



Fenomena Perilaku Phubbing pada Mahasiswa dalam Berinteraksi Sosial

Citra Finky Lestary^{1*}, Qarsela Tiara Umardi², Risma Anita Puriani³, Rani Mega Putri⁴
^{1,2,3,4}Universitas Sriwijaya, Indonesia

*Korespondensi penulis: citrafinkyl@gmail.com

Abstract. *Phubbing behavior, a combination of the words "phone" and "snubbing," refers to a social phenomenon in which individuals focus more on their smartphones than interacting directly with the people around them. This behavior is increasingly widespread among students along with the rapid development of communication technology. This research aims to provide a general overview of phubbing behavior in students, identify the factors that influence it, as well as its impact on social relationships and the quality of communication between individuals. Literature studies conducted show that phubbing can be triggered by various factors, such as social media addiction, boredom in social interactions, low self-control, and the influence of social conformity. The impacts include a decrease in the quality of social relationships, communication disorders, and reduced academic productivity. Solutions that can be provided are based on analysis of several cases, such as increasing awareness through education and strengthening self-control, creating gadget-free zones, as well as developing empathy and social involvement in students. This research is expected to provide insight for academics and practitioners in overcoming phubbing problems in higher education environments.*

Keywords: *Phubbing, Social Interaction, Student.*

Abstrak. Perilaku phubbing, gabungan dari kata "phone" dan "snubbing," merujuk pada fenomena sosial di mana individu lebih fokus pada smartphone mereka daripada berinteraksi langsung dengan orang di sekitarnya. Perilaku ini semakin meluas di kalangan mahasiswa seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi komunikasi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai perilaku phubbing pada mahasiswa, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta dampaknya terhadap hubungan sosial dan kualitas komunikasi antar individu. Studi pustaka yang dilakukan menunjukkan bahwa phubbing dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti kecanduan media sosial, kebosanan dalam interaksi sosial, rendahnya kontrol diri, serta adanya pengaruh konformitas sosial. Dampak yang ditimbulkan meliputi penurunan kualitas hubungan sosial, gangguan komunikasi, serta berkurangnya produktivitas akademik. Solusi yang dapat diberikan berdasarkan analisis beberapa kasus seperti melakukan peningkatan kesadaran melalui edukasi dan penguatan kontrol diri, menciptakan zona bebas gadget, serta pengembangan empati dan keterlibatan sosial seorang mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi akademisi dan praktisi dalam mengatasi permasalahan phubbing di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: Interaksi Sosial, Mahasiswa, Phubbing.

1. LATAR BELAKANG

Pada perkembangan teknologi komunikasi saat ini membawa perubahan yang pesat dalam kehidupan sosial, terutama soal bagaimana individu berinteraksi dengan satu sama lain. Salah satu fenomena yang muncul dari adanya perkembangan ini adalah *phubbing*, yang merupakan gabungan istilah dari kata "*phone*" dan "*snubbing*". Istilah tersebut menggambarkan sebuah tindakan yang mengacuhkan atau tidak memperdulikan lawan bicaranya demi untuk bermain *smartphone*. *Phubbing* ini juga termasuk perilaku yang lebih memusatkan perhatian individu pada penggunaan sehingga mengabaikan orang lain di sekitarnya. Menurut (Lenggogeni, 2024) menjelaskan perilaku *phubbing* adalah sebuah istilah

yang di mana muncul sebagai dampak dari adanya kemajuan teknologi komunikasi, terutama pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan, ini tergolong masih baru dan muncul bersamaan dengan istilah *puber*, *phubbing* ini sendiri merujuk pada perilaku individu yang terlalu fokus pada *smartphone* nya dan mengabaikan orang di sekitarnya. Perilaku *phubbing* ini merupakan fenomena yang baru dan berkembang pesat di masyarakat, hampir semua lapisan masyarakat menggunakan *smartphone* dan mulai bergantung padanya untuk mempermudah aktivitas mereka, yang sering kali melakukannya dengan kurang tepat. *Phubbing* merujuk pada kecenderungan seseorang untuk memusatkan perhatiannya pada *smartphone* dari pada orang yang sedang berkomunikasi dengannya, individu akan fokus pada *smartphone*, maka dari itu penting ahli psikologi dan sosial untuk memberikan perhatian lebih terhadap dampak yang timbul dan kualitas hidup yang dampaknya semakin lumrah (Saloom & Veriantari, 2021).

Di lingkungan perguruan tinggi, perilaku *phubbing* ini semakin sering terlihat dan terjadi, baik dalam kegiatan formal seperti perkuliahan maupun pada interaksi sehari-hari antar mahasiswa. mahasiswa yang seharusnya mempunyai kemampuan untuk membangun relasi sosial, mampu berdiskusi aktif, dan membentuk komunikasi yang sehat antar individu justru malah terjebak dalam kebiasaan mereka memeriksa media sosial, bermain gim, atau hanya sekedar mengecek notifikasi di tengah-tengah obrolan mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Alamudi, 2023) di mana dalam observasinya menemukan gambaran perilaku *phubbing* ini muncul di kalangan mahasiswa, yaitu mahasiswa terlihat berkumpul bersama dan terlihat jelas mereka hanya fokus pada *smartphone* dari pada berinteraksi di sekitar mereka dalam satu meja atau teman yang ada di sampingnya, tentu saja hal tersebut muncul keanehan di mana merujuk pada perilaku *phubbing* yang sedang mereka lakukan tersebut, sehingga perilaku *phubbing* ini tidak hanya berdampak positif akan tetapi juga muncul dampak negatif. Berharganya *smartphone* bagi mereka, yang di mana lebih memilih dompet atau buku pelajaran yang tertinggal daripada *handponenya*. Fenomena ini memunculkan kekhawatiran karena berdampak negatif terhadap kualitas hubungan sosial, efektivitas komunikasi, sampai mempengaruhi kesehatan mental. Perilaku *phubbing* juga bisa menurunkan produktivitas akademik karena mahasiswa cenderung lebih terdistraksi pada *smartphone* dari fokus dengan belajarnya.

Menurut (Saloom & Veriantari, 2022) menjelaskan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* ini yaitu kecanduan media sosial. kecanduan media sosial ini adalah kondisi dimana individu menggunakan media sosial secara berlebihan dan tidak terkendali, sehingga hal itu menjadikan aktivitas sehari-hari, hubungan sosial, kegiatan belajar jadi terganggu. *Smartphone* tersebut yang memungkinkan jaringan media sosial sebagai objek

kecanduan yang terjadi antar individu, individu berusaha untuk mempertahankan adanya sosial media saat menjalani sehari-harinya dengan kondisi yang sama, dan itu mengakibatkan turunnya aktivitas mereka di kehidupan nyata. Faktor lainnya yaitu interaksi sosial, adanya kebosanan yang terjadi pada saat berinteraksi sosial dengan lingkungannya. Kebosanan merupakan keadaan defisit motivasi yang disertai dengan pengalaman *fenomenologis* yang berasal dari kurangnya minat atau keterlibatan afektif, kebosanan juga dapat diartikan konstruksi yang kompleks dan sulit untuk dijelaskan, sulit untuk membedakan kebosanan sebagai sesuatu yang berbeda dari keadaan suasana hati lainnya (Goldberg dkk., 2011). Faktor lainnya ada kontrol diri dalam memainkan *smartphone*, konformitas yaitu perubahan perilaku untuk menyesuaikan diri dengan orang lain. Jika hal tersebut dilakukan secara berlebihan maka akan berdampak pada negatif yang dalam hal ini sebagai bentuk perilaku *phubbing*. Jenis kelamin dan daerah asal dapat mempengaruhi terjadinya perilaku *phubbing*.

Oleh karena itu, pentingnya untuk mengkaji lebih dalam mengenai perilaku *phubbing* pada mahasiswa, terutama bagaimana faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* dan dampaknya pada kehidupan sosial dan akademik mahasiswa. selain itu memberikan gambaran umum mengenai fenomena *phubbing* di kalangan mahasiswa dan mendorong mereka pentingnya kesadaran untuk membangun kembali komunikasi secara langsung yang berkualitas.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Di mana peneliti sudah melakukan pencarian terkait literatur artikel yang berkaitan dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. berbagai penelitian menunjukkan bahwa saat ini perkembangan teknologi komunikasi mempengaruhi perilaku *phubbing* sehingga mahasiswa cenderung berfokus pada penggunaan media sosial di *smartphone* nya dari pada berinteraksi secara langsung dengan teman dekatnya atau bahkan orang lain di lingkungannya. Pada penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran atau fenomena perilaku *phubbing* yang terjadi pada mahasiswa, seperti faktor yang mempengaruhi serta dampaknya pada hubungan sosial.

Peneliti mencari artikel terkait topik tersebut dalam rentang waktu 2017-2025. Studi pustaka merupakan metode untuk mengumpulkan bahan dalam penelitian seperti penghimpunan dari sumber pustaka, membaca dan melakukan pencatatan, studi pustaka ini memberikan kemudahan bagi peneliti dalam mencari data penelitian yang relevan tentang perilaku *phubbing* pada mahasiswa untuk dikaji dan di jadikan bahan dalam studi (Mutiarra dkk., 2023). Sumber-sumbernya dari buku, jurnal ilmiah, artikel, serta dokumen lain yang

memberikan informasi mengenai permasalahan yang menjadi topik bagi penulis. Pada penelitian ini data diambil dari berbagai sumber yang terakreditasi nasional dan internasional yaitu *google scholar*, *research gate*, dan lainnya. Data jurnal penelitian ini kurang lebih terdiri dari 30 jurnal tentang perilaku *phubbing* pada mahasiswa yang di lihat dari kurun waktu 5 tahun terakhir.

Beberapa tahapan dalam pengumpulan data. Tahapan pertama peneliti memilih topik pembahasan yang relevan dan disesuaikan dengan tujuan penelitian serta fenomena yang terjadi pada mahasiswa saat ini. kedua, setelah pemilihan topik sudah di pilih, peneliti melakukan pengumpulan informasi yang bisa memberikan dukungan pada penelitian tersebut. ketiga, peneliti menetapkan fokus dari penelitian ini, dan kemudian menyiapkan materi yang akan di bahas dalam penelitian. Keempat, mencari sumber pustaka yang relevan baik internasional maupun nasional berasal dari artikel atau jurnal, informasi tersebut akan kumpulkan dan dianalisis dalam bentuk tabel pada bagian pembahasan. Terakhir, memaparkan hasil penelitian dalam bentuk deskripsi atau narasi yang tersusun secara sistematis serta terstruktur. Dalam melakukan analisis dari data yang terkumpul, peneliti mengkaji topik, metode yang digunakan, serta hasil pembahasan yang disertai dengan berbagai sumber yang ada.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian menunjukkan Fenomena Perilaku Phubbing pada Mahasiswa disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Disajikan tabel Fenomena Perilaku Phubbing pada Mahasiswa

No.	Nama penulis & tahun terbit	Sample	Metodelogi	Tujuan	Hasil
1.	Herlina Putri, Abdul Haris Fatgehipon, & Saipiatuddin (2024)	62 Mahasiswa wa Fakultas Ilmu Sosial	Pendekatan Kuantitatif	Untuk melihat perilaku phubbing pada mahasiswa di FIS University Negeri Jakarta	Menunjukkan bahwa terdapat hubungan perilaku phubbing dengan mahasiswa FIS University Negeri Jakarta karena mengalami kecanduan media sosial
2.	Tiara Amelia, Mieska Despitasari, Kencana Sari, Dwi Sisca Kumala Putri,	Mahasiswa S-1 Semester 5	Penelitian Kualitatif dengan Desain Rapid Assesment	Untuk mengetahui penyebab terjadi perilaku phubbing serta dampaknya	Menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengetahui perilaku phubbing yang merupakan

	Puput Oktamianti, & Agustina (2019)		Procedure		sebagai fenomena berfokus pada handphone daripada berinteraksi
3.	Yola Eka Putri, Marjohan, Ifdhil, & Rezki Hariko (2022)	Artikel	Literatur Review	Untuk melihat gambaran tentang perilaku Phubbing pada mahasiswa	Pada perilaku phubbing terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu FoMo, time distortion, poor reasoning, smartphone addiction,, technology addiction, dan self control
4.	Khairunnisa & Ade Nursanti (2024)	236 orang	Penelitian Kuantitatif non-eksperimental dengan korelasional	Untuk melihat bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa	Menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif yang tinggi dan signifikan terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa
5.	Muh. Alif Ulil Absar Syukur & Sitti Murdiana (2024)	503 orang mahasiswa	Pendekatan Kuantitatif Korelasional	Untuk melihat apakah ada pengaruh perilaku phubbing terhadap kualitas hubungan pertemanan pada mahasiswa di kota Makassar.	Menunjukkan tidak terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara perilaku phubbing dengan hubungan pertemanan pada mahasiswa. karena adanya faktor lain yaitu perilaku personal dan perilaku diamati.
6.	Tizar Firdaus, Suardi, & Kaharuddin (2023)	6 orang mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	Penelitian Kualitatif Deskriptif	Untuk mengetahui faktor yang menjadi penyebab terjadinya perilaku phubbing pada mahasiswa	Mengetahui faktor yang mempengaruhi perilaku phubbing
7.	Yuna Yusnita & Hamdani M.Syam (2017)	100 responden	Pendekatan Kuantitatif Analisis Deskriptif	Untuk menjelaskan dan memberikan gambaran terkait pengaruh phubbing akibat dari penggunaan smartphone yang terlalu berlebih pada mahasiswa	Menunjukkan bahwa perilaku phubbing akibat dari penggunaan smartphone yang berlebihan mempengaruhi interaksi sosial pada mahasiswa yaitu pengaruh

					positif dan adanya hasil yang signifikan.
8.	Variz Hendra Alkautsar, Tina Hayati Dahlan, & Anastasia Wulandari (2023)	266 mahasiswa Program Studi universitas Pendidikan Indonesia	Desain Kuantitatif Korelasional	Untuk melihat bagaimana hubungan yang terjadi antara phubbing dengan student engagement	Menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara phubbing dengan student engagement
9.	Zain Ulumudin & Imammul Insan (2023)	254 mahasiswa	Pendekatan Kuantitatif Korelasional	Untuk mencari bagaimana pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing yang terjadi pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa	Terdapat pengaruh kecil antara fear of missing out terhadap perilaku phubbing
10.	Aan Fatwa Setiawan (2024)	177 Mahasiswa	Mixed-methods explanatory design	Untuk mengetahui peran dan gambaran regulasi diri terhadap perilaku phubbing	Menunjukkan bahwa regulasi diri mempunyai peran yang signifikan terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa Universitas Gadjja Mada.
11.	Merry Yasinta Cahayandewu, Monika, & Willy Tasdin (2022)	394 mahasiswa	Pendekatan Kuantitatif	Untuk melihat pengaruh perilaku phubbing terhadap prokrastinasi akademik	Menunjukkan bahwa perilaku phubbing berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
12.	Nurmawita Loi, Indah Sari Liza Lubis, & Karlina Yunisa (2024)	96 mahasiswa	Pendekatan Kuantitatif	Untuk mengetahui game online apakah mempunyai pengaruh terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa di Universitas Tjut Nyak Dhien Medan	Menunjukkan bahwa game online berpengaruh positif terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa
13.	Luthfiah Hayatu Sigalinggin, Koesworo Setiawan, &	1.731 orang mahasiswa	Pendekatan Studi Kasus Kuantitatif	Untuk memberikan pemahaman terakit perilaku phubbing,	Menunjukkan bahwa perilaku phubbing pada mahasiswa kurang baik,

	Agustina Multi Purnomo (2020)			komunikasi interpersonal, dan bagaimana phubbing mempengaruhi komunikasi interpersonal pada mahasiswa Universitas Djuanda 2020	karena bergantung pada smartphone sehingga melupakan berinteraksi dengan lingkungannya
14.	Taufiqurrahman, Siti Sanisah, Arif, Khosi'ah, Nurin Rochayati, & Muharin. (2024)	152 orang	Pendekatan Kuantitatif dengan Survei analisis cross sectional	Untuk di lakukannya Survei analisis mengenai gambaran phubbing pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Mataram	Menunjukkan bahwa tingkat phubbing pada mahasiswa sedang, sehingga di anjurkan kepada mereka untuk meminimalisir penggunaan smarphone terutama saat belajar dan berinteraksi
15.	Fikry Zahria Emeraldien & Mochammad Alwi Hidayat (2019)	6 informan	Penelitian kualitatif deskriptif	Untuk mengidentifikasi phubbing yang mempunyai pengaruh pada pola komunikasi mahasiswa dan menyajikan analisis yang mendalam berdasarkan perspektif teori determinisme teknologi	Menunjukkan bahwa phubbing dapat menggeser pola komunikasi mahasiswa karena adanya kehadiran media baru, dan hal ini merupakan tindakan nyata yang di lakukan oleh manusia akibat dari adanya pertumbuhan teknologi
16.	Nuram Mubina, Citra Hati Leometa, Yuwono Pratomo, Amelia Nur Hidayati (2022)	110 orang remaja di Kabupaten Karawang	Non-probability sampling (convenience sampling)	Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan empati terhadap perilaku phubbing pada remaja di Kabupaten Karawang	Menunjukkan bahwa kontrol diri dan empati berpengaruh terhadap perilaku phubbing
17.	Andi Muhammad Amiruddin, Syahrudin, Abdul Sarlan Menungsa (2024)	Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Nahdlatul Ulama	Observasi, wawancara dan dokumentasi	Mengidentifikasi faktor-faktor yang mendorong terjadinya phubbing dalam interaksi komunikasi interpersonal mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas	Menunjukkan bahwa perilaku phubbing pada mahasiswa disebabkan oleh tiga faktor utama, yaitu kebosanan, konformitas dan kecanduan terhadap penggunaan

		Sulawesi Tenggara yang berjumlah 15 orang		Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara	smartphone yang berlebihan
18.	Miranda Dyah Salsabila, Diana Dewi Sartika, Randi, Yoyok Hendarso (2024)	Mahasiswa Universitas Sriwijaya di kota Palembang	Kualitatif deskriptif	Untuk menggambarkan perilaku phubbing serta bagaimana hubungan sosial mahasiswa Universitas Sriwijaya dengan orang tua dan teman-temannya di Kota Palembang	Menunjukkan bahwa phubbing berdampak negatif terhadap hubungan sosial mahasiswa, khususnya dengan orang tua dan teman, karena memicu konflik dan menurunnya keterlibatan dalam komunikasi langsung
19.	Julia Putri, Adela Afdal (2024)	3 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial	Observasi, wawancara dan dokumentasi	Untuk menganalisis aspek-aspek yang mempengaruhi perilaku phubbing pada siswa yang mengalami keterlambatan belajar	Phubbing berkontribusi pada keterlambatan belajar, disarankan intervensi melalui konseling kelompok dan terapi CBT
20.	Lorensia Persiana Tiwi, Muhammad Dae Pua Upa, & I Putu Agus Apriliana (2025)	50 orang mahasiswa program studi bimbingan konseling Universitas Nusa Cendana	Kuantitatif (Kausal Komparatif)	Mengetahui sejauh mana tingkat kontrol diri terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana	Menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap phubbing sebesar 48,3%
21.	Beauty Bintang Rahayu (2021)	75 orang mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman	Uji korelasi product moment	Mengkaji hubungan antara intensitas mengakses media sosial dengan perilaku phubbing pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman	Menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas mengakses media sosial dengan perilaku phubbing, dengan nilai $r = -0.083$ dan $\text{Sig} = 0.475$ ($p > 0.05$)
22.	Abdullah Syifa (2020)	103 informan	Kuesioner	Mengevaluasi pengaruh penggunaan smartphone terhadap	Menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone berpengaruh

				kecenderungan prokrastinasi akademik dan perilaku phubbing siswa secara simultan dan parsial	signifikan terhadap prokrastinasi akademik dan perilaku phubbing siswa, dengan nilai $F = 2.838$ ($p = 0.026$), $F = 3.990$ ($p = 0.022$), dan $F = 4.511$ ($p = 0.013$)
23.	Ilham Wiguna, Sidik Awaludin, Wahyudi Mulyaningrat (2024)	203 responden mahasiswa Keperawatan UNSOED	Deskriptif cross-sectional	Menggali gambaran umum terkait perilaku phubbing di kalangan mahasiswa Keperawatan UNSOED selama masa pandemi COVID-19	Menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki perilaku phubbing dalam kategori sedang (87%), dengan gangguan komunikasi dan obsesi ponsel juga berada pada tingkat sedang (91% dan 65%)
24.	Taufiqurrahman, Siti Sanisah, Arif, Khosi'ah, Nurin Rochayati, Muharini (2024)	152 mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Mataram	Survei cross-sectional	Menganalisis secara mendalam fenomena phubbing di kalangan mahasiswa FKIP	Menunjukkan bahwa tingkat phubbing berada pada kategori sedang
25.	Shinta Dwi Sarlini, Elni Yakub, Siska Mardes (2023)	73 siswa laki-laki dan perempuan dengan tingkat kelas 10, 11 dan 12	Deskriptif kuantitatif	Untuk mengetahui tingkat Perilaku Phubbing siswa dan faktor penyebabnya berdasarkan jenis kelamin dan tingkat kelas	Menunjukkan bahwa tingkat phubbing siswa di SMK Bina Profesi Pekanbaru berada pada kategori sedang
26.	Fitriyanti Pohiyalu, Sri A Ibrahim, Gusti Pandi Liputo (2025)	227 orang mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo	Deskriptif kuantitatif	Menganalisis hubungan antara perilaku phubbing dan interaksi sosial di kalangan mahasiswa keperawatan	Menunjukkan bahwa 97,8% siswa memiliki kualitas interaksi sosial yang buruk, yang mengindikasikan adanya pengaruh negatif dari perilaku phubbing
27.	Hendra Ardianto, Erni Agustina Setyowati (2023)	Mahasiswa S1 reguler Universitas Islam Sultan Agung	Kuantitatif korelasional (purposive sampling, korelasi moment)	Menguji hubungan antara perilaku phubbing dan productempati pada siswa	Menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara phubbing dan empati ($r = -0,440$; $p < 0,01$),

		Semarang			yang berarti semakin tinggi perilaku phubbing, maka semakin rendahnya tingkat empati siswa
28.	Bagus Pranoto, Tengku Walisyah (2023)	30 informan (17 pelaku phubbing, 13 korban phubbing)	Kualitatif dengan pendekatan fenomenologi	Mengetahui fenomena phubbing terhadap rendahnya kualitas pergaulan remaja	Menunjukkan bahwa phubbing disebabkan oleh kecanduan smartphone, rasa bosan, ketidaknyamanan dalam berinteraksi, dan kepribadian introvert
29.	Muhibbu Abivian (2022)	Remaja yang terpengaruh oleh era Society 5.0	Deskripsi kualitatif	Menganalisis dampak dari era Society 5.0 terhadap perilaku remaja, khususnya munculnya fenomena phubbing dan dampaknya terhadap interaksi sosial	Menunjukkan bahwa era Society 5.0 memberikan dampak besar pada perilaku remaja, terutama dalam hal ketergantungan terhadap smartphone
30.	Ainul Fadilah, Rr Amanda Pasca Rini, Nindia Pratitis (2022)	150 remaja berusia antara 12 hingga 21 tahun di Surabaya	Kuantitatif	Mengetahui hubungan antara Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku Phubbing pada remaja	Menunjukkan adanya hubungan signifikan antara Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku Phubbing pada remaja

Fenomena phubbing yang terjadi di kalangan mahasiswa saat ini merupakan salah satu masalah sosial yang patut mendapatkan perhatian. Banyak penelitian yang berfokus pada perilaku phubbing, yang merujuk pada fenomena mengabaikan interaksi sosial langsung dengan orang lain karena lebih fokus pada perangkat elektronik, terutama ponsel pintar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dalam rentang waktu 2017 hingga 2025, dapat dilihat bahwa berbagai faktor memengaruhi munculnya perilaku ini, seperti kecanduan media sosial, kontrol diri, dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Berdasarkan sejumlah penelitian, seperti yang dilakukan oleh Herlina Putri, Abdul Haris Fatgehipon, & Saipiatuddin (2024), hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku phubbing di kalangan mahasiswa di FIS Universitas Negeri Jakarta sangat terkait dengan kecanduan media sosial. Penelitian lainnya oleh Tiara Amelia et al. (2019) mengungkapkan

bahwa mahasiswa memiliki pemahaman tentang phubbing sebagai fenomena yang berfokus pada perangkat mobile, mengabaikan komunikasi langsung. Sementara itu, Yola Eka Putri et al. (2022) dalam studi literatur mereka menemukan bahwa phubbing dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk fear of missing out (FoMO), kecanduan teknologi, serta masalah kontrol diri.

Penelitian kuantitatif oleh Khairunnisa & Ade Nursanti (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing, yang berarti semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin tinggi kemungkinan untuk terlibat dalam perilaku phubbing. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Muh. Alif Ulil Absar Syukur & Sitti Murdiana (2024) di Makassar tidak menemukan pengaruh signifikan antara perilaku phubbing dengan kualitas hubungan pertemanan, menunjukkan bahwa faktor lain seperti perilaku personal juga mempengaruhi fenomena ini.

Selain itu, ada juga penelitian yang mengungkapkan dampak perilaku phubbing terhadap kualitas interaksi sosial mahasiswa. Yuna Yusnita & Hamdani Syam (2017) mengemukakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan mempengaruhi interaksi sosial mahasiswa, sementara Variz Hendra Alkautsar et al. (2023) menunjukkan hubungan yang signifikan antara *phubbing* dan tingkat keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan kampus (*student engagement*). Penelitian oleh Merry Yasinta Cahayandewu et al. (2022) juga mengindikasikan bahwa perilaku *phubbing* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Dari segi pendekatan penelitian, sebagian besar penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan *survei cross-sectional*, seperti yang dilakukan oleh Taufiqurrahman et al. (2024) yang menganalisis fenomena phubbing pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Mataram. Sedangkan penelitian kualitatif seperti yang dilakukan oleh Fikry Zahria Emeraldien & Mochammad Alwi Hidayat (2019) mengungkapkan bahwa phubbing dapat menggeser pola komunikasi mahasiswa akibat kecanduan media.

Dalam hal faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *phubbing*, ada penelitian yang menekankan pentingnya kontrol diri, empati, dan dampak perkembangan teknologi. Penelitian oleh Nurmawita Loi et al. (2024) menunjukkan bahwa game online dapat meningkatkan perilaku phubbing, sedangkan penelitian oleh Nuram Mubina et al. (2022) mengindikasikan bahwa kontrol diri dan empati berpengaruh terhadap perilaku phubbing pada remaja. Berdasarkan temuan-temuan ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku phubbing merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Mahasiswa perlu lebih menyadari dampak negatif dari perilaku ini, baik terhadap hubungan sosial mereka maupun terhadap perkembangan akademik mereka. Selain itu, peran lingkungan sosial, termasuk keluarga dan teman, sangat penting dalam mengurangi perilaku *phubbing* di kalangan

mahasiswa.

Fenomena *phubbing* di kalangan mahasiswa ini menjadi masalah sosial saat ini yang terlihat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti yang sudah di jelaskan di atas terdiri dari kecanduan media sosial, rendahnya kontrol diri, serta adanya perkembangan teknologi yang memberikan perubahan pada kehidupan sosial individu. maka dari itu perlunya solusi untuk mengatasi *phubbing* yang tentunya bersifat menyeluruh dan terpadu. Solusi yang dapat diberikan dari penulis berdasarkan analisis beberapa kasus di atas seperti melakukan peningkatan kesadaran melalui edukasi dan penguatan kontrol diri, menciptakan zona bebas gadget, serta pengembangan empati dan keterlibatan sosial seorang mahasiswa. tidak hanya itu, adanya dukungan yang di berikan dari pihak kampus, lingkungan pertemanan, dan keluarga juga diperlukan dalam membentuk kebiasaan penggunaan digital yang sehat. Selain itu juga pendekatan kolaborasi antar mahasiswa, perguruan tinggi, dan masyarakat diharapkan bisa meminimalkan perilaku *phubbing* sehingga dapat meningkatkan interaksi sosial, prestasi akademik yang baik, dan kesejahteraan mahasiswa.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Fenomena *phubbing* pada mahasiswa merupakan dampak dari ketergantungan yang berlebihan terhadap smartphone dan media sosial. Berdasarkan berbagai penelitian yang dikaji, terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*, seperti kecanduan media sosial, kebosanan, dan kontrol diri yang rendah. Perilaku ini tidak hanya mengganggu kualitas komunikasi dan hubungan sosial mahasiswa, tetapi juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan produktivitas akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi perguruan tinggi dan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif *phubbing* dan mendorong terciptanya komunikasi langsung yang lebih sehat. Selain itu, pengendalian penggunaan *smartphone* yang lebih baik diharapkan dapat mengurangi intensitas *phubbing* dan memperbaiki interaksi sosial mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Abivian, M. (2020). *Gambaran Perilaku Phubbing dan Pengaruhnya terhadap Remaja pada Era Society 5.0*.
- Alamudi, F. S. N. A. (2023). Sosial Phubbing Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologis Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi*, 31–36.
- Alif, M., Absar, U., & Murdiana, S. (2024). Pengaruh Perilaku Phubbing terhadap Kualitas Persahabatan pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Humanitas*, 8(2), 143–156.
- Amelia, T., et. al. (2019). Phubbing , Penyebab Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Phubbing , Causes and Impacts on Faculty of Public Health students , University of Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 18(2), 122–134. <https://doi.org/10.22435/jek.18.2.1060.122-134>
- Ardianto, H., & Setyowati, E. A. (2023). *Hubungan Perilaku Phubbing Dan Empati Mahasiswa Unissula*.
- Cahayadewi, M. Y., & Tasdin, W. (2022). Peran Phubbing terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek. *Journal on Education*, 05(01), 627–638.
- Emeraldien, F. Z., & Hidayat, M. A. (2019). Fenomena Phubbing Pada Pola Komunikasi Mahasiswa. Dalam *ETTISAL: Journal of Communication* (Vol. 8, Nomor 1, hlm. 31–52). <https://doi.org/10.21111/ejoc.v8i1.9592>
- Fadilah, A., Rini, R. A. P., & Pratitis, N. (2022). *Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial*. 2(2).
- Firdaus, T. (2023). Perilaku Phubbing di Kalangan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar. *Jurnal Ilmiah Research and Development Student*, 1(3), 27–34.
- Goldberg, Y. K., Eastwood, J. D., Laguardia, J., & Danckert, J. (2011). Boredom: An emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 647–666. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.6.647>
- Hendra, V., Dahlan, T. H., & Wulandari, A. (2023). Perilaku Phubbing dan Engagement pada Mahasiswa Di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(2), 141–148.
- Lenggogeni, D. P. (2024). Phubbing dan Interaksi Sosial Remaja. Dalam *Eureka Media Aksara*.
- Loi, N., & Lubis, I. S. L. (2024). Pengaruh Game Online terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa Universitas Tjut Nyak Dhien Medan. *Psychodynamic: Jurnal Kajian Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.36490/jputnd.v1i1.1127>
- Mahdar, M., & Satyadharma, M. (2023). Efektivitas Komunikasi Interpersonal dalam Penyelenggaraan Angkutan Lebaran Tahun 2023 pada Pelabuhan Penyeberangan Baubau dan Pelabuhan Penyeberangan Waara. *Jurnal Ilmiah Komunikasi (JIKOM) STIKOM IMA*, 15(02), 100. <https://doi.org/10.38041/jikom1.v15i02.286>

- Mubina, N., Leometa, C. H., Pratomo, Y., & Hidayati, A. N. (2025). Prediktor Perilaku Phubbing pada Remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 3(01), 33–40. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v3i01.1651>
- Mutiara, N. B., Lestary, C. F., Umardi, Q. T., & Alrefi, A. (2023). Tren Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Di Indonesia. *Journal of Society Counseling*, 1(2), 218–229. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i2.304>
- Nursanti, A. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(4), 227–246.
- Pohiyalu, F., Ibrahim, S. A., & Liputo, G. P. (2025). *Gambaran Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo*. 1(1).
- Pranoto, B., & Walisyah, T. (2023). Analisis Fenomena Perilaku Phubbing terhadap Rendahnya Kualitas Pergaulan Remaja di Kecamatan Hinai. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 5077–5084. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.2212>
- Putri, H., & Fatgehipon, A. H. (2024). *Perilaku Phubbing (Phone Snubbing) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta*. 1(9), 489–493.
- Putri, JA, & Afdal, A. (2024). Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Yang Terlambat Studi. *Tinjauan Konseling dan Humaniora*, 4 (1).
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku phubbing pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7(3), 343–347.
- Rahayu, B. B. (2021). Intensitas Mengakses Media Sosial Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 519. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6496>
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2021). Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing. *Jurnal Studia Insani*, 9(2), 152–167. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- 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), 236–251. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v7i1.2195>
- Setiawan, A. F. (2024). Peran Regulasi Diri Terhadap Perilaku Phubbing dan Implikasinya Pada Ketahanan Pribadi (Studi pada Mahasiswa Universitas Gadjah Mada). *Jurnal Ketahanan Nasional*, 30(2), 147–160.
- Sigalingging, L. H., Setiawan, K., & Purnomo, A. M. (2020). *Pengaruh Perilaku Phubbing Terhadap Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Mahasiswa Universitas Djuanda Angkatan 2020*. 3, 7071–7083.

- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83–96. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Taufiqurrahman, T., Sanisah, S., Arif, A., Muharini, M., Khosi'ah, K., & Rochayati, N. (2024a). Analisis Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Mataram. *SOSIO EDUKASI Jurnal Studi Masyarakat dan Pendidikan*, 7(2), 61–74. <https://doi.org/10.29408/sosedu.v7i2.24497>
- Taufiqurrahman, T., Sanisah, S., Arif, A., Muharini, M., Khosi'ah, K., & Rochayati, N. (2024). Analisis Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Mataram. *Sosio Edukasi Jurnal Studi Masyarakat dan Pendidikan*, 7(2), 61–74. <https://doi.org/10.29408/sosedu.v7i2.24497>
- Tiwi, LP, Upa, MDP, & Apriliana, IPA (2025). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing dikalangan Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora* , 3 (1). <https://doi.org/10.35508/jbkf.v3i1.20471>
- Ulumudin, Z., & Insan, I. (2023). Pengaruh Fear of Missing Out (FoMo) Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa. *Uts Student Confrence*, 1(6), 30–39.
- Wiguna, I., Awaludin, S., & Mulyaningrat, W. (2024). Gambaran Perilaku Phubbing pada Mahasiswa Keperawatan UNSOED di Masa Endemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 8(3), 180. <https://doi.org/10.22146/jkkk.100295>
- Yakub, E., & Mardes, S. (2023). Analisis perilaku Phubbing dan faktor penyebabnya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* , 9 (21), 723-735. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10088872>
- Yusnita, Y., & Syam, H. M. (2017). Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah Volume 2, Nomor 3, Agustus 2017 www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 2(3).