

## STUDI LITERATUR : DAMPAK *PHUBBING* TERHADAP INTERAKSI SOSIAL

Zidni l'Imi Rizki<sup>1\*</sup>, Abdul Karim Aziz<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Prodi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

[zidni.21139@mhs.unesa.ac.id](mailto:zidni.21139@mhs.unesa.ac.id), [abdul.21160@mhs.unesa.ac.id](mailto:abdul.21160@mhs.unesa.ac.id)

### Abstract

*Phubbing is a behavior exhibited by someone who becomes overly focused on their gadget and ignores the person they are communicating with. This behavior undoubtedly affects social interactions between individuals. Based on this issue, the researcher aims to identify the various impacts of phubbing on a person's social interactions. This study uses a literature review method by collecting data from various sources such as books, articles, journals, and others. The results of this study show that phubbing behavior brings numerous negative impacts both for the individual engaging in it and for their conversational partner. The negative impacts include a tendency to ignore people around them in favor of focusing on their gadget, a decline in communication quality, disruption of interpersonal relationships, reduced empathy, misunderstandings, discomfort during conversations, a decrease in emotional connection, feelings of being unappreciated, diminished trust, deterioration of social interaction patterns, and reduced psychological and physical well-being of the individual. Furthermore, phubbing can be contagious, where a person who feels ignored may end up exhibiting the same phubbing behavior. Its effects are not only felt within family and friendship circles but also in educational settings and group work, where participation and concentration may decline due to this behavior.*

**Keyword:** *Phubbing, Social Interaction*

### Abstrak

*Phubbing merupakan perilaku yang dilakukan seseorang karena terlalu fokus terhadap gadget dan mengabaikan orang yang sedang berkomunikasi dengannya. Hal ini tentunya akan berdampak terhadap interaksi sosial antara keduanya. Dari situlah peneliti ingin mengetahui apa saja dampak *phubbing* terhadap interaksi sosial seseorang. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau studi literatur dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, seperti buku, artikel, jurnal, dll. Hasil dari penelitian ini yaitu perilaku *phubbing* membawa banyak dampak negatif bagi orang yang melakukannya ataupun lawan bicaranya. Dampak negatif yang ditimbulkan diantaranya yaitu kecenderungan mengabaikan orang di sekitarnya demi fokus pada gadget, menurunnya kualitas komunikasi, mengganggu hubungan interpersonal, menurunkan empati, menyebabkan kesalahpahaman, menyebabkan ketidaknyamanan dalam percakapan, menurunnya kualitas hubungan emosional, korban merasa tidak dihargai, menurunnya kepercayaan, memperburuk pola interaksi sosial, serta menurunnya kesejahteraan psikologis dan fisik*

### Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 75

Prefix DOI :

[10.8734/Musyteri.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/Musyteri.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

bagi orang yang melakukannya. Lebih lanjut lagi, *phubbing* dapat menular kepada korbannya, di mana korban yang merasa diabaikan bisa saja melakukan perilaku *phubbing* yang sama. Dampaknya tidak hanya terasa dalam lingkungan keluarga dan pertemanan, tetapi juga dalam dunia pendidikan dan kelompok kerja, di mana partisipasi dan konsentrasi bisa menurun akibat perilaku ini.

**Kata kunci:** *Phubbing*, Interaksi Sosial

## PENDAHULUAN

Zaman sekarang hampir semua orang di dunia memiliki gadget. Gadget merupakan perangkat elektronik yang dilengkapi dengan beragam fitur dan aplikasi berteknologi terbaru yang dirancang untuk memudahkan kehidupan manusia serta memiliki kegunaan tertentu sesuai fungsinya (Yumarni, 2022). Gadget memiliki banyak fungsi dan manfaat untuk manusia dalam kehidupan sehari-hari. Chusna (2017) secara umum menjelaskan fungsi dan manfaat gadget, diantaranya yaitu (a) Komunikasi: Seiring dengan perkembangan zaman, cara manusia berkomunikasi pun mengalami transformasi signifikan, dari yang awalnya menggunakan batin, kemudian berkembang menjadi tulisan yang dikirim melalui pos, hingga kini di era globalisasi dapat dilakukan dengan lebih cepat, praktis, efisien, dan mudah melalui teknologi seperti handphone; (b) Sosial: Gadget masa kini menyediakan beragam fitur dan aplikasi yang mempermudah pengguna dalam menyampaikan informasi, berbagi kabar, serta menceritakan pengalaman, sehingga teknologi ini memungkinkan kita untuk memperluas jaringan pertemanan dan tetap menjalin hubungan dengan kerabat yang jauh tanpa memerlukan waktu yang lama; (c) Pendidikan: Dengan kemajuan zaman, dunia pendidikan mengalami perubahan signifikan di mana proses pembelajaran tidak lagi terbatas pada buku, karena berbagai informasi seperti materi pendidikan formal, isu politik, pengetahuan umum, hingga ilmu agama kini dapat dengan mudah diakses melalui gadget tanpa perlu mengunjungi perpustakaan yang mungkin sulit dijangkau. Fungsi-fungsi yang inilah yang membuat seseorang menggunakan gadget setiap hari. Hal ini dapat menyebabkan penggunaan gadget setiap hari meningkat dari waktu ke waktu.

Menurut data yang melibatkan 1.722 responden di Indonesia, sebanyak 63 persen responden menggunakan gadget mereka untuk mengakses media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Twitter, dan Facebook, terutama sebagai sarana komunikasi dan hiburan setelah bekerja. Sementara itu, 58 persen memanfaatkan ponsel untuk kegiatan hiburan seperti mendengarkan musik atau menonton video, dan 52 persen menggunakannya untuk chatting. Selibuhnya, penggunaan ponsel mencakup aktivitas seperti perdagangan, layanan perbankan, bermain game, transportasi, dan lainnya, dengan durasi penggunaan rata-rata mencapai 8 jam per hari (Putri, 2023). Dari data di atas, dapat diketahui bahwa penggunaan gadget rata-rata orang Indonesia sangat lama. Seseorang yang menggunakan gadget akan fokus terhadap gadgetnya yang notabennya adalah dunia virtual. Mereka cenderung lebih sering berkomunikasi lewat gadget daripada komunikasi secara langsung. Jika hal ini terus berlanjut, maka akan berdampak terhadap kehidupan mereka seperti munculnya perilaku *phubbing*.

*Phubbing* merupakan istilah yang berasal dari kata "*phone*" dan "*snubbing*" yang menggambarkan suatu tindakan yang dilakukan seseorang mengabaikan orang lain dengan lebih memilih ponselnya daripada berbicara dengan orang tersebut (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Setianto, dkk. (2023) menyebutkan beberapa ciri-ciri jika seseorang melakukan *phubbing*, diantaranya yaitu (a) lebih fokus pada perangkat gawainya dan tidak aktif saat berinteraksi langsung; (b) jarang meluangkan waktu untuk bertemu dengan orang lain secara tatap muka; (c) memiliki hubungan sosial dengan kuantitas dan kualitas rendah; (d) menganggap gadget sebagai kebutuhan utama setara dengan sandang, pangan, dan papan; (e)

sering mengalami perasaan takut ketinggalan informasi (*Fear of Missing Out*); (f) lebih suka menghabiskan waktu sendirian di kamar bersama gadgetnya; serta (g) memiliki resiko tinggi mengalami nomophobia. Dari ciri-ciri di atas, dapat diketahui bahwa hubungan sosial pada pelaku *phubbing* tidak begitu baik terutama saat dirinya bertemu dengan orang lain secara langsung.

Perilaku *phubbing* atau mengabaikan lawan bicara saat menggunakan gadget merupakan perilaku yang tidak sopan, mengingat komunikasi adalah salah satu bentuk interaksi sosial yang umumnya dilakukan oleh setiap orang. Komunikasi memegang peranan penting dalam kehidupan manusia karena menjadi dasar dalam interaksi sosial yang memungkinkan terbentuknya suatu hubungan, kerja sama, dan pencapaian tujuan bersama (Ramin, 2023). Dalam penelitian yang dilakukan Mariati & Sema (2019) didapatkan hasil yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *phubbing* dengan proses interaksi sosial. Hasil tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan Rosdiana & Hastutiningtyas (2020) dengan hasil yang menunjukkan adanya hubungan antara perilaku *phubbing* dengan interaksi sosial. Hubungan tersebut memiliki efek negatif, dimana semakin tinggi perilaku *phubbing* maka interaksi sosial semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin rendah perilaku *phubbing* maka interaksi sosial semakin tinggi.

Interaksi sosial merupakan bentuk hubungan yang terjadi antara individu dengan individu lain, individu dengan kelompok, ataupun antara kelompok dengan kelompok lain (Pratidina & Mitha, 2023). Hubungan ini tentunya tercipta karena adanya suatu komunikasi antar keduanya. Soekanto (dalam Panggabean, 2017) menyebutkan dua syarat interaksi sosial dapat terjadi, yaitu komunikasi sosial dan kontak sosial. Komunikasi sosial merupakan suatu proses memahami makna dari perilaku orang lain, baik melalui ucapan, gerakan tubuh, sikap, maupun ekspresi perasaan yang ingin disampaikan. Setelah memahami makna tersebut, barulah seseorang akan memberikan respon berupa tindakan. Sementara kontak sosial merupakan suatu bentuk gejala sosial yang terjadi melalui hubungan langsung, pertemuan, atau tatap muka antar individu.

Sagala (2024) menjelaskan psikologi dalam interaksi sosial, salah satunya yaitu kemampuan dalam memahami dan mengatur emosi dalam diri sendiri dan orang lain, seperti mengenali ekspresi secara emosional, memberikan respons yang sesuai, serta menumbuhkan rasa empati. Jika seseorang terlalu fokus terhadap gadgetnya dan mengabaikan orang lain yang berbicara dengannya, maka ia tidak memberikan respon yang sesuai dan dapat menyebabkan lawan bicaranya merasa kesal. Selain tidak dapat merespon dengan baik, ia juga tidak memahami emosi lawan bicaranya. Jika ini terus berlanjut, perilaku *phubbing* akan dampak pada interaksi sosial pada saat itu juga ataupun dampak di masa yang akan datang bagi orang-orang yang melakukannya.

## TINJAUAN PUSTAKA

*Phubbing* adalah perilaku seseorang yang mengabaikan orang lain saat sedang diajak bicara akibat terlalu fokus kepada gadget. *Phubbing* merupakan istilah yang berasal dari kata “*phone*” dan “*snooping*” yang menggambarkan suatu tindakan yang dilakukan seseorang mengabaikan orang lain dengan lebih memilih ponselnya daripada berbicara dengan orang tersebut (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Karadağ, dkk. (dalam Syifa, 2020) mendefinisikan *phubbing* sebagai suatu dinamika adiksi pada diri seseorang yang di cap sebagai orang yang tidak memiliki kesepanan dan tidak menghargai orang lain, karena lebih memilih smartphone daripada kehidupan nyata. Sebenarnya perilaku *phubbing* berawal dari lingkungan yang terlalu sepi tau terlalu ramai sehingga ia mencari ketenangan di dalam gadgetnya. Perilaku yang diulang terus-menerus mengakibatkan kebiasaan baru dalam kehidupannya.

Sementara Hanika (dalam Rosdiana & Hastutiningtyas, 2020) menjelaskan *phubbing* atau phone snubbing sebagai penyebutan untuk orang yang menyakiti lawan bicaranya dengan cara menggunakan smartphone secara berlebihan. Pendapat lain mengatakan *phubbing* atau *phone* dan *snubbing* yaitu sebuah perilaku sosial yang menyakiti hati lawan bicara dikarenakan penggunaan smartphone secara berlebihan, sehingga mengabaikan lawan bicara (Putra et al., 2022).

Chotpitayasunondh & Douglas (2018) menyebutkan faktor-faktor dari perilaku *phubbing*, diantaranya yaitu (a) nomophobia, yaitu suatu perasaan takut berlebih yang seseorang alami saat dirinya tidak dekat atau jauh dari gadgetnya; (b) konflik interpersonal, yaitu suatu konflik yang terjadi antara seseorang dengan orang lain; (c) isolasi diri atau mengasingkan diri dari dunia luar atau orang lain; dan (d) pengakuan suatu masalah dalam kehidupan seseorang.

Interaksi sosial merupakan bentuk hubungan yang terjadi antara individu dengan individu lain, individu dengan kelompok, ataupun antara kelompok dengan kelompok lain (Pratidina & Mitha, 2023). Sementara Soerjono (dalam Afriani & Yuliana, 2022) mendefinisikan interaksi sosial sebagai suatu bentuk nyata jika seseorang atau beberapa orang yang saling berhubungan dengan mengesampingkan lapisan sosial dan kelompok sosial. Pendapat lain mengatakan bahwa interaksi sosial ialah sesuatu yang dinamis dan dijalin dengan orang lain, atau disebut sebagai dasar proses sosial (Wijayanto & Suib, 2021). Dasar-dasar inilah yang harus dimiliki oleh semua orang untuk bersosialisasi dengan orang lain.

Menurut Mollie & Smart (dalam Mulyaningsih, 2014) Interaksi sosial dibagi menjadi tiga aspek, yaitu (a) aktivitas Bersama, dimana seseorang yang menggunakan waktu senggangnya untuk melakukan kegiatan bersama dengan orang lain; (b) identitas kelompok, dimana seseorang akan mengidentifikasikan dirinya sebagai bagian dari suatu kelompok dengan kelompok lainnya yang dimaksudkan untuk mempertahankan kelompoknya; dan (c) imitasi, dimana seseorang meniru ide ataupun pemikiran orang lain. Hal tersebut terjadi saat dirinya berada dalam keramaian dan terjadi interaksi antar manusia, yang kemudian akan saling mempengaruhi.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau studi literatur. Studi kepustakaan atau studi literatur adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan merangkum ringkasan yang tertulis dari berbagai sumber seperti artikel, jurnal, buku, dan sumber-sumber lain yang memuat informasi relevan, baik dari masa lalu maupun masa kini, yang berkaitan dengan topik penelitian, serta disusun secara sistematis ke dalam subtopik-subtopik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian tersebut (Sugiyono, 2023). Lebih lanjut lagi Zed (dalam Lestari & Nursalim, 2020) menjelaskan bahwa studi kepustakaan adalah proses mengumpulkan data atau informasi dari berbagai buku dan sumber lainnya, lalu membacanya secara cermat dan menganalisisnya untuk dijadikan dasar dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dari berbagai sumber-sumber yang relevan untuk mengetahui dampak *phubbing* terhadap interaksi sosial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti telah menyeleksi 10 jurnal yang sebagai sumber dalam penelitian ini. Jurnal-jurnal ini dipilih karena topik yang diangkat serupa dan relevan dengan penelitian ini.

No.	Judul	Penulis	Nama Jurnal	Tahun
1.	Pengaruh Perilaku Phubbing Akibat Penggunaan Smartphone Berlebihan Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa	Yuna Yusnita, Hamdani M. Syam	Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah	2017
2	The effects of “phubbing” on social interaction	Chotpitayasunondh, Varoth Douglas, Karen M.	Journal of Applied Social Psychology	2018
3.	Dampak “Phubbing” terhadap Keharmonisan Keluarga di Kelurahan Kadia Kecamatan Kadia Kota Kendari	Novita Sirupang, Muhammad Arsyad, Ratna Supiyah	Jurnal Neo Societal	2020
4.	The Impact of Phubbing on Relationship Satisfaction	Aulia Nur Rois, Diah Ajeng Purwani	Journal of Communication	2021
5.	Gambaran Perilaku Phubbing dan Pengaruhnya terhadap Remaja pada Era Society 5.0	Muhibbu Abivian	Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal	2022
6.	The Effect Of Phubbing In Group Learning	Mayra Musdalifah, Zaitun Qamariah	Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora	2023
7.	Fenomena Phubbing: Peran Teknologi Komunikasi Dalam Perubahan Interaksi Sosial	Hema Junaice Sitorus, Irwansyah	Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)	2024
8.	Phubbing as a Result of the	Maria Eflova, Olga Maximova, Dudochnikov Alexey	Revista Jurídica Unicuritiba	2024

	Digitalisation of Everyday Life: Tendences and Risks in the Assessments of Young			
9.	Swipe, Scroll, Silent: Perilaku Phubbing dalam Komunikasi Keluarga Generasi Z di Jakarta	Trianna Sampe Litha, Melati Mediana Tobing	Journal Media Public Relations	2025
10.	Phubbing: Dampak Penggunaan Ponsel Terhadap Interaksi Sosial di Era Digital	Lorenza Feby Ayu Pratiwi Siregar, Julis Suryani, Muhammad Rizky, Muhammad Mukhlis, Fani Ade Saputra, Heri Arya Dwi Putra	Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora	2025

Yusnita & Syam (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan berdampak negatif terhadap interaksi sosial mahasiswa melalui perilaku *phubbing*. Penelitian ini menggambarkan bahwa seseorang dapat mengalami ketergantungan dengan *gadget* yang dimilikinya. Dalam penelitian ini 53% orang menyatakan bahwa mereka mungkin pernah melakukan *phubbing* saat berkomunikasi dengan orang lain, sementara 26% mengaku dalam sehari mereka melakukan *phubbing* kurang dari 10 kali. Adapun 39% orang sering melakukan *phubbing* saat makan bersama, adapun 44% melakukan *phubbing* saat bersama keluarga atau pasangan, sementara 45% melakukannya saat bersama teman atau sahabatnya. Dampak perilaku *phubbing* dipandang negatif karena menunjukkan sikap mengabaikan lawan bicara dan kurangnya penghargaan dalam komunikasi, yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman karena perhatian lebih tertuju pada gadget. Wijayanto & Suib (2021) menjelaskan bahwa intensitas interaksi sosial yang semakin rendah disebabkan tingginya penggunaan gadget, begitu juga sebaliknya. Karena terfokus pada smartphone mereka menjadi penyendiri dan tidak suka bergaul.

Chotpitayasunondh & Douglas (2018) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* dalam sebuah percakapan memiliki dampak negatif terhadap kualitas komunikasi dan kepuasan dalam suatu hubungan yang dilakukan. Dampak negatif ini terjadi karena perilaku *phubbing* dapat membuat penurunan suasana hati yang baik, serta dapat mengancam empat kebutuhan dasar, yaitu rasa memiliki, harga diri, keberadaan yang bermakna, dan kendali. *Phubbing* juga dapat membuat hubungan menjadi terancam karena menghilangkan kepercayaan dalam sebuah komunikasi.

Sirupang, dkk. (2020) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa *phubbing* memiliki dampak positif maupun negatif. Dampak positif yaitu mengetahui informasi terbaru dan tidak tertinggal informasi, termasuk informasi mengenai orang lain. Sementara dampak negatif yang ditimbulkan yaitu menurunkan intensitas, frekuensi, dan kualitas interaksi secara langsung atau tatap muka dalam keluarga. Dampak lain dari perilaku *phubbing* yaitu lawan bicara merasa tidak dihargai saat berbicara, serta pelaku *phubbing* akan dianggap tidak sopan dan tidak

beradap dalam komunikasi. Orang yang melakukan *phubbing* akan dicap buruk oleh mereka yang merasa diabaikan dan tidak dihargai.

Rois & Purwani (2021) dalam penelitiannya mendapatkan hasil yang menunjukkan dampak *phubbing* terhadap interaksi sosial pada generasi Z, diantaranya yaitu terjadinya penurunan nilai dalam pesan yang disampaikan lawan bicara, terjadinya penurunan empati pada orang yang melakukan *phubbing*, terjadinya kesalahpahaman dalam mengartikan pesan (*miss communication*), informasi yang disampaikan dalam percakapan menghilang, dapat menjadi topik pembicaraan diantara para pelajar, terjadinya penurunan kualitas dalam hubungan, orang yang melakukan *phubbing* akan dikucilkan dari lingkungan sosial, serta waktu yang terbuang saat mengerjakan suatu tugas.

Hadirnya gadget yang menarik membuat individu lebih fokus dengan gadegtnya masing-masing. Hal ini membuat lawan bicara seperti antar anggota keluarga, seseorang ke pasangannya, ataupun anak-anak yang ingin bercerita kepada kedua orang tuanya merasa diabaikan, tidak dihargai, merasa kesal, dan tersakiti (Abivian, 2022). Seseorang yang diabaikan oleh lawan bicara yang melakukan *phubbing* memiliki kemungkinan untuk melakukan perilaku *phubbing* juga. Adapun interaksi yang dilakukan melalui gadget dapat membuat seseorang malas melakukan interaksi secara langsung atau tatap muka.

Perilaku *phubbing* juga berdampak kepada lingkungan pendidikan. Dalam penelitian yang dilakukan Musdalifah & Qamariah (2023) mengenai pembelajaran secara berkelompok, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa *phubbing* yang merupakan perilaku yang mengabaikan orang lain disekitar dapat mempengaruhi kelompok dalam hal negatif. *Phubbing* bisa menurunkan tingkat perhatian terhadap lingkungan sekitar bagi yang melakukannya, menurunkan tingkat partisipasi antar anggota kelompok, interaksi sosial dalam kelompok menjadi terganggu, dan orang yang melakukan *phubbing* konsentrasinya akan berkurang dalam kegiatan kelompok, serta membuat tujuan dari pembelajaran secara berkelompok terhambat atau kurang maksimal.

Sitorus & Irwansyah (2024) dalam penelitiannya menyebutkan dampak *phubbing*, diantaranya yaitu: (a) Muncul rasa diabaikan, lawan bicara akan terasa diabaikan oleh seseorang yang melakukan *phubbing* dan mengakibatkan lawan bicara kecewa, merasa tidak dihargai, serta merasa kurang dihargai; (b) Gangguan komunikasi, *phubbing* bisa menghalangi pemahaman pesan yang disampaikan lawan bicara atau merusak efektifitas saat bertukar informasi; (c) Turunnya kualitas suatu hubungan, seseorang yang melakukan *phubbing* bisa membuat jarak dan perasaan tidak puas lawan bicara karena merasa pelaku menghindar untuk melibatkan emosional dan memberikan perhatian untuknya; (d) Sulit dalam membangun hubungan baik dan kuat, perilaku *phubbing* bisa menjadi hambatan dalam membangun hubungan yang intim dan kuat dengan orang lain seperti hambatan dalam membangun kedekatan, membangun kepercayaan, dan membangun keterikatan emosional antara satu sama lain; (e) Masalah penting yang kurang diperhatikan, perilaku *phubbing* dapat menimbulkan ketidakpuasan, ketegangan, ataupun konflik dalam suatu hubungan yang terjadi karena seseorang lupa pada komunikasi efektif dan kebutuhan emosional; (f) Skala prioritas yang tidak seimbang, perilaku *phubbing* merupakan gangguan akan keseimbangan hubungan dengan orang lain, pribadi yang melakukannya, ketegangan dalam suatu hubungan, serta ketidakpuasan.

Eflova, dkk. (2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *phubbing* bersifat menular. Mulai dari seseorang yang diabaikan ketika berbicara dengan orang lain dan merasa dirinya dikucilkan, dasingkan, dan kesepian. Dari situlah awal mula *phubbing* menular kepada orang lain yang merasa menjadi korban dari seseorang yang melakukan *phubbing*. Meskipun gadget merupakan hal penting, penggunaannya dapat memunculkan perilaku *phubbing* dan mengganggu serta merusak interaksi sosial di dunia nyata.

Litha & Tobing (2025) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa penggunaan gadget dapat membuat ketergantungan dan menimbulkan *phubbing* yang dapat menyebabkan tersisihnya waktu kebersamaan dalam keluarga, serta terbaginya perhatian. Gadget dapat membuat seseorang terdistraksi saat melakukan interaksi sosial dan menyebabkan *phubbing* yang akan mengakibatkan pengabaian terhadap komunikasi dengan keluarga. Lebih jauh lagi, *phubbing* bisa menciptakan jarak dalam hubungan dan interaksi dengan keluarga.

Siregar, dkk. (2025) membagi dampak *phubbing* menjadi tiga, diantaranya yaitu, kondisi psikis, kesehatan fisik, dan sosial. Kondisi psikis seseorang yang melakukan *phubbing* yaitu kecemasan dan kesepian karena hubungan yang tidak baik dengan orang lain. Kesehatan fisik yang menurun akibat penggunaan gadget yang berlebihan karena orang yang melakukan *phubbing* hanya akan fokus terhadap gadgetnya. Dampak sosial dari *phubbing* yaitu membuat iri korban karena merasa tidak diperhatikan, menyakiti korban, kepuasan hubungan menurun, hilangnya kepercayaan orang lain, meningkatnya keputusan, penurunan kualitas komunikasi, serta berdampak negatif juga pada empati dalam diri dan cara memandang orang lain.

Dari dampak-dampak di atas, penting bagi setiap orang menyadari akan perilaku *phubbing* yang mungkin dilakukannya. Terlebih lagi jika perilaku tersebut dapat merusak hubungannya dengan orang lain, seperti keluarga, teman, rekan kerja, dll. Di dunia yang semakin didorong oleh teknologi, memprioritaskan interaksi sosial tatap muka tetap penting untuk kesehatan otak, kognisi, dan kesejahteraan mental (Sahakian & Langley, 2025). Selain itu, penting juga untuk tetap menjaga interaksi sosial dengan orang lain guna mempererat hubungan dengan orang lain tersebut. Penggunaan gadget harus lebih memperhatikan waktu, tempat, dan suasana, serta jangan berlebihan dalam menggunakannya. Hal ini mungkin dapat mengurangi perilaku *phubbing* dan meningkatkan kualitas interaksi sosial dengan orang lain.

## SIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* membawa lebih banyak dampak negatif bagi orang yang melakukannya ataupun lawan bicaranya. Dampak negatif yang ditimbulkan diantaranya yaitu kecenderungan mengabaikan orang di sekitarnya demi fokus pada gadget, menurunnya kualitas komunikasi, mengganggu hubungan interpersonal, menurunkan empati, menyebabkan kesalahpahaman, menyebabkan ketidaknyamanan dalam percakapan, menurunnya kualitas hubungan emosional, korban merasa tidak dihargai, menurunnya kepercayaan, memperburuk pola interaksi sosial, serta menurunnya kesejahteraan psikologis dan fisik bagi orang yang melakukannya. Lebih lanjut lagi, *phubbing* dapat menular kepada korbannya, di mana korban yang merasa diabaikan bisa saja melakukan perilaku *phubbing* yang sama.

Dampaknya tidak hanya terasa dalam lingkungan keluarga dan pertemanan, tetapi juga dalam dunia pendidikan dan kelompok kerja, di mana partisipasi dan konsentrasi bisa menurun akibat perilaku ini. Dengan demikian, penting bagi setiap individu untuk menyadari dan mengendalikan perilaku *phubbing* demi menjaga interaksi sosial dengan orang lain. Penggunaan gadget perlu dilakukan secara bijak, dengan memperhatikan waktu, tempat, dan konteks sosial, agar tidak mengganggu komunikasi langsung dan tetap menjaga keharmonisan dalam hubungan antar manusia.

## DAFTAR REFERENSI

- 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. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Afriani, D., & Yuliana, K. (2022). ANALISIS PENGGUNAAN GADGET TERHADAP INTERAKSI SOSIAL

- MAHASISWA. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 17(1), 9-19.  
<https://www.stkipbjm.ac.id/mathdidactic/index.php/jpl/article/view/1798/848>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316.  
<https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *media Komunikasi Sosial Keagamaan. Jurnal Dinamika Penelitian : Media Komunikasi Sosial Keagamaan.*, 17, hal. 315-330.
- Eflova, M., Maximova, O., & Alexey, D. (2024). Phubbing as a Result of the Digitalisation of Everyday Life: Tendences and Risks in the Assessments of Young. *Revista Juridica Unicuritiba*, 3(79), 732-743.
- Lestari, M. D., & Nursalim, M. (2020). Studi Kepustakaan Faktor-Faktor Penyebab “ School Refusal ” Di Sekolah Dasar. *Jurnal BK Unesa*, 11(4), 565-582.
- Litha, T. S., & Tobing, M. M. (2025). Swipe , Scroll, Silent: Perilaku Phubbing dalam Komunikasi Keluarga Generasi Z di Jakarta. *Journal Media Public Relations*, 5(1), 235-245.
- Mariati, L. H., & Sema, M. O. (2019). HUBUNGAN PERILAKU PHUBBING DENGAN PROSES INTERAKSI SOSIAL Lusia Henny Mariati , Maria Oktasinai Sema. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(2), 51-55.
- Mulyaningsih, I. E. (2014). Kemandirian belajar terhadap prestasi belajar the influence of social interaction of family relationship , achievement motivation , and independent learning. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(4), 441-451.  
<https://repositori.kemdikbud.go.id/537/1/1.indrawat-i.pdf>
- Musdalifah, M., & Qamariah, Z. (2023). The Effect Of Phubbing In Group Learning. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(3), 98-108.  
<https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i3.215>
- Panggabean, A. P. (2017). Kualitas Interaksi Sosial antara Penjual dan Pembeli di Taman Pintar Book Store Yogyakarta. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 106-118.  
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v2i2.4460>
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literature. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3083>
- Putra, W. M. mandala, Indrawadi, J., Fatmariza, & Irwan. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Journal of Civic Education*, 5(1), 52-57. <https://doi.org/10.24036/jce.v5i1.598>
- Putri, A. A. (2023). *Mayoritas Pengguna Gawai Lebih Sering Mengakses Media Sosial*. GoodStats.
- Ramin, M. (2023). Pentingnya Komunikasi Publik Dalam Pemasaran Produk. *Toplama: Jurnal Komunikasi Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 32-36.  
<https://doi.org/10.61397/tla.v1i1.31>
- Rois, A. N., & Purwani, D. A. (2021). The Impact of Phubbing on Relationship Satisfaction. *Journal of Communication*, 67(3), 531-546.
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 42-47.  
<https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.194>
- Sagala, F. (2024). Psikologi Interaksi Sosial Membangun Hubungan Yang Berkualitas Dan Berarti. *Psikologi*, 1(4), 1-16.

- Sahakian, B. J., & Langley, C. (2025). Why Is Social Interaction So Important? In *Brain Boost: Healthy Habits for a Happier Life* (pp. 47-56). chapter, Cambridge: Cambridge University Press.
- Setianto, Y., Muryati, M., & Abrillian, M. (2023). Jangan Ada Phubbing di Antara Kita: Studi Personifikasi Perempuan dalam Amsal 8-9 bagi Pemanfaatan Gawai. *Tumou Tou Jurnal Ilmiah*, 10(1), 27-40. <https://doi.org/10.51667/tt.v10i1.1028>
- Siregar, L. F. A. P., Suryani, J., Rizky, M., Mukhlis, M., Saputra, F. A., & Putra, H. A. D. (2025). Phubbing: Dampak Penggunaan Ponsel Terhadap Interaksi Sosial di Era Digital. *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 123-135.
- Sirupang, N., Arsyad, M., & Supiyah, R. (2020). Dampak "Phubbing" Terhadap Keharmonisan Keluarga di Kelurahan Kadia Kecamatan Kadia Kota Kendari. *Jurnal Neo Societal*, 5(2), 136-146.
- Sitorus, H. J., & Irwansyah. (2024). Fenomena Phubbing: Peran Teknologi Komunikasi Dalam Perubahan Interaksi Sosial. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 4(1), 193-203. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v4i1.1580>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Research and Development (R&D). In *ALFABETA* (5th ed.). ALFABETA.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Wijayanto, I., & Suib. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Intensitas Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 3(1), 28-38. <https://doi.org/10.32807/jkt.v3i1.88>
- Yumarni, V. (2022). Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*, 8(2), 107-119. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v8i2.369>
- Yusnita, Y., & Syam, H. M. (2017). Pengaruh Perilaku Phubbing Akibat Penggunaan Smartphone Berlebihan Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 2(3).