

KARAKTERISTIK *PHUBBING* PADA REMAJA DI NEGARA MAJU

Citra Rana Sari¹⁾, Dian Ari Widyastuti²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
citra2000001117@webmail.uad.ac.id¹⁾ dian.widyastuti@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Pengenda Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena *phubbing* dan karakteristiknya yang terjadi pada remaja di negara maju dan memberikan rekomendasi strategi intervensi untuk mengatasi perilaku *phubbing*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan desain studi kepustakaan atau literatur. Data yang dikumpulkan berupa data teks dari jurnal yang relevan dengan variabel yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu berkaitan dengan *phubbing* pada remaja. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri. Analisis data dilakukan dengan cara menghubungkan, membandingkan, menafsirkan, dan menyimpulkan isi dari berbagai teks data yang digunakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa fenomena *phubbing* merupakan fenomena sosial yang terjadi tidak hanya di Indonesia namun juga terjadi di negara maju yang ada di dunia dengan gejala atau karakteristik yang umumnya sama.

Kata Kunci: *Phubbing, Smartphone, Phone Snubbing, Gadget*

1. Pendahuluan

Era perkembangan digital yang semakin pesat memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan manusia. Salah satu wujud perkembangan digital yang terjadi adalah *smartphone*. *Smartphone* memberikan berbagai kemudahan untuk para penggunanya. *Smartphone* membantu individu untuk saling terhubung dan terkoneksi. Melalui *smartphone* individu dapat mengakses segala kebutuhan informasi maupun hiburan dengan cepat dan mudah, dengan *smartphone* juga setiap orang dapat memiliki kebebasan berekspresi sehingga membuat semua kalangan dapat menikmati fasilitas dari adanya *smartphone*.

Smartphone seakan menjadi suatu kebutuhan pokok bagi masyarakat *modern* khususnya para remaja. Idealnya tugas dan tanggung jawab remaja adalah fokus terhadap tugas dan tanggung jawab sosial terhadap lingkungan sekitar salah satunya adalah tanggung menerima dan mencapai tingkah laku sosial ditengah masyarakat. Namun berbeda dengan remaja saat ini, kemajuan teknologi yang semakin cepat

terutama pada negara maju membuat berbagai kemudahan. Kemudahan yang diberikan *smartphone* terkadang membuat penggunaanya memiliki waktu *screen time* yang melebihi batas wajar. Hal tersebut dapat menimbulkan perilaku menjadi acuh atau tidak peduli terhadap lingkungan sekitar (Alamsyah,2018). Tingginya penggunaan *smartphone* yang tidak dibatasi waktu yang akan berdampak pada ketergantungan. (Ramaita et, al.,2019). Penggunaan *smartphone* yang berlebih merupakan salah satu indikator yang mempengaruhi perilaku *phubbing*.

Phubbing merupakan tindakan mengabaikan lawan bicaranya karena terfokus pada ponsel saat melakukan interaksi secara langsung (Amelia, et. Al.,2019). *Phubbing* berasal dari kata *phone* dan *snubbing* yang berarti sikap acuh terhadap seseorang dalam lingkungannya karena terfokus dengan *smartphone* yang dimainkannya. Karadag et.al (2015) juga menjelaskan bahwa *phubbing* merupakan individu yang melihat gawainya saat berbicara dengan orang lain dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Indonesia menjadi negara dengan urutan ke 11 sebagai negara dengan jumlah *phubbing* terbanyak didunia yaitu dengan jumlah 3.706.811 jiwa. Namun meskipun dengan jumlah *phubbing* terbanyak ternyata masih banyak remaja yang belum mengetahui istilah *phubbing* itu sendiri.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan maka artikel ini bertujuan untuk mengetahui fenomena *phubbing* dan karakteristiknya yang terjadi pada negara maju. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk memberikan berbagai rekomendasi untuk dapat mengurangi perilaku *phubbing*.

2. Metode

Studi ini Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan desain studi kepustakaan/literatur sehingga topik yang diangkat akan lebih mudah dipahami sebagai sebuah kajian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui fenomena *phubbing* dan karakteristiknya yang terjadi pada remaja di negara maju dan memberikan rekomendasi strategi dalam mengatasi perilaku *phubbing*. Data yang dikumpulkan berupa data teks dari jurnal dan buku yang relevan dengan variabel yang dibahas dalam penelitian ini. Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri. Analisis data merupakan sarana analisis isi yang dilakukan dengan cara

menghubungkan, membandingkan, menafsirkan, dan menyimpulkan isi dari berbagai teks data yang digunakan dari sumber literatur yang sudah ada, kemudian penulis mengkaji penelitian terdahulu untuk memahami suatu fenomena serta menghubungkan hasil penelitian satu dengan yang lainnya yang kemudian penulis akan menganalisis dan menarik kesimpulan.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Al-Saggaf & MacCulloch (2018) dapat diketahui bahwa *phubbing* Australia cenderung dilakukan oleh individu saat melakukan percakapan tatap muka dengan orang lain dengan frekuensi yang besar bahkan dilakukan sepanjang waktu. Mengingat obsesi mereka yang besar terhadap *smartphone* dan kurangnya rasa perhatian dari lawan bicara membuat individu merasa kurang nyaman dengan lingkungan. Hal tersebut membuat mereka banyak mengalihkan fokusnya terhadap *smartphone*. Sebagian besar dari mereka memainkan aplikasi penjelajah web seperti Google dan aplikasi jejaring sosial seperti Facebook dan Messenger karena umumnya sebagian besar penduduk Australia menggunakan Facebook dan Messenger untuk berkomunikasi secara tatap maya.

Kemudian penelitian lanjutan yang dilakukan oleh Al-Saggaf & MacCulloch (2019) menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* didasari oleh pengaruh norma sosial yang terjadi. Di mana norma sosial merupakan suatu aturan yang memandu perilaku atau bisa membatasi perilaku sosial seseorang. Norma ini memberikan arahan perilaku yang bisa diterima dan perilaku yang tidak bisa diterima. Norma sosial yang terjadi bersifat injuktif yang dimiliki oleh sejumlah kelompok dalam konteks sosial dan diinternalisasi. Norma yang diinternalisasi dan norma perintah sama sama berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* di negara Australia. Di mana norma perintah menentukan siapa yang tidak dapat diterima untuk *phubbing* dan dalam situasi apa tidak dapat diterima untuk melakukan *phubbing*. Seperti contohnya *phubbing* yang dilakukan di tempat kerja. Ketika seseorang mengabaikan lingkungannya karena lebih terfokus pada *smartphone*-nya maka dianggap menjadi seseorang yang tidak profesional. Berbeda halnya dengan norma yang diinternalisasi yang mana dapat menentukan siapa yang boleh melakukan

phubbing dan situasi apa yang boleh melakukan *phubbing*. Seperti contohnya ketika sedang bersosialisasi dengan teman diperbolehkan melakukan *phubbing*.

Di Australia *phubbing* cenderung dilakukan dalam satu kelompok hubungan, yaitu hubungan antara keluarga, hubungan pertemanan, hubungan dengan pasangan, dan hubungan dengan rekan kerja. Individu yang melakukan *phubbing* dengan orang yang memiliki hubungan dekat dengan mereka daripada orang asing, dan dengan orang yang lebih tua dari mereka. *Phubbing* yang terjadi juga didukung karena faktor norma yang terjadi di sana seperti saat individu bepergian menggunakan transportasi umum. Pada saat individu duduk di dalam taxi, individu akan lebih fokus memainkan *smartphone*-nya daripada menciptakan komunikasi dua arah dengan supir taxi atau individu yang lain. Selain itu, karakteristik *phubbing* yang terjadi di Australia memiliki frekuensi yang relatif tinggi dalam penggunaan *smartphone* saat berinteraksi dengan orang lain. Contohnya pada saat melakukan percakapan secara langsung dengan orang lain, mereka lebih sering melakukan *phubbing* dengan teman terdekat daripada orang tua maupun orang lain. Karena menurut individu yang melakukan *phubbing* pada teman atau orang terdekatnya akan dinilai lebih menaati norma kesopanan dan cenderung lebih nyaman karena mereka tidak perlu khawatir bahwa tindakan mereka dinilai sebagai tindakan yang ofensif atau tindakan yang menyinggung orang lain.

Sementara itu dalam studi milik Tomaszek & Muchacka-Cymerman (2022), *phubbing* di negara Jepang banyak terjadi pada remaja umumnya siswa. Karena pertumbuhan teknologi digital yang semakin pesat dan tidak terkendali yang tentunya menimbulkan konsekuensi negatif yang salah satunya adalah *phubbing*. Dari penelitian yang dilakukan, faktor yang menyebabkan *phubbing* di Jepang yaitu karena kelelahan akademik saat terjadinya pandemi covid-19 yang mengharuskan individu untuk belajar dan berkomunikasi secara *daring*. Sehingga secara tidak langsung hal itu mempengaruhi keadaan fisik dan mental remaja di Jepang. Di mana mereka belajar sepanjang hari yang membuat munculnya rasa jenuh. Ditambah keadaan pandemi covid 19 yang mengharuskan mereka untuk tinggal di dalam rumah sehingga hal itu tentunya dapat membuat *stress academic* atau *academic burnout*.

Kelelahan menjadi salah satu faktor yang cukup banyak ditemukan, di mana individu merasa lelah untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain sehingga

mengalihkannya pada *smartphone* saat berinteraksi sosial. Faktor lain yang mendukung yaitu kurangnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial yang dapat mempengaruhi emosional seseorang. Sehingga individu memberikan jarak mental sebagai bagian dari perlindungan diri yang menyebabkan individu memutuskan kontak sosial dan memilih berinteraksi secara online (Tomaszek, 2022).

Pada studi yang dilakukan oleh Brkljačić, T., Šakić & Kaliterna-Lipovčan (2018) Phubbing pada negara Kroasia umumnya banyak terjadi pada remaja terutama mahasiswa. Dalam satu hari rata-rata mereka menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet selama 9 jam. Hal ini yang menjadi indikator dasar perilaku *phubbing* di Kroasia. Banyak dari mereka terlalu fokus memainkan *smartphone*-nya dan mengabaikan lingkungannya saat berinteraksi secara langsung. Hal ini terjadi karena kurangnya kontrol diri dalam penggunaan internet yang mana remaja banyak menghabiskan waktunya untuk menjelajah web, memainkan aplikasi *chatting* maupun game online yang membuat mereka nyaman berinteraksi tanpa batas menggunakan internet. Kemudahan dan kenyamanan yang diberikan oleh internet membuat mereka kehilangan kontrol diri terhadap penggunaan internet sehingga banyak dari mereka secara tidak sadar melakukan *phubbing* terhadap lingkungan mereka.

Kecanduan *smartphone* yang terjadi juga disebabkan karena adanya tekanan psikologis yang sedang berlangsung seperti misalnya mahasiswa yang mengalami *burnout academic*. Terjadinya masalah keluarga, masalah dengan teman sebaya, atau individu yang sedang mengalami masalah pada diri mereka sendiri. sehingga membuat individu banyak mengalihkan fokusnya pada *smartphone* dibandingkan dengan berinteraksi pada lingkungannya karena mereka merasa aman dan nyaman ketika berinteraksi secara *daring*.

Berdasarkan hasil penelitian tentang *phubbing* pada mahasiswa Kroasia ini bahwa laki-laki cenderung sering melakukan *phubbing* dibandingkan perempuan. Perempuan di Kroasia menghabiskan waktu lebih sedikit untuk *online* pada jam sibuk dengan tingkat kesejahteraan yang lebih rendah dan tekanan psikologis yang lebih tinggi serta tingkat kontrol diri yang lebih rendah. Sedangkan pada laki laki menghabiskan waktu yang relatif lebih tinggi dalam skala penggunaan internet. Tingkat Phubbing yang tinggi pada laki-laki terjadi karena faktor pengendalian diri yang rendah.

Sedangkan pada perempuan *phubbing* terjadi karena, perempuan di Kroasia banyak menghabiskan waktu di akhir pekan untuk bermain *smartphone*.

Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Ríos Ariza., et.,al (2021) pada *phubbing* di Negara Spanyol umumnya banyak terjadi pada remaja khususnya mahasiswa karena faktor penggunaan media sosial yang kompulsif terkait intensitas menggunakan media sosial yang berlebihan. Hal ini berpengaruh terhadap interaksi sosialnya karena mereka memilih untuk mengecek media sosial terbarunya sehingga membuat remaja merasa nyaman dengan media sosialnya masing masing bahkan saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Pada penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa remaja banyak melakukan *phubbing* karena kurangnya rasa dihargai saat berkomunikasi secara langsung. Hal ini secara tidak langsung memperlihatkan bahwa individu yang melakukan *phubbing* disebabkan karena berinteraksi dengan pelaku *phubbing* lainnya.

Berbeda dengan negara Kroasia yang mayoritas remajanya yang melakukan *phubbing* adalah laki-laki. Namun untuk negara Spanyol umumnya yang melakukan *phubbing* adalah remaja perempuan. Hal ini terjadi karena laki-laki lebih banyak berhubungan tatap muka dibandingkan dengan perempuan yang lebih sering memilih menggunakan *smartphone* untuk berinteraksi sosial. Pada penelitian yang dilakukan juga didapatkan hasil bahwa salah satu faktor tingginya *phubbing* pada remaja perempuan adalah penggunaan internet yang berlebihan dan penggunaan media sosial yang tidak bijak. Pada remaja laki-laki adalah tingginya penggunaan internet dan kecanduan akan *game online*.

Fenomena *phubbing* saat ini telah menjadi suatu fenomena yang sudah mendunia. *Phubbing* berasal dari kata *Phone* and *snubbing* yang pertama kali diciptakan oleh Alex High (Chotpitayosunodh & Douglas, 2016). Perilaku *phubbing* merupakan perilaku mengabaikan orang lain karena lebih memilih untuk bermain *smartphone*. Karadag et.al (2015) juga menjelaskan bahwa *phubbing* merupakan individu yang melihat gawainya saat berbicara dengan orang lain dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Biasanya seseorang yang melakukan *phubbing* menggunakan *smartphone*-nya sebagai bentuk pelampiasannya untuk menghindari rasa tidak nyaman pada lingkungannya seperti saat kondisi ramai (Youarti & Hidayah, 2018).

Fenomena *phubbing* ini muncul tentunya dilatarbelakangi oleh beberapa faktor. Karadag., et al (2015) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *phubbing* di antaranya adalah 1) Adiksi terhadap *smartphone*, yang berarti suatu kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebih yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari para penggunanya. 2) Adiksi terhadap internet, sama halnya dengan *smartphone*, adiksi terhadap internet merupakan kondisi penggunaan internet yang berlebih dan bermasalah. 3) Adiksi terhadap sosial media, merupakan kondisi seseorang yang berlebih dalam menggunakan sosial media. 4) Adiksi terhadap *game online*, merupakan sumber dari kecanduan lainnya yang merupakan kondisi di mana seseorang bermain *game online* secara berlebih dan membuat kecanduan.

Selain itu, *phubbing* juga memiliki karakteristik umum. Karadag, et al (2015) menjelaskan karakteristik *phubbing* di antaranya adalah 1) Perilaku *phubbing* merupakan perilaku kurang aktif berkomunikasi saat individu berada dalam lingkungan sosial karena perhatiannya lebih terfokus pada *smartphone* yang dimainkannya. 2) Selalu memperhatikan *smartphone* tanpa memperhatikan lawan bicaranya saat sedang berkomunikasi dengan orang lain. Chotpitayosunodh & Douglas, (2018) juga menambahkan bahwa karakteristik *phubbing* di antaranya adalah 1) Terjadi penarikan kontak mata sebagai bentuk pasif akan rasa ketidaktertarikan akan suatu hal. 2) Adanya emosi yang membatasi hubungan interpersonal yang menyebabkan efek hubungan yang buruk dengan orang lain.

Dampak dari perilaku *phubbing* salah satunya adalah kehilangan kualitas dari suatu interaksi komunikasi dengan orang lain yang mana membuat orang lain merasa terabaikan dan tidak dihargai. Dampak lain dari perilaku *phubbing* dapat menyebabkan masalah seperti masalah kesehatan baik fisik maupun mental, merusak komunikasi sosial dan hubungan interpersonal dengan orang lain. Selain itu, dampak yang cukup berat yaitu *phubbing* dapat menyebabkan depresi (Cao., et al, 2018).

Remaja saat ini adalah generasi yang paling berpotensi melakukan *phubbing*. Idealnya tugas dan tanggung jawab remaja adalah fokus terhadap tugas dan tanggung jawab sosial terhadap lingkungan sekitar. Salah satunya adalah menerima dan mencapai tingkah laku sosial di tengah masyarakat. Namun berbeda dengan remaja saat ini, kemajuan teknologi yang semakin cepat terutama pada negara maju membuat berbagai

kemudahan. Kemudahan yang diberikan *smartphone* terkadang membuat penggunanya memiliki waktu *screen time* yang melebihi batas wajar. Hal tersebut dapat menimbulkan perilaku menjadi acuh atau tidak peduli terhadap lingkungan sekitar (Alamsyah, 2018). Tingginya penggunaan *smartphone* yang tidak dibatasi waktu berdampak pada ketergantungan yang bisa menyebabkan perilaku *phubbing*.

Indonesia menjadi negara dengan urutan ke 11 sebagai negara dengan jumlah *phubbing* terbanyak didunia yaitu dengan jumlah 3.706.811 jiwa (Cecilia,2019). Namun meskipun dengan jumlah *phubbing* terbanyak ternyata masih banyak remaja yang belum mengetahui istilah *phubbing* itu sendiri (Celicia, 2019). Karakteristik *phubbing* yang terjadi di Indonesia sama halnya dengan karakteristik *phubbing* yang terjadi pada beberapa negara maju. Remaja sering mengabaikan komunikasi interpersonalnya karena perhatiannya lebih terfokus pada *smartphone* yang dimainkannya.

Sebagaimana pemaparan hasil penelitian pada bagian sebelumnya bahwa fenomena *phubbing* merupakan fenomena yang telah mendunia. Banyak negara bahkan negara maju yang terdampak perilaku *phubbing*. Hasil pemaparan Al-Saggaf & MacCulloch (2019) Australia menjadi salah satu negara maju yang banyak sebagian warganya berperilaku *phubbing*. *Phubbing* yang terjadi didasari karena pengaruh norma sosial yang terjadi dimana norma sosial ini memandu perilaku serta dapat membatasi perilaku sosial seseorang. Norma sosial yang berlangsung memberikan arahan tentang perilaku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima seperti contohnya melakukan *phubbing* terhadap orang tua akan dirasa menjadi hal yang tidak sopan disana. Sedangkan perilaku *phubbing* pada teman sebaya dianggap menjadi hal wajar. *Phubbing* yang terjadi cenderung dilakukan pada suatu kelompok hubungan misalnya hubungan pertemanan, hubungan pasangan.

Selain itu pada penelitian yang dilakukan Tomaszek & Muchacka-Cymerman (2022) pada negara Jepang *phubbing* banyak terjadi pada remaja khususnya para siswa. *Phubbing* terjadi karena faktor kelelahan akademik yang dirasakan siswa selama pandemic covid-19. Pandemi covid-19 yang terjadi mengharuskan siswa untuk belajar sepanjang waktu secara daring. Hal ini membuat banyak siswa yang mengalami *burnout*

academic sehingga banyak dari mereka mengalihkan fokusnya pada *smartphone* saat berinteraksi sosial.

Disebutkan dalam studi yang dilakukan Brkljačić, T., Šakić & Kaliterna-Lipovčan (2018) bahwa *phubbing* pada negara Kroasia banyak terjadi pada kalangan remaja umumnya mahasiswa. *Phubbing* yang terjadi disebabkan karena kurangnya kontrol diri dalam penggunaan internet serta faktor gangguan kesehatan mental seperti mahasiswa yang sedang mengalami *burnout academic*, permasalahan pada keluarganya maupun juga masalah dengan teman sebaya.

Pada studi milik Ríos Ariza., et.,al (2021) pada *phubbing* di Negara Spanyol umumnya banyak terjadi pada remaja khususnya mahasiswa karena faktor penggunaan media sosial yang kompulsif terkait intensitas menggunakan media sosial yang berlebihan. Sehingga hal ini berpengaruh terhadap interaksi sosialnya karena mereka memilih untuk mengecek media sosial terbarunya sehingga membuat remaja merasa nyaman dengan media sosial-nya masing-masing bahkan saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Pada penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa remaja banyak melakukan *phubbing* karena kurangnya rasa dihargai saat berkomunikasi secara langsung.

Berdasarkan karakteristik perilaku *phubbing* pada beberapa negara maju yang telah dipaparkan maka terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai rekomendasi untuk dapat mengurangi perilaku *phubbing* pada remaja. Rekomendasi tersebut secara umum dapat dimulai dari diri individu masing-masing, yaitu dengan cara bijak dalam menggunakan teknologi seperti *smartphone* dan internet, memfilter akun media sosial dengan selektif, membatasi penggunaan internet atau mengurangi *screen time* dalam satu hari, serta menemukan *circle* pertemanan yang sehat. Di sisi lain, hasil penelitian ini juga memberikan rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah. Guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah dapat melakukan layanan bimbingan, baik bimbingan kelompok atau pun bimbingan klasikal, sebagai upaya preventif *phubbing* pada siswa yang belum memiliki kecenderungan perilaku ke arah *phubbing* (Rahman, dkk., 2019). Pada siswa yang telah mengalami *phubbing*, guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah dapat memberikan layanan konseling, baik konseling individual maupun konseling kelompok (Kadafi, dkk., 2020).

4. Kesimpulan

Phubbing yang terjadi pada remaja di negara maju memiliki berbagai karakteristik yang *relative* sama. Di Australia *phubbing* yang terjadi memiliki karakteristik frekuensi yang cukup tinggi dan dipengaruhi oleh norma sosial yang terjadi serta dilakukan dalam satu kelompok hubungan. Kemudian *phubbing* di Jepang banyak terjadi pada siswa karena faktor kelelahan akademik sehingga membuat banyak dari mereka mengalihkan fokusnya pada *smartphone* dan mengabaikan interaksi sosial pada lingkungannya. Kemudian di Kroasia *phubbing* dipengaruhi karena kontrol diri yang rendah dalam penggunaan internet sedangkan pada negara Spanyol *phubbing* yang terjadi karena faktor penggunaan media sosial yang kompulsif terkait intensitas menggunakan media sosial yang berlebihan. Umumnya dari beberapa negara maju memiliki karakteristik yang *relative* sama terkait perilaku *phubbing* namun yang membedakan adalah faktor penyebab *phubbing* pada negara-negara tersebut.

Daftar Pustaka

- Alamsyah. (2018, 18 Februari). Pelajaran berharga yang bisa kamu petik. Diambil dari: <https://www.lyceum.id/5-pelajaranberharga-yang-bisa-kamu-petik-darikebiasaan-orang-nyin>
- Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2018). Phubbing: How frequent? Who is phubbed? In which situation? And using which apps?.
- Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2019). Phubbing and social relationships: Results from an Australian sample. *Journal of Relationships Research*, 10, e10.
- Amelia, T. et al. (2019). Phubbing, Penyebab Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 18(2), pp. 122–134. doi: 10.22435/jek.18.2.1060.122-134.
- Brkljačić, T., Šakić, V., & Kaliterna-Lipovčan, L. J. (2018). Phubbing among Croatian students. In *Protection and promotion of the well-being of children, youth, and families: Selected Proceedings of the 1st International Scientific Conference of the Department of Psychology at the Catholic University of Croatia* (pp. 109-126).
- Cao, S., Jiang, J., Liu, Y. (2018). Analysis of phubbing phenomenon among college students and its recommendations. *Journal of Arts & Humanities*, 07 (12), 1-7

- Cecilia, S. (2019). Fakta Phubbing di Indonesia. Diambil 19 Januari 2022, dari <https://logoutindonesia.wixsite.com/logo-ut/fakta-phubbing-di-indonesia>
- Chotpitayasunodh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "Phubbing" becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computer in Human Behavior*, 63,9-18
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Efek —Phubbing‖ Pada Interaksi Sosial. *Journal of Applied Social Psychology*, 1– 40. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Kadafi, A., Pratama, B. D., Suharni, S., & Mahmudi, I. (2020). Mereduksi Perilaku Phubbing melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), 31-34.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 60-74.
- Nazir, T. (2017). Attitude and emotional response among university students of Ankara towards Phubbing. *International Journal of Multidisciplinary Educational Research*, 6(11), 143-152.
- Rachman, A., Setiawan, M. A., Bawimbang, J. E., & Rachman, F. (2019). Layanan Bimbingan Klasikal Dampak Phubbing pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(3), 293-298.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289846.
- Ríos Ariza, J. M., Matas-Terrón, A., Rumiche Chávarry, R. D. P., & Chunga Chinguel, G. R. (2021). Scale for measuring phubbing in Peruvian university students: Adaptation, validation and results of its application.
- Tomaszek, K., & Muchacka-Cymerman, A. (2022). 'I wonder why sometimes I feel so angry' The associations between academic burnout, Facebook intrusion, phubbing, and aggressive behaviours during pandemic Covid 19. *Polish Psychological Bulletin*, 302-314.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>