

Dampak Perilaku *Phubbing* Di Kalangan Mahasiswa UMBY : Kajian Fenomenologi

Rani Amelia¹, Azimatus Zahro²

¹Magister Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

²Magister Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Jalan Amarta, Puluhdadi No.413B, Caturtunggal, Sleman, 55281

raniamelia228@gmail.com

Published: July, 2025

ABSTRAK

Phubbing merupakan fenomena yang semakin umum terjadi di kalangan mahasiswa, terutama dalam interaksi sosial dan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) terkait perilaku *phubbing*, faktor penyebabnya, serta dampaknya. Menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan delapan informan yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *phubbing* dipengaruhi oleh lingkungan sosial, kebosanan, kondisi emosional negatif, kurangnya minat dalam percakapan, serta sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik. Dampaknya mencakup gangguan komunikasi, penurunan prestasi akademik, berkurangnya kedekatan emosional dengan orang lain, serta munculnya perasaan diabaikan. Namun, dalam beberapa kasus, *phubbing* juga memberikan manfaat, seperti akses informasi dan komunikasi yang lebih efisien. Penelitian ini menegaskan bahwa *phubbing* dapat berdampak negatif pada hubungan sosial dan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran untuk mengelola penggunaan ponsel secara bijak agar dampak negatifnya dapat diminimalkan.

Kata Kunci : *Phubbing*, mahasiswa, interaksi sosial, akademik

ABSTRACT

Phubbing is an increasingly common phenomenon among university students, particularly in social and academic interactions. This study aims to explore the experiences of students at Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) regarding *phubbing* behavior, its contributing factors, and its impacts. Using a qualitative phenomenological approach, data were collected through in-depth interviews with eight purposively selected informants. The findings reveal that *phubbing* is influenced by social environment, boredom, negative emotional conditions, lack of interest in conversations, and as a form of escape from academic pressure. Its impacts include communication disruptions, decreased academic performance, reduced emotional closeness with others, and feelings of being ignored. However, in some cases, *phubbing* also provides benefits, such as more efficient access to information and communication. This study highlights that *phubbing* can have negative effects on students' social relationships and academic performance. Therefore, awareness of responsible smartphone use is essential to minimize its negative impacts.

Keywords: *Phubbing*, students, social interaction, academic

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang aktif dalam berbagai kegiatan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Seiring dengan perkembangan teknologi, penggunaan perangkat digital seperti ponsel pintar menjadi bagian dari keseharian mahasiswa (Genisa, 2019). Namun, ketergantungan terhadap teknologi ini melahirkan fenomena *phubbing* (*phone snubbing*), yaitu kebiasaan mengabaikan orang di sekitar karena lebih fokus pada layar ponsel (Haigh dalam Ariani, 2018).

Phubbing telah menjadi perilaku yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, baik dalam interaksi akademik maupun sosial. Rosdiana (2020) menyatakan bahwa perilaku ini berdampak pada menurunnya interaksi tatap muka, sehingga dapat menyebabkan kurangnya penghargaan terhadap orang lain. Selain itu, penelitian oleh Afdal dkk. (2019) menemukan bahwa *phubbing* berkontribusi terhadap prokrastinasi, penurunan prestasi akademik, serta gangguan komunikasi interpersonal.

Menurut Aditia (2021), dampak *phubbing* tidak hanya terbatas pada degradasi sosial, tetapi juga pada penurunan kualitas interaksi dalam berbagai situasi, seperti saat mengerjakan tugas atau berpartisipasi dalam kegiatan akademik. Studi oleh Ariyanti dkk. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering melakukan *phubbing* cenderung mengabaikan lawan bicara, sehingga interaksi sosial menjadi kurang bermakna. Menemukan bahwa dalam berbagai situasi, seperti saat makan bersama atau mengerjakan tugas kelompok, perilaku *phubbing* membuat mahasiswa merasa diabaikan dan kurang dihargai oleh teman-temannya.

Tidak hanya dalam aspek sosial, *phubbing* juga dapat memberikan dampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa. Afdal dkk. (2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang sering melakukan *phubbing* mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, lebih sering menunda tugas akademik, serta menunjukkan penurunan hasil akademik. Studi oleh Solikhah & Aesthetika (2022) juga menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan menurunnya konsentrasi belajar, meningkatnya kebiasaan prokrastinasi, serta munculnya kecenderungan untuk bersikap individualis. Dengan kata lain, *phubbing* tidak hanya berdampak pada interaksi sosial tetapi juga pada efektivitas pembelajaran mahasiswa.

Menurut Kementerian Kesehatan (2022), perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya kecanduan media sosial, kurangnya kontrol diri, serta perasaan takut ketinggalan informasi (*fear of missing out*/FoMO). Sementara itu, Murni (2023) menambahkan bahwa faktor utama yang mendorong seseorang melakukan *phubbing* adalah kebiasaan membuka aplikasi di ponsel secara berulang-ulang tanpa tujuan jelas, kecanduan bermain game online, serta dorongan untuk terus berinteraksi di media sosial. Kondisi ini semakin diperparah oleh kemudahan akses internet yang membuat mahasiswa semakin sulit mengontrol penggunaan ponsel dalam berbagai situasi.

Phubbing juga menciptakan fenomena isolasi sosial di lingkungan akademik. Muna dan Astuti (2014) menunjukkan bahwa individu yang sering melakukan *phubbing* cenderung memiliki tingkat kontrol diri yang rendah, sehingga lebih rentan mengalami kecanduan media sosial. Akibatnya, mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan teman atau dosen. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengurangi kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa, yang seharusnya menjadi keterampilan penting dalam dunia akademik maupun profesional.

Penelitian sebelumnya telah membahas berbagai dampak *phubbing* dalam berbagai konteks, tetapi masih sedikit yang secara spesifik mengeksplorasi pengalaman mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) dalam menghadapi fenomena ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik mencari tahu mengenai dampak perilaku *phubbing* pada mahasiswa UMBY. Studi ini merupakan studi kualitatif fenomenologi. Tujuan penelitian yaitu untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan dampak perilaku *phubbing* pada mahasiswa UMBY.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) dalam menghadapi fenomena *phubbing*. Metode fenomenologi digunakan karena memungkinkan peneliti untuk menggali gambaran yang lebih dalam dari pengalaman individu terkait perilaku *phubbing* dalam konteks akademik dan sosial (Moustakas, 1994; van Manen, 2016).

Partisipan dalam penelitian ini adalah delapan mahasiswa aktif UMBY dari berbagai program studi yang memiliki pengalaman terkait perilaku *phubbing* baik sebagai pelaku maupun sebagai korban. Teknik pemilihan partisipan dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yaitu memilih individu yang sesuai dengan kriteria penelitian (Patton, 2002). Kriteria yang digunakan adalah mahasiswa yang sering mengalami atau melakukan *phubbing* dalam interaksi sosialnya.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan wawancara mendalam (Sugiyono, 2022). Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman dan perspektif partisipan terhadap perilaku *phubbing*. Wawancara dilakukan ditempat sesuai persetujuan partisipan hal ini agar partisipan merasa nyaman tanpa gangguan.

Wawancara terhadap delapan informan direkam dan dilakukan sekitar 35-55 menit dan ditranskrip untuk memastikan semua informasi penting telah terdokumentasi. Pertama, peneliti

melakukan transkrip agar dapat dianalisis dan membuat catatan dari jawaban partisipan. Catatan tersebut berisi hasil observasi yang dilakukan untuk melihat refleksi peneliti dari jawaban wawancara dari partisipan. Kedua, peneliti mengubah catatan menjadi tema kemudian mengkonseptualisasikan menjadi temuan temuan sub tema. Tema-tema yang muncul dikelompokkan berdasarkan kemiripan kemudian dideskripsikan setiap masing-masing kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Data Demografis Informan Penelitian			
N o	Inisial	Usia	Jurusan
1	PT	21	Ilkom
2	DA	25	Psikologi
3	GS	25	Psikologi
4	WP	24	Pendidikan Olahraga
5	AA	24	Agroteknologi
6	IK	23	Pendidikan Bahasa Inggris
7	TPT	23	Ilmu Pangan
8	YS	22	Ekonomi

a. Gambaran faktor pemicu terjadinya perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa UMBY

Perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa UMBY dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang salah satunya adalah lingkungan sosial. Lingkungan sekitar, seperti teman sebaya dan keluarga yang sering menggunakan ponsel saat berinteraksi, membuat individu cenderung meniru perilaku tersebut. Kebiasaan ini semakin terlihat di tempat-tempat seperti kafe, di mana mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital daripada berkomunikasi langsung dengan orang di sekitarnya.

“..biasanya perkumpulan-perkumplan tuh. Biasanya pada di Cafe pun mereka sudah sibuk sama hp sama gadget gitu. Terus sama main Pubg, main mobile legend, terus sekarangpun juga kebanyakan kan main mobile legend yaa. Sudah sibuk main mobile legend jadi paling komunikasi interaksi sosial sama mereka sendiri udah jarang ketemuan buat main hp. Terus bahkan di komunitas sosial gitu kan mungkin pemuda pemudi juga, aku kan sempet ikut ya biasanyakan obrolannya canggung sama jarang bersilatullahmi juga kan kerumah sekalinya kumpulan pemuda pada sibuk main hp semua..” (W2.DA)

“...di caffe nunggu pesanan datang kaya gitu, terus kayak saya sama temen-temen saya nunggu lama jadi ya untuk mengisi waktu luang ya bukak hp kaya gitu mba” (W1.PR).

“pokoknya disituasi nunggu tu bikin fokus ke hp aja, meskipun lagi bareng ama temen tapi masih nunggu yang lain otomatis aja kadang udah pada langsung liat hp masing-masing”(W8.YS).

Selain itu, *phubbing* juga sering kali dipicu oleh kondisi emosional negatif. Ketika individu merasa stres, jenuh, atau bosan, perangkat digital menjadi pelarian yang mudah diakses untuk mengalihkan perhatian dari perasaan yang tidak nyaman.

“..beberapa kali sering ketemu seperti itu. Biasanya karna ga ada topik obrolan lagi gitukan jadi pada bosan semua gitu. Akhirnya pada cari lari di Youtube, lari dengan kesibukannya masing-masing, entah itu ngegame, gitu biasanya” (W1.DA).

“aku jenuh banget kadang kak, mau itu di tongkrongan kadang juga pas belajar kelompok duh kalo udah sampe rasa bosannya tuhbb bisa bisa aku fokus liatin hp main game kadang Cuma scroll Tiktok doang haha”(W4.WP).

“..nabb iyaa kan, kek ya bosan banget kadang ngerjain tugas tapi udah pada ga tau ngerjainnya apa lagi ya akebirnyaa main hp balesin chat kalo ga ada chat ya liat video video lucu gitu”(W6.IK).

“penggunaan gadget itu diatur harusnya, terus orangnya sendiri yang harusnya punya kesadaran biar ga selalunya main hp gitu..”(W7.TPT).

Hal ini menunjukkan bahwa *phubbing* bukan hanya soal kebiasaan sosial, tetapi juga cara seseorang mengatasi tekanan emosional. Selain itu, kebosanan sosial juga menjadi pemicu utama dalam perilaku *phubbing*.

Ketika interaksi dengan teman-teman terasa membosankan karena kehabisan topik atau kurang menarik, ponsel menjadi alternatif yang lebih menyenangkan untuk mengisi kekosongan. Tidak hanya itu, kurangnya minat terhadap percakapan juga berperan dalam fenomena ini. Ketika topik pembicaraan dirasa tidak relevan atau membosankan, individu cenderung mencari hiburan melalui ponsel, terutama saat mereka tidak terlibat secara emosional dalam percakapan. Tak jarang pula, *phubbing* menjadi cara untuk melarikan diri dari tekanan akademik.

“sama orang yang ngobrolnya kurang menarik itu aku juga lebih baik kebanyakan main hp sambil scroll Tiktok atau sambil scroll sosial media” (W1.DA).

“..saya lagi ngobrol nih sama temen saya terus kek pacar saya telfon otomatis kan saya langsung liat hp kan mba, nah tapi tu secara ga sadar saya tu kebablasan gitu loh mba. Jadi saya kayak gak terlalu iniin dengerin cerita temen saya gitu apalagi kalo misalnya temen saya itu ceritanya tentang mantannya kan kayak udah sering ya jadi kayak ah yaudah dulu deh ceritanya dulu, liat video dulu deh yang lucu lucu di Tiktok kayak gitu sih mba” (W2.PR).

“..kalau ceritanya udah mulai ga nyambung di aku sih makanya aku milih lari ke hp aja, soalnya tu ada kadang tipe temen yang cerita diaa mulu yang kudu didengerin jadi bosan yak” (W7.TPT).

Mahasiswa yang merasa terbebani dengan tugas atau materi yang sulit sering menggunakan ponsel sebagai cara untuk menghindar dan mencari hiburan instan.

“hp tuh udah ga lepas dari orang-orang sekarang kak, ya liat aja deh di kelas juga ngerjain apa apa pasti ada masanya pake hp yaa gitulah pas ada kesempatan buat pake hp makanyaa kebablasan bukannya nyari tugas malah liat notif notif yang masuk..”(W3.GS).

“..ga tau kenapa, mungkin ga ngerti sama penjelasan dosen jadi pas dosen ngejelasin aku mainin hp kadang, ya ga kadang juga sering mungkin tanpa sadar. Pernah mbaa haha aku sampe ga denger ada tugas gara gara waktu itu liat hp di jam perkuliahan duhh udah parah ya habaa”(W5.AA).

“suka ke distract sih pas ngerjain tugas, niat nyari pake google dari hp tapi malah aplikasi lain yang dibuka dan ujung ujungnya kebanyakan buka aplikasi lain”(W6.IK).

Semua faktor ini saling terkait dan menciptakan siklus perilaku *phubbing* yang sulit dihindari dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

b. Dampak-dampak dari perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa UMBY

Phubbing ternyata membawa dampak yang cukup signifikan di kalangan mahasiswa UMBY. Dampak ini bisa dirasakan baik secara negatif maupun positif, tergantung pada konteks perilaku tersebut.

Dampak Negatif

Salah satu dampak negatif utama dari *phubbing* adalah penurunan prestasi akademik. Perilaku ini seringkali menyebabkan mahasiswa kehilangan fokus dalam menjalankan tugas-tugas akademik, baik itu saat kuliah atau mengerjakan tugas, karena perhatian mereka teralihkan oleh perangkat digital. Interaksi sosial yang terganggu juga mengurangi kesempatan untuk berdiskusi dan bertukar informasi dengan teman sekelas atau dosen, yang sebenarnya sangat penting untuk memperdalam pemahaman materi kuliah. Dalam beberapa kasus, kebiasaan *phubbing* bisa membuat mahasiswa merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan berisiko menurunkan kualitas pembelajaran mereka.

“gadget tu emang bikin ga fokus mba, buktinya aku kalok lagi nugas tu tetep aja mau mainan hp ga peduli mau itu kerja tugas sendiri ataupun kerjanya bareng temen”(W3.GS).

“..dulu waktu sekolah aku sering juara kak, tapi pas diakehir ya menurun prestasi aku, kebanyakan main game online. itulah kak kebawaa ampe sekarang aku kuliah. Game online itu buat aku ga minat belajar soalnya apa ya asik gitu kak..”(W4.WP).

“..ya tau sih gunanya kerja kelompok sama kawan tu biar bisa nanya kalo bingung, laa ini aku ama temen temenku malah kalo ga ngerti yoo tinggal buka hp biar ga pusing ..”(W6.IK).

Selain itu, *phubbing* juga berdampak buruk pada komunikasi langsung. Perhatian yang terfokus pada ponsel mengurangi kualitas percakapan dengan orang lain. Hal ini tidak hanya merusak hubungan sosial, tetapi juga mengurangi kedekatan emosional antara teman, keluarga, atau pasangan. Interaksi yang seharusnya dapat mempererat hubungan malah terabaikan. Dalam konteks hubungan keluarga atau pasangan, *phubbing* dapat membuat salah satu pihak merasa tidak dihargai, yang pada akhirnya menimbulkan perasaan kecewa dan meningkatkan jarak emosional.

Salah satu informan mengatakan *“sekarang itu kayak ada hp jadinya itu kurang intens aja sih mba waktu yang dii yang apa ya waktu yang sama temen itu tu jadi kayak terlewat begitu aja tanpa kita sadarin kayak yang tadi saya bilang, kan ngga terasa main bisa sampai 1 jam bisa 2 jam gitu kan wasting time banget sebenarnya tapi kalo semisalnya kita kayak lebih eee aware sama teman teman kita gitu kan jadi kan obrolan yang apaa ya, yang terjadi antara sama kitaa sama temen itu akan jadi lebih ya bermakna, ya terus abis gitu juga lebih apaa ya, lebih ada kesannya, nabh kalo semisalnya main hp kan ya jatuhnya kita sendiri sendiri aja cuman eee bareng aja gitu”(W2.PR).*

Sedangkan salah satu informan lain mengatakan *“..berantem iyaa aku pernah banget gara gara cuekin orang lagi ngomong fokus ga keorangnya fokusku ke hp, jadi kena tegur aku..”(W8.YS)*

Phubbing juga dapat mengurangi perhatian emosional terhadap orang lain. Ketika seseorang lebih memilih untuk terfokus pada layar ponsel daripada pada kebutuhan emosional orang di sekitarnya, hal ini bisa mengakibatkan hubungan interpersonal menjadi lebih dangkal. Kurangnya empati ini bisa merusak kualitas hubungan, karena individu yang merasa diabaikan seringkali merasa tidak dihargai.

“rasa peduli yang menurun, udah ga peduli sama siapapun kalo main hp ya itu jadi ga menghargai orang lain kalo keseringan gitu”(W6.IK).

“sebenarnya akupun juga ga mau ngerasain dicuekin kalo lagi ngobrol, tapi tau eh ngerti gitu ga si kalo refleksi mungkin ya karna udah kebiasaan jadi tanpa sadar tuh ya gitu kita abaikan orang lain karna main hp”(W7.TPT).

Tidak hanya itu, *phubbing* juga menyebabkan pemborosan waktu yang berharga. Waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi atau menyelesaikan tugas malah terbuang percuma karena terlalu asyik dengan ponsel. Ini mengarah pada produktivitas yang menurun, serta penurunan kualitas interaksi sosial yang seharusnya dapat memperkaya pengalaman hidup.

“kumpul kumpul organisasi lagi gimana nih nentuin proker kerja tuh terus malah sibuk main hp kesel juga terus mereka ga paham paham yang kita omongin gitu kan. Kita udah sampe jakarta mereka baru sampe semarang. Ya kek gitu ibaratnya, jadi aduhhhh kesel juga kenapa ga dari tadi didengerin pendapatnya”(W1.DA).

“..banyak hal penting yang bisa dikerjain, waktu kebuang gitu aja kalo udah main hp. Pokoknya ya bahaya lah buat kehidupan sehari hari hmmm..”(W5.AA).

Dampak lainnya adalah munculnya persepsi negatif dari orang lain. Ketika seseorang sering terjebak dalam perilaku *phubbing*, mereka dapat dianggap sombong atau tidak peduli. Hal ini dapat merusak citra diri mereka di lingkungan sosial, menciptakan kesan bahwa mereka lebih mementingkan perangkat digital daripada hubungan antarindividu.

“wabh padahal ni menurut aku yaa kak behe muka ku kek dah anak yang kalem ya, tapi ya itu sering dibilang sombong gegara kalo dah main bareng aku sering cuek ke mereka aku tuu dah keseringan fokus ku ke main hp muluu. Bisa aku kak main game padahal temen ku banyak disamping aku haduhh ya tau si ga baik”(W4.WP).

Dampak Positif

Namun demikian, *phubbing* tidak selalu membawa dampak negatif. Dalam beberapa konteks, *phubbing* juga dapat memberikan manfaat. Salah satunya adalah dalam hal komunikasi dan pertukaran informasi. Perangkat elektronik, khususnya ponsel pintar, menyediakan akses cepat dan mudah untuk terhubung dengan orang lain, baik keluarga, teman, atau rekan kerja, bahkan ketika mereka terpisah jarak yang jauh. Media sosial dan aplikasi pesan instan memungkinkan individu untuk tetap berhubungan dan berbagi informasi dengan lebih efisien.

Selain itu, ponsel juga memberi kesempatan untuk mencari hiburan atau informasi yang relevan, seperti video edukatif atau artikel yang mendukung pembelajaran. *Phubbing* juga dapat menjadi sarana untuk mendukung proses pembelajaran akademik. Banyak mahasiswa yang memanfaatkan perangkat digital mereka untuk mencari referensi atau bahan belajar yang membantu mereka memahami materi kuliah dengan lebih baik. Aplikasi pembelajaran dan platform online memungkinkan mahasiswa untuk mengakses sumber daya pendidikan secara fleksibel, bahkan ketika mereka tidak berada di kampus.

“..akademik juga kita bisa jadi cari referensi lebih banyakkann mbaa..” (W2.PT).

“ada sisi positif juga sih ya meskipun ketergantungan gadget ga baik, ya kita nyari referensi apapun sekarang butuh internet dan yang simple digunakan ya saat kita pegang hp. Banyak kok manfaat hp ga Cuma main main ga jelas aja”(W3.GS).

“ga selalu buruk menurutku ada kegunaan nya juga kita scroll hp, jadi kita update ga ketinggalan info ga kebingungan juga sama trend terkini, berita penting, kabar keluarga, tentang tugas yaa kann..”(W8.TPT).

Hal ini memperkaya pengalaman belajar dan membuat proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Dengan demikian, meskipun *phubbing* memiliki sejumlah dampak negatif yang signifikan, ada pula manfaat yang bisa diperoleh jika digunakan dengan bijaksana. Peran perangkat digital dalam mendukung komunikasi dan pembelajaran akademik menunjukkan bahwa *phubbing* tidak selalu berdampak buruk, asalkan tidak berlebihan dan dilakukan dengan kesadaran akan konteks sosial yang ada.

c. Cara Mengatasi Perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa UMBY.

Perilaku *phubbing* dapat dikurangi melalui beberapa pendekatan yang melibatkan kesadaran diri, pengaturan waktu, serta aktivitas sosial dan fisik. Salah satu langkah pertama yang perlu diambil adalah meningkatkan kesadaran diri tentang penggunaan teknologi. Mahasiswa perlu menyadari kapan mereka cenderung teralihkan oleh perangkat digital dan memahami dampak negatifnya terhadap hubungan sosial. Dengan kesadaran ini, mereka dapat mengatur waktu penggunaan gadget untuk lebih fokus pada interaksi sosial. Misalnya, dengan melacak durasi penggunaan perangkat, mahasiswa dapat memantau berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk layar ponsel dan mencoba untuk mengurangi kebiasaan tersebut.

“..kesadaran dirinya masing-masing, dan dicari tau tuh dampak-dampak phubbing gimana” (W1.DA).

“ya itu kesadaran diri sih yang tepatnya, soalnya kalau kesadarannya minim ya tetep aja bakal ngelakuin phubbing ke sekitar”(W4.WP).

“..lebih meningkatkan tentang kesadaran aja, ya harus dari diri seseorang itu. Memahami kondisi, lebih perhatian lagi ke sekitar, dan kesadaran yang terpenting ee kesadaran

Selain kesadaran, aktivitas positif yang melibatkan interaksi sosial dan fisik dapat membantu mengurangi perilaku *phubbing*. Berolahraga bersama, melakukan hobi yang disukai, atau mengatur waktu tanpa perangkat selama makan atau berbicara dengan orang lain dapat meningkatkan kualitas hubungan. Interaksi langsung dengan orang lain mengurangi kecenderungan untuk teralihkan oleh gadget, sehingga menciptakan hubungan yang lebih bermakna. Aktivitas fisik seperti olahraga juga merangsang produksi hormon yang baik untuk mood, membuat individu lebih cenderung terlibat dalam percakapan tanpa gangguan teknologi.

“Tapi sebenarnya juga masih susah sih mba ngatasinya karna kan mau ngapain lagi kalo ga main hp gitu ya. Cuman ya ada beberapa usaha kayak itu ada peringatan dari hp terus abis gitu juga biasanya juga saya mengalihkan kayak ee saya ini aja deh apa namanya berolahraga” (W2.PT).

“..ituuloh mendingan ngelakuin hobby yang kita sukain, kek misalnya jalan jalan traveling ataupun ketempat wisata pokoknya ketempat yang ga perlu otak atik hp diem dieman ama temen”(W3.GS).

“Tips dari aku, coba melakukan segala hal yang menarik tapi tanpa gadget gitu. Misal main ke wahana atau sekedar ngelakuin kegiatan fisik kek olahraga ringan. Itu bantu bnget siih”(W5.AA).

Menciptakan refleksi diri juga merupakan cara penting untuk mengurangi *phubbing*. Mahasiswa perlu merenungkan dampak dari kebiasaan tersebut terhadap hubungan mereka dengan orang lain. Melalui refleksi, mereka dapat memahami perasaan orang lain yang merasa diabaikan ketika perhatian terbagi oleh perangkat digital. Refleksi ini mengarah pada kesadaran yang lebih besar tentang pentingnya kehadiran fisik dan emosional dalam interaksi sosial. Selain itu, mencatat pengalaman

pribadi tentang kapan perilaku phubbing terjadi dapat membantu mahasiswa mengenali pola kebiasaan tersebut dan berkomitmen untuk mengubahnya.

“..aaa kalo aku sih kek pola pikirnya coba, gimana kalo seandainya hal itu terjadi di diri sendiri pasti ya ga mau kann. Refleksi diri aja sih menurutku”(W7.TPT).

“harus paham perasaan orang lain, menempatkan diri ya namanya gitu aja sih biar ngga ngelakuin hal yang menyakiti perasaan orang” (W8.YS).

Terakhir, pembatasan penggunaan gadget dapat menjadi langkah efektif untuk mengurangi frekuensi phubbing. Dengan mengatur waktu penggunaan perangkat, mahasiswa dapat mencegah dampak negatif yang timbul, seperti gangguan kesehatan fisik dan kerusakan hubungan sosial. Pembatasan ini memungkinkan individu untuk lebih hadir dalam percakapan dan memberi perhatian penuh kepada orang di sekitar mereka, sehingga memperkuat hubungan emosional yang terjalin. Pembatasan gadget juga memberikan kesempatan untuk fokus pada kegiatan yang lebih sehat dan produktif, seperti bergaul dengan teman-teman atau mengikuti kegiatan yang meningkatkan keterampilan sosial.

“mengurangi frekuensi main hpnya tu bisa berkurang. Baca buku aja, baca komik, atau baca novel, ya apapun lah itu membaca aja sih menurut aku tuh bisa mengurangi rasa bosan itu yang pertama. Yang kedua, mungkin kalo semisalnya ee dari kita mahasiswa ya mba karna apalagi di apasih namanya ini, semester semester akhir kayak aku ini kan kek pusing banget ya mba, menurut aku tu kek perbanyak bergaul aja”(W2.PT).

“pembatasan penggunaan gadget sih kek yang penting tuh, jadi biar ga keseringan terus juga biar bisa lebih tau kalo yang ada disekitar tu harus prioritas dibanding yang hanya liat hp aja tanpa ada kepentingan”(W6.IK).

“..main sama temen, terus ya penggunaan hp tu dikasih pengaturannya aja biar ga kebablas gitu”(W7.TPT).

“harusnya kita orang dewasa ni udah bisa membatasi ya penggunaan gadget jadi ya itu lebih dibatasiin saja, e apa terus juga harusnya yang baik kan kita tau gimana sama orang lain timbal balik itu pasti kan jadi kalo mau dihargai ya orang lainnya juga harus dihargai kan”(W8.YS).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa seluruh informan yang merupakan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) mengalami dan memahami perilaku phubbing sebagai bagian dari keseharian mereka, baik sebagai pelaku maupun sebagai pihak yang terdampak. Melalui pendekatan fenomenologis, diperoleh gambaran bahwa perilaku phubbing dipicu oleh berbagai faktor, di antaranya adalah pengaruh lingkungan sosial, kebosanan dalam interaksi, kondisi emosional negatif, ketidaktertarikan terhadap topik pembicaraan, serta sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik.

Seluruh informan menyampaikan bahwa phubbing membawa dampak negatif terhadap kualitas hubungan sosial dan proses akademik. Dampak tersebut mencakup terganggunya komunikasi tatap muka, menurunnya prestasi akademik, hilangnya kedekatan emosional dengan orang di sekitar, serta munculnya persepsi negatif seperti dianggap tidak peduli atau sombong. Namun, beberapa informan juga mengakui adanya sisi positif dari penggunaan gawai, seperti kemudahan dalam mengakses informasi, mempercepat komunikasi, serta mendukung proses pembelajaran jika digunakan secara tepat.

Sebagai bentuk respons terhadap fenomena ini, hampir seluruh informan menyarankan pentingnya kesadaran diri dalam menggunakan teknologi, melakukan pembatasan waktu penggunaan gawai, serta memperbanyak aktivitas sosial tanpa keterlibatan perangkat digital. Aktivitas seperti berolahraga, menjalani hobi, dan melakukan refleksi diri dinilai mampu mengurangi kecenderungan phubbing. Dengan demikian, mahasiswa UMBY perlu mengembangkan keseimbangan antara penggunaan teknologi dan interaksi langsung agar dampak negatif phubbing dapat diminimalkan, dan hubungan sosial serta capaian akademik tetap terjaga secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Aagaard, J. (2020). *Digital akrasia: a qualitative study of phubbing*. *AI & Soc* 35, 237–244. <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>
- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 814. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Afdal, Alizamar, Ifdil, Ardi, Zadrian, Sukmawati, Indah, Zikra, Ilyas, Asmidir, Fikri, Miftahul, Syahputra, Yuda, & Hariyani, Hariyani. (2019). An analysis of phubbing behaviour: Preliminary research from counseling perspective. *Atlantis Press*, 295(ICETeP 2018), 270–273. <https://doi.org/10.2991/icetep-18.2019.65>
- Ariani, F., & Aulia, N. D. L. (2021). Adiksi Pengguna Smartphone dengan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa/i SMAN 8 Kota Batam. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 8(3). <https://doi.org/10.37776/zkeb.v8i3.377>
- Ariyanti, dkk. (2022). Makna Perilaku *Phubbing* Di Kalangan Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 915-923. <https://doi.org/10.47492/jih.v11i2.2297>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Ducharme, L. J., & Lefebvre, R. C. (2017). Social media use and mental health in young adults: A systematic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(1), 1-14. doi: 10.1007/s10964-016-0534-4
- Farkhah, L., Maretyara, S., Samsiah, R. I., & Ginanjar T, H. (2023). Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, Vol. 1 No. 2, Hal 1-18. <https://journalhadhe.com/index.php/jkkhc/article/view/12>
- Garrido, C. E., Issa, T., Esteban, P. G., & Delgado, S. C. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5), e07037. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Genisa, Oktin & Situmorang, Nina & Junianto, Mahmud & Basman, Fadhilah. (2022). Meaning Of The Use Of Gadgets On Women Students In Industrial Era 4.0. *Psikologia : Jurnal Psikologi*. 4. 21-31. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v4i2.746>.
- Hulikati, W. & Djibrán, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*. 2(1). 73-80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Kaczmarek L.D., Behnke M., Dzon M. (2019). The Gengar effect: excessive Pokémon Go players report stronger smartphone addiction, phubbing, pain, and vision-related problems. *PsyArXiv*. 1–37. [10.31234/osf.io/3behp](https://doi.org/10.31234/osf.io/3behp)
- Kadylak, T., Makki, T. W., Francis, J., Cotten, S. R., Rikard, R. v., & Sah, Y. J. (2018). Disrupted copresence: Older adults' views on mobile phone use during face-to-face interactions. *Mobile Media and Communication*, 6(3). <https://doi.org/10.1177/2050157918758129>
- Lai, S. M., Wang, Y. J., & Chen, T. C. (2022). Classroom phubbing: Exploring the effects on student concentration and academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 425–439. <https://doi.org/10.1037/edu0000567>
- Li, H., Zhang, Y., & Wang, F. (2023). The role of social media addiction in smartphone snubbing among university students. *Social Media & Society*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1177/20563051221123456>
- Moleong, L. J (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications.
- Muna, F. R., & Astuti, P. T. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi*. Diambil dari: <https://www.neliti.com/id/publications/64372/hubungan-antara-kontrol-diri-dengan-kecenderungan-kecanduan-media-sosial-pada-re>.
- Nazir, T. and Bulut, S. (2019) Phubbing and What Could Be Its Determinants: A Dugout of Literature. *Psychology*, 10, 819-829. doi: [10.4236/psych.2019.106053](https://doi.org/10.4236/psych.2019.106053).

- Nazir T., Pişkin M. (2016). Phubbing: technological invasion which connected the world but disconnected humans tehseen. *International Journal Indian Psychol.* 3(4). 39–46. <https://doi.org/10.25215/0304.195>
- O, H. (2008). Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi. *Mediatos.* 9(1). 163-180. <https://doi.org/10.29313/mediator.v9i1.1146>
- Parus, M., Adu, A., & Keraf, M. K. P. (2021). Phubbing Behavior and Quality of Friendship in Faculty of Public Health, Nusa Cendana University. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(1), 13-23. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i1.3031>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods (3rd ed)*. CA: Sage Publication.
- Putri, Winda Diona dan Dewi Rusli. (2021). Pengaruh Leisure Boredom Terhadap Phubbing Pada Remaja Di Kota Padang. Universitas Negeri Padang. *Jurnal Riset Psikologi.* 1(2). 1-10. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2021i2.11461>
- Rakhmat, J. (2012). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Roberts, J. A., & David, M. E.** (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2023). The social impact of phubbing: An analysis of its effects on university students' self-esteem and anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(3), 555–572. <https://doi.org/10.1177/02654075221110234>
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2022). Hubungan Perilaku *Phubbing* Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. 6(1). <http://dx.doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.194>
- Solikhah, N. I., & Aesthetika M, N. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok dan Media Sosial terhadap Kecenderungan Phubbing. *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indoensia.* 5(01). <https://doi.org/10.25008/wartaiski.v5i1.140>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta. Bogdan, Biklen.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Re&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Re&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Re&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanjung, M. (2018). *Pendidikan Tinggi dan Tantangan Masa Depan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Taufik, Eduardo, Suzy Yusna Dewi, dan Hikmah Muktamiroh. (2020). Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kecenderungan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di SMAN 34 Jakarta Selatan. *Jurnal Seminar Nasional Riset Kedoteran. Sensorik.* <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/479>
- van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy* (2nd ed.). Routledge.
- Wang, Z., Li, P., & Zhang, Y. (2023). The relational costs of phubbing: Effects on perceived support and relationship satisfaction among college students. *Journal of Youth Studies*, 26(5), 1–15. <https://doi.org/10.1080/13676261.2023.2143541>