

## Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review

<sup>1</sup> Laeli Farkhah, Putri Maretyara Saptiyani, Resti Ikhda Syamsiah, Heru Ginanjar. T

<sup>1</sup> Lecturer at Faculty of Nursing, Universitas Al-Irsyad Cilacap, Indonesia

[laeli@universitasalirsyad.ac.id](mailto:laeli@universitasalirsyad.ac.id)

### ABSTRAK

Pada era digital saat ini hampir semua aktivitas manusia melibatkan teknologi salah satunya smartphone. Hal ini terbukti berdasar data pengguna smartphone di Indonesia sebanyak 89,63% pada tahun 2021 dan penggunaan smartphone 3-4 jam, 5-6 jam, dan lebih dari 7 jam dalam sehari. Fenomena phubbing ini menimbulkan dampak negatif yang perlu diwaspadai di berbagai rentang usia kehidupan dari mulai anak-anak hingga lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian dan antisipasi dari segi kesehatan agar menjamin kualitas hidup manusia. Tujuan studi literatur ini untuk mengidentifikasi secara dini berbagai dampak perilaku phubbing agar bermanfaat bagi semua individu agar tetap sehat mencakup biopsikososial kultural dan spiritual. Metode yang digunakan dalam penulisan studi literatur ini dengan penelusuran internet dari database Scopus, Science Direct, Proquest, Ebsco, Pubmed, Cochrane library, Willey Online Library, DOAJ, Google Scholar dari tahun 2012-2023 dengan kata kunci *phubbing*, *phubbing behavior*, *phubbing impact*, *phubbing effect*, *phubbing implication*, *negative effect of phubbing*. Dampak perilaku phubbing dapat diklasifikasikan menjadi 3 kategori meliputi dampak kesehatan secara fisik, psikis/mental, dan sosial.

Kata Kunci: Phubbing, Kesehatan Mental

### ABSTRACT

*In the current digital era, almost all human activities involve technology, one of which is a smartphone. This is proven based on smartphone user data in Indonesia as much as 89.63% in 2021 and smartphone usage 3-4 hours, 5-6 hours, and more than 7 hours a day. This phubbing phenomenon has negative impacts that need to be watched out for in various age ranges, from children to the elderly. This condition requires attention and anticipation from a health perspective in order to ensure the quality of human life. The purpose of this literature study is to identify early on the various impacts of phubbing behavior so that it is beneficial for all individuals to stay healthy including biopsychosocial, cultural and spiritual. The method used in writing this literature study was an internet search of the Scopus, Science Direct, Proquest, Ebsco, Pubmed, Cochrane library, Willey Online Library, DOAJ, Google Scholar databases from 2012-2023 with the keywords phubbing, phubbing behavior, phubbing impact, phubbing effect, phubbing implication, negative effect of phubbing. The impact of phubbing behavior can be classified into 3 categories including physical, psychological/mental, and social health impacts.*

*Keywords: Phubbing, Mental Health*

### PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini hampir semua aktivitas manusia melibatkan teknologi. Salah satunya yaitu menggunakan smartphone untuk berkomunikasi. Cara komunikasi juga semakin modern dan mengalami perubahan. Smartphone merupakan perangkat andalan yang dapat menyampaikan pesan dalam dalam hitungan detik tanpa harus bertatap muka. Hal ini terbukti

berdasar data pengguna smartphone di Indonesia sebanyak 89,63% (Puslitbang Aptika IKP Kominfo, 2021).

Data tersebut di atas menunjukkan bahwa potensi melakukan perilaku phubbing di Indonesia sangat tinggi. Dimensi baru saat ini adalah ponsel pintar yang bersifat seperti komputer saku. Smartphone memiliki berbagai fitur diantaranya kamera, internet, program menulis dan menggambar, aplikasi game, yang menyebabkan masalah baru dalam kehidupan nyata yaitu phubbing (Karadağ et al., 2015)

Perilaku phubbing adalah tindakan mengabaikan orang lain pada lingkungan sosial dengan fokus terhadap ponselnya. Tindakan phubbing merupakan salah satu tindakan fokus pada ponselnya minimal selama 3 menit (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). 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). Phubbing berasal dari istilah *phone* dan *snubbing* artinya telepon dan menghina (Solecki, 2022). Seorang phubber mempunyai empat ciri, yaitu: tidak bisa jauh dari gadget (nomophobia), konflik dengan orang lain karena penggunaan gadget (interpersonal conflict), melarikan diri dari aktivitas sosial (self-isolation), dan menyadari perilakunya merugikan orang lain namun tetap dilakukan (problem acknowledgment) (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a).

Saat ini merupakan era internet seluler dan sudah lazim bagi orang untuk fokus pada smartphone masing-masing (GONG et al., 2019). Terlebih lagi adanya wabah virus Covid-19 mengkondisikan semua kegiatan dan pekerjaan diselesaikan secara online menggunakan teknologi modern dengan pertimbangan mengutamakan jaga jarak (*social distancing*). Hal tersebut didukung oleh kebijakan pemerintah terkait dengan penutupan akses ke suatu wilayah (*lockdown*) sehingga semua kegiatan tatap muka menjadi online. Hal ini memicu penggunaan smartphone di berbagai tempat dan situasi. Oleh karena itu, semua kepala sudah sangat terbiasa dengan smartphone. David Wood (dalam Vientman, 2006:336) memandang bahwa penemuan teknologi seperti smartphone menjadikan segala sesuatu lebih praktis. Namun disisi lain banyak temuan hasil penelitian yang menunjukkan dampak negatif yang perlu diwaspadai di berbagai rentang usia kehidupan dari mulai anak-anak hingga lansia.

Tujuan studi literatur ini untuk menyajikan dan mengidentifikasi gambaran umum mengenai dampak phubbing di berbagai rentang usia kehidupan agar bermanfaat bagi penulis, orang yang ada di sekitar, dan tenaga kesehatan untuk melakukan promosi kesehatan sebagai upaya preventif dalam upaya meminimalisir dampak dari perilaku phubbing, memudahkan proses mengkategorikannya dan penanganan yang tepat saat diperlukan.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penulisan studi literatur ini dengan penelusuran internet dari database Scopus, Science Direct, Proquest, Ebsco, Pubmed, Cochrane library, Willey Online Library, DOAJ, Google Scholar dari tahun 2012-2023 dengan kata kunci *phubbing*, *phubbing behavior*, *phubbing impact*, *phubbing effect*, *phubbing implication*, *negative effect of phubbing*. Pertanyaan berikut ini dibuat oleh penulis untuk memandu dalam melakukan tinjauan pustaka:

1. Penelitian terkait dengan dampak perilaku phubbing saat ini
2. Bagaimana metode dampak phubbing diteliti
3. Instrumen yang digunakan untuk meneliti dampak phubbing
4. Jurnal yang menerbitkan artikel tentang dampak phubbing dan waktu terbitnya

Tinjauan Pustaka ini disusun mengikuti pola “Penulisan Tinjauan Pustaka Penelitian” oleh Fink (2019) dengan metode yang sistematis, eksplisit, dapat digunakan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan mensintesis kumpulan kaya ilmiah secara lengkap (Capilla Garrido et al., 2021).

## HASIL

Pada studi literatur ini penulis mengambil 50 sampel penelitian yang terkait dengan dampak perilaku phubbing. Sampel tersebut mencakup penelitian yang dilakukan baik di luar negeri maupun di dalam negeri. Selanjutnya hasil penelitian akan dipaparkan sebagai berikut:

Penelitian eksperimental tentang efek phubbing pada interaksi sosial 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 (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Studi literatur seorang penulis berkebangsaan Spanyol tentang perilaku phubbing terhadap 84 artikel yang relevan. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang phubbing saat ini. Istilah phubbing muncul pada bulan Januari 2020. Perilaku phubbing merupakan fenomena baru di seluruh dunia yaitu fokus dengan smartphone miliknya dan acuh terhadap sekitarnya (Capilla Garrido et al., 2021).

Penelitian dilakukan di Australia memfokuskan pada pada hubungan dalam sebuah kelompok atau mitra. Sampel pada penelitian ini sejumlah 387 dengan kuesioner secara online. Bukti empiris menunjukkan bahwa perilaku phubbing dilakukan pada individu yang sudah kenal atau mempunyai hubungan dekat. Dampak perilaku phubbing bisa berupa merubah pola komunikasi, meningkatkan perasaan cemburu pada pasangan, melemahkan ikatan romantisme, menurunkan kepuasan hubungan, meningkatkan depresi, perbuatan kasar, menyinggung dan melanggar norma sosial. Phubbing juga merusak persepsi perhatian empati, kedekatan, dan kepercayaan interpersonal, serta kualitas percakapan (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019).

Penelitian dilakukan di Turki dengan metode pembagian kuesioner *General Scale of Phubbing (GSP)* dan *General Scale of Being Phubbed (GSBP)* dengan jumlah partisipan sebanyak 372 (158 laki-laki dan 214 perempuan). Partisipan berasal dari sebuah universitas secara acak dengan mayoritas lajang, belum bekerja, menggunakan ponsel 3-4 jam, 5-6 jam, dan lebih dari 7 jam dalam sehari. Dampak perilaku phubbing yaitu dampak psikologis diantaranya menimbulkan kecemasan, depresi, diri negative, somatisasi, permusuhan, kesepian, durasi penggunaan telepon semakin Panjang (Ergun et al., 2020).

Penelitian ini dilakukan di Sulawesi dengan partisipan mahasiswa di sebuah universitas. Hasil penelitian kualitatif dengan diskusi kelompok terfokus dan wawancara mendalam menggunakan analisis tematik berhasil mengidentifikasi faktor penyebab remaja melakukan perilaku phubbing yaitu untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi terkini, stalking media sosial, menghilangkan rasa bosan, hiburan, tetap berhubungan dengan teman dan orang tua. Dampak perilaku phubbing pada kesehatan remaja usia pelajar adalah melupakan aktivitas interaksi dengan di lingkungan sekitarnya. Selain itu, dampak yang ditimbulkan yaitu durasi penggunaan smartphone memanjang dari dua jam hingga sepuluh jam per hari. Dampak fisik perilaku phubbing adalah sakit kepala, nyeri pada mata, dan ketegangan pada leher. Sedangkan dampak psikis/mental/sosial yaitu kecemasan, ketakutan, ketidaknyamanan, dan gangguan interaksi sosial (Hidayat MS et al., 2021).

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan regresi pada sampel sejumlah 250 usia dewasa dan 213 usia remaja yang bertujuan untuk mengetahui phubbing terhadap hubungan pasangan terkait kecemburuan, kepuasan hubungan, menunjukkan bahwa dampak dari perilaku phubbing secara psikologis adalah meningkatkan kecemburuan romantis, penurunan kepuasan hubungan, kecemasan keterikatan interpersonal dengan pasangan, meningkatkan kecemburuan terhadap pasangan, kualitas kesejahteraan menurun (Roberts & David, 2022).

Penelitian di salah satu universitas India dengan kategori usia remaja selama 6 bulan dengan metode random sampling dengan kuesioner online pada sejumlah 400 mahasiswa. Berdasarkan sampel tersebut di atas dijumpai pemuda butuh pendampingan khusus secara komprehensif

dari berbagai lintas sector baik, pemerintah, petugas Kesehatan, keluarga, dan seluruh stakeholder dalam proses peningkatan dan perbaikan fisik, mental dan kondisi sosialnya. Dampak phubbing yang ditimbulkan yaitu kecanduan internet, kecanduan smartphone, takut ketinggalan informasi, dan kurang bisa mengendalikan dirinya. Efek terhadap Kesehatan sosialnya berupa Kesehatan social menurun, Kesehatan hubungan berkurang, dan pengembangan diri menurun yang menimbulkan depresi dan stress/status kesusahan (Davey et al., 2018a)

Hasil Penelitian secara kualitatif di Australia tentang persepsi, alasan perilaku phubbing, dan dampak yang ditimbulkan menemukan perilaku phubbing seringkali dilakukan seseorang kepada orang yang sudah merasa dekat. Dampak: merubah norma komunikasi, merugikan orang lain, meningkatkan perasaan cemburu terhadap pasangan, melemahkan hubungan dengan pasangan, menurunkan kepuasan hubungan, meningkatkan depresi, phubbing dianggap kasar, menyinggung, serta melanggar norma social. Perilaku phubbing juga terbukti merusak persepsi terhadap individu lain, merusak empati, merusak kedekatan, merusak kepercayaan interpersonal, dan merusak kualitas percakapan. Di samping itu dampak lainnya adalah kecanduan teknologi seperti kecanduan smartphone, sms, media social, kebosanan, takut ketinggalan informasi, dan kurangnya pengendalin/kontrol terhadap dirinya sendiri (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019).

Fenomena phubbing hasil penelitian di Universitas Polandia selama enam bulan pada tahun 2017 dengan jumlah sampel 400 remaja secara acak menggunakan metode mixed method. Pengumpulan data menggunakan e-kuesioner yang dibagi ke semua sampel. Hasil penelitian menunjukkan dampak yang ditimbulkan diantaranya kecanduan internet, kecanduan smartphone, takut ketinggalan informasi, dan kurangnya pengendalian diri. Dampak sosial yang ditimbulkan adalah erat kaitannya dengan hubungan interpersonal menurun, merasa cukup dengan dirinya sendiri/tidak butuh orang lain, depresi dan stress (Davey et al., 2018)

Penelitian dilakukan pada salah satu sekolah menengah pertama mengenai phubbing orang tua akan mempengaruhi kecanduan smartphone pada anaknya menggunakan metode serial model. Perilaku phubbing orangtua mempercepat kecanduan smartphone pada anaknya. Penelitian dengan Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) dan Core Self-Evaluation (CSE), jumlah sampel 471 siswa SMP terdiri dari 282 perempuan dan 189 laki-laki usia rata-rata 13 tahun. Hasil penelitian menunjukkan phubbing orangtua mempengaruhi kecanduan ponsel bagi anak remajanya melalui kecemasan soial dan kontrol dirinya baik afektif, kognitif, maupun perilakunya (Zhang et al., 2021)

Penelitian ini dilakukan dengan menguji hipotesis yang ada menggunakan pengukuran secara berkelelanjutan untuk mengetahui dampak phubbing pimpinan terhadap anak buahnya. Dampak phubbing yang terlihat yaitu kurangnya respek dan keterlibatan bawahan terhadap atasannya, merusak kepercayaan, kurangnya pengawasan, merusak dan menurunkan hasil pekerjaan/pekerjaan tidak bisa maksimal. Hal ini berdampak pada perkembangan jangka panjang perusahaan tersebut (Roberts & David, 2017).

Penelitian eksperimental mengenai perilaku phubbing di tempat kerja di Amerika dengan jumlah sampel 243 para pekerja profesional dengan permodelan structural equation modelling (SEM), hasilnya perilaku phubbing dengan smartphone diantaranya penggunaan media sosial di tempat kerja. Dampak dari perilaku phubbing di tempat kerja adalah kurangnya produktifitas karyawan, terjadinya kelelahan kerja, kreativitas dan inovasi berkurang, dan ketidaksopanan (Tandon et al., 2022).

Penelitian dilakukan di Amerika dengan sampel usia remaja mengenai dampak phubbing orangtua terhadap anaknya. Perilaku phubbing orangtua dengan smartphone yang dilakukan yaitu akses internet, media soasial, merasa takut ketinggalan informasi dan aplikasi atau aktivitas online lainnya yang menyenangkan. Salah satu dampak yang ditimbulkan yaitu kualitas hubungan orang tua dengan anak semakin menurun. Di samping itu, menjadikan durasi

penggunaan ponsel terlalu lama setiap harinya, berkurangnya interaksi antar anggota keluarga, berkurangnya perhatian orangtua terhadap anak, mengabaikan kehadiran fisik orang lain, penggunaa smartphone yang tidak terkontrol, kurangnya pengendalian diri, kurangnya menghargai waktu dan kurangnya kontrol orang tua terhadap anaknya (Solecki, 2022).

Penelitian dilakukan dengan sampel sejumlah 160 di universitas Wuppertal, Jerman. Penelitian tentang persepsi individu terhadap pengucilan sosial yang disebabkan oleh smartphone. Dampak perilaku phubbing adalah adanya pengucilan social, afek negatif, dan menimbulkan perasaan stress, merendahkan individu lain, interaksi social berkurang, kehangatan suatu hubungan berkurang, adanya pengasingan, pengucian sosial (Nuñez et al., 2020).

Penelitian ini tentang perilaku phubbing pada saat pembelajaran berlangsung. Sampel terdiri dari 50 dosen (25 perempuan dan 25 laki-laki) usia 30-60 tahun di sebuah universitas. Sebagai pembanding, sampel lain yang digunakan 300 siswa (120 perempuan dan 180 laki-laki) dengan usia 20-26 tahun. Metode penelitian ini adalah mixed-method dilanjutkan dengan wawancara mendalam terhadap sampel. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa 41% mahasiswa melakukan perilaku phubbing minimal sekali selama proses pembelajaran berlangsung. Perilaku phubbing yang dilakukan diantaranya membuka situs jejaring sosial, memeriksa pesan di whatsapp, surfing internet yang sama sekali tidak ada hubungannya dengan mata kuliahnya. Dampak phubbing yang terjadi adalah attitude tidak baik/negatif, dan tidak sopan, dianggap sebagai perilaku yang tidak menghormati guru (Nazir, 2020).

Penelitian ini dilakukan dengan studi Pustaka tentang perkembangan bhubbing spesifik pada hubungan phubbing dengan kualitas hubungan interpersonal. Dampak perilaku phubbing diantaranya mengabaikan orang lain, mempengaruhi hubungan timbal balik dan menurunkan kualitas hubungan interpersonal (GONG et al., 2019).

Penelitian di Mesir dengan jumlah sampel 700 remaja usia 14-18 tahun (laki-laki dan perempuan). Dampak perilaku phubbing adalah kecanduan game, kecanduan internet, kecanduan game, depresi, distimia, bunuh diri, kecemasan sosial, panik, dan fobia, serta menurunkan Kesehatan mentalnya.

Penelitian dilakukan dengan jumlah partisipan sebanyak 409 mahasiswa dengan metode random sampling. Factor penentu phubbing adalah gender, kepemilikan smartphone, keanggotaan di media sosial, kecanduan ponsel, kecanduan sms, kecanduan internet, dan kecanduan game. Kecenderungan yang meningkat dalam penggunaan ponsel merupakan factor utama penentu perilaku phubbing (Karadağ et al., 2015)

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif tentang realita penggunaan gawai yang berlebihan pada remaja sekolah menengah atas di Bandung. Hasil penelitian berkaitan dengan dampak yang ditimbulkan dari perilaku phubbing adalah remaja acuh terhadap lingkungannya, terjadinya hambatan komunikasi, adanya distorsi pesan, hubungan interpersonal terganggu, mengganggu hubungan pertemanan dan pada saat berada di rumah hubungan interaksi dengan keluarga terganggu (Alamianti & Rachaju, 2021).

Hasil studi empiris dalam perspektif psikologis disebutkan bahwa dampak phubbing diantaranya kesulitan dalam berkomunikasi, kesulitan membangun dan mempertahankan kontak mata dengan lawan bicara, menimbulkan kesalahpahaman pada sesi diskusi, hubungan sosial menjadi tumpul. Aspek hubungan sosial yang dimaksud yaitu kemampuan mendengar dan membuka diri terhadap lawan bicara menjadi tumpul, respon untuk memahami apa yang disampaikan oleh lawan bicara menjadi lambat/tumpul, keterlibatannya sangat kurang membuat lawan bicara tersinggung dan malas bicara lagi. Selain itu, dengan adanya perilaku phubbing, individu akan tetap diam atau tidak menunjukkan reaksi apapun saat diajak berkomunikasi, tidak ada kepuasan dalam berinteraksi, kurang terhubung dengan mitra interaksi, tidak menghargai mitra komunikasi (Arifin Nur B, 2020).

Penelitian tentang fenomena phubbing di era milenia (ketergantungan smartphone terhadap lingkungan) ini menggunakan kuesioner dengan system polling. Responden pada penelitian ini

berjumlah 50 jiwa berusia 21-30 tahun di Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya kecemasan jika jauh dari ponsel, responden merasa terganggu jika orang lain melakukan phubbing dihadapannya, apatis terhadap orang lain, anti sosial meningkat, adanya gangguan sosial seperti lawan bicara merasa tidak dihargai, hubungan pertemanan dan interpersonal menjadi renggang, teralienasi oleh lingkungan sosialnya, dan kepekaan terhadap lingkungan menurun (Hanika, 2015).

Penelitian dilakukan bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan phubbing dan kualitas perkawinan. Partisipan pada survey ini sebanyak 390 usia dewasa yang sudah menikah di Malaysia. Penelitian dengan metode random sampling menggunakan kuesioner partner phubbing scale dan Dyadic Adjustment Scale. Hasil penelitian mengidentifikasi dampak phubbing pasangan menurunkan kualitas perkawinan. Selain itu, dampak phubbing pada wanita lebih kuat dengan usia dewasa muda menimbulkan kecemburuan meningkat (Khodabakhsh & le Ong, 2021).

Penelitian ini dilakukan di Pakistan yang bertujuan mengeksplorasi fenomena phubbing yang dilakukan oleh seorang supervisor terhadap hasil kinerja karyawan. Sampel penelitian sejumlah 370 melalui survey online dari beberapa karyawan yang bekerja di sector jasa. Studi kedua dilakukan di Amerika dengan jumlah sampel 352 karyawan. Hasil penelitian yang diperoleh diantaranya dampak perilaku phubbing seorang pimpinan yaitu kinerja karyawan kurang maksimal, kurangnya pengawasan pada setiap bagian (Yousaf et al., 2022).

Penelitian ini dilakukan di Amerika, dengan pendekatan eksperimental menggunakan kuesioner. Penelitian ini meneliti tentang indikator kesehatan mental yang dan ciri kepribadian yang terkait dengan phubbing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa phubbing berkaitan erat dengan tingkat depresi, kecemasan sosial, dan neurotisisme. Phubbing juga menimbulkan tingkat kepuasan pertemanan menjadi rendah (Sun & Samp, 2021).

Penelitian Kualitatif di Norwegia tentang pembinaan guru tentang penggunaan smartphone di salah satu sekolah menengah atas. Hasil penelitian berfokus pada efek negatif dari penggunaan smartphone berlebihan dan phubbing menyebabkan pengalihan perhatian siswa, perilaku multi-tasking sehingga pembelajaran tidak dapat terserap secara maksimal. Oleh karena itu keijakan sekolah akan mengatur kapan dan bagaimana penggunaan smartphone yang tepat. Hasil pembinaan bottom-up dan top-down dapat menciptakan perubahan kognitif dan emosional dan berdampak positif pada perilaku phubbing yang biasa ditunjukkan (Langseth & Sedal, 2019).

Penelitian ini menggunakan studi eksperimental menyelidiki dampak pesan seluler selama percakapan offline. Hasil penelitian mengidentifikasi dampak penggunaan smartphone signifikan dianggap kurang sopan dan kurang memperhatikan lawan bicara. Selain itu, kualitas percakapan dan keterlibatan social menurun (vanden Abeele et al., 2016).

Penelitian tentang hubungan perilaku phubbing dengan sikap ketegasan dan pasif pada remaja SMA di kota Central Anatolia Turki sebanyak 634 siswa (430 perempuan dan 204 laki-laki). Data dikumpulkan dengan skala phubbing. Hasil penelitian berhasil mengidentifikasi pada bahwa ketegasan dan kepasifan merupakan prediktor signifikan dari phubbing. Hal ini berarti perilaku phubbing berdampak pada ketegasan dan kepasifan individu (Parmaksız, 2019).

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan jumlah partisipan 779 jiwa dengan usia rata-rata 13 tahun di Cina. Phubbing orang tua yang ditunjukkan pada masa anak-anak akan menimbulkan perilaku phubbing saat anak usia remaja. Selain itu juga akan menyebabkan depresi pada anak. Selain itu, phubbing orangtua menimbulkan kecanduan internet pada anaknya (Xie et al., 2021).

Penelitian ini dilakukan di Turki yang bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesadaran dan kecemasan sosial terhadap phubbing. Partisipan penelitian ini sejumlah 1067 individu dewasa. Hasil penelitian menemukan perilaku phubbing dipengaruhi oleh kecemasan sosial dan kesadaran individu (Parmakiz, 2021).

Penelitian ini tentang implikasi penggunaan smartphone orang tua terhadap hubungan orangtua dengan anak. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 227 jiwa. Respon bayi lebih dari 9 bulan dengan wajah diam menampilkan efek wajah diam yang kuat, menunjukkan afek negatif, penurunan afek positif, peningkatan kenyamanan diri, orientasi objek. Perilaku phubbing orang tua terhadap bayinya juga melemahkan respon emosional negatif bayi selama wajah diam (McDaniel et al., 2020).

Penelitian ini dilakukan di Amerika Serikat mengenai Persepsi mediator tentang Digital Social Multitasking (DSMT) dengan kualitas persahabatan dan kualitas kebutuhan psikologis remaja. Sampel penelitian ini yaitu 517 remaja menggunakan kuesioner secara online. Hasil penelitian DSMT menurut remaja lebih efisien, koneksi lebih luas dan kualitas persahabatan lebih baik, meningkatkan kepuasan kebutuhan otonomi dan kepuasan hubungan. Sedangkan dampak negatif yang dirasakan diantaranya menurunkan kualitas persahabatan jika dilakukan dihadapan sahabatnya saat tatap muka (Yang et al., 2021).

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi factor penyebab phubbing dari factor teknologi dan psikologis. Studi ini dilakukan dengan pendekatan statistic menggunakan survei dengan jumlah sampel 302. Temuan dalam penelitian ini penyebab perilaku phubbing adalah kecanduan internet. Untuk mengurangi kecanduan internet bisa dengan penerapan aturan penggunaan smartphone, pengguna harus diedukasi dampak negative kecanduan internet, harus dilakukan penyadaran tentang ancaman kecanduan internet, melakukan pembatasan dan peraturan secara konsisten untuk mengontrol penggunaan smartphone. Dampak yang ditimbulkan oleh perilaku phubbing adalah menghambat kualitas komunikasi interpersonal, menurunkan harga diri, menurunkan kepuasan hubungan saat berinteraksi, dan menciptakan pengucilan (Chatterjee, 2020).

Penelitian ini tentang Digital Social Multitasking (DSMT) dan impikasi sosial-emosionalnya, multitasking selama interaksi sosial dengan teman. Penelitian dilakukan di Amerika berdasarkan data survey 222 mahasiswa. Hasil penelitian menemukan bahwa dampak perilaku phubbing adalah meremehkan teman, kualitas pertemanan rendah, kesepian lebih tinggi/meningkat (Yang & Christofferson, 2020).

Penelitian ini dilakukan di India tentang phubbing: tren yang berkembang di kalangan anak muda. Penelitian menggunakan metode survei deskriptif dengan sampel penelitian 200 mahasiswa diambil dengan Teknik stratified random sampling. Penelitian dilakukan dengan mengidentifikasi dimensi phubbing yaitu penerimaan individu, kecemasan jauh dari smartphone, dan pelepasan identitas menunjukkan bahwa anak laki-laki dan perempuan menunjukkan perilaku phubbing tanpa disadarinya dan menimbulkan dampak negatif. Dampak yang ditampilkan diantaranya perasaan negatif, dan merasa adanya penolakan terkait keberadaannya (Khare & Qasim, 2019).

Penelitian ini dilakukan di Amerika bertujuan untuk mengetahui tentang perilaku phubbing bos/pemimpin terkait kepribadian, kepercayaan, kepuasan kerja dan kinerja karyawan. Dampaknya adalah karyawan merasa terganggu, hasil kinerja karyawan menurun, kepercayaan berkurang, pengawasan kerja berkurang, dan kepuasan kerja berkurang (Roberts & David, 2019).

Penelitian ini mengidentifikasi beberapa faktor resiko phubbing. Sampel penelitian sejumlah 501 mahasiswa dari Cina dengan usia 17-23 tahun. Hasil penelitian menunjukkan perilaku phubbing dipengaruhi oleh dukungan emosional dari media social, ketakutan kehilangan informasi, dan ketakutan ketinggalan informasi (Fang et al., 2020).

Penelitian tentang penggunaan smartphone oleh terapis selama sesi fisioterapi dihadapan pasien. Uji coba terkontrol dengan pengambilan sampel secara acak melibatkan 118 peserta (63 perempuan dan 55 laki-laki). Penggunaan smartphone dengan 4 tujuan yang berbeda meliputi penggunaan tujuan terapeutik, penggunaan untuk rekreasi petugas/terapis (melihat smartphone dari waktu ke waktu) tanpa tujuan terapeutik, penggunaan rekreasi untuk klien,

dan tidak ada penggunaan smartphone sama sekali. Hasil penelitian menunjukkan perilaku phubbing berdampak pada kurangnya kompetensi fisioterapis, kurangnya kompetensi sosial, kurangnya perilaku empati, dan kurangnya perhatian fisioterapis kepada kliennya. Kesimpulannya adalah smartphone sesuai untuk terapis hanya untuk tujuan terapeutik, jika tidak lebih baik tidak menggunakan smartphone selama sesi terapi karena sangat mengganggu kenyamanan kliennya (Bientzle et al., 2021).

Penelitian ini tentang berhenti melakukan perilaku phubbing. Merupakan studi kasus tentang media seluler dan hubungan sosial. Dampak psikologis dari phubbing adalah lawan bicara merasa diabaikan, merupakan situasi yang menjengkelkan bagi lawan bicara, menghabiskan waktu satu sama lain, hanya hadir dihadapan lawan bicara secara fisik tanpa keterlibatan, berpengaruh terhadap kualitas komunikasi, dan kehidupan sosialnya (Bulut & Nazir, 2020).

Penelitian ini mengeksplorasi fenomena phubbing memahami penggunaan smartphone di lingkungan akademik dan kalangan siswa. Penelitian menggabungkan observasi, kuesioner, dan penelitian kuasi-eksperimental dan wawancara kelompok terfokus. Hasil penelitian menemukan dampak phubbing yaitu lama studi mahasiswa lebih panjang, mahasiswa meremehkan proses belajar, mengganggu perhatian visual selama pembelajaran, memperburuk perhatian pendengaran (Abramova et al., 2017).

Penelitian tentang phubbing bertujuan mengeksplorasi hubungan antara orientasi pelayanan, emosi negatif, dan phubbing pelanggan terhadap karyawan retail. Pelanggan melakukan phubbing merupakan wujud kedidaksopanan. Berdasarkan survei terhadap 2940 karyawan di sector ritel Swedia, pelanggan menunjukkan perilaku phubbing terhadap petugas/karyawan toko dan berdampak pada emosi negatif karyawan terhadap pelanggan (Felleesson & Salomonson, 2020).

Penelitian ini tentang phubbing sebagai allergen sosial pada konteks pasangan. Penelitian ini melibatkan 250 orang dewasa yang sudah menikah. Hasil penelitian menunjukkan dampak phubbing terhadap pasangan adalah timbulnya kecemasan keterikatan pasangan, kecemburuan, dan gairah romantisme berkurang (Roberts & David, 2022a).

Penelitian ini fokus pada hubungan norma sosial dan phubbing. Sampel pada penelitian ini 927 mahasiswa. Dampak phubbing diantaranya adalah menurunnya kualitas hubungan interpersonal, dianggap tidak menghormati, kontrol individu berkurang, menurunnya kualitas kesejahteraan lawan bicara, dan menurunnya kualitas kinerja (Li et al., 2021).

Penelitian ini membahas tentang phubbing orang tua terhadap anak. Sampel penelitian sejumlah 1721 siswa di sekolah menengah pertama. Dampak phubbing orang tua yaitu menjadikan harga diri rendah bagi mereka, merasa diremehkan, dan diacuhkan oleh orangtua, mengganggu interaksi sosial dalam keluarga (Hong et al., 2019).

Studi ini tentang phubbing atasan/boss terhadap karyawannya. Penelitian dilakukan di Amerika ini dengan jumlah sampel 156 pekerja industri. Dampak phubbing yang nampak adalah karyawan merasa terganggu, kepercayaan pengawasan berkurang, kepuasan kerja berkurang, dan kualitas kerja jangka panjang menurun (Roberts & David, 2020).

Hasil survei di Brazil dan Cina pada penelitian ini membahas tentang phubbing dan dampak yang ditampilkan. 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 (Angeluci & Huang, 2015).

Penelitian ini mengidentifikasi tentang perilaku phubbing dengan penggunaan gadget pada pasangan. Sampel penelitian ini sebanyak 145 pasangan yang menyelesaikan survei online selama 10 hari. Dampak phubbing yang ditemukan yaitu kepuasan hubungan menurun, interaksi tatap muka terganggu, konflik waktu luang, ikatan dalam rumah tangga renggang, kualitas hubungan pasangan menurun (McDaniel et al., 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis alasan orang melakukan phubbing dan dampaknya. Studi kualitatif ini dilakukan di Turki dengan jumlah sampel 9 mahasiswa. Hasil penelitian menemukan dampak phubbing meliputi kualitas hubungan interpersonal menurun, phubbers tidak memiliki ketrampilan berkomunikasi, kesulitan membangun dan mempertahankan kontak mata, salah memahami apa yang sedang dibahas, benar-benar terputus dari lingkungan sosialnya (Şahin et al., 2016).

Penelitian ini dilakukan di Cina yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan phubbe dengan dengan depresi. Sampel penelitian sebanyak 995 mahasiswa usia 18-20 tahun. Hasil penelitian mengungkapkan terdapat hubungan phubbe dengan depresi. Selain itu dampak yang ditimbulkan dari phubbing adalah merasa diabaikan, dan menyebabkan penyakit mental yaitu depresi dan harga diri rendah (Xie et al., 2020).

Penelitian ini dilakukan di Turki bertujuan untuk mengetahui dampak phubbing terhadap pasangan. Sampel pada penelitian ini total 191 siswa usia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan dampak phubbing menurunkan hubungan romantic terhadap pasangan, mengganggu komunikasi pasangan, menurunkan keterikatan dengan pasangan, meningkatkan kecemasan dan pengindaran kepada pasangan (Dergizi, 2021).

### PEMBAHASAN

Pada bagian ini penulis mengklasifikasikan lima puluh hasil sampel penelitian yang dijadikan sebagai sumber data terkait dengan dampak perilaku phubbing. Dampak perilaku phubbing dari hasil identifikasi penelitian tersebut di atas sangat beragam diantaranya sakit kepala, nyeri pada mata, ketegangan pada leher, neurotisme, depresi, cemas, somatisasi, permusuhan, kesepian, ketidaknyamanan, merasa diabaikan, gangguan kesehatan mental, acuh dengan lingkungan, terjadinya hambatan komunikasi, kehidupan sosial menurun, hingga terputus dari lingkungan sosialnya.

Dari hasil identifikasi di atas, selanjutnya dampak phubbing dikategorikan ke dalam dampak fisik, psikis/mental, dan dampak sosial sosial Hidayat MS et al., (2021) & Davey et al., (2018)

Tabel 1. Matriks Penelitian

Gender	Dampak Phubbing		
	Fisik	Psikis/mental	social
laki-laki dan perempuan	sakit kepala nyeri pada mata ketegangan pada otot leher Otot bagian wajah tegang	merasa terhina/pelecehan menurunnya kepuasan hubungan Kecemasan, neurotisme depresi diri negatif somatisasi permusuhan kesepian	mengurangi kualitas komunikasi dengan mitra komunikasi menyakiti lawan bicara gangguan interaksi sosial kesehatan sosial menurun hubungan dengan orang lain berkurang pengembangan diri menurun hubungan dengan orang lain berkurang hubungan interpersonal menurun atau terganggu

durasi penggunaan teknologi semakin panjang	merasa cukup dengan dirinya sendiri/tidak butuh orang lain
ketakutan	hubungan orang tua dengan anak semakin menurun
ketidaknyamanan	berkurangnya interaksi antar anggota keluarga
kecanduan internet	berkurangnya perhatian orang tua terhadap anak
takut ketinggalan informasi	mengabaikan kehadiran fisik orang lain
kurang bisa mengendalikan diri atau kontrol emosi	kurangnya kontrol orang tua terhadap anaknya
stress	pengucilan sosial
penggunaan smartphone tidak terkontrol	merendahkan individu lain
kurang menghargai waktu	interaksi sosial berkurang
afek negatif	kehangatan suatu hubungan berkurang
kecanduan game	adanya pengasingan
distimia	attitude tidak baik/negatif
bunuh diri	tidak sopan
panik	perilaku tidak menghormati orang lain
fobia	acuh terhadap lingkungannya
menurunkan kesehatan mental	terjadinya hambatan komunikasi
kepuasan pertemanan rendah	adanya distorsi pesan
ketegasan berkurang	hubungan pertemanan terganggu
kepasifan individu meningkat	hubungan interaksi dengan keluarga terganggu
perasaan negatif	pengalihan perhatian
merasa adanya penolakan terkait keberadaannya	perilaku multi-tasking sehingga pembelajaran tidak terserap maksimal
perasaan diabaikan bagi lawan bicara	menurunkan kualitas persahabatan jika dilakukan saat tatap muka
situasi yang menjengkelkan bagi lawan bicara	menghambat kualitas komunikasi interpersonal
menghabiskan waktu satu sama lain	menurunkan kualitas persahabatan jika dilakukan saat tatap muka
hanya hadir secara fisik tanpa keterlibatan	menurunkan harga diri
menggangu perhatian visual	menurunkan kepuasan hubungan saat berinteraksi

memperburuk perhatian pendengaran	meremehkan teman
merasa diabaikan	kualitas pertemanan rendah
harga diri rendah	kualitas komunikasi menurun
menurunkan keterikatan dengan pasangan	kehidupan sosial menurun
meningkatkan pengindaran kepada pasangan	kualitas kesejahteraan lawan bicara menurun
kontrol afektif, kognitif, dan perilaku menurun	phubbers tidak memiliki keterampilan berkomunikasi
menunjukkan afek negatif	kesulitan membangun dan mempertahankan kontak mata
penurunan afek positif	salah/keliru memahami apa yang sedang dibahas
melemahkan respon emosional	terputus dari lingkungan sosialnya
merasa diremehkan	menurunkan hubungan romantis terhadap pasangan
merasa diacuhkan	mengganggu komunikasi
meningkatkan cemburu terhadap pasangan	pola komunikasi berubah
melemahkan ikatan romantisme	perbuatan kasar, menyinggung dan melanggar norma sosial
merusak persepsi perhatian empati	merusak kualitas percakapan
merusak kedekatan	merubah norma komunikasi
merusak kepercayaan interpersonal	merugikan orang lain
kualitas kesejahteraan menurun	ketidaksopanan
kurangnya produktifitas saat bekerja	hubungan sosial menjadi tumpul
terjadinya kelelahan saat bekerja	kemampuan mendengar dan membuka diri terhadap lawan bicara menjadi tumpul
kreativitas dan inovasi berkurang	respon untuk memahami yang disampaikan lawan bicara menjadi lambat
kesulitan dalam berkomunikasi	keterlibatan sangat kurang menjadikan lawan bicara tersinggung
kesulitan membangun dan mempertahankan kontak mata	membuat individu malas bicara lagi
menimbulkan kesalahpahaman [ada sesi diskusi	individu hanya diam tanpa menunjukkan reaksi apapun saat diajak komunikasi

apatis	kepuasan komunikasi sangat menurun
antisosial meningkat	kurang terhubung dengan mitra interaksi
kepekaan terhadap lingkungan menurun	tidak menghargai mitra komunikasi
merurunkan kualitas perkawinan	teralienasi oleh lingkungan sosialnya
kinerja kurang maksimal	pengawasan terhadap pekerja kurang maksimal
kesadaran sosial berkurang	mengganggu kenyamanan orang lain/klien
kurangnya kompetensi profesional	interaksi tatap muka terganggu
kurangnya kompetensi sosial	kurangnya pengawasan
gairah romantisme berkurang	
perasaan kesal	
merasa tersinggung saat dihadapkan interaksi tatap muka	
konflik waktu luang	
ikatan dalam rumah tangga menjadi renggang	
kurangnya respek terhadap lawan bicara	
menurunkan hasil/perkerjaan tidak maksimal	
orang lain merasa terganggu	
hasil dan kinerja menurun	
kepuasan kerja berkurang	
emosi negatif	

Berdasarkan klasifikasi tersebut di atas, faktor penyebab individu melakukan perilaku phubbing yaitu untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi terkini, stalking media sosial, menghilangkan rasa bosan, hiburan, tetap berhubungan dengan teman dan orang lain secara virtual menggunakan ponselnya. Terbukti berdasarkan hasil riset Kemenkominfo sebanyak 89% penduduk Indonesia menggunakan smartphone (Hanum, 2021). Selain itu, sebagian besar individu baik laki-laki maupun perempuan menunjukkan perilaku phubbing tanpa disadarinya. Hasil penelitian terkait dampak phubbing menemukan kategori sampel yang digunakan dalam rentang usia 13-36 tahun yang berada dalam kategori usia remaja hingga usia dewasa. Hasil penelitian yang ditemukan menunjukkan perilaku phubbing seringkali dilakukan seseorang kepada orang yang sudah merasa dekat. Selain itu, dampak phubbing pada wanita lebih kuat dengan usia dewasa muda. Temuan tinjauan literatur ini juga menemukan sebagian besar

instrumen yang digunakan untuk meneliti dampak phubbing adalah *General Scale of Phubbing (GSP)* dan *General Scale of Being Phubbed (GSBP)*.

Dampak phubbing berupa dampak fisik yang dijumpai adalah sakit kepala, nyeri pada mata, ketegangan pada otot leher, neurotisme, dan otot bagian wajah tegang. Sejalan dengan temuan tersebut, Hidayat MS et al., (2021) menjelaskan dampak fisik perilaku phubbing adalah sakit kepala, nyeri pada mata, dan ketegangan pada leher. Sejalan dengan penelitian McDaniel et al., (2020) juga menjelaskan dampak fisik yang ditimbulkan oleh perilaku phubbing yaitu mengalami ketegangan pada otot wajah.

Sementara itu, masalah atau dampak lain yang ditimbulkan adalah dampak psikis atau mental meliputi perasaan terhina, menurunnya kepuasan hubungan, meningkatnya kecemasan, neurotisme, depresi, diri negative, somatisasi, permusuhan, kesepian, durasi penggunaan teknologi semakin panjang, ketakutan, ketidaknyamanan, kecanduan internet, takut ketinggalan informasi, kurang bisa mengendalikan diri atau kontrol emosi, stress, penggunaan smartphone tidak terkontrol, kurang menghargai waktu, afek negative, kecanduan game, distimia, bunuh diri, panik, fobia, menurunkan kesehatan mental, kepuasan pertemanan rendah, ketegangan berkurang, kepasifan individu meningkat, perasaan negative, merasa adanya penolakan terkait keberadaannya, perasaan diabaikan bagi lawan bicara, situasi yang menjengkelkan bagi lawan bicara, menghabiskan waktu satu sama lain, hanya hadir secara fisik tanpa keterlibatan, mengganggu perhatian visual, memperburuk perhatian pendengaran, merasa diabaikan, harga diri rendah, menurunkan keterikatan dengan pasangan, meningkatkan pengindaran kepada pasangan, kontrol afektif, kognitif, dan perilaku menurun, menunjukkan afek negative, penurunan afek positif, melemahkan respon emosional, merasa diremehkan, merasa diacuhkan, meningkatkan cemburu terhadap pasangan, melemahkan ikatan romantisme, merusak persepsi perhatian empati, merusak kedekatan, menurunkan harga diri, merusak kepercayaan interpersonal, kualitas kesejahteraan menurun, kurangnya produktifitas saat bekerja, terjadinya kelelahan saat bekerja, kreativitas dan inovasi berkurang, kesulitan dalam berkomunikasi, kesulitan membangun dan mempertahankan kontak mata, menimbulkan kesalahpahaman pada sesi diskusi, apatis, antisosial meningkat, kepekaan terhadap lingkungan menurun, merurunkan kualitas perkawinan, kinerja kurang maksimal, kesadaran sosial berkurang, kurangnya kompetensi profesional, kurangnya kompetensi sosial, gairah romantisme berkurang, perasaan kesal, merasa tersinggung saat dihadapkan interaksi tatap muka, konflik waktu luang, ikatan dalam rumah tangga menjadi renggang, kurangnya respek terhadap lawan bicara, menurunkan hasil/perkerjaan tidak maksimal, orang lain merasa terganggu, hasil dan kinerja menurun, kepuasan kerja berkurang, emosi negatif. Dampak phubbing tersebut di atas sejalan dengan penelitian Chotpitayasonondh & Douglas (2018), Ergun et al. (2020), Hidayat MS et al. (2021), Davey et al. (2018), Solecki (2022), Nunez et al. (2020), Sun & Samp (2021), Langseth & Sedal (2019), Parmaksız (2019), Khare & Qasim (2019), Bulut & Nazir (2020), Abramova et al. (2017), Li et al. (2021), Şahin et al. (2016), Xie et al. (2020), Zhang et al. (2021), Xie et al. (2021), McDaniel et al. (2020), Hong et al. (2019), Al-Saggaf & O'Donnell (2019), Roberts & David (2022), Al-Saggaf & O'Donnell (2019), Tandon et al. (2022), Gong et al. (2019), Arifin Nur B (2020), Khodabakhsh & le Ong (2021), Bientzle et al. (2021), Roberts & David (2022), Angeluci & Huang (2015), Roberts & David (2017), Roberts & David (2019), Felleson & Salomonson (2020), Roberts & David (2020), dan Sun & Samp (2021).

Selanjutnya, dampak phubbing berupa dampak sosial meliputi berkurangnya kualitas komunikasi dengan mitra komunikasi, menyakiti lawan bicara, adanya gangguan interaksi sosial, hubungan dengan orang lain berkurang, pengembangan diri menurun, hubungan dengan orang lain berkurang, hubungan interpersonal menurun atau terganggu, merasa cukup dengan dirinya sendiri/tidak butuh orang lain, hubungan orang tua dengan anak semakin menurun, berkurangnya interaksi antar anggota keluarga, berkurangnya perhatian orang tua terhadap

anak, mengabaikan kehadiran fisik orang lain, kurangnya kontrol orang tua terhadap anaknya, pengucilan sosial, merendahkan individu lain, interaksi sosial berkurang, kehangatan suatu hubungan berkurang, adanya pengasingan, attitude tidak baik/negative, menunjukkan perilaku tidak sopan terhadap orang lain, perilaku tidak menghormati orang lain, acuh terhadap lingkungannya, terjadinya hambatan komunikasi, adanya distorsi pesan, hubungan pertemanan terganggu, hubungan interaksi dengan keluarga terganggu, pengalihan perhatian, perilaku multi-tasking sehingga pembelajaran tidak terserap maksimal, menurunkan kualitas persahabatan jika dilakukan saat tatap muka, menghambat kualitas komunikasi interpersonal, menurunkan kualitas persahabatan jika dilakukan saat tatap muka, menurunkan kepuasan hubungan saat berinteraksi, menurunkan kepuasan hubungan saat berinteraksi, meremehkan teman, kualitas pertemanan rendah, kualitas komunikasi menurun, kehidupan sosial menurun, kualitas kesejahteraan lawan bicara menurun, phubbers tidak memiliki keterampilan berkomunikasi, salah/keliru memahami apa yang sedang dibahas, terputus dari lingkungan sosialnya, menurunkan hubungan romantis terhadap pasangan, mengganggu komunikasi, pola komunikasi berubah, perbuatan kasar, menyinggung dan melanggar norma sosial, merusak kualitas percakapan, merubah norma komunikasi, merugikan orang lain, menunjukkan ketidaksopanan, hubungan sosial menjadi tumpul, kemampuan mendengar dan membuka diri terhadap lawan bicara menjadi tumpul, respon untuk memahami yang disampaikan lawan bicara menjadi lambat, keterlibatan sangat kurang menjadikan lawan bicara tersinggung, membuat individu malas bicara lagi, individu hanya diam tanpa menunjukkan reaksi apapun saat diajak komunikasi, individu hanya diam tanpa menunjukkan reaksi apapun saat diajak komunikasi, kurang terhubung dengan mitra interaksi, tidak menghargai mitra komunikasi, teralienasi oleh lingkungan sosialnya, pengawasan terhadap pekerja kurang maksimal, mengganggu kenyamanan orang lain/klien, interaksi tatap muka terganggu, dan kurangnya pengawasan. Hasil penelitian tersebut di atas sejalan dengan penelitian Hidayat MS et al. (2021), Nazir (2020), Alamianti & Rachaju (2021), Sun & Samp (2021), Yang et al. (2021), Li et al. (2021), Şahin et al. (2016), Hong et al. (2019), Al-Saggaf & O'Donnell (2019), Arifin Nur B (2020), Hanika (2015), Yousaf et al. (2022), Parmakiz (2021), Bientzle et al. (2021), McDaniel et al. (2021), Vanden Abeele et al. (2016), dan Gong et al. (2019).

## KESIMPULAN

Dampak perilaku phubbing dapat diklasifikasikan menjadi 3 kategori meliputi kondisi kesehatan fisik, kondisi psikis/mental, dan sosial. Adanya identifikasi dampak perilaku phubbing sebaiknya program preventif yang bisa dilakukan perawat di komunitas untuk tetap hidup bermasyarakat dengan baik tanpa merugikan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan dengan memberikan pendidikan kesehatan khususnya mengenai risiko dan dampak perilaku phubbing dalam jangka panjang.

## REFERENSI

- Abramova, O., Baumann, A., Krasnova, H., & Lessmann, S. (2017). Association for Information Systems AIS Electronic Library (AISeL) Recommended Citation TO PHUB OR NOT TO PHUB: UNDERSTANDING OFF-TASK SMARTPHONE USAGE AND ITS CONSEQUENCES IN THE ACADEMIC ENVIRONMENT. *ECIS*, 2017.
- Alamianti, D., & Rachaju, R. D. K. (2021). Realitas Phone Snubbing pada Pergaulan Remaja. *Jurnal Audience*, 4(02). <https://doi.org/10.33633/ja.v4i2.4256>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019a). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2). <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>

- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019b). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132–140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Angeluci, A. C. B., & Huang, G. (2015). Rethinking media displacement: the tensions between mobile media and face-to-face interaction. *Revista FAMECOS*, 22(4). <https://doi.org/10.15448/1980-3729.2015.4.21005>
- Arifin Nur B. (2020). *PHUBBING & KOMUNIKASI SOSIAL* (Yurike Kinanthy Karamoy, Ed.; Edisi Pertama). UIJ-KYAI MOJO.
- Bientzle, M., Restle, A., & Kimmerle, J. (2021). Perception of purposeful and recreational smartphone use in physiotherapy: Randomized controlled trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 9(4). <https://doi.org/10.2196/25717>
- Bulut, S., & Nazir, T. (2020). Phubbing Phenomenon: A Wild Fire, Which Invades Our Social Communication and Life. *Open Journal of Medical Psychology*, 09(01). <https://doi.org/10.4236/ojmp.2020.91001>
- Capilla Garrido, E., Issa, T., Gutiérrez Esteban, P., & Cubo Delgado, S. (2021a). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Capilla Garrido, E., Issa, T., Gutiérrez Esteban, P., & Cubo Delgado, S. (2021b). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Chatterjee, S. (2020). Antecedents of phubbing: from technological and psychological perspectives. *Journal of Systems and Information Technology*, 22(2). <https://doi.org/10.1108/JSIT-05-2019-0089>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. v., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family and Community Medicine*, 25(1), 35–42. [https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_71\\_17](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17)
- Dergizi, U. 2021. (2021). STUDY OF RELATIONSHIPS BETWEEN PARTNER PHUBBING, ATTACHMENT AND PERCEIVED ROMANTIC RELATIONSHIP QUALITY IN UNIVERSITY STUDENTS. *Ulakbilge Dergisi*, 9(58). <https://doi.org/10.7816/ulakbilge-09-58-09>

- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. *Psychological Reports*, 123(5), 1578–1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, 107. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106430>
- Fellesson, M., & Salomonson, N. (2020). It takes two to interact – Service orientation, negative emotions and customer phubbing in retail service work. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 54. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102050>
- GONG, Y., CHEN, Z., XIE, J., & XIE, X. (2019). Phubbing: Antecedents, consequences and functioning mechanisms. *Advances in Psychological Science*, 27(7). <https://doi.org/10.3724/sp.j.1042.2019.01258>
- Hanika, I. M. (2015). FENOMENA PHUBBING DI ERA MILENIA (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). In *JURNAL INTERAKSI* (Vol. 4, Issue 1). <http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54>
- Hanum, Z. (2021, March 7). 89% Penduduk Indonesia Gunakan Smartphone. *Kemkominfo*.
- Hidayat MS, Muh. 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). <https://doi.org/10.36685/phi.v7i4.430>
- Hong, W., Liu, R. de, Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R., & Jiang, S. (2019). Parents' Phubbing and Problematic Mobile Phone Use: The Roles of the Parent-Child Relationship and Children's Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12). <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0179>
- 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>
- Khare, S., & Qasim, S. H. (2019). Phubbing – A growing trend among youth. *International Journal of Applied Social Science*, 6(4).
- Khodabakhsh, S., & le Ong, Y. (2021). Impact of partner phubbing on marital quality among married couples in Malaysia: Moderating effects of gender and age. In *Aloma* (Vol. 39, Issue 1). <https://doi.org/10.51698/ALOMA.2021.39.1.9-16>
- Langseth, I. D., & Sedal, H. (2019). Smart phones in schools: In what ways can coaching empower students to make a valid judgement on when and how to use their smart phone? *Human IT*, 14(3).
- Li, Y. X., Zhang, Y. H., Yang, R., Lian, S. L., Yan, L., & Zhu, X. M. (2021). Relationship Between Perceived Social Norms and Phubbing: Individual Control and Fear of Missing Out as Mediators. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00696-8>

- McDaniel, B. T., Galovan, A. M., & Drouin, M. (2021). Daily technoference, technology use during couple leisure time, and relationship quality. *Media Psychology*, 24(5). <https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1783561>
- McDaniel, B. T., Myruski, S., Gulyayeva, O., Birk, S., Pérez-Edgar, K., Buss, K. A., Dennis-Tiway, T. A., Padilla-Walker, L. M., Coyne, S. M., Booth, M. A., Domoff, S. E., Summers, K., Schvaneveldt, E., Stockdale, L. A., Pancani, L., Gerosa, T., Gui, M., Riva, P., Solecki, S., ... Coyne, S. M. (2020). Technoference: Parent mobile device use and implications for children and parent–child relationships. *Infancy*, 25(4).
- Nazir, T. (2020). Impact of Classroom Phubbing on Teachers who face Phubbing during lectures. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(1).
- Nuñez, T. R., Radtke, T., & Eimler, S. C. (2020). A third-person perspective on phubbing: Observing smartphone-induced social exclusion generates negative affect, stress, and derogatory attitudes. *Cyberpsychology*, 14(3), 1–22. <https://doi.org/10.5817/CP2020-3-3>
- PARMAKSIZ, İ. (2021). Sosyotelizm (Phubbing) ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide Sosyal Kaygının Aracı Rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. <https://doi.org/10.17679/inuefd.904379>
- Parmaksız, İ. (2019). Relationship of Phubbing, a Behavioral Problem, with Assertiveness and Passiveness: A Study on Adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2). <https://doi.org/10.15345/iojes.2019.03.003>
- 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. *Computers in Human Behavior*, 75, 206–217. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2017.05.021>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). Personality and Individual Differences Boss phubbing , trust , job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences*, October 2018.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). Boss phubbing, trust, job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences*, 155. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109702>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2022a). Partner Phubbing as a Social Allergen: Support for a Dual Process Model. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/6432445>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2022b). Partner phubbing and relationship satisfaction through the lens of social allergy theory. *Personality and Individual Differences*, 195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111676>
- Şahin, M., Karadağ, E., Betül Tosuntaş, Ş., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). ADDICTA: THE TURKISH JOURNAL ON ADDICTIONS The Virtual World's Current Addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3.
- Solecki, S. (2022). The phubbing phenomenon: The impact on parent-child relationships. *Journal of Pediatric Nursing*, 62, 211–214. <https://doi.org/10.1016/J.PEDN.2021.09.027>

- Sun, J., & Samp, J. A. (2021). 'Phubbing is happening to you': examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour and Information Technology*. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>
- vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>
- Xie, X., Guo, Q., & Wang, P. (2021). Childhood parental neglect and adolescent internet gaming disorder: From the perspective of a distal—proximal—process—outcome model. *Children and Youth Services Review*, 120. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105564>
- Xie, X., Tang, X., Rapp, H., Tong, D., & Wang, P. (2020). Does forgiveness alleviate depression after being phubbed for emerging adults? The mediating role of self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 109. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106362>
- Yang, C. chen, & Christofferson, K. (2020). On the Phone When We're Hanging Out: Digital Social Multitasking (DSMT) and Its Socioemotional Implications. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(6). <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01230-0>
- Yang, C. chen, Pham, T., Ariati, J., Smith, C., & Foster, M. D. (2021). Digital Social Multitasking (DSMT), Friendship Quality, and Basic Psychological Needs Satisfaction Among Adolescents: Perceptions as Mediators. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(12). <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01442-y>
- Yousaf, S., Imran Rasheed, M., Kaur, P., Islam, N., & Dhir, A. (2022). The dark side of phubbing in the workplace: Investigating the role of intrinsic motivation and the use of enterprise social media (ESM) in a cross-cultural setting. *Journal of Business Research*, 143, 81–93. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.01.043>
- Zhang, Y., Ding, Q., & Wang, Z. (2021). Why parental phubbing is at risk for adolescent mobile phone addiction: A serial mediating model. *Children and Youth Services Review*, 121. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105873>