

**PHUBBING: DAMPAK PENGGUNAAN PONSEL TERHADAP INTERAKSI
SOSIAL DI ERA DIGITAL**

**Lorenza Feby Ayu Pratiwi Siregar¹, Julis Suryani², Muhammad Rizky³,
Muhammad Mukhlis⁴, Fani Ade Saputra⁵ Heri Arya Dwi Putra⁶**

1)2)3)4)5)6) Ilmu Komunikasi UIN SUSKA RIAU

lorenzafebyayu1207@gmail.com, rizkymuhad151203@gmail.com,

mhd.mukhlis014@gmail.com, Faniadesaputrafani1929@gmail.com,

heriarya09@gmail.com

Abstrak

Saat ini, ponsel merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari hampir setiap aspek kehidupan manusia. Pengguna melaporkan menghabiskan 3, 4, atau lebih dari 7 jam per hari terpaku pada perangkat ponsel. Orang-orang dari segala usia, dari balita hingga orang tua, harus mewaspadai efek berbahaya dari fenomena phubbing ini. Kualitas hidup manusia bergantung pada situasi ini yang menerima perhatian dan antisipasi terkait kesehatan yang layak. Tujuan dari tinjauan pustaka ini adalah untuk mengatalogkan berbagai cara di mana penggunaan ponsel masa kini memengaruhi komunikasi interpersonal dalam interaksi sosial. Tinjauan pustaka ini dibuat dengan menjelajahi web untuk artikel yang relevan di beberapa basis data, termasuk Scopus, Science Direct, Proquest, Ebsco, Pubmed, DOAJ, Google Scholar, perpustakaan Cochrane, dan WIL. Efek kesehatan fisik, mental, dan sosial adalah tiga cara utama di mana perilaku phubbing memanifestasikan dirinya. Sejumlah efek psikologis negatif telah dikaitkan dengan penggunaan ponsel yang berlebihan dalam beberapa tahun terakhir. Ini termasuk meningkatnya tingkat kecemasan, kesedihan, persepsi diri negatif, somatisasi, agresi, dan kesepian.

Kata Kunci : Phubbing; Penggunaan Ponsel; Interaksi Sosial.

Abstract

Today, mobile phones are an inseparable part of almost every aspect of human life. Users report spending 3, 4, or more than 7 hours per day glued to mobile devices. People of all ages, from toddlers to the elderly, should be aware of the dangerous effects of this phubbing phenomenon. The quality of human life depends on these situations receiving proper health-related attention and anticipation. The purpose of this literature review is to catalog the various ways in which contemporary cell phone use influences interpersonal communication in social interactions. This literature review was created by scouring the web for relevant articles in several databases, including Scopus, Science Direct, Proquest, Ebsco, Pubmed, DOAJ, Google Scholar, the Cochrane library, and WIL. Physical, mental, and social health effects are the three main ways in which phubbing behavior

manifests itself. A number of negative psychological effects have been linked to excessive cell phone use in recent years. These include increased levels of anxiety, sadness, negative self-perception, somatization, aggression, and loneliness.

Keywords : Phubbing; Cell Phone Use; Social Interaction

PENDAHULUAN

Zaman serba modern ini zaman literasi digital yang memaksa untuk membawa perubahan dunia teknologi yang lebih canggih lagi (Sentoso et al., 2021). Lingkungan yang memaksa kita untuk kreatif dalam penggunaan literasi digital ini sehingga banyak dampak yang terjadi baik dampak positif maupun negatif. Penggunaan ponsel mempunyai kemajuan sendiri di dunia teknologi semakin banyak yang menawarkan smartphone dengan fitur-fitur tertentu sehingga memudahkan untuk mengakses segala pengetahuan baru dan penggunaan yang sangat praktis yang bisa dibawa kemanapun sehingga smartphone menjadi pengguna yang membudidaya dari semua kalangan, smartphone tidak hanya digunakan oleh orangtua atau orang dewasa saja akan tetapi, smartphone mempunyai daya tarik yang mampu memikat hati para anak-anak usia remaja karena fitur-fitur yang dihadirkan mampu membuat anak lebih tertarik yang mempunyai aplikasi game maupun aplikasi youtube yang mampu membuat mereka ketagihan untuk menggunakan kembali (Daeng et al., 2017). Adapun urgensi dari penelitian ini yaitu melihat kondisi pada anak-anak, remaja, hingga dewasa dari penggunaan teknologi, baik berupa smartphone maupun komputer.

Ponsel pintar adalah penemuan teknologi mutakhir dengan kemampuan superior dan fitur mutakhir yang melayani alasan yang lebih fungsional dan praktis. Salah satu jenis ponsel yang paling umum adalah ponsel pintar, meskipun ada banyak lainnya. Berkat kemajuan teknologi, ponsel kini hadir dengan banyak fitur tambahan. Ini termasuk kamera digital, pemutar multimedia, akses internet, klien email dan pesan instan, dan bahkan penyedia perangkat lunak perkantoran (Prasetyo et al., 2021). Dengan kata lain, ponsel telah memperluas jangkauan pemrosesan informasi dan telah diposisikan ulang sebagai media informasi baru. Saat ini, sebagian besar orang menggunakan telepon pintar sebagai terminal seluler utama mereka. Istilah pemasaran "telepon pintar" diperkenalkan untuk menggambarkan kategori baru telepon seluler yang menggabungkan fitur-fitur dari sektor komputasi, komunikasi, dan seluler. Ponsel ini dapat melakukan hal-hal seperti komunikasi nirkabel, aplikasi manajemen informasi pribadi (PIM), dan komunikasi suara. Manusia kerap kali terlibat dalam interaksi lewat media sosial karena memiliki

telepon pintar membuat akses ke situs tersebut menjadi mudah, yang pada gilirannya memudahkan mereka untuk mendapatkan kenalan baru. Menurut (Maknuni, 2020) Menurut kepercayaan populer, remaja dan anak-anak yang lebih muda menggunakan telepon pintar agar mereka dapat lebih mudah mengakses media pendidikan seperti WhatsApp, YouTube, dan aplikasi berbagi video lainnya, dan agar mereka dapat memperoleh wawasan baru dan memperluas pengetahuan mereka. Menurut (Kartika et al., 2023) Menurut temuannya, perkembangan bahasa anak-anak dipengaruhi secara negatif oleh penggunaan ponsel pintar yang berlebihan. Karena kecenderungan mereka yang rendah terhadap komunikasi lingkungan, anak-anak sering kali gagal membangun hubungan yang bermakna dengan orang-orang seusianya atau dengan teman sebayanya.

Remaja mereka yang berusia antara 15 dan 16 tahun memiliki tingkat kecanduan telepon pintar yang sangat tinggi (Tarlemba et al., 2018). Banyak orang, khususnya remaja, lebih suka bermain ponsel daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan ini terbukti setiap kali ada pertemuan besar orang, seperti reuni keluarga, acara, atau pertemuan sosial. Sasaran dari penelitian ini yaitu remaja, dikarenakan remaja sebagai penerus generasi bangsa dan akan memimpin masa pemerintahan berikutnya. Diharapkan remaja tidak lengah dalam penggunaan teknologi yang semakin canggih saat ini, remaja harus mengetahui positif dan negatif penggunaan teknologi tersebut, agar mampu menggunakan dan mengimplikasikan dengan baik pada kehidupan. Namun banyaknya remaja sekarang yang kurang berinteraksi dengan orang lain dikarenakan terlalu fokus pada teknologi yang digunakan, mereka lebih suka tinggal di dalam rumah dan bermain game, menonton film, atau bertukar pesan. Selama masa remaja, orang berhenti melihat diri mereka lebih rendah dari orang dewasa dan mulai melihat diri mereka sepenuhnya terintegrasi ke dalam masyarakat. Keyakinan umum lainnya adalah bahwa remaja bereaksi keras terhadap bentuk teknologi komunikasi canggih, seperti ponsel, meskipun perangkat ini tidak sepenuhnya diperlukan untuk kelompok usia mereka. Mereka membutuhkan kesempatan tambahan untuk hubungan sosial yang lebih luas selama masa remaja agar dapat mencapai potensi penuh mereka. Yang lebih menghambat proses kontak remaja dengan lingkungannya adalah keberadaan ponsel yang terus-menerus, yang seharusnya digunakan untuk membantu pengembangan diri. Hal ini terkait dengan gagasan bahwa konsep diri remaja dalam komunikasi sosial yang dimediasi ponsel bertindak sebagai prediktor pola perilaku, karena konsep diri menentukan harapan

individu, yang pada gilirannya menentukan tujuan atau apa yang diinginkan orang untuk mencapai keseimbangan antusiasme yang memuaskan. Menurut Hurlock, Karena remaja tidak diragukan lagi memiliki ikatan yang kuat dengan keluarga mereka, ikatan ini membentuk gagasan yang dikembangkan remaja tentang diri mereka sendiri (Salim & Antara, 2022). Kemudian menurut Mappiare, Saat pertama kali seseorang mulai berinteraksi dengan orang lain di luar keluarga dekatnya, itu adalah dengan teman sebayanya (Suryani et al., 2022).

Phubbing memberikan dampak positif dan negatif dari penggunaan ponsel yang berlebihan oleh remaja terhadap hubungan sosial mereka. Kemudahan komunikasi jarak jauh, aksesibilitas pengetahuan dari lokasi mana pun, dan perkembangan serupa merupakan contoh pengaruh positif. Lalu ada pengaruh negatif, seperti fakta bahwa remaja saat ini lebih cenderung memilih komunikasi berbasis media daripada interaksi tatap muka, bahwa mereka mengalami disfungsi, bahwa mereka memiliki lebih sedikit waktu untuk interaksi tatap muka, bahwa hal ini mengarah pada hiperpersonalitas dan materialisme, bahwa mereka menjadi kurang selaras dengan lingkungan mereka, dan bahwa mereka menjadi lebih bergantung pada perangkat seluler mereka. Penghambat pola interaksi sosial remaja meliputi hal-hal seperti lingkungan rumah, persahabatan, tradisi, dan kebiasaan yang memiliki kekuatan untuk membentuk masyarakat secara luas dan remaja pada khususnya. Para peneliti tertarik untuk mempelajari phubbing- dampak penggunaan ponsel pada kontak sosial di era digital-berdasarkan penjelasan yang diberikan

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan jenis kajian literatur atau studi kepustakaan. Kajian literatur dengan pendekatan kualitatif yang memberikan gambaran mengenai phubbing: dampak penggunaan ponsel terhadap interaksi sosial di era digital. Bacaan dari buku dan sumber lain merupakan bagian dari proses penelitian. Metode ini peneliti lakukan dengan mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi serta menafsirkan semua penelitian yang tersedia (Lutfiyana et al., 2023). Studi literatur berkaitan dengan menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber-sumber tulisan yang pernah dibuat sebelumnya (Nurmajumitasari, 2023). Subjek yang diteliti yaitu tingkatan remaja usia sekolah menengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengkaji, serta membuat

kesimpulan dari literatur yang relevan dengan phubbing: dampak penggunaan ponsel terhadap interaksi sosial di era digital. Tahapan tinjauan pustaka secara sistematis yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan (conducting), dan pelaporan (reporting) (Farihin et al., 2023). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis anotasi bibliografi (annotated bibliography) yang artinya suatu kesimpulan sederhana dari suatu artikel, buku, jurnal, atau beberapa sumber tulisan lain. Studi ini menggunakan analisis bibliografi beranotasi untuk menganalisis data, yang merupakan metode langsung untuk menarik kesimpulan dari berbagai sumber tekstual seperti artikel, buku, jurnal, dan sejenisnya. Bibliografi mencakup informasi berikut tentang setiap buku: judul, penulis, edisi, cetakan, kota penerbitan, nama penerbit, tahun penerbitan, jumlah halaman, tinggi buku, dan ISBN, yang semuanya berkontribusi pada keberlanjutan koleksi. Selain itu, bibliografi dapat didefinisikan sedemikian rupa sehingga pembaca dapat dengan mudah memahami topik buku dengan memberikan ringkasan isi atau informasi lain dengan setiap koleksi yang dimuat. Anotasi bibliografi studi ini didasarkan pada pencarian makalah ilmiah dalam buku dan jurnal terkait yang ditemukan melalui penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan Ponsel

Ponsel modern merupakan perangkat multifungsi yang dapat menampilkan berbagai media, termasuk berita, jejaring sosial, hobi, dan hiburan. Ponsel favorit masyarakat saat ini, terutama di kalangan remaja, hadir dalam berbagai model. Meskipun ukurannya kecil dan memiliki tujuan khusus, ponsel sering dianggap sebagai artefak teknis yang canggih (Sinapoy & Putri, 2021). Orang-orang selalu menganggap ponsel lebih keren atau lebih inovatif dari pada teknologi lain yang muncul pada saat yang sama. Padahal, ponsel sebagian besar dipasarkan untuk pelajar dan dewasa muda. Teknologi ini kini sudah menjadi hal yang lumrah bagi mereka.

Ada rasa ketergantungan pada peralatan teknologi ini karena banyaknya kemudahan dan kecanggihan yang ditawarkannya. Ponsel dulunya merupakan alat komunikasi utama, tetapi kini telah berkembang pesat, dilengkapi dengan berbagai kemampuan yang memungkinkan pengguna melakukan semua hal ini dan masih banyak lagi (Mutawassita & Salmiati, 2020). Penggunaan ponsel dikaitkan dengan dampak

positif dan negatif bagi penggunanya. Untuk mencegah dampak negatif, orang tua harus dapat mengawasi penggunaan ponsel oleh anak-anaknya. Berikut ini adalah contoh model ponsel:

1. Ponsel yang dapat terhubung ke internet disebut iPhone.
2. iPad adalah ponsel dengan layar yang lebih besar.
3. Ketiga, Blackberry adalah perangkat genggam nirkabel multifungsi. Anda dapat menggunakan alat ini untuk ponsel, faksimili online, dan SMS.
4. Netbook adalah perangkat yang mengintegrasikan laptop dan ponsel.
5. Ponsel adalah perangkat untuk berkomunikasi (Arupanjalu et al., 2023).

Peralatan elektroniknya nirkabel, sehingga dapat dibawa ke mana saja sambil tetap memiliki fungsi penting telepon rumah biasa. Penggunaan ponsel oleh remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pertama, maraknya iklan di televisi dan media sosial; kedua, fitur-fitur canggih ponsel; dan ketiga, harga ponsel yang terjangkau. Penggunaan ponsel oleh remaja niscaya akan berdampak pada mereka, baik secara positif maupun negatif. Manfaat menggunakan ponsel (Monica et al., 2018), yaitu:

1. Dampak positif
 - a) Mempermudah akses ke khalayak media sosial yang luas. Dengan demikian, memudahkan proses bertemu orang baru dan memperluas lingkaran sosial.
 - b) Mengganggu ruang dan waktu karena media sosial seperti saat ini hanya ada di era telepon seluler yang sudah sangat canggih.
 - c) Menjalinkan hubungan meski berjauhan secara fisik bukan lagi halangan. Para remaja sering kali menyampaikan hal ini kepada guru mereka melalui pesan teks atau BlackBerry Messenger.
2. Dampak negatif
 - a) Berubah menjadi seorang introvert.
 - b) Gangguan kesehatan.
 - c) Gangguan tidur.
 - d) Mengandalkan kesendirian..
 - e) Penyakit mental.
 - f) Agresif.
 - g) Adikasi

Aspek Aspek penggunaan ponsel yaitu sebagai berikut;

1. Penggunaan berlebihan didefinisikan sebagai penggunaan intensif lebih dari tiga jam setiap hari.
2. Penggunaan berat sekitar tiga jam setiap hari dianggap sebagai penggunaan sedang.
3. Penggunaan berat kurang dari tiga jam per hari dianggap sebagai penggunaan rendah.

Interaksi Sosial Di Era Digital

Baik antara dua orang, seperti ibu dan anak, atau antara kelompok, seperti siswa di kelas yang berbeda, atau bahkan antara individu dan kelompok, seperti guru dan muridnya, interaksi sosial adalah hubungan sosial yang terus berubah (Bewu et al., 2019). Landasan semua kehidupan sosial tentu saja adalah interaksi sosial. Agar kegiatan sosial dapat berlangsung, harus ada kontak sosial. Di dunia ini, tidak seorang pun dapat bertahan hidup tanpa berinteraksi dengan hal-hal di sekitarnya. Pentingnya hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Istilah "interaksi sosial" mengacu pada sifat hubungan yang selalu berubah antara orang, kelompok, dan dalam kelompok itu sendiri. Karena kontak sosial mengacu pada bagaimana seseorang bertindak terhadap orang lain, maka sikap manusia secara intrinsik terkait dengannya. Kontak sosial memerlukan:

1. Adanya kontak sosial

Tango, yang berarti menyentuh, dan con atau cum, yang berarti bersama, merupakan akar kata Latin dari kata bahasa Inggris "contact," oleh karena itu definisi harfiah dari frasa tersebut adalah semacam menyentuh bersama. Seseorang tidak dapat menjalin hubungan dengan orang lain tanpa menyentuh mereka secara fisik; misalnya, seseorang dapat menjalin hubungan dengan orang lain hanya dengan berbicara kepada mereka.

2. Adanya komunikasi

Pentingnya komunikasi terletak pada fakta bahwa komunikasi memungkinkan seseorang untuk mengartikan emosi yang dikirim oleh tindakan orang lain (baik verbal, nonverbal, atau berbasis sikap). Sentimen dan pandangan satu kelompok atau individu dapat diketahui oleh kelompok atau orang lain melalui komunikasi ini.

Adapun bentuk-bentuk interaksi sosial yaitu:

1. Oposisi (opposition) yang mencakup pertikaian (competition) dan pertikaian (conflinct).
2. Kerja sama (co- operation) yang menghasilkan akomodasi (acomodation).
3. Diferensiasi mengacu pada cara anggota masyarakat diberi hak dan tanggung jawab yang berbeda-beda dibandingkan dengan orang lain, mungkin karena usia, jenis kelamin, atau profesi mereka. Sebagai akibat dari perbedaan-perbedaan ini, terbentuklah struktur sosial yang kompleks..

Bahkan dalam bentuknya yang paling mendasar, keberlangsungan interaksi sosial merupakan proses yang rumit, tetapi ada sejumlah elemen mendasar yang dapat diidentifikasi dan dipelajari. Ada empat komponen interaksi sosial: imitasi, sugesti, identifikasi, dan simpati. Ketika orang, organisasi, atau kelompok menciptakan hubungan yang memediasi lapisan sosial di dalam suatu sistem sosial, jenis kontak baru yang disebut interaksi sosial muncul (Hadiyanto et al., 2024). Hubungan apa pun antara dua orang atau lebih di mana satu orang memiliki kekuatan untuk memengaruhi tindakan orang lain agar lebih baik adalah contoh interaksi sosial. Cara lain untuk memandang interaksi sosial adalah sebagai sistem norma, harapan, serta penghargaan dan hukuman yang berlaku untuk dua orang atau lebih.

Memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain merupakan kebutuhan mutlak bagi manusia karena kebutuhan yang melekat untuk berkomunikasi satu sama lain. Jika komunikasi dapat berfungsi sebagai saluran untuk penyatuan ide-ide manusia, maka kebutuhan ini akan terpenuhi. Jenis keterlibatan yang paling optimal adalah yang terjadi secara langsung, karena orang-orang cenderung membiarkan satu sama lain memengaruhi mereka saat mereka berada dalam jarak dekat.

Dampak Penggunaan Ponsel Terhadap Interaksi Sosial Di Era Digital

Ada sejumlah kelemahan penggunaan telepon seluler, khususnya di kalangan remaja, meskipun telepon seluler dan bentuk komunikasi instan lainnya telah membuat segalanya lebih mudah dan cepat. Fleksibilitas dan kegunaan telepon seluler bergantung pada pengguna dan bagaimana mereka memanfaatkan teknologi canggih ini dengan baik. Pengguna, khususnya remaja yang belum cukup dewasa untuk mengetahui perbedaan antara yang baik dan yang buruk, akan merasakan manfaat dan kekurangannya. Kecanduan telepon seluler umum terjadi, khususnya di kalangan remaja, karena

kerumitan dan banyaknya fungsi telepon seluler. Kecanduan telepon seluler dan bentuk komunikasi elektronik lainnya dapat mengubah pandangan dunia remaja secara negatif; hal ini terbukti, misalnya, ketika anak-anak tidak mematuhi perintah orang tua untuk fokus pada telepon mereka daripada belajar atau makan, atau ketika mereka menolak makan atau belajar karena mereka dilarang menggunakan telepon mereka, dll. Tentu saja, penggunaan ponsel memiliki dampak baik dan buruk. Salah satu keuntungan ponsel adalah kemudahan untuk menghubungi orang yang jauh, seperti mereka yang tinggal di negara lain, tanpa harus bertemu langsung. Hal ini dapat dilakukan melalui panggilan suara atau video. Selain itu, semua yang ada di ponsel kita kini sudah sangat canggih sehingga kita hampir tidak pernah melewatkan satu langkah pun untuk mendapatkan informasi yang kita butuhkan. Kita dapat menjalin ikatan yang kuat dengan teman dan keluarga berkat beragamnya platform media sosial, dan kita dapat memanfaatkan ponsel kita sebagai alat untuk pendidikan berkat kemudahan mengakses informasi melalui mesin pencari seperti Google.

Selain dampak positif, ada pula dampak negatif, seperti kecanduan ponsel karena terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk berkiriman pesan, menonton film, dan bermain game. Remaja juga bisa menjadi orang yang bermain ponsel tanpa henti hingga pingsan atau membuat suara yang terlalu keras hingga tidak terdengar oleh orang dewasa. Fakta bahwa sebagian besar waktu belajar remaja dihabiskan untuk bermain ponsel memunculkan kemungkinan bahwa ini adalah salah satu alasan mengapa beberapa remaja kesulitan berkonsentrasi di sekolah. Ini bukan satu-satunya dampak buruk yang dapat merugikan Anda; semakin canggihnya ponsel membuat ponsel menjadi sasaran empuk penipuan dan tindak kriminal. Belum lagi maraknya penyebaran media pornografi seperti foto, video, dan pesan singkat (Setiawan et al., 2024). Remaja harus menyadari hal ini karena mereka memiliki kemungkinan lebih besar untuk menjadi korban kejahatan ini, dan karena mereka kurang dewasa untuk membedakan antara yang benar dan yang salah.

Dampak psikologis dari phubbing meliputi meningkatnya penggunaan telepon dalam jangka waktu lama, meningkatnya kecemasan dan keputusasaan, rendahnya harga diri, somatisasi, agresi, dan kesepian (Farkhah et al., 2023). Phubbing bersifat agresif, tidak sopan, dan bertentangan dengan standar masyarakat; mengubah norma komunikasi; menyakiti orang lain; membuat orang lebih iri terhadap pasangannya; merusak hubungan; menurunkan kepuasan hubungan; dan meningkatkan keputusasaan. Bukti menunjukkan

bahwa phubbing berdampak negatif tidak hanya pada cara kita memandang orang lain, tetapi juga kapasitas kita untuk berempati, keintiman, kepercayaan kepada orang lain, dan kualitas percakapan kita. Masalah dengan pengendalian diri, kebosanan, FOMO, dan kecanduan teknologi (termasuk tetapi tidak terbatas pada telepon pintar, SMS, dan jejaring sosial) merupakan konsekuensi tambahan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Farkhah, dkk (2023) menemukan bahwa. Melakukan phubbing berarti melakukan hal-hal seperti membuka akun media sosial, memeriksa pesan WhatsApp, dan menjelajahi web untuk tujuan yang tidak terkait dengan kelas mereka. Phubbing dikaitkan dengan perilaku tidak hormat terhadap guru dan sikap yang buruk.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aziz & Nurainiah (2018) Pengalaman positif dan negatif remaja dalam penggunaan telepon seluler berdampak besar pada interaksi sosial. Beberapa pengaruh positif tersebut antara lain memudahkan komunikasi meski berjauhan, memudahkan pencarian informasi tertentu, dan hal-hal serupa. Remaja lebih suka berkomunikasi melalui media daripada secara langsung, padahal praktik tersebut memiliki konsekuensi negatif, seperti risiko radiasi akibat penggunaan telepon seluler yang berlebihan. Selain itu, penggunaan perangkat seluler oleh remaja dikaitkan dengan sejumlah dampak negatif, antara lain: menurunnya tingkat empati, hiperpersonalitas, konsumtif, dan kepekaan lingkungan, berkurangnya waktu untuk berinteraksi secara langsung, dan menurunnya kualitas interaksi secara langsung saat menggunakan telepon seluler.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, kata "phubbing" mencerminkan perilaku yang melibatkan pengabaian, penghinaan, dan ketidakpedulian terhadap orang lain dalam sebuah lingkungan sosial. Meskipun para remaja menyadari bahwa banyak dari mereka pernah terlibat dalam tindakan phubbing, pemahaman mengenai istilah tersebut masih kurang merata di antara mereka. Beberapa menganggapnya sebagai suatu bentuk penghinaan dan gangguan, sementara yang lain menganggapnya sebagai sesuatu yang biasa dan diterima dalam perkembangan zaman yang modern. Fenomena phubbing ini didorong oleh berbagai faktor, seperti perubahan pola interaksi sosial akibat teknologi komunikasi yang canggih, kebiasaan multi-tasking, kurangnya kesadaran akan dampak negatif, pengaruh

budaya digital, dan ketidaknyamanan sosial. Remaja sering terpaku pada smartphone mereka, terutama dalam aktivitas seperti Scrolling media sosial atau menjawab panggilan telepon seluler, yang menyebabkan kurangnya perhatian pada interaksi sosial langsung di sekitarnya.

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. Ketergantungan ini membuat remaja sulit untuk menjauh dari smartphone mereka, menciptakan kebutuhan konstan untuk bersama dengan perangkat tersebut. Fenomena ini telah membudaya di kalangan remaja bahkan sampai orang dewasa dan anak-anak. Dengan pemahaman mendalam tentang fenomena phubbing dan upaya bersama untuk mengurangi kecanduan terhadap smartphone, diharapkan dapat membentuk lingkungan sosial yang lebih sehat dan mendukung interaksi yang lebih positif di kalangan semua orang.

SARAN

Beberapa saran yang diberikan penulis terkait fenomena phubbing adalah sebagai berikut

1. Lebih bijak dalam penggunaan ponsel terutama bagi remaja
2. Arus teknologi digital tidak bisa di hindari namun efek negatifnya bisa diminimalisir
3. Membatasi penggunaan ponsel pada anak-anak dibawah umur

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada dosen pengampuh ibuk Julis Suryani, S.I.Kom., M.I.Kom yang telah mendorong dan memotivasi kami sehingga dapat menghasilkan karya ilmiah ini dengan segenap kemampuan kami.

REFERENSI

- Arupanjalu, G. L. J., Melintania, & Haya, Z. N. (2023). Pengaruh Penggunaan Ponsel Pada Remaja Terhadap Interaksi Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(3), 400–407.
- Aziz, M., & Nurainiah. (2018). Pengaruh Penggunaan Handphone Terhadap Interaksi

- Sosial Remaja Di Desa Dayah Meunara Kecamatan Kutamakmur Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Al Ijtima'iyyah*, 4(2), 19–39.
- Bewu, Y., Dwikurnaningsih, Y., & Widrawanto, Y. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas X IPS SMA Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2), 462–473.
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. ., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *E-Journal "Acta Diurna,"* VI(1), 1–15.
- Farihin, N., Waluya, S. B., & Hidayah, I. (2023). Systematic Literature Review : Kemampuan Pemecahan Masalah Melalui Model Problem-Based Learning Berbantuan Media Pembelajaran. *Systematic Literature Review: Kemampuan Pemecahan Masalah Melalui Model Problem-Based Learning Berbantuan Media Pembelajaran*, November, 246–261.
- Farkhah, L., Saptyani, P. M., Syamsiah, R. I., & T, H. G. (2023). Dampak Perilaku Phubbing : Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 1–18.
- Hadiyanto, O., Pelupessy, P. J., Soumokil, T., & Leiwakabessy, J. E. M. (2024). Dinamika Interaksi Sosial dalam Pembelajaran Di MTs Al Madinah Kecamatan Sirimau Kota Ambon. *Jurnal Darma Agung*, 32(4), 49–59.
- Kartika, Sebtalesty, C. Y., & Kasanah, A. Al. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah. *Enfermeria Ciencia*, 1(2), 114–121.
- Lutfiyana, L., Pujiastuti, E., & Kharisudin, I. (2023). Systematic Literature Review : Resiliensi Matematis dan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 07(November), 2167–2177.
- Maknuni, J. (2020). Pengaruh Media Belajar Smartphone Terhadap Belajar Siswa Di Era Pandemi Covid-19. *Ideal*, 02(02), 94–106.
- Monica, Hikmah, N., & Firdaus, L. (2018). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 3-5 Tahun (Studi Kasus Pada Anak Dengan Latar Belakang Orang Tua Karir). *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 1(2), 75–82.
- Mutawassita, & Salmiati. (2020). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Semester IV Prodi Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Parepare. *Al-Ibrah*, IX(01), 49–62.
- Nurmajumitasari. (2023). Kesulitan Siswa dalam Menyelesaikan Soal Cerita pada Materi FPB dan KPK di Sekolah Dasar. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(2), 299–306.
- Prasetyo, H., Ferdiansyah, M., & Surtiyoni, E. (2021). Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Perubahan Sikap Siswa dalam Berinteraksi Di SMP Negeri 5 Palembang. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 4(1), 58–68.
- Salim, N. A., & Antara, A. N. (2022). Hubungan Kedekatan Keluarga dengan Konsep Diri Remaja Putri di Panti Asuhan Al Islam, Sleman, Yogyakarta. *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*, 1(1), 83–91.

<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i1.47>

- Sentoso, A., Wulandari, A., Jacky, Octavia, Kurniawan, S., & Thieng, S. (2021). Pentingnya Literasi Dalam Era Digital Bagi Masa Depan Bangsa. *Prosiding National Conference for Community Service Project (NaCosPro)* <Http://Journal.Uib.Ac.Id/Index.Php/Nacospro>, 3(1), 767–776.
- Setiawan, R., Kartono, D. T., & Sakuntalawati, L. R. D. (2024). Perilaku Phubbing Siswa dalam Kehidupan Sosial Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA)*, 7(1), 530–541.
- Sinapoy, A. S., & Putri, K. Y. S. (2021). Pengaruh Penggunaan Ponsel Berlebih Terhadap Perubahan Sikap Remaja Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Common*, 5(2).
- Suryani, Setyaningsih, K., & Murtopo, A. (2022). Hubungan Interaksi Teman Sebaya Dengan Perilaku Sosial Pada Anak Usia 4-6 Tahun di RA An-Naba Banyuasin. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 712–727.
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. F. G. (2018). Hubungan Tingkat Stres dan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Binsus Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5).