

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Konsep *Phubbing*

1. Definisi *Phubbing*

Phubbing merupakan gabungan dari kata "*phone*" dan "*snubbing*," yang artinya mengabaikan orang lain dengan menggunakan *smartphone*. Istilah ini berasal dari Bahasa Inggris, di mana "*phone*" berarti telepon, dan "*snubbing*" berarti mengabaikan pasangan atau teman bicara²⁷. Dengan demikian, *phubbing* adalah perilaku di mana seseorang terlalu asyik memperhatikan *smartphone*-nya sehingga mengabaikan lawan bicaranya.

Selanjutnya menurut Karadag dalam Fadilah, *phubbing* adalah perilaku mengabaikan orang lain dalam interaksi sosial secara langsung karena sibuk dengan *smartphone* atau perangkat teknologi lainnya.²⁸ Sedangkan menurut Roberts & David, *phubbing* adalah perilaku yang secara signifikan mengganggu komunikasi *interpersonal*, di mana individu lebih memilih menggunakan *smartphone* mereka daripada terlibat dalam percakapan langsung.²⁹ Dengan demikian, *phubbing* adalah perilaku mengabaikan interaksi sosial secara langsung karena fokus menggunakan *smartphone*.

Orang yang melakukan perilaku *phubbing*, disebut *phubber* sedangkan korban dari perilaku *phubbing* disebut *phubbee*. *Phubber* yaitu seseorang yang mengabaikan orang di sekitarnya dalam interaksi sosial langsung karena lebih fokus pada *smartphone* atau perangkat digital mereka. Sedangkan *phubbee*, yaitu orang yang diabaikan atau diacuhkan dalam interaksi sosial karena perhatian pelaku (*phubber*) lebih tertuju pada *smartphone* atau perangkat digital mereka.

Chotpitayasunondh & Douglas juga menjelaskan bahwa *phubbing* adalah tindakan yang memfokuskan perhatian pada perangkat seluler saat berada dalam situasi sosial, yang sering kali dianggap tidak sopan dan dapat merusak hubungan *interpersonal*.³⁰ Menurut Al-Saggaf & O'Donnell dalam Mu'adzah, *phubbing* juga dapat dikaitkan dengan rasa kecanduan terhadap media sosial dan teknologi digital, yang mengakibatkan individu secara tidak sadar memprioritaskan *smartphone* mereka di atas interaksi sosial.³¹

²⁷ Najah et al., Perilaku Phone Snubbing (*Phubing*) Pada Generasi x, y, Dan Z, h. 29.

²⁸ Fadilah et al., Perilaku Phubing Pada Remaja..., h. 153.

²⁹ James A Roberts and Meredith E David, "My Life Has Become a Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction among Romantic Partners," *Computers in Human Behavior*, No. 54 (2016), h. 134–41.

³⁰ Chotpitayasunondh & Douglas, Measuring phone snubbing..., h. 15.

³¹ Hanifah Alya Mu'adzah and Devi Rusli, "Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Phubing Dalam Situasi Classical Pada Mahasiswa Di Kota Padang," *Yasin*, Vol. 4, No. 2 (April 2024), h. 165–76.

Menurut Karimah dkk, *phubbing* merupakan perilaku mengabaikan orang lain dalam interaksi sosial, dengan berfokus pada penggunaan *smartphone* sebagai gantinya. *Phubbing* terjadi ketika seseorang lebih memilih untuk berkonsentrasi pada *smartphone* dibanding memperhatikan orang-orang di sekitarnya.³² Dengan demikian, *phubbing* dapat dipahami sebagai bentuk gangguan komunikasi sosial yang ditandai dengan ketidakhadiran secara psikologis dalam interaksi tatap muka akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *phubbing* adalah perilaku yang terjadi ketika seseorang mengabaikan interaksi sosial langsung demi berfokus pada perangkat teknologi, terutama *smartphone*. *Phubbing* dapat berdampak negatif pada hubungan *interpersonal* dan sering kali dianggap sebagai tindakan yang tidak sopan dalam konteks sosial. Fenomena ini terkait dengan kecanduan terhadap teknologi dan media sosial, yang membuat individu lebih tertarik pada dunia digital dibandingkan komunikasi tatap muka.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Phubbing*

Newport berpendapat bahwa adopsi teknologi yang tidak dipikirkan matang-matang dan kurangnya filosofi yang jelas dalam penggunaan perangkat digital dapat menyebabkan kita terus-menerus mencari rangsangan dari layar, bahkan ketika kita sedang berinteraksi dengan orang lain.³³ Ini menekankan pentingnya menetapkan batasan yang jelas dengan teknologi untuk memprioritaskan interaksi dunia nyata dan membangun kehidupan yang lebih fokus. Menurut Al-Saggaf, kecanduan teknologi (seperti telepon pintar, SMS, dan media sosial), kebosanan, FoMO (takut ketinggalan), dan kurangnya pengendalian diri memprediksi perilaku *phubbing*.³⁴ Dengan demikian, faktor-faktor tersebut saling berperan dalam mendorong *phubbing* yang dapat mengganggu kualitas hubungan sosial.

Menurut Taruna, terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa,³⁵ di antaranya:

a. Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan *smartphone* adalah salah satu faktor utama yang memengaruhi perilaku *phubbing*. Individu yang mengalami kecanduan ini cenderung lebih menghabiskan waktunya dengan perangkat *smartphone*, seringkali mengabaikan interaksi sosial secara langsung. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan mereka yang terus-menerus menggunakan *smartphone* untuk berbagai keperluan, seperti bermain *game*, mengakses aplikasi, atau *browsing internet*, yang pada akhirnya mengganggu interaksi tatap muka. Namun, salah

³² Karimah, U., Mujtaba, I., Ramadi, R., & Kom, M. *Phubbing? No Way*, (Tangerang: Fakultas Ilmu Pendidikan UMJ, 2022) h. 7.

³³ Cal Newport, *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World* (Penguin, 2019), h. 1785.

³⁴ Yeslam Al-Saggaf, *The Psychology of Phubbing* (Springer, 2022), h. 57.

³⁵ Taruna, Analisis Faktor Faktor Yang Memengaruhi Phubbing Pada Mahasiswa ..., h. 37.

satu aspek yang paling menonjol dari kecanduan *smartphone* adalah penggunaan media sosial. Media sosial memainkan peran besar dalam memperkuat perilaku *phubbing*, karena pengguna sering merasa terdorong untuk terus terhubung secara digital.

Penelitian Putri menunjukkan bahwa mahasiswa yang kecanduan media sosial memiliki kecenderungan tinggi untuk mengabaikan orang-orang di sekitar mereka demi terus memeriksa notifikasi, mengunggah konten, atau berinteraksi secara *online*. Sebanyak 74,4% mahasiswa mengalami kesulitan mengontrol penggunaan media sosial, yang pada akhirnya berkontribusi pada perilaku *phubbing* dan menurunkan kualitas interaksi sosial mereka.³⁶ Dengan demikian, kecanduan *smartphone* terutama penggunaan media sosial, adalah faktor utama yang memicu *phubbing* pada mahasiswa. Dorongan untuk terus terhubung secara *online* (FOMO) membuat mereka sering mengabaikan interaksi sosial langsung, yang berdampak negatif pada hubungan sosial dan kinerja akademik.

b. Fear of Missing Out (FoMO)

FoMO adalah perasaan cemas yang muncul ketika seseorang merasa khawatir akan kehilangan pengalaman atau informasi penting jika tidak terhubung dengan dunia digital. Mahasiswa yang mengalami FoMO sering kali merasa tertekan untuk selalu memeriksa *smartphone* mereka, bahkan saat berinteraksi secara langsung. Perasaan ini mendorong mereka untuk mengutamakan perangkat digital dibandingkan dengan interaksi tatap muka, sehingga mengarah pada perilaku *phubbing*. Misalnya, seorang mahasiswa mungkin merasa perlu untuk terus memantau pembaruan di media sosial saat berkumpul dengan teman-temannya, sehingga mengabaikan percakapan yang sedang berlangsung.

Komala mengungkapkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) berkontribusi pada peningkatan penggunaan *smartphone* di dalam kelas.³⁷ Hal ini mengganggu konsentrasi mahasiswa selama proses belajar, yang pada akhirnya menurunkan prestasi akademik mereka. Salsabiela & Khairi juga membahas bagaimana *Fear of Missing Out* (FoMO) memengaruhi konsentrasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.³⁸ Penelitian menunjukkan bahwa FoMO berdampak negatif pada mahasiswa, dengan salah satu efeknya adalah tertundanya kelulusan akibat gangguan dari media sosial.

³⁶ Herlina Putri, Abdul Haris Fatgehipon, and Saipiatuddin Saipiatuddin, "Perilaku Phubing (Phone Snubbing) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta," *Jurnal Global Ilmiah*, Vol. 1, No. 9 (Juni 2024), h. 492.

³⁷ Komala, K, Imas, R, & Witdiawati. "Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan", *JNC* Vol. 5, No. 1 (Februari 2022), h. 3.

³⁸ Salsabiela, A. E., & Khairi, A. M., "Dampak FOMO Terhadap Kinerja Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseng Islam", *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 11, No. 2 (2023), h. 120.

Mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung teralihkan perhatiannya, sehingga sulit fokus pada tugas-tugas akademik, termasuk penyusunan skripsi.

c. Kontrol Diri

Rendahnya tingkat kontrol diri juga menjadi faktor signifikan dalam perilaku *phubbing*. Individu dengan kontrol diri yang rendah kesulitan untuk menahan dorongan untuk menggunakan *smartphone* saat berinteraksi sosial. Mereka mungkin menyadari dampak negatif dari *phubbing*, tetapi merasa tidak mampu mengendalikan kebiasaan menggunakan *smartphone* mereka. Penelitian Khairunnisa & Nursanti menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu menjaga fokus pada interaksi sosial dan menghindari perilaku *phubbing*.³⁹ Hal ini menegaskan bahwa penguatan kontrol diri dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing* dan meningkatkan kualitas hubungan *interpersonal*. Fadilah juga mengungkapkan bahwa kontrol diri berpengaruh positif terhadap interaksi sosial.⁴⁰ Dengan demikian, semakin baik kemampuan individu dalam mengendalikan diri, maka semakin berkualitas interaksi sosial yang dapat mereka lakukan.

Kontrol diri yang kuat membantu seseorang untuk lebih fokus pada komunikasi tatap muka dan menghindari perilaku yang mengganggu, seperti *phubbing*, sehingga meningkatkan kualitas hubungan sosial dengan orang lain. Dari analisis faktor-faktor tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone*, *fear of missing out*, dan rendahnya kontrol diri berkontribusi secara signifikan terhadap perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa. Memahami faktor-faktor ini penting untuk merancang intervensi yang dapat membantu mahasiswa mengurangi perilaku *phubbing* dan meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka di lingkungan kampus.

3. Dampak *Phubbing*

Berdasarkan penelitian oleh Farkhah, dampak perilaku *phubbing* dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama⁴¹, diantaranya:

a. Dampak Kesehatan Fisik

Perilaku *phubbing* dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik individu. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan sering kali menyebabkan gangguan postur, seperti sakit leher dan punggung akibat posisi yang tidak nyaman saat menggunakan perangkat. Selain itu, paparan layar yang terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan mata dan masalah penglihatan.

³⁹ Khairunnisa & Nursanti, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa," *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, Vol. 2, No. 4 (2024), h. 227–46.

⁴⁰ Fadilah, Pratitis, and Rini, "Perilaku Phubbing Pada Remaja...", h. 158.

⁴¹ Farkhah, Sptyani, & Syamsiah, "Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review," *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, Vol. 1, No. 2 (Agustus 2023), h. 14.

Ketergantungan pada *smartphone* juga dapat menurunkan aktivitas fisik, yang meningkatkan risiko masalah kesehatan terkait gaya hidup sedentari.

b. Dampak Psikis/Mental

Phubbing juga memiliki dampak serius pada kesehatan psikis dan mental. Ketergantungan pada *smartphone* dan pengabaian interaksi tatap muka dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stres, baik bagi pelaku *phubbing* maupun bagi korban (*phubbee*). Penelitian oleh Sun & Samp menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *distres* psikologis, seperti depresi dan kecemasan sosial yang lebih tinggi, cenderung lebih sering melakukan *phubbing* terhadap teman (*friend phubbing*).⁴² Dengan demikian, tingkat gangguan emosional ini memengaruhi kecenderungan seseorang untuk mengabaikan interaksi sosial langsung demi fokus pada *smartphone* mereka.

Meskipun terhubung secara digital, individu yang mengalami *phubbing* dapat merasakan kesepian dan keterasingan akibat kurangnya interaksi sosial yang berkualitas. Selain itu, penggunaan *smartphone* sebelum tidur dapat mengganggu pola tidur, sehingga menyebabkan masalah tidur yang lebih lanjut. Penelitian oleh Suleman menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* selama lebih dari 35 menit sebelum tidur memiliki hubungan positif dengan gejala insomnia pada remaja.⁴³ Dengan kata lain, semakin lama remaja menggunakan *smartphone* sebelum tidur, semakin besar kemungkinan mereka mengalami masalah tidur.

Lebih lanjut, *phubbing* tidak hanya merusak ikatan sosial, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu yang menjadi korban maupun pelaku, seperti munculnya perasaan kesepian, kecemasan, dan bahkan depresi.⁴⁴ Kemampuan untuk berempati dan memahami isyarat sosial dari orang lain pun dapat terkikis akibat kurangnya fokus pada interaksi tatap muka. Selain itu, komunikasi yang efektif menjadi terhambat karena perhatian yang terpecah. Di lingkungan kerja, *phubbing* dapat mengganggu kolaborasi tim dan menciptakan suasana yang kurang mendukung. Dengan demikian, *phubbing* merupakan fenomena yang merusak tatanan interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis dalam berbagai konteks kehidupan.

⁴² Juhyung Sun & Jennifer A Samp, “‘Phubbing Is Happening to You’: Examining Predictors and Effects of Phubbing Behaviour in Friendships,” *Behaviour & Information Technology*, Vol. 41, No. 12 (Juni 2021), h. 11.

⁴³ Ibrahim Suleman, Tanisya Anggun Forasta Lewo, & Moh Reza Firsandi, “Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas X Sma Negeri 3 Gorontalo,” *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, Vol. 7, No. 3 (2023), h. 289.

⁴⁴ Chandan, *Smartphone Addiction, Phone Snubbing, and Effects on Interpersonal Relationships and Mental Health*, (IGI Global, 2025), h. 23.

c. Dampak Sosial

Dari segi sosial, *phubbing* mengurangi kualitas interaksi antarindividu. Perilaku ini dapat membuat komunikasi menjadi kurang efektif dan memperburuk hubungan sosial, yang berpotensi menimbulkan konflik *interpersonal*. *Phubbing* juga dapat menyebabkan isolasi sosial, di mana individu lebih memilih berinteraksi melalui *smartphone* daripada secara langsung. Menurut Gazzaley & Rosen, dampak *phubbing* yaitu menurunnya kualitas interaksi sosial dan hubungan interpersonal.⁴⁵ Artinya, *phubbing* dapat merusak hubungan antarindividu karena perhatian teralihkan dari interaksi tatap muka, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan empati, berkurangnya kepuasan dalam hubungan, serta terhambatnya komunikasi yang efektif.

Phubbing, atau perilaku mengacuhkan orang lain demi fokus pada *smartphone*, memiliki dampak merugikan yang signifikan pada aspek sosial. Menurut Chandan perilaku ini secara fundamental menurunkan kualitas hubungan antarindividu.⁴⁶ Ketika seseorang lebih memilih berinteraksi dengan perangkat digitalnya daripada dengan orang yang hadir secara fisik, hal ini dapat memicu konflik dan mengurangi kepuasan dalam hubungan, terutama dalam konteks pernikahan.

Menurut Lestari semakin tinggi perilaku *phubbing* pada mahasiswa, semakin rendah kualitas interaksi sosial mereka.⁴⁷ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* memiliki korelasi negatif dengan kualitas interaksi sosial mahasiswa. Artinya, semakin sering seorang mahasiswa melakukan *phubbing*, semakin besar kemungkinan hubungan sosialnya menjadi terganggu.

Hal ini menunjukkan bahwa *phubbing* tidak hanya berdampak pada individu secara pribadi tetapi juga memengaruhi dinamika sosial dan kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang efektif dan bermakna dengan orang lain. Di sisi lain, Putri juga menyatakan bahwa *phubbing* berdampak pada kualitas interaksi sosial, terutama dalam konteks pembelajaran virtual.⁴⁸ Hal ini terlihat jelas ketika mahasiswa melakukan perkuliahan melalui *platform* seperti *Zoom*.

Mahasiswa yang melakukan *phubbing* selama pembelajaran daring cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam berinteraksi dan

⁴⁵ Adam Gazzaley and Larry D Rosen, *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World* (Mit Press, 2016), h. 123.

⁴⁶ Chandan, *Smartphone Addiction, Phone Snubbing, and Effects on Interper.*, h. 23.

⁴⁷ Dwita Ayu Lestari, "Hubungan Perilaku Phubing Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Di Kota Malang," *Seminar Nasional Sistem Informasi*, Vol. 6, (September 2022), h. 3642.

⁴⁸ Yola Eka Putri et al., "Perilaku Phubing Pada Mahasiswa," *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol. 7, No. 2 (2022), h. 343.

mengikuti materi pembelajaran. Kondisi ini pada akhirnya berdampak negatif terhadap pencapaian akademik mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Abramova dalam Farkhah yang menunjukkan bahwa *phubbing* berdampak pada lamanya masa studi mahasiswa⁴⁹, munculnya sikap meremehkan proses belajar, terganggunya perhatian visual selama pembelajaran, serta menurunnya konsentrasi pendengaran.

Dampak *phubbing* yang mencakup aspek fisik, psikis, dan sosial menunjukkan bahwa perilaku ini memiliki konsekuensi yang signifikan bagi individu dan hubungan sosialnya. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan perilaku *phubbing* dan mencari solusi untuk mengurangi dampak negatifnya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Aspek *Phubbing*

Dalam penelitian ini, perilaku *phubbing* diukur menggunakan skala *phubbing* yang dikembangkan berdasarkan teori Chotpitayasunondh & Douglas, tentang *phubbing*.⁵⁰ Skala ini mengidentifikasi empat aspek utama perilaku *phubbing* sebagai berikut:

a. *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)*

Nomophobia mengacu pada ketakutan atau kecemasan berlebihan yang dirasakan individu ketika tidak dapat mengakses atau menggunakan *smartphone*. Rasa takut ini membuat mereka merasa tidak nyaman dan terganggu, terutama ketika terputus dari jaringan atau lupa membawa *smartphone*. *Nomophobia*, atau ketakutan saat tidak memiliki *smartphone* menurut Yildirim & Correia dalam Syaputra, merupakan fobia modern yang terdiri dari empat dimensi utama: ketidakmampuan untuk berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, ketidakmampuan untuk mengakses informasi, dan melepaskan kenyamanan.⁵¹ Berikut penjelasannya:

1) Ketidakmampuan untuk Berkomunikasi

Dimensi ini merujuk pada rasa cemas atau panik yang dialami individu ketika mereka tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone* mereka. Dalam era digital saat ini, banyak orang bergantung pada *smartphone* untuk berhubungan dengan keluarga, teman, dan rekan kerja. Ketika mereka tidak memiliki akses ke *smartphone*, mereka merasa terputus dari jaringan sosial mereka, yang dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi. Ketidakmampuan untuk berkomunikasi ini dapat memicu kekhawatiran tentang kehilangan informasi penting, seperti pesan mendesak atau panggilan yang tidak terjawab.

⁴⁹ Farkhah, Saptiyani, and Syamsiah, Dampak Perilaku *Phubbing*: Literatur Review, h. 8.

⁵⁰ Chotpitayasunondh & Douglas, Measuring phone snubbing..., h. 14.

⁵¹ Syaputra, Y. D., Monalisa, M., Khairat, I., & Tamarin, R. "Nomophobia Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 6, No. 1 (Juni 2022), h. 30.

2) Kehilangan Keterhubungan

Dimensi ini mencakup perasaan cemas yang muncul ketika individu merasa tidak terhubung dengan dunia luar. Dalam konteks ini, *smartphone* berfungsi sebagai jendela untuk mengakses berita, media sosial, dan informasi terkini. Ketika seseorang tidak dapat menggunakan *smartphone* mereka, mereka mungkin merasa ketinggalan atau tidak tahu apa yang terjadi di sekitar mereka. Rasa kehilangan keterhubungan ini dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan, terutama di kalangan generasi muda yang sangat terhubung secara digital.

3) Ketidakmampuan untuk Mengakses Informasi

Dalam dunia yang semakin bergantung pada teknologi, *smartphone* sering kali menjadi sumber utama informasi. Ketika individu tidak dapat mengakses *smartphone* mereka, mereka mungkin merasa tidak mampu mendapatkan informasi yang mereka butuhkan, baik itu untuk pekerjaan, pendidikan, atau kehidupan sehari-hari. Ketidakmampuan ini dapat menyebabkan perasaan frustrasi dan ketidakberdayaan, terutama jika informasi tersebut dianggap penting atau mendesak.

4) Melepaskan Kenyamanan

Dimensi ini berkaitan dengan rasa nyaman yang diberikan oleh *smartphone*. Banyak orang merasa lebih aman dan nyaman ketika memiliki akses ke *smartphone* mereka, karena perangkat ini menyediakan berbagai fitur yang memudahkan kehidupan sehari-hari, seperti navigasi, pengingat, dan aplikasi yang membantu dalam berbagai aktivitas. Ketika terputus dari *smartphone*, individu mungkin merasa kehilangan kenyamanan tersebut, yang dapat menyebabkan kecemasan dan ketidakpastian.

Secara keseluruhan, *nomophobia* mencerminkan ketergantungan yang semakin meningkat pada teknologi dan dampaknya terhadap kesehatan mental individu. Memahami dimensi-dimensi ini dapat membantu dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang terkait dengan ketakutan akan kehilangan akses ke *smartphone*.

b. Konflik *Interpersonal*

Phubbing dapat memicu konflik dalam hubungan *interpersonal*. Ketika seseorang lebih fokus pada *smartphone* mereka daripada interaksi langsung, hal ini bisa menimbulkan ketegangan, kekecewaan, bahkan pertengkaran dalam hubungan, baik itu dengan teman, keluarga, maupun pasangan. Menurut Putnam dan Poole, konflik *interpersonal* terdiri dari empat dimensi utama, yaitu saling ketergantungan, pertentangan, gangguan, dan emosi negatif.⁵² Berikut penjelasannya:

⁵² Vernon D Miller and Marshall Scott Poole, *Organizational Communication Theory and Research*, vol. 8 (Walter de Gruyter GmbH & Co KG, 2024) h. 173.

1) Saling Ketergantungan

Dimensi ini merujuk pada hubungan di mana individu atau pihak yang terlibat memiliki ketergantungan satu sama lain untuk mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhan. Dalam konteks hubungan *interpersonal*, saling ketergantungan berarti bahwa setiap individu dalam hubungan tersebut saling membutuhkan untuk dukungan emosional, komunikasi, dan interaksi sosial. Ketika salah satu pihak lebih fokus pada *smartphone* daripada pada interaksi langsung, hal ini dapat mengganggu dinamika saling ketergantungan tersebut. Misalnya, jika seseorang mengabaikan pasangannya karena terlalu asyik dengan *smartphone*-nya, pasangannya mungkin merasa diabaikan dan tidak dihargai, yang dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan.

2) Pertentangan

Dimensi ini mencakup perbedaan pendapat, nilai, atau tujuan antara individu yang terlibat dalam hubungan. Ketika satu pihak merasa bahwa perhatian dan waktu mereka tidak dihargai karena *phubbing*, hal ini dapat memicu pertentangan. Misalnya, jika seseorang merasa bahwa pasangannya lebih memilih untuk berinteraksi dengan *smartphone* daripada berbicara dengannya, mereka mungkin merasa frustrasi dan mulai mempertanyakan komitmen atau perhatian pasangan. Pertentangan ini dapat berkembang menjadi konflik yang lebih besar jika tidak ditangani dengan baik.

3) Gangguan

Gangguan dalam konteks konflik *interpersonal* merujuk pada interupsi atau penghalang yang mengganggu komunikasi dan interaksi yang sehat antara individu. *Phubbing* adalah salah satu bentuk gangguan yang dapat menghambat aliran komunikasi yang efektif. Ketika seseorang lebih fokus pada *smartphone*-nya, mereka mungkin melewatkan kesempatan untuk mendengarkan atau merespons dengan baik, yang dapat menyebabkan kesalahpahaman dan frustrasi. Gangguan ini dapat memperburuk situasi dan membuat individu merasa tidak dihargai dalam hubungan.

4) Emosi Negatif

Dimensi ini mencakup perasaan negatif yang muncul sebagai akibat dari konflik *interpersonal*. Ketika *phubbing* terjadi, individu yang merasa diabaikan atau tidak diperhatikan dapat mengalami berbagai emosi negatif, seperti kemarahan, kekecewaan, atau rasa sakit. Emosi negatif ini dapat memperburuk konflik dan menciptakan suasana yang tidak nyaman dalam hubungan. Jika tidak ditangani, emosi negatif ini dapat menyebabkan pertengkaran atau bahkan perpecahan dalam hubungan.

Secara keseluruhan, konflik *interpersonal* yang dipicu oleh *phubbing* dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hubungan. Memahami dimensi-dimensi ini dapat membantu individu untuk lebih sadar akan perilaku mereka dan dampaknya terhadap orang lain, serta mendorong komunikasi yang lebih baik dan pengelolaan konflik yang lebih efektif.

c. Isolasi Diri

Isolasi diri terjadi ketika seseorang secara sadar atau tidak, menarik diri dari interaksi sosial di sekitarnya karena terlalu asyik dengan *smartphone*-nya. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan menyebabkan mereka mengabaikan komunikasi tatap muka, sehingga menciptakan jarak emosional dari orang lain. Isolasi diri, seperti yang dijelaskan oleh Chotpitayasunondh, adalah kondisi di mana individu mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, yang sering kali disebabkan oleh kesepian, pengabaian sosial, dan penurunan interaksi sosial.⁵³ Dalam konteks ini, individu lebih memilih untuk terlibat dengan *smartphone* mereka sebagai cara untuk menghindari interaksi sosial yang mungkin terasa menakutkan atau tidak nyaman. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai dimensi-dimensi isolasi diri yang disebutkan:

1) Kesepian

Kesepian adalah perasaan yang muncul ketika individu merasa terputus dari orang lain, meskipun mereka mungkin berada di sekitar orang lain. Dalam konteks isolasi diri, seseorang mungkin merasa kesepian meskipun mereka menghabiskan waktu dengan *smartphone* mereka. Penggunaan *smartphone* sebagai pengganti interaksi langsung dapat memperburuk perasaan kesepian, karena hubungan yang dibangun melalui media sosial atau aplikasi pesan tidak selalu dapat menggantikan kedekatan emosional yang diperoleh dari interaksi tatap muka.

2) Pengabaian Sosial

Pengabaian sosial terjadi ketika individu merasa diabaikan atau tidak diperhatikan oleh orang lain. Dalam situasi di mana seseorang lebih fokus pada *smartphone* mereka daripada orang-orang di sekitarnya, mereka dapat menyebabkan orang lain merasa diabaikan. Hal ini dapat menciptakan jarak emosional dalam hubungan dan memperburuk perasaan pengabaian, baik bagi individu yang terisolasi maupun bagi orang-orang di sekitarnya.

3) Penurunan Interaksi Sosial

Penurunan interaksi sosial merujuk pada berkurangnya kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain secara langsung. Ketika individu lebih memilih untuk menggunakan *smartphone* mereka daripada

⁵³ Chotpitayasunondh & Douglas, Measuring phone snubbing..., h. 14.

berpartisipasi dalam aktivitas sosial, mereka kehilangan kesempatan untuk membangun dan memelihara hubungan *interpersonal* yang sehat. Penurunan interaksi sosial ini dapat menyebabkan siklus isolasi yang lebih dalam, di mana individu merasa semakin terasing dan kesepian.

Secara keseluruhan, isolasi diri yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental dan emosional individu. Memahami dimensi-dimensi ini penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang terkait dengan isolasi, serta untuk mendorong individu agar lebih terlibat dalam interaksi sosial yang positif.

d. Pengakuan Masalah

Pengakuan masalah adalah aspek yang berkaitan dengan kesadaran individu terhadap dampak negatif dari perilaku *Phubbing* yang mereka lakukan. Meski menyadari dampak buruknya, beberapa individu masih kesulitan untuk mengendalikan perilaku tersebut. Pengakuan masalah, menurut Chotpitayasunondh, adalah aspek penting yang berkaitan dengan kesadaran individu terhadap dampak negatif dari perilaku *phubbing*, yaitu perilaku mengabaikan orang lain di sekitar mereka dengan lebih fokus pada *smartphone* atau perangkat digital. Meskipun individu mungkin menyadari bahwa perilaku ini memiliki konsekuensi buruk, mereka sering kali masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan atau mengubah perilaku tersebut. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai dimensi-dimensi yang terkait dengan pengakuan masalah:

1) Kesadaran Dampak Negatif

Dimensi ini mencakup pemahaman individu tentang bagaimana perilaku *phubbing* dapat memengaruhi hubungan *interpersonal* dan kesejahteraan emosional mereka. Individu yang menyadari dampak negatif dari *phubbing* mungkin memahami bahwa perilaku ini dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan, perasaan kesepian, dan bahkan konflik dengan orang-orang di sekitar mereka. Kesadaran ini penting karena dapat menjadi langkah awal untuk mengatasi masalah, tetapi sering kali tidak cukup untuk mendorong perubahan perilaku.

2) Keinginan untuk Berubah

Meskipun individu mungkin menyadari dampak negatif dari *phubbing*, mereka mungkin masih merasa terjebak dalam kebiasaan tersebut. Keinginan untuk berubah mencakup motivasi individu untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku *phubbing* dan menggantinya dengan interaksi sosial yang lebih positif. Namun, keinginan ini bisa terhambat oleh berbagai faktor, seperti ketergantungan pada teknologi, kebiasaan yang sudah terbentuk, atau ketidakpastian tentang cara untuk melakukan perubahan.

Pengakuan masalah ini menunjukkan bahwa meskipun individu memiliki kesadaran akan perilaku mereka dan dampaknya, proses untuk mengubah perilaku tersebut memerlukan usaha dan dukungan. Memahami dimensi-dimensi ini dapat membantu individu untuk lebih proaktif dalam mengatasi masalah *phubbing* dan meningkatkan kualitas hubungan *interpersonal* mereka.

Adapun dimensi perilaku *phubbing* menurut Karadag dalam Fadilah terdiri dari dua aspek utama yaitu: Gangguan Komunikasi (*Communication Disturbance*) dan Obsesi Terhadap *Smartphone* (*Phone Obsession*).⁵⁴ Gangguan komunikasi terjadi ketika penggunaan *smartphone* mengganggu interaksi tatap muka, termasuk aktivitas seperti menerima panggilan atau membalas pesan saat berbicara dengan orang lain. Sedangkan, Obsesi Terhadap *Smartphone* (*Phone Obsession*) merujuk pada ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone*, yang mencakup perasaan cemas saat jauh dari *smartphone* dan kesulitan mengatur penggunaannya. Kedua dimensi ini berkontribusi pada pengabaian komunikasi *interpersonal* yang dapat merusak hubungan sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aspek dari perilaku *phubbing* diantaranya *nomophobia*, konflik *interpersonal*, isolasi diri, pengakuan masalah, gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*. Dalam penelitian ini, teori Chotpitayasunondh & Douglas dalam penelitian perilaku *phubbing* pada mahasiswa sangat relevan karena teori ini mencerminkan perilaku yang umum di kalangan populasi tersebut, yang sering terpapar penggunaan *smartphone*. Teori ini mencakup berbagai dimensi *phubbing*, seperti *nomophobia*, konflik *interpersonal*, isolasi diri, dan pengakuan masalah, sehingga memungkinkan analisis yang mendalam mengenai dampak sosial yang ditimbulkan. Dengan menggunakan alat ukur yang komprehensif ini, diharapkan penelitian dapat memberikan wawasan yang lebih jelas tentang bagaimana *phubbing* memengaruhi hubungan sosial dan interaksi antar mahasiswa.

5. *Phubbing* Menurut Perspektif Islam

Phubbing merujuk pada perilaku seseorang yang mengabaikan orang lain dalam interaksi sosial karena terlalu fokus pada *smartphone*. Dalam perspektif Islam, perilaku ini dapat dikaji dari sudut pandang akhlak dalam bermuamalah serta etika menjaga hubungan sosial dan komunikasi. Al-Qur'an mengajarkan untuk berkomunikasi dengan hikmah, nasihat yang baik, dan memperlakukan

⁵⁴ Fadilah et al., Perilaku Phubbing Pada Remaja..., h. 153.

lawan bicara dengan penuh penghormatan, sebagaimana terdapat dalam Q.S. An-Nahl ayat 125.⁵⁵ Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَا دِهِمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ
إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya: "Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk." (QS. An-Nahl 16: Ayat 125)

Ayat ini mengajarkan bahwa dalam mengajak orang lain kepada kebaikan, termasuk dalam berinteraksi sosial, seorang Muslim harus menggunakan hikmah (kebijaksanaan), *mau'izhah hasanah* (nasihat yang baik), dan berdebat dengan cara yang santun. Hikmah berarti berbicara dengan tepat, sesuai situasi dan karakter orang yang diajak bicara. *Mau'izhah hasanah* berarti memberikan nasihat yang menyentuh hati tanpa menggurui atau menyakiti. Sedangkan berdebat dengan cara terbaik mengharuskan seseorang tetap menjaga adab, sopan santun, dan tidak mempermalukan lawan bicara.

Dalam konteks *phubbing*, ayat ini mengingatkan agar kita menjaga komunikasi dengan penuh perhatian dan hormat, tidak mengabaikan orang lain, serta memperlakukan setiap orang dengan adab yang baik dalam pertemuan sosial. Ajaran Islam menekankan nilai-nilai seperti membangun relasi *interpersonal* yang harmonis, menghormati sesama, serta memberikan fokus penuh saat berkomunikasi dengan orang lain. Oleh karena itu, *phubbing* dianggap bertentangan dengan nilai-nilai etika Islam yang mengajarkan untuk menghargai dan menghormati orang lain saat berkomunikasi tatap muka.

Berdasarkan hasil pentakhrijan yang dilakukan oleh Mustolah, diketahui bahwa hadis riwayat Imam Ahmad No. 2808 yang berkaitan dengan fenomena *phubbing* dinyatakan berstatus shahih, sehingga dapat dijadikan sebagai dasar pijakan dalam analisis etika komunikasi menurut perspektif Islam⁵⁶. Berikut hadisnya.

⁵⁵ Maibang & Metia, Hubungan Antara Adiksi Smartphone Dan Tingkat Phubbing Pada Remaja Islam, h. 61.

⁵⁶ Ahmad Mustolah, Hidayatul Fikra, and Saifudin Nur, "Kritik Fenomena Perilaku Phubbing Sebagai Perusak Hubungan Sosial: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis," *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 8, No. 2 (2022), h. 159.

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ عُثْمَرَ، أَخْبَرَنَا مَالِكُ بْنُ مِغْوَلٍ، عَنْ سُلَيْمَانَ الشَّيْبَانِيِّ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ جُبَيْرٍ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَخَذَ خَاتَمًا فَلَبِسَهُ، ثُمَّ قَالَ: شَعَلَنِي هَذَا عَنْكُمْ مُنْذُ الْيَوْمِ إِلَيْهِ نَظَرَةٌ وَإِلَيْكُمْ نَظَرَةٌ، ثُمَّ رَمَى بِهِ

Terjemahan: *Telah menceritakan kepada kami Utsman bin Umar, telah mengabarkan kepada kami Malik bin Mighwal dari Sulaiman asy-Syaibani dari Sa'id bin Jubair dari Ibnu Abbas bahwa Nabi SAW membuat cincin lalu memakainya. Kemudian beliau bersabda, "Rupanya aku disibukkan oleh cincin ini sehingga tidak perhatian terhadap kalian sejak hari ini, hingga aku selalu memperhatikannya dan kalian pun selalu melihatnya." (HR. Ahmad 2808)*

Hadis ini menunjukkan bahwa Rasulullah SAW sangat memperhatikan kualitas interaksi sosial. Ketika beliau merasa terganggu perhatiannya oleh cincin yang dikenakan yang membuatnya tidak fokus pada para sahabat beliau langsung melepasnya. Hal ini menjadi teladan bahwa gangguan kecil sekalipun dalam komunikasi harus dihindari demi menjaga etika bermuamalah dan perhatian kepada lawan bicara.

Dengan demikian, perilaku *phubbing* yang menjadikan *smartphone* sebagai pusat perhatian saat sedang bersama orang lain merupakan tindakan yang tidak sejalan dengan ajaran Islam. Islam menuntun umatnya untuk hadir secara utuh dalam interaksi, memberikan perhatian penuh, dan menjaga adab komunikasi sebagai wujud penghormatan terhadap sesama manusia.

B. Konsep Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dalam Sari & Sylvia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di Perguruan Tinggi.⁵⁷ Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang secara formal terdaftar dan aktif mengikuti proses pembelajaran di jenjang pendidikan tinggi, baik di universitas, institut, akademi, maupun Perguruan Tinggi lainnya, untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi dalam bidang tertentu. Mahasiswa, menurut Peraturan Pemerintah RI No. 30 Tahun 1990 dalam Kurniawati, adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di Perguruan Tinggi tertentu.⁵⁸ Definisi ini menegaskan bahwa mahasiswa adalah bagian integral dari sistem pendidikan tinggi yang terikat pada aturan akademik dan administratif.

Sarwono dalam Kurniawati menambahkan bahwa mahasiswa merupakan individu berusia antara 18 hingga 30 tahun yang secara resmi terdaftar untuk

⁵⁷ Sari & Sylvia, "Analisis Karakteristik Mahasiswa Dan Motivasi Belajar...", h. 30.

⁵⁸ Kurniawati & Baroroh, "Literasi Media Digital Mahasiswa ..., h. 54.

mengikuti pendidikan di Perguruan Tinggi.⁵⁹ Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam tahap dewasa awal, fase penting dalam perkembangan kognitif, emosional, dan sosial. Knopfemacher dalam Yoga Rabbani memperluas perspektif dengan menggambarkan mahasiswa sebagai insan intelektual yang dididik untuk menjadi calon pemimpin dan agen perubahan di masyarakat.⁶⁰ Mahasiswa tidak hanya bertugas belajar, tetapi juga diharapkan berkontribusi pada kemajuan sosial dan peradaban.

Dengan demikian, mahasiswa adalah individu dewasa awal yang terdaftar di Perguruan Tinggi, memiliki peran sebagai pembelajar, calon intelektual, dan agen perubahan sosial. Mereka diharapkan dapat membawa dampak positif baik di lingkungan akademik maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

2. Karakteristik Mahasiswa

Dalam penelitian ini, karakteristik mahasiswa menjadi fokus utama untuk memahami pengembangan skala *phubbing*. Mahasiswa sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi memiliki sejumlah karakteristik yang membedakan mereka dari kelompok usia lainnya. Menurut Sarwono dalam Kurniawati, mahasiswa umumnya berusia antara 18 hingga 30 tahun, yang merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa.⁶¹ Sari & Sylvia juga mengatakan bahwa pada tahap ini, mereka mengalami perubahan signifikan dalam hal tanggung jawab, kemandirian, dan pemikiran kritis.⁶² Mahasiswa cenderung mandiri dan memiliki tanggung jawab yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas akademik.

Mereka diharapkan dapat merencanakan masa depan baik dalam karir maupun hubungan sosial, serta mengembangkan keahlian di bidangnya masing-masing untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman, mahasiswa menunjukkan peningkatan stabilitas emosional. Mereka lebih mampu mengelola perasaan dan mengambil keputusan yang matang, serta memiliki pandangan realistis tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Karakteristik mahasiswa saat ini juga mencakup ketertarikan yang tinggi terhadap teknologi. Mereka memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap kemajuan teknologi, yang sering kali memengaruhi perilaku sosial mereka, termasuk dalam konteks *phubbing* dimana penggunaan *smartphone* dapat mengabaikan interaksi sosial langsung. Namun, ketergantungan pada *smartphone* juga dapat menyebabkan perilaku *phubbing*, di mana interaksi tatap muka terabaikan demi fokus pada perangkat digital.

Dalam konteks *phubbing*, mahasiswa sering terlibat dalam perilaku mengabaikan interaksi sosial karena ketergantungan pada *smartphone*, dengan

⁵⁹ Kurniawati & Baroroh, "Literasi Media Digital Mahasiswa ..., h. 55.

⁶⁰ Huldi, Fenomena Phubing Pada Mahasiswa..., h. 88.

⁶¹ Kurniawati Kurniawati & Baroroh, "Literasi Media Digital Mahasiswa ..., h. 54.

⁶² Sari & Sylvia, "Analisis Karakteristik Mahasiswa Dan Motivasi Belajar..., h. 30.

hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulita & Dian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *phubbing* dalam kategori sedang.⁶³ Karakteristik lain yang penting dalam Sari & Sylvia adalah motivasi belajar yang tinggi untuk mencapai prestasi akademik.⁶⁴ Mahasiswa berusaha untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan analitis, serta berkomitmen pada proses pembelajaran mereka. Dalam memahami perilaku *phubbing*, banyak mahasiswa bergantung pada *smartphone* untuk keperluan akademik dan sosial, sehingga batas antara penggunaan yang produktif dan perilaku *phubbing* bisa menjadi samar. Penggunaan *smartphone* dalam konteks sosial dan hiburan juga cukup umum, di mana perangkat ini sering digunakan untuk hiburan serta untuk menjalin koneksi sosial di kalangan komunitas mahasiswa.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada hari Rabu, 5 November 2024 di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, relevansi dimensi yang diukur dalam skala *phubbing* juga perlu dipertimbangkan dalam konteks mahasiswa Indonesia. Pertama, fenomena *nomophobia* atau ketergantungan pada *smartphone* mungkin lebih tinggi di kalangan mahasiswa, karena banyak yang mengandalkan perangkat ini untuk kebutuhan esensial seperti akses tugas dan komunikasi dengan dosen. Kedua, konflik *interpersonal* di Indonesia sering kali diungkapkan secara tidak langsung, sehingga pernyataan dalam skala perlu mencerminkan dinamika sosial ini. Selanjutnya, isolasi diri mungkin semakin lazim terjadi, di mana mahasiswa merasa lebih nyaman berinteraksi di dunia digital dibandingkan dengan dunia nyata. Terakhir, meskipun ada kesadaran akan masalah yang ditimbulkan oleh perilaku *phubbing*, mahasiswa Indonesia mungkin belum mengambil tindakan nyata untuk mengatasi masalah tersebut.

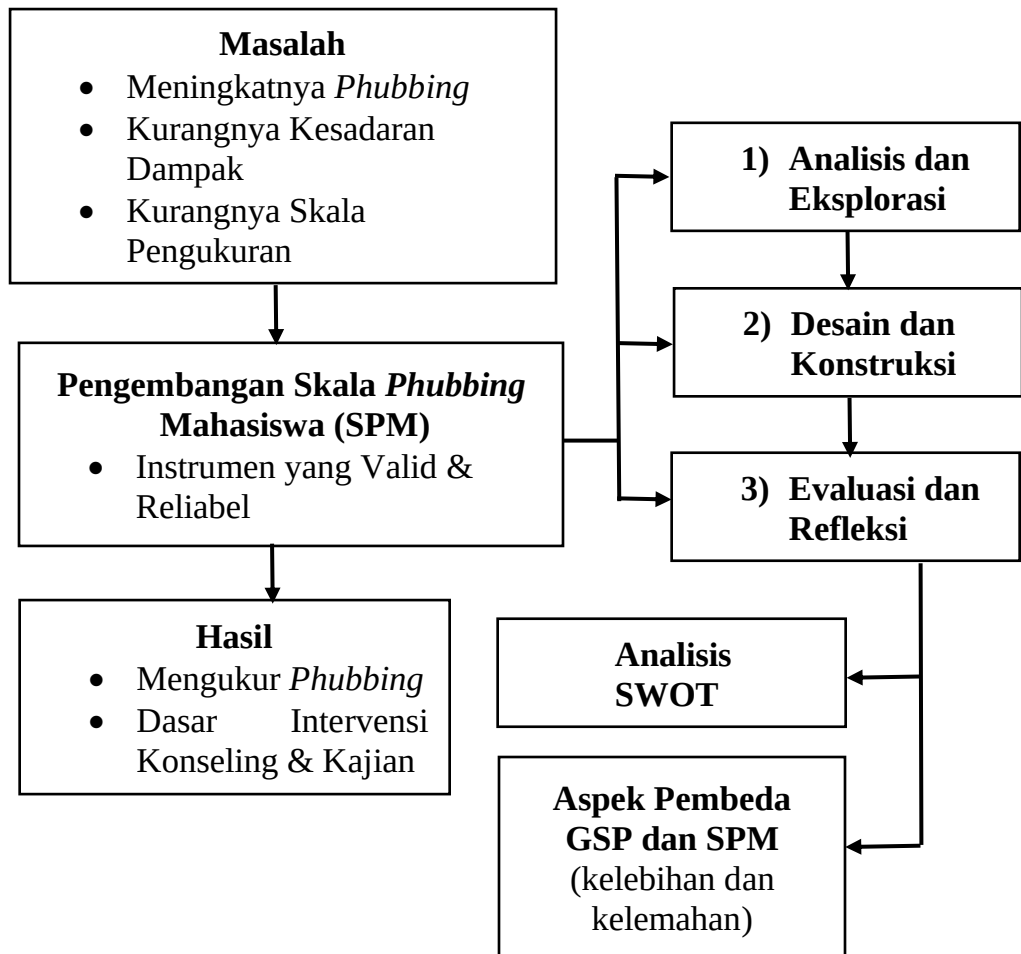
Dengan memahami karakteristik-karakteristik ini, penelitian mengenai pengembangan skala *phubbing* dapat lebih mendalam dalam menganalisis bagaimana perilaku *phubbing* muncul dan berkembang di kalangan mahasiswa.

C. Karangka Berpikir

Penelitian ini berfokus pada pengembangan skala *phubbing* untuk mengukur perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Masalah yang dihadapi mahasiswa meliputi kecanduan *smartphone*, FoMO, dan rendahnya kontrol diri, yang berdampak pada aspek fisik, psikis dan sosial. Pengembangan skala ini diharapkan dapat digunakan untuk mengidentifikasi tingkat perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa, serta menjadi acuan bagi penelitian lebih lanjut dan pengembangan program intervensi untuk mengurangi dampak negatif dari perilaku tersebut.

⁶³ Yulita Purnamasari and Dian Ari Widyastuti, "Profil *Phubbing* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling," *Seminar Antarbangsa "Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius,"* 2023, h. 1432–39.

⁶⁴ Sari & Sylvia, "Analisis Karakteristik Mahasiswa Dan Motivasi Belajar...", h. 30.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir