baik, karena dapat mempunyai keterampilan remaja dalam mengelola informasi, selain itu dapat meningkatkan kemampuan mereka terhadap interaksi dengan lebih sadar dimedia sosial.
11.	Ayu Pratiwi Nehe (2025)	Edukasi Orang Tua tentang Dampak Gadget untuk Anak Sekolah Minggu di GKSI Jemaat El-Saddai (Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif partisipatif melalui sosialisasi interaktif, simulasi, presentasi, dan diskusi kelompok terarah.)	Intervensi menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan orangtua penerapan pendampingan terhadap anaknya dalam kecwerdasan memakaki gadget, mereka sangat paham tentang resiko dampak negatifnya, tetapi juga mampu membuat lingkungan gigital yang sehat, untuk mendukung perkembangan spiritual dan sosial anak. Dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis partisipatif memiliki potensi signifikan dalam membentuk peran digital yang positif. Dengan demikian pengabdian ini menjadikan kontribusi teoritis dan praktis dalam menjadikan sebuah model pendampingan orangtua terhadap anak di era digital ini. Dapat disimpulkan penelitian ini menegaskan urgensi pendekatan kompresif yang tidak hanya reaktif, tetapi juga proaktif dalam mempersiapkan generasi muda agar dapat berkembang dan bijak dalam memnafaatkan teknologi digital.

12.	Ausani Silmi (2022)	Dampak psikologis perilaku <i>phubbing</i> dalam berinteraksi sosial pada mahasiswa Penelitian ini tipe yang digunakan adalah pendekatan kualitatif	Responden menghabiskan banyak waktu di smartphone tanpa batasan, yang memberikan dampak positif dalam mengakses informasi perkuliahan, namun juga membawa dampak negatif seperti penundaan pekerjaan dan perilaku <i>phubbing</i> . Kontak sosial responden menjadi terganggu; mereka sering meniru perilaku penggunaan smartphone yang berlebihan, mengurangi kontrol diri, dan kurang memiliki simpati terhadap lawan bicara. Akibatnya, mereka merasa terasing, kehilangan hubungan sosial, dan merasa tidak dihargai.
13.	Mery Yasintac Cahayadewi (2022)	Peran <i>Phubbing</i> terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif	Berdasarkan data dari 394 mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek, penelitian menunjukkan bahwa <i>phubbing</i> memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai R square 0,305. Ini berarti bahwa <i>phubbing</i> memengaruhi 30,5% dari kebiasaan menunda akademik yang terjadi pada mahasiswa tersebut.

3.1 . Karakteristik perilaku *phubbing* pada pelajar

Perilaku ini karena cenderung adanya kemajuan teknologi yang sangat dimanjakan oleh para pelajar, setiap individu wajib mempunyai perangkat digital tersebut, banyak kegunaan pelajar dalam menfaatkan untuk mencari informasi baik yang positif maupun negatif, dari sini permasalahannya apabila teknologi tersebut disalah gunakan, perilaku *phubbing* di kalangan pelajar cenderung terjadi karena mereka lebih memilih bermain smartphone yang mengarah pada pengabaian interaksi sosial langsung dengan teman dan keluarga sekitar.

Orang yang sudah memiliki perilaku *phubbing* memiliki karakteristik *nomophobia* artinya pelajar sangat ketergantungan sekali terhadap gadget masing-masing dan merasa cemas apabila tidak menggunakannya dalam jangka waktu pendek maupun panjang, maka oleh karena itu dapat disimpulkan perilaku seperti ini kita dapat melihat karakteristiknya apabila mempunyai *nomophobia* maka memiliki perilaku *phubbing*. Perilaku *phubbing* mempengaruhi proses interaksi antara pelajar dengan lingkungan sekitar yang dapat menyebabkan perselisihan akibat tidak harmonisannya dalam interaksi berujung pada penurunan kualitas komunikasi dalam hubungan baik dengan orang tua maupun teman.

Kemudian karakteristiknya pelajar biasanya terlihat dari kecenderungan mereka suka menghabiskan waktu dengan gadgetnya masing-masing, terutama saat berinteraksi dengan teman atau dalam situasi sosial lainnya. Banyak pelajar yang memilih untuk beraktivitas di dunia digital, seperti menggunakan media sosial atau bermain game, dibandingkan berkomunikasi secara langsung dengan orang lain. Hal ini mengarah pada kurangnya perhatian terhadap percakapan tatap muka yang dapat mengganggu kualitas hubungan sosial penurunan akademik mereka. Pelajar seringkali lebih terfokus pada perangkat mereka, meskipun berada dalam lingkungan yang seharusnya mendukung interaksi sosial langsung, seperti di sekolah atau di lingkungan sekitar.

3.2. Faktor-faktor dan dampak penyebab perilaku *phubbing*

Faktor pertama kecanduan terhadap smartphone adalah faktor utama yang menyebabkan perilaku *phubbing*. Ketergantungan yang tinggi terhadap ponsel membuat seseorang lebih sering menghabiskan waktu dengan perangkat tersebut daripada berinteraksi langsung dengan orang di sekitarnya. Hal ini dapat mengganggu hubungan sosial karena perhatian lebih difokuskan pada smartphone daripada percakapan sosial, contohnya penggunaan berlebih pada internet terutama

media sosial dengan terus-menerus memeriksa pembaruan atau berinteraksi di platform online, mengurangi waktu yang dihabiskan untuk interaksi langsung berdampak seseorang yang terobsesi dengan aktivitas online cenderung mengabaikan percakapan tatap muka.

Faktor kedua kecanggihan teknologi dimana orang semakin mudah dalam menghibur dirinya yang mengarah kepada perbuatan negatif, oleh karena itu apabila seseorang tidak bisa mengontrol dirinya maka perilaku *phubbing* akan mudah terjadi terutama dikalangan pelajar. Banyak yang dilakukan oleh para pelajar dalam menyalahgunakan teknologi baik melalui gadget maupun perangkat yang lain.

Faktor ketiga kecanduan game online juga turut berperan dalam munculnya perilaku *phubbing*, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Ketika seseorang tenggelam dalam dunia permainan daring, mereka memiliki kecanduan negatif terhadap game online dan perilaku pembentukan karakter anak yang buruk serta juga dalam berkomunikasi lebih suka melalui daring didalam permainan tersebut akhirnya membentuk karakter seseorang untuk berkomunikasi terus-menerus melalui media daring.

Faktor keempat *FOMO (Fear of Missing Out)* yang mempengaruhi juga disini yaitu saat seseorang lebih fokus pada ponsel dan mengabaikan orang di sekitarnya. *FOMO* adalah perasaan takut ketinggalan informasi atau momen penting yang terjadi di sekitar kita. Ketika seseorang sibuk dengan ponsel atau media sosial dan tidak memperhatikan orang lain, hal ini membuat mereka merasa terasing dan khawatir kehilangan sesuatu. Akibatnya, orang yang merasakan *FOMO* cenderung merasa lebih cemas, stres, dan kurang terhubung dengan orang lain, yang dapat mempengaruhi hubungan mereka serta kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Faktor kelima isolasi diri merupakan faktor lain yang mendukung perilaku *phubbing*, karena dengan merasa tidak adanya kegiatan positif maka pelariannya yaitu menggunakan gadget masing-masing, akhirnya berakibat ketergantungan yang cenderung menghindari interaksi sosial langsung lebih memilih untuk berkomunikasi melalui ponsel, hal ini mengurangi kemampuan mereka untuk membangun hubungan sosial yang sehat dan sering menyebabkan mereka mengabaikan percakapan tatap muka. Kurangnya kesadaran tentang masalah, seperti ketergantungan pada teknologi, menjadi penghalang pada setiap orang menyadari dampak negatif dari perilaku *phubbing*. Tanpa pengakuan terhadap masalah tersebut, mereka cenderung tidak mengubah kebiasaan mereka dan tetap mengabaikan orang lain meskipun berada dalam situasi sosial penting.

Faktor keenam distorsi waktu akibat dari ketergantungan terhadap gadget masing-masing selain menimbulkan perilaku *phubbing* juga berakibat seseorang merasa waktu berlalu lebih cepat saat menggunakan smartphone. Karena mereka tidak menyadari berapa banyak waktu yang terbuang, perilaku *phubbing* menjadi lebih sering. Distorsi waktu ini menyebabkan penggunaan smartphone yang berlebihan, yang semakin mengurangi interaksi langsung dengan orang lain.

Ketidakmampuan mengatur penggunaan smartphone atau tidak adanya batasan waktu yang jelas dapat memperburuk perilaku *phubbing*. Tanpa pengaturan yang tepat, individu cenderung menghabiskan waktu berlebihan dengan ponsel mereka, meskipun sedang berinteraksi langsung dengan orang lain, yang akhirnya mengurangi kualitas hubungan sosial.

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku ini akan memiliki dampak mencakup rusaknya kualitas hubungan, penurunan mood saat berinteraksi sosial, perasaan diabaikan, dan merasa tidak dihargai. Selain itu, *phubbing* juga dapat mengganggu kualitas interaksi sosial pelajar, bahkan mempengaruhi prestasi akademik mereka atau ketidakpercayaan diri secara pribadi yang muncul ketika sudah mulai ketergantungan serta penalaran yang buruk, atau membuat keputusan yang tidak rasional, sering mendorong individu untuk lebih meutamakan smartphone daripada berbaur dengan orang lain. Tanpa pemahaman yang jelas tentang dampak sosial dari perilaku ini, mereka lebih memilih untuk mengabaikan komunikasi tatap muka dan berfokus pada perangkat digital mereka.

3.3. Self-control phubbing

Pengendalian diri memainkan peran krusial dalam mengurangi perilaku *phubbing* di kalangan siswa. Semakin tinggi tingkat pengendalian diri yang dimiliki pelajar, semakin rendah

kecenderungan mereka untuk berperilaku *phubbing*. Di sisi lain, pelajar yang memiliki pengendalian diri yang rendah cenderung lebih sering terlibat dalam perilaku tersebut. Perilaku ini terjadi karena kurangnya kemampuan untuk mengendalikan dorongan untuk terus-menerus memeriksa perangkat elektronik atau ponsel, yang akhirnya mengabaikan interaksi sosial langsung dengan orang lain. Oleh karena itu, penguatan kontrol diri pada kalangan pelajar sangat penting untuk mencegah perilaku *phubbing* yang dapat merusak kualitas hubungan sosial mereka.

Pengaruh faktor-faktor seperti self-control, big five personality, social norms, dan faktor demografi terhadap *phubbing* juga sangat signifikan. Remaja yang memiliki kontrol diri tinggi, sifat pribadi yang lebih terbuka dan berorientasi pada sosial (misalnya, extraversion dan agreeableness), serta memahami dan mematuhi norma sosial lebih kecil kemungkinannya untuk terlibat dalam perilaku *phubbing*. Sebaliknya, faktor-faktor seperti rendahnya kontrol diri, ketidapahaman terhadap norma sosial, atau sifat yang lebih tertutup (misalnya, neuroticism) dapat meningkatkan kecenderungan seorang remaja untuk mengabaikan interaksi sosial demi perangkat elektronik mereka.

3.4. Mengatasi *phubbing* dengan kegiatan literasi

Pertama pengenalan literasi sejak usia dini dapat memberikan kemampuan beretika dalam berkomunikasi di media sosial sangat penting dan perlu diajarkan sejak dini, masa ini adalah periode di mana seseorang sedang berkembang, baik dari segi tampilan, perilaku dan mindset pikir. Oleh sebab itu pengetahuan terhadap etika dan penggunaan media sosial sangatlah penting kepada anak-anak dengan tujuan mereka dapat memanfaatkan media sosial dengan bijak. Pemberian edukasi terhadap penggunaan media sosial memberikan dampak positif dengan mengembangkan kemampuan remaja dalam mengelola informasi dan berinteraksi dengan penuh kesadaran, untuk menciptakan hal tersebut peran orang tua dan lingkungan disekitar sangatlah berpengaruh, apabila dari hal tersebut baik maka anak akan berdampak baik positif.

Kedua memberikan edukasi mengatasi perilaku *phubbing* yaitu dengan cara memberikan pendidikan kepada masyarakat di era serba digital ini untuk lebih mengawasi anak-anaknya terutama pelajar, karena dengan pemberian edukasi ini bertujuan untuk fokus pelajar teralihkan kebagian yang positif, sehingga perilaku pelajar ini terhindar dari *phubbing* yang berakibat kemampuan interaksi mereka terganggu.

Ketiga pengenalan budaya tradisional literasi yang memadukan, pengenalan terhadap nilai-nilai budaya tradisional yang menekankan pentingnya interaksi sosial tatap muka, penghormatan terhadap sesama, dan komunikasi yang efektif berpotensi memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan interpersonal yang sehat. Dalam konteks ini, literasi budaya tradisional dapat berfungsi sebagai upaya preventif untuk mengurangi ketergantungan pada teknologi dan mendorong pembentukan pola komunikasi yang lebih autentik serta penuh makna di kalangan pelajar, mereka akan memahami bahwa meskipun teknologi menawarkan kemudahan dalam berkomunikasi, interaksi sosial yang berkualitas tetap membutuhkan perhatian penuh pada keterlibatan emosional. Dengan demikian, kegiatan literasi yang mengedepankan budaya tradisional ini berfungsi sebagai upaya untuk menciptakan generasi yang lebih bijak dalam menggunakan teknologi, serta mengurangi potensi dampak negatif seperti *phubbing* yang dapat merusak hubungan sosial antar individu.

Selanjutnya ketiga pemberian pemahaman agama memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi perilaku *phubbing* di kalangan pelajar. Dengan memahami nilai-nilai agama, pelajar diajarkan untuk lebih menghargai orang lain dan memberikan perhatian penuh saat berinteraksi. Ajaran agama menekankan pentingnya hubungan sosial yang baik dengan saling menghargai, sehingga pelajar yang mengamalkan nilai-nilai tersebut akan lebih sadar akan pentingnya menjaga komunikasi yang sehat dengan keluarga, teman, dan sesama di sekolah, yang akibatnya dapat mengurangi kebiasaan *phubbing*.

Selain itu, keempat kegiatan pembelajaran agama juga membantu pelajar dalam mengembangkan keterampilan sosial, seperti empati, rasa hormat dan keseimbangan antara dunia digital serta interaksi langsung. Pelajar yang memiliki pemahaman agama yang baik akan lebih

bijaksana dalam memilih kapan harus fokus pada hubungan tatap muka, bukan hanya terpaku pada perangkat elektronik mereka. Dengan demikian, pemahaman keagamaan yang kuat tidak hanya mendalami keimanan pelajar, tetapi juga memperkuat hubungan sosial mereka dan menghindarkan mereka dari perilaku *phubbing*.

4. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini ada beberapa poin yang telah ditemukan bahwasanya karakteristik perilaku *phubbing* dapat dilihat dari pengidap *nomophobia* dan selalu mengabaikan interaksi sosial dengan lebih fokus kepada gadgetnya masing-masing. Faktor yang mempengaruhi perilaku ini antara lain kecanduan *smartphone*, media sosial, game online, *fomo* (*fear of missing out*), isolasi diri dan distorsi waktu, kemudian dari faktor tersebut akan berdampak penurunan skill interaksi seseorang yang merujuk kepada kualitas akademik maupun non-akademik, mengatasi masalah ini dapat dikontrol melalui dengan menerapkan penguatan diri menyadari dampaknya akan membawa efek tidak baik pada pelajar tersebut. selain itu, untuk mencegah *phubbing* ini dengan cara melakukan program peningkatan literasi informasi meliputi pengenalan sejak usia, edukasi penggunaan media sosial, penerapan permainan tradisional dan pemahaman keagamaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aso, R., Lamawitak, Y. I. P., & Riang, P. Y. (2025). Penggunaan gadget dan literasi media: Menyiapkan siswa SDK Lewopnutung untuk era digital yang aman dan bertanggung jawab. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 6(2), 1327–1334.
- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi sehat untuk menjaga kesehatan mental anak di era digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1).
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku *phubbing*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3).
- Haryanto, A. (2020). *Tren digital dan pengaruhnya terhadap pendidikan: Dampak gadget terhadap perilaku pelajar*. PT. Penerbit XYZ.
- Ilmi, A. (2022). *Dampak psikologis perilaku phubbing dalam berinteraksi sosial pada mahasiswa* (PhD thesis, Universitas Medan Area). Universitas Medan Area Repository.
- Latif, A. (2023). Faktor-faktor perilaku *phubbing* pada mahasiswa keperawatan di Kabupaten Majene. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 7(3).
- Najah, M., Fadilah, A. F., Rachmi, I., & Iskandar, I. (2022). Perilaku phone snubbing (*phubbing*) pada generasi X, Y, dan Z. *Psikologi Ilmiah*, 14(22).
- Nehe, A. P., Laia, I. P. J., & Gulo, A. Y. (2025). Edukasi orang tua tentang dampak gadget untuk anak sekolah minggu di GKSJ Jemaat El-Saddai. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 6(2), 3995–4002.
- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Penguin Press.
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku *phubbing* pada mahasiswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(2).
- Rafi, M., & Nio, S. R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2).
- Salma. (2023). Retrieved Maret 17, 2023, from Wepsite deepublish Cerdas, Bahagia, Mulia, Literasi Generasi: <https://penerbitdeepublish.com/studi-literatur/>.
- Salsabila, M. D., Sartika, D. D., Randi, R., & Hendarso, Y. (2024). Relasi sosial pada pelaku phone snubbing (*phubbing*) mahasiswa Universitas Sriwijaya di Kota Palembang. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(1).
- Sari Annita. (2023). *Dasar-dasar metodologi penelitian*. CV. Angkasa Pelangi.
- Septawardani, A. T. K., Rakhmawati, D., & Setiawan, A. (2024). Tingkat *phubbing* pada siswa sekolah rendah Santi Witya Serong School. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14(1).

- Setiawan, R., Kartono, D. T., & Sakuntalawati, L. V. R. D. (2024). Perilaku phubbing siswa dalam kehidupan sosial di lingkungan sekolah. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA)*, 7(1).
- Yanto, U., Juherna, E., Fadilah, N., Azkiya, R. N., & Giyanto, E. K. (2024). Pengembangan minat literasi dan pengenalan permainan tradisional untuk mengurangi phubbing pada anak usia dini. *Journal of Innovation and Sustainable Empowerment*, 3(1).