

Perilaku Phubbing Pada Generasi Z

Nengsi Fitria¹, Aisyah Hidayah Putri², Nurul Aiyuda³

^{1,2,3}) Psychology Study Program, Faculty of Psychology and Social Political Sciences, Abdurrab University

Corresponding E-mail: nengsi.fitria21@student.univrab.ac.id¹, aisyah.hidayah21@student.univrab.ac.id², nurul.aiyuda@univrab.ac.id³

Abstract

The practice of phubbing has become a phenomenon that has attracted the attention of researchers around the world. The reason is because smartphones are everywhere and are often used in today's interactions. This behavior is generally considered inappropriate and is called "phubbing". Phubbing is the act of insulting someone in a social setting by looking at a smartphone instead of paying attention to other people. Currently, the problem caused by smartphones is excessive smartphone use and has been linked to the label of addiction. A different form of problem with smartphone addiction is when people use smartphones to the point of ignoring the people around them. This phenomenon is known as "Phubbing" when someone uses a cell phone and ignores the person next to them. This phenomenon is still very new and researchers are trying hard to understand this phenomenon so that they can predict the determining impacts of this phenomenon. This research aims to explain a picture of the impact of phubbing behavior that occurs around the generation Z environment. This research method uses a literature review method with the Google Scholar, Elsevier, science direct, sci-hub, publish or perish, and ResearchGate websites using the keyword phubbing behavior. The criteria used are articles in English or Indonesian that discuss research topics discussed from 2010-2024. Of the 13 studies reviewed, the impact of phubbing behavior is physical, psychological and mental, and the impact of phubbing also affects Gen Z.

Keywords: *Phubbing Behavior, Generation Z.*

Abstrak

Praktik *phubbing* telah menjadi fenomena yang menarik perhatian para peneliti di seluruh dunia. Penyebabnya karena *Smartphone* ada dimana-mana dan sering digunakan dalam interaksi masa kini. Perilaku ini umumnya dianggap tidak pantas dan disebut "*phubbing*". *Phubbing* adalah tindakan menghina seseorang dalam lingkungan sosial dengan melihat *Smartphone* alih-alih memperhatikan orang lain. Saat ini masalah yang ditimbulkan oleh *Smartphone*, adalah penggunaan *Smartphone* secara berlebihan dan telah dikaitkan dengan label kecanduan. Bentuk masalah yang berbeda dengan kecanduan *Smartphone* ketika orang-orang menggunakan *Smartphone* sehingga mengabaikan orang di sekelilingnya. Fenomena ini disebut sebagai "*Phubbing*" ketika seseorang menggunakan ponsel dan mengabaikan orang di sampingnya. Fenomena ini masih sangat baru dan para peneliti berusaha keras untuk memahami fenomena tersebut sehingga dapat memprediksi dampak-dampak penentu fenomena tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gambaran tentang dampak perilaku *Phubbing* yang terjadi disekitar lingkungan generasi Z. Metode penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan website Google Scholar, Elsevier, science direct, sci-hub, publish or perish, dan ResearchGate melalui kata kunci *phubbing behavior*. Adapun kriteria yang digunakan adalah artikel dengan bahasa inggris atau bahasa indonesia yang membahas tentang topik penelitian yang dibahas dari tahun 2015 - 2024. Dari 13 kajian yang direview mengatakan Dampak perilaku *Phubbing* yaitu pada fisik juga psikis ataupun mental dan dampak *Phubbing* juga berpengaruh pada Gen Z.

Kata Kunci: *Perilaku Phubbing, Generasi Z.*

1. Pendahuluan

Semakin berkembang zaman maka semakin berkembang pula teknologi dan informasi juga gaya hidup modernitas tidak lagi dapat di hindari. Masyarakat percaya jika teknologi merupakan media yang penuh interaksi dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mereka (Escalera-Chávez et al., 2020). Teknologi diciptakan agar mempermudah individu untuk berkomunikasi satu dengan yang lainnya, bukan menjadi pemutus hubungan antara manusia, namun kenyataannya karena keasyikan dengan *Smartphone* seorang remaja atau generasi Z sering tidak memperhatikan orang lain bahkan menyakiti dengan menjadi *Phubber*. Pada awalnya individu menggunakan alat komunikasi seperti telephone dimana saat individu menyampaikan pesan kepada orang lain dengan jarak yang jauh. Namun dengan berkembangnya zaman serta teknologi informasi, masyarakat telah dimanajakan oleh fasilitas *Smartphone* Youarti & Hidayah, (2018). Hal ini menyebabkan *Smartphone* digunakan di berbagai tempat dan situasi.

Smartphone merupakan perangkat standar yang mampu menyampaikan pesan dalam hitungan detik tanpa harus bertemu langsung. Hal ini dibuktikan dengan data pengguna Smartphone di Indonesia sebanyak 89,63% Finamore et al., (2021). Smartphone mempunyai banyak keunggulan, mereka memiliki akses komunikasi yang mudah dan dapat terhubung dengan teman dan keluarga dimanapun mereka berada sepanjang hari Anshari et al., (2016). Selain itu, Smartphone juga dapat memberikan hiburan dan permainan online Kurt et al., (2018). Smartphone memiliki berbagai fitur diantaranya kamera, internet, program menulis dan menggambar, aplikasi game, yang menyebabkan masalah dalam kehidupan nyata yaitu Phubbing (Karadağ et al., 2015).

Phubbing berasal dari istilah Phone dan Snubbing artinya telepon dan menghina (Solecki et al., 2020). Phubbing menurut Chotpitayasunondh & Douglas, (2018) adalah perilaku individu yang mengabaikan orang lain dengan memusatkan perhatiannya pada Smartphone. Sedangkan Phubbing menurut Yam & Kumcağız, (2020), individu lebih memilih menghabiskan waktu didunia maya dengan Smartphone-nya untuk berkomunikasi dengan orang lingkungan sekitarnya.

Al-Saggaf et al., (2019) mengatakan individu menggunakan Smartphone untuk bermain game dan media sosial agar mengatasi kebosanan dan membangun hubungan interpersonal yang berujung pada perilaku Phubbing. Perilaku Phubbing merupakan fenomena baru di seluruh dunia yaitu fokus dengan Smartphone miliknya dan acuh terhadap sekitarnya Capilla Garrido et al., (2021). Orang yang melakukan Phubbing disebut Phubber, dan orang yang lain yang menerima Phubbing disebut Phubbee Roberts & David, (2017). Chotpitayasunondh & Douglas, (2018a) Seorang Phubber memiliki empat karakteristik. yaitu, tidak mampu menjauhi Gadget (nomophobia), berkonflik dengan orang lain akibat penggunaan Gadget (konflik interpersonal), lari dari aktivitas sosial (isolasi diri), dan merasa perilakunya merugikan diri orang lain tetapi tetap melakukannya (pengakuan masalahnya). Turnbull, (2010) mengemukakan bahwa seseorang yang banyak menghabiskan waktu hanya untuk mengakses internet dan individu hanya memiliki sedikit waktu dalam berkomunikasi dengan orang lain secara nyata. Hal ini sejalan dengan penelitian Rinjani dan Firmanto, (2013) yang mengukur antara kebutuhan afiliasi remaja dengan intensitas mengakses facebook, mendapatkan hasil bahwa 54 subjek mempunyai kebutuhan afiliasi yang tinggi karena generasi remaja saat ini, juga disebut dengan

Generasi Z dimana generasi yang paling berpotensi melakukan Phubbing. Hal ini sesuai dengan Studi yang dilakukan oleh Savci dan Aysan, (2017) mengemukakan Generasi Z dan Remaja adalah komunitas yang paling banyak mengalami perilaku Phubbing. Dalam hal ini Generasi Z mengalami banyak dampak dari perilaku Phubbing serta generasi Z juga banyak meghabiskan waktu di internet dan memiliki sedikit waktu untuk berhubungan dengan orang lain secara langsung. Ini menjadikan sebuah keresahan tersendiri bagi generasi Z atas perilaku Phubbing.

Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk menyajikan dan mengidentifikasi gambaran keseluruhan mengenai Perilaku Phubbing pada generasi Z. Hal ini akan membantu penulis, orang-orang disekitarnya, dan profesional kesehatan untuk mempromosikan kesehatan sebagai tindakan pencegahan. Dalam hal ini kami berusaha untuk mengurangi dampak perilaku Phubbing untuk meminimalkan dan memfasilitasi proses klasifikasi dan pengobatan yang tepat jika diperlukan.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penulisan studi literatur ini dengan penulusuan internet dari dengan Website Google Scholar, Elsevier, science direct, sci-hub, publish or perish, dan ResearchGate melalui kata kunci phubbing *behavior* dari tahun 2015 - 2024 dengan kata kunci *Phubbing*, dampak *Phubbing*, faktor *Phubbing*, Perilaku *Phubbing*, *Phubbing* dalam komunikasi masyarakat dan phubbing penyebab dan dampaknya. Pertanyaan berikut ini dibuat oleh penulis untuk memandu dalam melakukan tinjauan pustaka:

- a. Penelitian terkait dengan perilaku *Phubbing*
- b. Bagaimana metode perilaku *Phubbing* diteliti
- c. Instrumen yang digunakan untuk meneliti perilaku *Phubbing*
- d. Jurnal yang menerbitkan artikel tentang perilaku *Phubbing* dan waktu terbitnya

3. Hasil dan Pembahasan

Pada tabel.1 merupakan review jurnal dimana peneliti akan memaparkan dampak dampak perilaku phubbing

No	Judul	Penulis, tahun, terbit	Sampel	Desain Pelatihan	Instrumen Pengukuran	Hasil Penelitian
1	Dampak "phubbing" terhadap interaksi sosial	Varoth Chotpitayasu nondh, Karen M.Douglas. 2018	153 mahasiswa universitas inggris	Kuantitatif	<i>Phubbing</i> diukur dengan Norma Sosial yang Dirasakan dari Skala Phubbing (PSNP; Chotpitayasun ondh &	Selanjutnya hasil penelitian akan dipaparkan sebagai berikut: Penelitian eksperimental tentang efek phubbing pada interaksi sosial

					Douglas, 2016) berisi tiga item pengukuran deskriptif.	dilakukan di Inggris dengan jumlah sampel 153 jiwa (19 laki-laki dan 134 perempuan) pada usia 18-36 tahun. Salah satu dampak perilaku phubbing yang ditimbulkan yaitu seseorang merasa terhina, mengurangi kualitas komunikasi dengan mitra komunikasi, menurunnya kepuasan hubungan, dan menyakiti lawan bicara
2	<i>Observations of Particle Acceleration in Magnetic Reconnection-driven Turbulence</i>	R. E. Ergun ^{1,2} , N. Ahmadi ² , L. Kromyda ^{1,2} , S. J. Schwartz ² , A. Chasapis ² , S. Hoilijoki ² , F. D. Wilder ² , J. E. Stawarz ³ , K. A. Goodrich ⁴ , D. L. Turner ⁵ , I. J. Cohen ⁵ , S. T. Bingham ⁵ , J. C. Holmes ⁶ , R.	Remaja Turki	Kuantitatif	Metode penyebaran kuesioner <i>General Phubbing Scale</i> (GSP) dan <i>General Phubbing Scale</i> (GSBP)	Efek psikologis dari pubbing meliputi kecemasan, depresi, harga diri negatif, somatisasi, permusuhan, berkembangnya perasaan kesepian, dan peningkatan waktu penggunaan telepon.

		Nakamura ⁶ , F. Pucci ² , R. B. Torbert ^{7,8} , J. L. Burch ⁸ , P.-A. Lindqvist ⁹ , R. J. Strangeway ¹ 0, O. Le Contel ¹¹ , and B. L. Giles. 2020				
3	Phubbing: Persepsi, alasan di baliknya, prediktor, dan dampak	Yeslam Al- Saggaf Sarah BO'Donnell. 2019	Remaja Australia	Kuantitatif	Metode penyebaran kuesioner <i>General Phubbing Scale</i> (GSP) dan <i>General Phubbing Scale</i> (GSBP)	Hasil dari penelitian tersebut yaitu Dampak dari perilaku pelecehan antara lain perubahan pola komunikasi, meningkatnya perasaan cemburu terhadap pasangan, melemahnya ikatan romantis, menurunnya kepuasan hubungan, meningkatnya depresi, perilaku kasar dan kasar, serta pelanggaran norma sosial
4	Phubbing bos, kepercayaa, kepuasan kerja dan kinerja karyawan	James A.Robertsy, Meredith E. David. 2020	Orang dewasa yang bekerja di AS. Sampel	Kuantitatif	Ukuran 9 item phubbing mitra diadaptasi untuk menilai sejauh mana	Takut akan komitmen saat berinteraksi dengan pasangan, meningkatnya rasa cemburu

			terdiri dari 156 orang dewasa di AS.		peserta merasakan mengalami BPhubbing ($\bar{y} = 0,95$)	terhadap pasangan, menurunnya kualitas kesejahteraan.
5	Fenomena phubbing: studi cross-sectional tentang hubungan antara kecanduan media sosial, rasa takut ketinggalan, ciri-ciri kepribadian, dan perilaku phubbing	LiýChiu Chi1 · TsengýChung Tang2 · Eugene Tang3/ 2022	Remaja mahasiswa India. Dengan total 400 mahasiswa	Kuantitatif	Menggunakan metode <i>convenience sampling</i> . Kuesioner pensil dan kertas yang dikelola sendiri digunakan selain Google Formulir online untuk meningkatkan tingkat respons	Dampak kesehatan sosial adalah kesehatan sosial yang buruk, kesehatan hubungan yang buruk, dan berkurangnya pengembangan diri, yang menyebabkan depresi dan keadaan stres/distres
6	Memikirkan kembali perpindahan media: ketegangan antara media seluler dan interaksi tatap muka	Alan Cesar Belo Angeluci, Gejun Huang. 2015	Merekrut 183 mahasiswa dari Universitas Negeri Southwest di Tiongkok.	Kuantitatif	Phubbing diukur Item-item ini dinilai dengan skala Likert 1-5 (1 = selalu, 2 = sering, 3 = kadang-kadang, 4 = jarang, 5 = tidak pernah)	Dampak phubbing diantaranya menonjolkan persepsi tentang perasaan kesal, merasa diabaikan, dan tersinggung atas kehadiran smartphone pada situasi bersama serta adanya ketegangan saat media seluler dihadapkan dengan interaksi tatap muka
7	Faktor penentu phubbing, yang	Engýn Karadaý1 *, Ýule Betül Tosuntaý1 ,	Sampel 409 mahasiswa	Kuantitatif	Skala Kecanduan SMS untuk mengetahui	Faktor penentu phubbing adalah gender, kepemilikan

	merupakan gabungan dari banyak kecanduan virtual: Model persamaan struktural.	Evren Erzen ² , Berrak Mizrak Y�h�n ¹ , Ylkay �ulha ¹ Dan Burcu Babada�y ¹ .			kecanduan SMS dengan penggunaan 6 skala dan tinjauan terstruktur. Skala tipe Likert.	smartphone, keanggotaan di media sosial, kecanduan ponsel, kecanduan sms, kecanduan internet, dan kecanduan game. Kecenderungan yang meningkat dalam penggunaan ponsel merupakan faktor utama penentu perilaku phubbing
8	Perilaku Phubbing sebagai Karakter Remaja Generasi Z	Inta Elok Youarti, Nur Hidayah. Penulis pada 3 kelas, dari total jumlah siswa 108, pada SMA Negeri 1 Turen.	Sampel	Kuantitatif	Mengukur antara kebutuhan phubbing.	Generasi Z adalah generasi yang lahir dengan fasilitas yang sangat memanjakan. kecanggihan teknologi dan berkembangnya pola pikir orang-orang di sekitar sangat mendukungnya kepedulian sosial remaja bisa ditingkatkan.
9	Degradasi Moral Generasi Z: Tinjauan Etis Teologis terhadap Phubbing	Dwi Meinanto, Bobby Kurnia Putrawan, Amran Simangunson g	Sampel penelitian kepustakaan	Kuantitatif	Pengukuran dengan skala phubbing.	Hasil penelitian ini dampak negatif perkembangan teknologi bagi generasi Z adalah phubbing dengan tindakan yang

						menyakiti orang lain secara sosial, karena lebih terfokus kepada smartphone daripada interaksi sosial secara nyata. Selain itu dampak negatif lainnya adalah kecanduan internet
10	Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang	Yanti Rosdiana, Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas	Sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan ekklusi, dengan teknik purposive sampling yaitu sebanyak 92 responden	kuantitatif	Phubbing dengan <i>General Scale of Phubbing (GSP)</i> dan interaksi sosial dengan <i>Verbal and Social Interactions (VSI)</i> .	Hasil penelitian ini adalah adanya edukasi terhadap generasi Z dalam penggunaan smartphone dan internet agar lebih bijak dalam menggunakannya sehingga tidak mengganggu interaksi sosial.
11	Effect Of Using Instagram Stories On Phubbing Behavior In The Generation Z Of Salatiga	Lifia Monica Christian, Phang1, Daru Purnomo2, Dewi Kartika Sari3 1,2,3Faculty of Social Sciences and	Jumlah sampel sebanyak 397 responden Generasi Z Kota Salatiga.	Metode kuantitatif dengan teknik analisa regresi sederhana.	Phubbing diukur masalah yang diteliti kepada responden dengan pilihan jawaban berupa pilihan ganda, skala likert empat	<i>Based on the result and the conclusion of this research, the influence on the use of one feature in Instagram, in which Instagram Stories, could affect as many as</i>

		Communications, Satya Wacana Christian			poin, dan check list untuk memudahkan responden dalam mengisi kuesioner.	31.1% of the phubbing behavior in Generation Z in Salatiga.
12	The Impact Of Phubbing On Generation Z Social Interactions	Rois, Aulia Nur	Subjek mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2018-2019	Kuantitatif	Aspek dari <i>phubbing scale</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak phubbing pada interaksi sosial generasi Z antara lain: <i>Miss Communications</i> , menurunnya nilai pesan yang disampaikan komunikator, menurunnya kualitas dalam hubungan, dikucilkan secara sosial, menjadi perbincangan dikalangan pelajar, menurunnya rasa empati terhadap lawan bicara.

Tabel. 1 Review Jurnal

Berdasarkan 2.170 jurnal, beberapa jurnal yang telah dipilih untuk dijadikan review. Jurnal yang telah di pilih 12 diantaranya menggunakan analisis data kuantitatif. Untuk mengetahui perilaku Phubbing yang dapat mempengaruhi generasi Z dari beberapa jurnal yang telah dipilih ditemukan generasi Z sebagai generasi yang dekat dengan kemajuan teknologi salah satunya Smartphone, sehingga mereka rentan terhadap perilaku Phubbing.

Menurut Hanika, (2015), Phubbing adalah singkatan yang berasal dari kata Phone dan Snubbing. Karadağ et al., (2015) menjelaskan bahwa perilaku Phubbing digambarkan sebagai perilaku individu yang melihat telephone saat berbicara pada orang lain serta individu yang lebih memilih sibuk dengan Smartphone-nya dan mengabaikan komunikasi interpersonal.

Dari 13 jurnal yang telah direview, penelitian Christian, Phang et al., (2020) mengatakan bahwa pengguna Instagram mempengaruhi terhadap perilaku Phubbing pada generasi Z. Sedangkan pada penelitian Rois, (2021) menunjukkan bahwa perilaku Phubbing pada interaksi sosial generasi Z berupa kurangnya komunikasi, menurunnya kualitas pesan yang disampaikan, mengurangnya kualitas hubungan, dikucilkan secara sosial, menjadi perbincangan dalam pertemanan, menurunnya rasa empati, kehilangan informasi selama pembicaraan, dan membuang-buang waktu. Rosdiana & Hastutiningtyas, (2020) menjelaskan faktor yang mempengaruhi perilaku Phubbing ialah keberagaman fitur aplikasi pada Smartphone, terlalu asik dengan chattingan dan focus pada game. Penelitian Youarti & Hidayah, (2018) mengataka bahwa untuk mengatasi perilaku Phubbing dengan cara CBT (Cognitive Behavior Therapy). Melalui beberapa penelitian diungkap beberapa dampak perilaku Phubbing.

Pertama, adanya dampak perilaku Phubbing pada fisik individu. Hidayat MS et al., (2021) mengemukakan dampak perilaku Phubbing pada fisik individu yaitu, sakit kepala, nyeri pada mata, kekakuan atau ketegangan pada leher. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Acharya et al., 2013) kebiasaan memproses Smartphone secara berlebihan berdampak buruk bagi individu yaitu menimbulkan efek kesehatan seperti leher nyeri, nyeri tungkai, kurang tidur, kecanduan serta faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang mengakibatkan penyakit kronis dan gangguan neuropsikiatri. McDaniel et al., (2021) juga menjelaskan dampak fisik yang ditimbulkan oleh perilaku Phubbing yaitu mengalami ketegangan pada otot wajah. Orang yang mengalami dampak perilaku Phubbing pada umumnya mengabaikan kesehatan mereka dan juga memiliki tanda fisik negatif seperti sikap tubuh yang buruk, sakit punggung, sakit kepala, kebersihan memburuk, makan yang tidak teratur, dan adanya gangguan tidur yang membuat generasi Z selalu tidak bergairah dan tidak semangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari mereka.

Kedua, adanya masalah lain yang di timbulkan oleh dampak perilaku Phubbing yaitu pada psikis atau mental yang meliputi perasaan depresi, pelecehan, perubahan pola komunikasi, meningkatkan rasa cemburu pada pasangan, lemahnya hubungan, menurunkan kepuasan akan hubungan, meningkatkan perasaan depresi, adanya perilaku kasar serta melanggar norma sosial, kecemasan, harga diri negative, kesepian, somatisasi, permusuhan, ketidaknyamanan, kecemasan, ketakutan, kualitas kesejahteraan menurun, kesehatan hubungan yang buruk, kurang pengembangan diri, menyebabkan depresi atau stres (Hidayat MS et al., 2021), (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019), (Ergun et al., 2020), (Roberts & David, 2022), (Davey et al., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian. (Wang et al., 2017) mengatakan bahwa bahaya bagi individu yang menggunakan Smartphone secara berlebihan memiliki pengaruh terhadap kepuasan berhubungan bahkan bisa berdampak depresi, meningkatnya perasaan cemburu pada pasangan. Amelia et al., (2019) juga memaparkan bahwa dampak perilaku Phubbing paling parah yaitu Phubbing dapat menimbulkan depresi dan menurunnya harga diri dikarenakan rasa sedih yang timbul hingga membuat individu menangis sendiri, menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berharga bahkan kehilangan kepercayaan diri mereka.

Ketiga, dampak perilaku Phubbing pada interaksi sosial yang meliputi beberapa hal seperti berkurangnya kualitas komunikasi, acuh pada sekitar, durasi penggunaan Smartphone yang begitu lama, merugikan orang lain, merusak persepsi individu pada orang lain, menyinggung, melanggar norma sosial, merusak kepercayaan interpersonal takut ketinggalan informasi, merasa cukup dengan

dirinya sendiri, tidak butuh orang lain, kurangnya respect, merusak pekerjaan atau pekerjaan tidak maksimal, kurangnya interaksi antar keluarga, berkurangnya perhatian orangtua pada anak, seseorang merasa terhina, kecanduan sms, kecanduan internet, serta kecanduan game (Hidayat MS et al., 2021), (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), (Capilla Garrido et al., 2021), (Roberts & David, 2022), (Davey et al., 2018), (Solecki, 2022), (Karadağ et al., 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian Abivian, (2022) menjelaskan bahwa perilaku Phubbing saat berinteraksi sosial akan mengakibatkan lawan bicara merasa terabaikan atau sebaliknya. Jika hal ini di biarkan tanpa upaya kesadaran, sulit bagi individu menumbuhkan kemampuan penyesuaian diri atau beradaptasi. Penelitian yang dilakukan oleh Hanika, (2015) menjelaskan bahwasanya tingginya tingkat keparahan Phubbing dapat mengakibatkan perasaan terganggu pada lawan bicaranya. Perilaku Phubbing dapat mengakibatkan rusaknya pertemanan dan perilaku Phubbing dalam pertemanan juga mengabaikan dan tidak memperdulikan orang lain akan membuat orang lain tidak percaya padanya.

Perilaku Phubbing juga mempengaruhi pada diri individu dengan merasakan kehilangan moment kebersamaan, terlewatnya informasi yang sedang di bicarakan, dianggap tidak memiliki kesopanan sehingga perilaku Phubbing berdampak negatif pada individu yang saat ini marak dirasakan oleh masyarakat terutama remaja atau Generasi Z. Farkhah et al., (2023) perilaku Phubbing dapat dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu meliputi fisik, interaksi sosial dan psikis atau mental. Ini menunjukkan bahwa perilaku Phubbing pada generasi Z membawa hal negatif dan berdampak pada kesejahteraan mereka. Dimana adanya identifikasi perilaku Phubbing generasi Z untuk selalu tetap hidup bermasyarakat dengan baik dan sejahtera tanpa ada merugikan orang lain, diri sendiri, lingkungan ataupun masyarakat sekitar dengan memberikan sosialisasi mengenai resiko dan dampak perilaku Phubbing dalam jangka waktu yang panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abivian, M. (2022). Gambaran perilaku phubbing dan pengaruhnya terhadap remaja pada era society 5.0. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 155–164.
- Acharya, J. P., Acharya, I., & Waghrey, D. (2013). A Study on Some of the Common Health Effects of Cell-Phones amongst College Students. *Journal of Community Medicine & Health Education*, 3(4). <https://doi.org/10.4172/2161-0711.1000214>
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait Boredom Is a Predictor of Phubbing Frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3), 245–252. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Amelia, T., Despitasari, M., Sari, K., Putri, D. S. K., Oktamianti, P., & Agustina, A. (2019). Phubbing, Penyebab Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 18(2), 122–134. <https://doi.org/10.22435/jek.18.2.1060.122-134>

- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., & Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64, 719–727. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.063>
- Capilla Garrido, E., Issa, T., Gutiérrez Esteban, P., & Cubo Delgado, S. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Christian, Phang, L. M., Purnomo, D., & Sari, D. K. (2020). Effect of Using Instagram Stories on Phubbing Behavior in the Generation Z of Salatiga. *Profetik: Jurnal Komunikasi*, 13(2), 325. <https://doi.org/10.14421/pjk.v13i2.1950>
- Escalera-Chávez, M. E., García-Santillán, A., & Molchanova, V. S. (2020). Phubbing behavior: Is there a gender difference in college students? *European Journal of Contemporary Education*, 9(3), 546–551. <https://doi.org/10.13187/ejced.2020.3.546>
- Farkhah, L., Sptyani, P. M., Syamsiah, R. I., & Ginanjar T., H. (2023). Dampak Perilaku Phubbing: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 1–18.
- Finamore, P. da S., Kós, R. S., Corrêa, J. C. F., D, Collange Grecco, L. A., De Freitas, T. B., Satie, J., Bagne, E., Oliveira, C. S. C. S., De Souza, D. R., Rezende, F. L., Duarte, N. de A. C. A. C. D. A. C., Grecco, L. A. C. A. C., Oliveira, C. S. C. S., Batista, K. G., Lopes, P. de O. B., Serradilha, S. M., Souza, G. A. F. de, Bella, G. P., ... Dodson, J. (2021). No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(February), 2021. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750><https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><http://dx.doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766><https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076>
- Gomes-Solecki, M., Arnaboldi, P. M., Bryon Backenson, P., Benach, J. L., Cooper, C. L., Dattwyler, R. J., Diuk-Wasser, M., Fikrig, E., Hovius, J. W., Laegreid, W., Lundberg, U., Marconi, R. T., Marques, A. R., Molloy, P., Narasimhan, S., Pal, U., Pedra, J. H. F., Plotkin, S., Rock, D. L., ... Schutzer, S. E. (2020). Protective immunity and new vaccines for lyme disease. *Clinical Infectious Diseases*, 70(8), 1768–1773. <https://doi.org/10.1093/cid/ciz872>
- Hanika, I. M. (2015). FENOMENA PHUBBING DI ERA MILENIA (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51. <http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54>
- Hidayat MS, M. T., Anita, A., Narayani, N. W. E., & Mariana, M. (2021). Causes and impacts of phubbing on students in a public university. *Public Health of Indonesia*, 7(4), 153–158. <https://doi.org/10.36685/phi.v7i4.430>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kurt, A. A., Dogan, E., Erdogmus, Y. K., & Emiroglu, B. G. (2018). Examining computer gaming addiction in terms of different variables. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 10(1), 29–40. <https://doi.org/10.18844/wjet.v10i1.3328>

- McDaniel, B. T., Galovan, A. M., & Drouin, M. (2021). Daily technoference, technology use during couple leisure time, and relationship quality. *Media Psychology, 24*(5), 637–665. <https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1783561>
- Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013). *Kebutuhan Afiliasi Dengan Intensitas Mengakses Facebook Pada Remaja. 01*(01), 76–85.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. In *Computers in Human Behavior* (Vol. 75). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.021>
- Rois, A. N. (2021). *THE IMPACT OF PHUBBING ON GENERATION Z SOCIAL INTERACTIONS*.
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon, 6*(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.194>
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam - The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 30*(3), 202–216. <https://doi.org/10.5350/dajpn2017300304>
- Turnbull, C. F. (2010). Mom just facebooked me and dad knows how to text: The influences of computer-mediated communication on interpersonal communication and differences through generations. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications, 1*(1), 5–16.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences, 110*, 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Yam, F. C., & Kumcağız, H. (2020). Adaptation of General Phubbing Scale to Turkish Culture and Investigation of Phubbing Levels of University Students in Terms of Various Variables. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 7*(1), 48–60. <https://doi.org/10.5152/addicta.2020.19061>
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling, 4*(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>