

## Fenomena perilaku phubbing dilingkungan masyarakat

Wenny audina<sup>1</sup>, Firman<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

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

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa banyak pengguna smartphone yang bermasalah dapat memicu perilaku phubbing yang disebabkan oleh kurangnya pengendalian diri sehingga dapat meningkatkan perilaku phubbing. Ponsel merupakan salah satu bentuk teknologi yang menjadi kebutuhan umum bagi semua individu di semua kelompok umur. Phubbing adalah akronim dari phone snubbing, yang didefinisikan sebagai perilaku mengabaikan orang lain selama interaksi sosial dan malah berfokus pada telepon.

**Kata Kunci:** *phubbing, Masyarakat.*

### Abstract

This study aims to see how many problematic smartphone users can trigger phubbing behavior caused by a lack of self-control so that it can increase phubbing behavior. Mobile phones are a form of technology that is a common need for all individuals in all age groups. Phubbing is an acronym for phone snubbing, which is defined as the behavior of ignoring other people during social interactions and focusing on the phone instead.

**Keywords:** *phubbing, community*

### PENDAHULUAN

Teknologi informasi dan komunikasi saat ini berkembang begitu pesat sehingga tidak dapat dihindari lagi. Perkembangan teknologi informasi bertujuan untuk mempermudah segala aspek kehidupan manusia. Di Indonesia perkembangan teknologi informasi dan komunikasi berkembang pesat dalam kehidupan masyarakat. Semakin banyak masyarakat yang menggunakan teknologi informasi dalam bentuk smartphone. Umumnya individu menggunakan internet melalui *smartphone*. Setidaknya ada sekitar 92% individu dari pengguna internet di Indonesia mengakses *smartphone*. Dari hasil *survey* yang dilakukan pada tahun 2021, setidaknya terdapat 5,22 milyar orang yang menggunakan *smartphone* di seluruh dunia. Artinya ada sekitar 66,6% populasi penduduk dunia telah memiliki dan menggunakan *smartphone* (Marsyaf, 2021). Laporan dari *survey* lainnya juga menunjukkan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara dengan pengguna *smartphone* terbanyak (Seftiani, Nurdin, Harisa, Hapsah, & Jafar, 2018).

Hasil survei tentang pengguna smartphone di Indonesia Secara rata-rata pengguna *smartphone* terbanyak berada di rentang umur 16-25 tahun (Kaonang, 2016). Selanjutnya hal ini juga dukung oleh hasil *survey* yang dilukan oleh [kominfo.go.id](http://kominfo.go.id), mahasiswa merupakan pengguna *smartphone* terbanyak di Indonesia (Kominfo, 2017). rentang usia 20 – 29 tahun adalah kelompok usia dengan tingkat pengguna smartphone yang paling tinggi (75,95%)

Seiring perkembangan ilmu pengetahuan yang berkelanjutan, fungsi smartphone kini mulai berubah. Smartphone menjadi kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan saat ini yang membutuhkan mobilitas tinggi. Smartphone memiliki peranan penting dalam teknologi komunikasi, karena membuat hidup manusia lebih mudah, nyaman dan cepat. Smartphone yang semakin berkembang dilengkapi dengan berbagai fungsi akses internet dan mudah dibawa kemana saja(

Youarti dan Hidayah, 2018)

*Smartphone* adalah suatu alat telekomunikasi yang digunakan oleh masyarakat luas dan merupakan alat yang memberikan banyak kemudahan bagi mereka yang menggunakannya salah satunya adalah kemudahan dalam hal berkomunikasi. Begitu juga dengan internet, seseorang memanfaatkannya hanya untuk mengakses informasi-informasi penting namun dengan berkembangnya zaman dan teknologi informasi. Namun tidak hanya itu, dua orang dengan jarak yang jauh juga bisa dimudahkan dalam bertatap muka tanpa harus bertemu langsung tetapi hanya dengan layanan video call dan masih banyak layanan lainnya seperti media rekreasi, refreshing dan jutaan jenis games yang tersedia. Akan tetapi, dengan segala kemudahan yang ditawarkan seseorang lupa akan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* tersebut yaitu salah satunya yang disebut dengan perilaku *phubbing* (Kurnia 2015).

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

Perilaku *phubbing* sangat berdampak terhadap interaksi sosial. Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2018a) *phubbing* memiliki banyak dampak negatif terhadap interaksi sosial individu, di antaranya adalah mengurangi kualitas komunikasi, menimbulkan perasaan kesepian, dan mengurangi kepuasan dalam berkomunikasi. Lebih lanjut perilaku *phubbing* juga dapat menyebabkan depresi dan membuat korbannya (*phubbee*) merasa diabaikan dalam interaksi yang sedang berlangsung (Chatterjee, 2020). ada beberapa faktor yang mempengaruhi *phubbing* yaitu *self-control, poor reasoning, and time distortion*. Selanjutnya Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) juga menambahkan beberapa faktor yang mempengaruhi *phubbing* yaitu kecanduan teknologi, *Fear of Missing Out*, kontrol diri, dan kebosanan (*boredom*). (David dan Roberts, 2017)

dalam teori kecanduaan Menurut Melvin DeFluer dan Sandra Bola Roeach, adalah teori komunikasi massa yang mengatakan bahkan lebih seseorang sesuatu sesuatu Media untuk kebutuhan mereka, kebutuhan media semakin meningkat Masyarakat sudah menjadi media menjadi umum karena memenuhi kebutuhan masyarakat.

Fenomena *phubbing* saat ini sudah menjadi penyakit pada masyarakat. Seakan-akan tidak bisa dihilangkan karena *handphone* akan selalu diisi oleh penggunanya. Tentu saja hal ini dapat mengganggu harmonisasi dalam bermasyarakat dan dapat mengubah kebiasaan dan perilaku masyarakat. Kegiatan kumpul-kumpul yang seharusnya dinilai baik karena dapat menguatkan tali silaturahmi sekaligus berbagai pengalaman dan berinteraksi secara langsung dirusak oleh kehadiran *phubbing*. Sering kali dalam kegiatan- kegiatan berkumpul masyarakat *handphone* dilepas bahkan dikumpulkan sebagai salah satu inisiatif agar komunikasi bisa berjalan dengan baik. Ternyata hal tersebut tidak juga bertahan lama, karena banyak notifikasi yang masuk dalam *handphone* itu sendiri, sehingga menyebabkan putusnya pembicaraan atau obrolan yang sedang berjalan. Masyarakat yang tidak pandai dalam menggunakan teknologi sering kali dicap dengan istilah *Gapteknologi* (gagap teknologi). Padahal tidak semua orang yang pandai dalam menggunakan teknologi itu dicap sebagai orang yang bijak berteknologi. Maka, sebagai pengguna teknologi yang baik seperti *handphone* haruslah mampu melakukan kontrol diri terhadap penggunaannya sehingga menghasilkan cerminan budaya yang baik.

## METODE

Tulisan *literature review* ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif. *Literatur review* ini berisikan ulasan, rangkuman dan pemikiran tentang Permasalahan konseling multikultural di masyarakat. Studi Literatur (*literature review*) merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku-buku, majalah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Teknik ini dilakukan dengan tujuan untuk mengungkapkan berbagai teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang dihadapi/diteliti sebagai bahan rujukan dalam pembahasan hasil penelitian. *Literature review* dilakukan bisa berasal dari beberapa macam sumber seperti jurnal nasional maupun internasional yang dilakukan seperti dengan menggunakan tiga database (BASE, Science Direct, dan Neliti) dan textbook atau handbook yang bersangkutan mengenai berbagai data serta fakta di dalam masyarakat. Adapun tujuan *literatur review* sebagai berikut:

1. Memaparkan hubungan antara bahan tulisan satu dengan lainnya yang sesuai dengan topik yang dibahas
2. Mengidentifikasi cara baru dalam menerjemahkan jarak yang ada dalam penelitian sebelumnya
3. Menyelesaikan konflik antara studi sebelumnya yang saling kontradiksi
4. Memandu langkah untuk penelitian lanjutan
5. Menempatkan sisi original dalam konteks studi literature yang ada (Utami, 2015)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam era globalisasi ini teknologi semakin maju, tidak dapat dipungkiri bahwa kehadiran handphone sebagai alat komunikasi semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Kesempatan ini juga begitu dimanfaatkan oleh vendor smartphone yang menjamur dan sudah menjadi trend dimasyarakat, terlebih lagi dengan kemajuan dan perkembangan media sosial yang semakin pesat. Penggunaan teknologi handphone di era digital ini sudah menjadi kebutuhan yang mutlak, karena bisa melakukan komunikasi dengan orang yang jauh dan tidak harus bertatap muka secara langsung. Penggunaan handphone selain sebagai alat komunikasi juga sebagai hiburan bagi masyarakat terlebih bagi masyarakat yang sudah lanjut usia.

Di era digital ini semua kalangan bisa menikmati dan menggunakan teknologi handphone tidak terkecuali juga untuk orang yang mengalami cacat. Dengan bantuan orang-orang di sekitar seorang yang cacat masih bisa menikmati teknologi gadget di era digital ini. Namun, dalam hal penggunaannya juga harus memiliki batasan-batasan tertentu agar tidak terjadi penggunaan yang berlebihan yang mengakibatkan perubahan perilaku kepada masyarakat.

Terlebih pada era digital kali ini masyarakat lebih dekat dengan handphone genggamnya karena berbagai media sosial seperti Whatsapp, Twitter, Facebook sudah mengambil perannya agar lebih dekat kepada masyarakat dengan menyajikannya dalam bentuk aplikasi yang terintegrasi agar lebih mudah diakses oleh masyarakat.

Phubbing merupakan singkatan dari *phonesnubbing*, yang berarti lebih fokus terhadap ponsel daripada lingkungan sekitar. Menurut Robert, *phubbing* didefinisikan sebagai komunikasi modern dimana seseorang menjerat yang lain dalam interaksi sosial dengan berkonsentrasi pada ponsel mereka, bukan pada percakapan. *Phubbing* dapat digambarkan sebagai individu yang memilih *smartphone* saat berbicara dengan orang lain, berurusan dengan telepon seluler dan melarikan diri dari komunikasi interpersonal. *Phubbing* juga dapat didefinisikan sebagai perilaku pengabaian orang lain pada kegiatan format sosial (individu dan individu, individu dan kelompok, kelompok dan kelompok) dengan berfokus kepada *smartphone* (Ang, Teo, Ong, & Siak, 2019; Ergün et al., 2020). Artinya perilaku ini dapat terjadi dalam hubungan pertemanan, pasangan, dan keluarga.

Phubbing hanyalah salah satu gejala dari peningkatan ketergantungan terhadap ponsel dan internet. Seseorang yang melakukan *phubbing* disebut dengan *phubber*. *Phubber* adalah seseorang yang mungkin mengalami ketidakmampuan untuk memonitor atau mengontrol ponsel mereka dan menggunakan internet dengan tepat, sebuah ketakutan kompulsif tentang kehilangan kesempatan untuk peristiwa memuaskan lainnya, dan tidak mampu untuk mengatur penggunaan ponsel dan

internet ketika mengalami godaan.

Perilaku ini memiliki 2 aspek yaitu *phubber* dan *phubbee*. *Phubber* adalah individu yang melakukan perilaku *phubbing*. Sedangkan *phubbee* adalah individu yang menjadi korban dalam *phubbing*. Lebih lanjut secara bahasa *Phubbing* adalah perilaku mengabaikan orang lain dalam lingkungan sosial dengan mengalihkan perhatian kepada *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016, 2018a, 2018b; Mumtaz, 2019).

Handphone pada mulanya tidak dibuat untuk mengubah perilaku atau aspek afektif masyarakat untuk berubah menuju ke arah yang negatif. Namun, jika salah dalam memanfaatkan atau tidak mempergunakannya sebagaimana mestinya, maka akan muncul kerugian didalamnya Sebagai suatu bentuk perwujudan dalam peran teori determinisme teknologi. Handphone sudah menjadi bentuk teknologi komunikasi yang mempunyai peranan penting alat komunikasi untuk dan membantu menghubungkan proses interaksi dari yang jauh menjadi dekat.

Fenomena *phubbing* ini merupakan gambaran dari dampak negatif kecanduan ponsel dan dapat mengakibatkan berkurangnya komunikasi sosial, mempengaruhi hubungan antar manusia, dan mempengaruhi perasaan kesejahteraan pribadi. Ditengah perkembangan zaman saat ini sangat berpengaruh kuat kepada perubahan perilaku masyarakat. Salah satunya ketika internet sudah menjadi konsumsi sehari-hari masyarakat, sehingga tidak memiliki waktu berkomunikasi dengan lingkungan sekitar secara nyata Mereka akan cenderung lebih anti sosial dengan orang lain jika hanya fokus kepada mediana sendiri dan hanya berinteraksi melalui handphone dari pada harus keluar rumah untuk berinteraksi secara langsung dengan sesamanya (Butler, 2017).

Tentu saja hal ini dapat mengganggu harmonisasi dalam bermasyarakat dan dapat mengubah kebiasaan dan perilaku masyarakat. Kegiatan kumpul-kumpul yang seharusnya dinilai baik karena dapat menguatkan tali silaturahmi sekaligus berbagai pengalaman dan berinteraksi secara langsung dirusak oleh kehadiran *phubbing*.

Sering kali dalam kegiatankegiatan berkumpul masyarakat handphone dilepas bahkan dikumpulkan sebagai salah satu inisiatif agar komunikasi bisa berjalan dengan baik. Ternyata hal tersebut tidak juga bertahan lama, karena banyak notifikasi yang masuk dalam handphone itu sendiri, sehingga menyebabkan putusnya pembicaraan atau obrolan yang sedang berjalan.

Dampak yang ditimbulkan lebih kepada aspek afektif dan perilaku masyarakat. Perubahan sosial yang ditimbulkan akibat penggunaan Handphone yang secara berlebihan dan selalu gagal dalam mengontrol penggunaan *smartphone*. Selanjutnya Chotpitayasunondh dan Douglas (2018b) menemukan aspek dari perilaku *phubbing* sebagai 1.*Nomophobia*. Aspek ini dapat diartikan sebagai perasaan takut terpisahkan dari *handphone* sendiri. 2.Konflik interpersonal. Aspek ini merujuk pada konflik yang dirasakan antara diri sendiri dan orang lain. 3.Isolasi diri. adapun maksud dari aspek ini adalah menggunakan ponsel untuk melepaskan diri dari aktivitas sosial dan mengisolasi diri dari orang lain. 4. *Problem acknowledgement*.

Wiguna (2022) dalam tulisannya yang berjudul Lakukan 3 Cara Ini untuk Mengurangi Kebiasaan *Phubbing*, dinyatakan bahwa *phubbing* dapat diatasi dengan beberapa tips berikut ini :

Tinggalkan ponsel. Penyebab utama seseorang melakukan *phubbing* adalah ponsel yang berada dalam jangkauan, seperti di dalam saku atau tas, ketika sedang berinteraksi dengan orang lain. Karena itu, salah satu solusi yang bisa dilakukan adalah meninggalkan ponsel untuk sejenak, seperti meninggalkan ponsel di rumah atau di dalam mobil. Hal ini akan mencegah seseorang untuk melakukan *phubbing* ketika berinteraksi dengan orang lain.

Batasi Penggunaan Ponsel. Tidak bisa dinafikan bahwa ponsel memegang peranan penting pada era serba digital. Akan tetapi, hal tersebut bukan berarti bahwa ponsel tidak bisa dikurangi penggunaannya. Kebanyakan orang menggunakan ponsel untuk hal-hal yang tidak terlalu penting, seperti bermain media sosial atau game. Kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat dikurangi untuk mengatasi kebiasaan *phubbing*.

Jangan memainkan ponsel ketika makan. *Phubbing* tidak hanya terjadi ketika seseorang tengah terlibat interaksi sosial. Ketika melakukan kegiatan lain, seperti makan, seseorang juga dapat melakukan *phubbing*. Beberapa orang bahkan tidak mampu menghabiskan makanannya tanpa

memainkan ponsel. Karena itu, mencoba untuk menjauhkan ponsel ketika makan menjadi salah satu solusi untuk mengatasi kebiasaan *phubbing*.

## SIMPULAN

bahwa perilaku *phubbing* dapat merubah perilaku komunikasi pada masyarakat,terlebih pada era digital saat ini, dengan adanya teknologi komunikasi seperti handphone dapat mempermudah komunikasi dengan orang yang jauh. Dalam perkembangannya bukan hanya memberikan dampak positif bagi penggunaanya,penggunaan handphone juga dapat memberikan dampak negatif apabila terlalu berlebihan dalam penggunaannya. *Phubbing* dapat memberikan pengaruh buruk bagi kesehatan mental termasuk bagi kalangan digital native dan digital immigrant. 3 Cara Ini untuk Mengurangi Kebiasaan *Phubbing*, dinyatakan bahwa *phubbing*dapatdiatasi dengan beberapa tips berikut ini : 1. Tinggalkanponsel, 2. Batasi penggunaan ponsel, 3. Jangan mainkan ponsel Ketika makan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Saggaf, Y. (2021). Phubbing, fear of missing out and boredom. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 352-357.
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). *The role of state boredom, state of fear of missing out and state loneliness in state phubbing*. Paper presented at the Proceedings of the 30th Australasian Conference on Information Systems, Perth, Australia.
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140.
- Bostan N, Duru P, Erzen E, Karadag E, Sahin BM, Tosuntas SB, etal. Determinants of Phubbing, whichisthe Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Eqution Model. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015; 4(2): 60-74.
- Bulut S, Nazir T. Phubbing and WhatCould Be Its Determinants: A Dugout of Literature. *Psychology*. 2019; 10 (06): 11.
- Butler, S. (2017). *Macquarie dictionary* (Vol. 5): Macquarie Dictionary Publishers.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in human behavior*, 88, 5-17.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155-163.
- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological reports*, 123(5), 1578-1613.
- Griffiths MD, Pakpour AH, Lin CY. Psychometric Evaluation of Persian Nomophobia Questionnaire: Differential Item Functioning and Measurement Invariance across Gender. *J BehavAddict*. 2018; 7(1): 100- 45 8. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6035024/> pada 7 Agustus 2019 pukul 09:36.
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*, 1-14.
- Kaonang, G. (2016). Memahami Tren Penggunaan Smartphone di Indonesia Berdasarkan Usia. from <https://dailysocial.id/post/memahami-tren-penggunaan-smartphone-di-indonesia-berdasarkan-usia>
- Kominfo. (2014). Pengguna Internet Indonesia Nomor Enam Dunia. Retrieved April 20, 2021, from [https://kominfo.go.id/content/detail/4286/pengguna-internet-indonesia-nomor-enam-dunia/0/sorotan\\_media](https://kominfo.go.id/content/detail/4286/pengguna-internet-indonesia-nomor-enam-dunia/0/sorotan_media)
- Kominfo. (2017). *Survey Pengguna TIK, serta Implikasinya pada Aspek Sosial Budaya Masyarakat*. Retrieved April 20, 2021, from [https://balitbangsdm.kominfo.go.id/?mod=publikasi&a=dl&page\\_id=360&cid=9&download\\_id=187](https://balitbangsdm.kominfo.go.id/?mod=publikasi&a=dl&page_id=360&cid=9&download_id=187)
- Kurnia, S. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(01).

- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Marsyaf, M. I. (2021). Jumlah Pengguna Internet Sedunia Mencapai 4,66 Miliar, *Sindonews.com*. Retrieved from <https://tekno.sindonews.com/read/316920/207/jumlah-pengguna-internet-sedunia-mencapai-466-miliar-1611820860>
- Mumtaz, E. F. (2019). *Pengaruh adiksi smartphone, empati, kontrol diri, dan norma terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa di Jabodetabek*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- O' Donnell, E., & O'Donnell, L. (2022). The dark side of engaging with social networking sites (SNS) *Research Anthology on Combating Cyber-Aggression and Online Negativity* (pp. 1022-1035): IGI Global.
- Syarif, N. (2013). Pengaruh perilaku pengguna *smartphone* terhadap komunikasi interpersonal Siswa SMK TI Air langga Samarinda.e-Journal Ilmu Komunikasi 3(2), 213-227,. ISSN 0000-0000
- .