



## **Phubbing Sebagai Tantangan Etika Komunikasi: Dampaknya terhadap Kesejahteraan Emosional dalam Hubungan Personal**

**Aulia Nurul Khasanah<sup>1</sup>, Rohmah Lulu Fitriani<sup>2</sup>, Sevilla Permatawati<sup>3</sup>,**

**Siti Nur Azizah<sup>4</sup>, Muslikah<sup>5</sup>, Ashari Mahfud<sup>6</sup>**

<sup>1-6</sup> Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Korespondensi penulis : [auliamurulkhasanah12@gmail.com](mailto:auliamurulkhasanah12@gmail.com)

**Abstract:** *The widespread use of smartphones has given rise to the phenomenon of phubbing, where individuals prioritize their devices over face-to-face interactions. The purpose of this study is to explore phubbing as a communication ethics challenge and its impact on emotional well-being in personal relationships. The method used in this study is a literature review involving national and international indexed journals obtained through Google Scholar, Directory of Open Access Journals (DOAJ), and ERIC (Educational Resources Information Center), Taylor & Francis, Springer, Elsevier with a span of 2017-2024. The findings of this study reveal that phubbing can have a negative impact on interpersonal relationships and individual psychological well-being. This behavior can damage communication, reduce the quality of personal relationships, and trigger psychological problems such as anxiety, depression, and feelings of loneliness. Therefore, interventions in guidance and counseling are needed to deal with phubbing more comprehensively*

**Keywords:** *Phubbing, Communication Challenges, Personal Relationships, Emotional Well-Being*

**Abstrak:** Meluasnya penggunaan ponsel pintar telah memunculkan fenomena phubbing, di mana individu lebih mengutamakan perangkat mereka daripada interaksi tatap muka. Individu akan cenderung mengabaikan orang di sekitar mereka karena fokus pada gadget yang dimiliki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi phubbing sebagai tantangan etika komunikasi dan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional dalam hubungan personal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review dengan melibatkan jurnal-jurnal terindeks nasional maupun internasional yang diperoleh melalui google scholar, Directory of Open Access Journals (DOAJ), ERIC (Educational Resources Information Center), Taylor & Francis, Springer, Elsevier dengan rentang tahun 2017-2024. Temuan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa phubbing dapat berdampak negatif pada hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis individu. Perilaku ini dapat merusak komunikasi, menurunkan kualitas hubungan personal, dan memicu masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, serta perasaan kesepian. Oleh karena itu dibutuhkan intervensi-intervensi dalam bimbingan dan konseling untuk menangani phubbing secara lebih komprehensif.

**Kata Kunci:** Phubbing, Tantangan Komunikasi, Hubungan Personal, Kesejahteraan Emosional

### **1. PENDAHULUAN**

Sebagai makhluk sosial, manusia sangat membutuhkan komunikasi untuk mengatasi berbagai masalah dalam hubungan dan lingkungan mereka. Di antara berbagai cara berkomunikasi, berbicara langsung (*face to face*) adalah salah satu metode komunikasi yang paling efektif. Berkomunikasi secara langsung memungkinkan individu berusaha untuk saling memahami dengan lebih baik dan mempererat hubungan. Ketika orang berkomunikasi secara *face to face*, mereka dapat merespons secara langsung, mengatasi kesalahpahaman di tempat, dan membangun hubungan dengan lebih efektif. Kedekatan ini membantu dalam menyelesaikan konflik, bertukar pikiran secara kolaboratif, dan memperkuat hubungan, baik pribadi maupun profesional. Selain itu, komunikasi tatap muka sering kali membantu dalam membangun kepercayaan dan kredibilitas.

Seiring perkembangan teknologi, Komunikasi tidak harus dilakukan secara langsung, tetapi bisa juga melalui berbagai media lainnya seperti melalui perangkat seperti *smartphone*. *Smartphone* telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari. *smartphone* merupakan salah satu bentuk media digital yang tidak diragukan lagi menawarkan banyak keuntungan bagi masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan pesatnya perkembangan dunia digital di Indonesia dimana menurut data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 67,29 % masyarakat menggunakan dan menguasai *smartphone*.

Perkembangan teknologi *smartphone* juga menimbulkan fenomena sosial dimana individu lebih tertarik untuk berinteraksi dengan *smartphone* daripada interaksi di dunia nyata. Fenomena tersebut biasa *phubbing* (*phone snubbing*). Macquarie (dalam Parmaksiz et al, 2021) mengemukakan bahwa *smartphone* kini telah digunakan oleh hampir semua orang, bersama dengan teknologi internet yang membuatnya lebih praktis, telah menjadikan ponsel cerdas sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat. Penggunaan *smartphone* yang didukung oleh internet menawarkan berbagai macam aktivitas, seperti menjalankan bisnis di berbagai bidang, mengikuti berita dunia, hingga hiburan. Namun, dengan menjadikan *smartphone* begitu penting, hal ini juga menimbulkan masalah perilaku yang dikenal sebagai *phubbing*. (fenomena *phubbing* akibat dari penggunaan *smartphone*).

Fenomena *phubbing* di era digital telah muncul sebagai dampak negatif dari penggunaan teknologi yang berlebihan. Orang yang melakukan *phubbing* disebut *phubber*, sedangkan orang yang menjadi sasaran *phubbing* disebut *phubbee* (Roberts & David, 2017). Ketika seseorang lebih memilih untuk memeriksa pesan atau media sosial pada saat berinteraksi langsung dengan orang lain, korban akan merasa tidak mendapat kesejahteraan emosional karena merasa tidak dihargai dan kesepian. Hal tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan dalam hubungan, memunculkan konflik, bahkan keretakan dalam ikatan emosional yang telah dibangun. Dalam komunikasi tatap muka umumnya kehadiran secara penuh dan perhatian merupakan hal yang sangat krusial untuk memahami individu satu dengan yang lainnya, ketika perhatian terbagi dengan *smartphone* maka bisa saja terjadi kesalahpahaman dan *phubber* mungkin tidak dapat merespon dengan bijak karena dia tidak mendengar atau memahami apa yang dikatakan *phubbee* secara baik. Akibatnya komunikasi jadi kurang bermakna. Interaksi yang harusnya dapat membangun hubungan baik dengan *phubbee* pada gilirannya hanya akan memperlemah hubungan personal.

Berdasarkan kajian literatur dan penelitian terkait, ditemukan bahwa *phubbing* berpotensi mengancam kualitas hubungan Personal. Saat seseorang melakukan *phubbing*,

mereka mengabaikan kehadiran fisik orang di sekitar, membuat orang lain merasa diabaikan, tidak dihargai, dan kesepian. Phubbing juga menghambat komunikasi yang sehat, menyebabkan interaksi yang dangkal, kurangnya empati, dan kesulitan dalam membangun hubungan yang bermakna.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi *phubbing* sebagai tantangan etika komunikasi dan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional dalam hubungan personal. Penelitian ini menekankan pentingnya strategi dan kebijakan yang mengedukasi masyarakat tentang penggunaan teknologi secara bijak. Peningkatan kesadaran diri dan kebiasaan yang seimbang antara penggunaan teknologi dan interaksi sosial dapat membantu mengurangi dampak negatif phubbing (Setiawan, et al 2024).

Penelitian empiris menunjukkan bahwa orang yang cenderung melakukan phubbing lebih sering melakukannya terhadap individu yang memiliki hubungan dekat dengan mereka, dibandingkan dengan mereka yang memiliki hubungan kurang dekat (Al-Saggaf, 2019). Phubbing tidak hanya mengubah norma-norma komunikasi manusia, tetapi juga berdampak negatif bagi individu. Di sisi lain, multitasking dan kebutuhan mendesak juga dapat menjelaskan mengapa seseorang menggunakan ponselnya saat sedang berkomunikasi tatap muka dengan orang lain.

## **2. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini mengadopsi metode literature review atau studi kepustakaan. Metode ini digunakan untuk menjelaskan berbagai teori yang terkait dengan topik penelitian sebagai referensi dalam pembahasan hasil penelitian. Pencarian literatur nasional dan internasional dilakukan dengan sumber data yang diperoleh dari database Google Scholar, Directory of Open Access Journals (DOAJ), dan ERIC (Educational Resources Information Center), Taylor & Francis, Springer, Elsevier (Ghufroon, 2022). Dalam upaya menemukan literatur yang relevan dengan topik pembahasan, peneliti menggunakan kata kunci “*phubbing* sebagai tantangan etika komunikasi: dampaknya terhadap kesejahteraan emosional dalam hubungan personal”.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Phubbing* dalam Kaitannya dengan Etika Komunikasi**

Secara etimologi, kata *phubbing* berasal dari penggabungan dua kata bahasa Inggris “phone” (telepon) dan “snubbing” (mengabaikan atau menolak). Istilah ini menggambarkan kecenderungan seseorang untuk lebih mengutamakan penggunaan gadget dibandingkan

berinteraksi langsung dengan orang lain (Abeelee, 2020). *Phubbing* adalah istilah yang berasal dari kata "*phone snubbing*," yang berarti lebih memperhatikan ponsel daripada orang atau lingkungan di sekitar.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ayar dkk (2022) tentang menguji dampak kecanduan telepon pintar dan perilaku *phubbing*. Penelitian ini melibatkan sebanyak 587 mahasiswa keperawatan tingkat sarjana dengan rentang usia 19-20 tahun, sebanyak 407 merupakan mahasiswa perempuan. Diperoleh bahwa mahasiswa yang kecanduan *smartphone* dan memiliki perilaku *phubbing* berpengaruh secara signifikan terhadap ketrampilan komunikasi yang buruk.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Sari dkk (2023) tentang pengaruh fenomena *phubbing* terhadap ketrampilan sosial dalam meningkatkan kecakapan hidup pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *survey* yang melibatkan mahasiswa dari angkatan 2020 hingga 2023 dengan jumlah 296 dari fakultas Pendidikan ilmu pengetahuan sosial di Universitas Indonesia. Diperoleh hasil bahwa perilaku *phubbing* dapat menghambat perkembangan ketrampilan sosial yang penting dan mengurangi kualitas komunikasi dalam interaksi sehari-hari.

Berdasarkan penelitian diatas, *Phubbing* merujuk pada perilaku tidak sopan dalam situasi sosial ketika seseorang lebih memperhatikan *smartphone* mereka daripada berinteraksi dengan orang di sekitarnya, sehingga membuat lawan bicara merasa diabaikan dan diremehkan (Kaczmarek et al., 2019). Jadi *phubbing* merupakan perilaku ketika seseorang lebih memusatkan perhatian mereka terhadap ponsel daripada orang di sekitarnya, yang dapat membuat orang lain merasa diabaikan dan tidak dihargai dalam interaksi sosial. *Phubbing* dapat menurunkan kualitas ketrampilan komunikasi menjadi buruk dalam berinteraksi sehari-hari.

### **Dampak *Phubbing* dalam Kesejahteraan Emosional**

Perkembangan teknologi yang semakin pesat telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, terutama dalam cara berkomunikasi. Teknologi mempermudah dan mempercepat akses terhadap informasi serta interaksi antar individu, membuat dunia terasa lebih dekat. Teknologi ini merupakan buah hasil pemikiran manusia yang bertujuan untuk mempermudah berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Dalam banyak bidang, teknologi telah membawa efisiensi dan kemudahan, mempercepat laju modernisasi dan globalisasi. Akibatnya, manusia dihadapkan pada tantangan Agar tetap mengikuti perkembangan teknologi yang terus berubah, yang membuat kehidupan sehari-hari menjadi lebih praktis dan efisien.

Namun, perkembangan teknologi tidak selalu berdampak positif, terutama dalam penggunaan *smartphone* yang semakin intensif di kalangan anak-anak dan remaja. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memengaruhi perilaku sosial dan kesehatan mental mereka. Interaksi sosial tatap muka menurun, sifat individualisme meningkat, dan kemampuan berkomunikasi secara langsung melemah. Anak-anak yang terlalu sering menggunakan *smartphone* cenderung mengalami perubahan perilaku yang negatif, seperti penurunan prestasi akademik dan kurangnya partisipasi dalam kegiatan di rumah (Setiawan et al., 2024).

Selain itu, fenomena *phubbing*, di mana seseorang lebih fokus pada ponselnya daripada pada orang lain di sekitarnya, telah terbukti mengganggu kesehatan mental dan hubungan sosial. Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (dalam Unternaehrer, et al 2024), *phubbing* dapat menyebabkan penurunan suasana hati, menurunnya kualitas hubungan interpersonal, serta menimbulkan perasaan keterasingan. *Phubbing* juga berdampak negatif pada kebutuhan dasar manusia seperti rasa memiliki, harga diri, dan kontrol diri. Dari perspektif kesehatan mental, *phubbing* mengancam stabilitas emosi dan kesejahteraan sosial. Fokus yang berlebihan pada perangkat elektronik ini dapat mengurangi kesempatan individu untuk menjalin hubungan yang mendalam dan bermakna, yang dapat menyebabkan rasa kesepian dan kecemasan.

Secara fisik, *phubbing* juga mempengaruhi kesehatan individu dengan mengurangi kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang mendukung kesejahteraan fisik, seperti bersosialisasi dengan teman atau keluarga. Dalam dimensi mental, *phubbing* dapat meningkatkan tingkat stres dan rasa tidak puas, sementara dari sisi sosial, fenomena ini dapat merusak jaringan dukungan yang penting dalam kehidupan seseorang. Akhirnya, dampak *phubbing* menyebar ke berbagai dimensi kehidupan, menciptakan siklus yang saling berkaitan di mana gangguan dalam satu aspek akan memengaruhi aspek lainnya, yang pada akhirnya berpotensi mengurangi kesejahteraan individu secara keseluruhan.

### **Dampak Phubbing dengan Hubungan Personal**

Istilah *phubbing* pertama kali muncul pada Januari 2020. Perilaku *phubbing* menjadi fenomena global yang baru, di mana seseorang lebih fokus pada *smartphone* mereka dan mengabaikan orang-orang di sekitarnya (Capilla Garrido et al., 2021). Alasan di balik perilaku *phubbing* dan dampak yang ditimbulkannya seringkali terlihat ketika seseorang melakukannya terhadap orang yang mereka anggap dekat. Hal ini dapat menurunkan kualitas persahabatan, terutama ketika dilakukan di depan teman saat berinteraksi langsung (Yang et al., 2024).

Dampak dari perilaku phubbing dapat dibagi menjadi tiga kategori utama: fisik, psikologis, dan sosial. Secara fisik, phubbing bisa menyebabkan keluhan seperti sakit kepala dan ketegangan otot akibat terlalu lama menatap layar ponsel. Dari sisi psikologis, phubbing dapat memicu masalah seperti kecemasan, depresi, serta meningkatkan perasaan kesepian. Sedangkan dampak sosialnya meliputi penurunan kualitas komunikasi antar individu, yang pada akhirnya dapat merenggangkan hubungan dengan orang lain (Farkhah et al., 2023).

Phubbing juga berdampak negatif terhadap hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis seseorang (Erwinda & Lira, 2023). Perilaku ini dapat menyebabkan seseorang merasa diremehkan, mengurangi kualitas pertemanan, dan meningkatkan rasa kesepian (Yang & Christofferson, 2020). Selain itu, phubbing juga dapat membuat individu merasa terhina, menurunkan kualitas komunikasi, serta mengurangi kepuasan dalam hubungan karena menyakiti lawan bicara (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Dampak lainnya meliputi perubahan norma komunikasi, merugikan orang lain, meningkatkan kecemburuan pada pasangan, melemahkan hubungan, menurunkan kepuasan, hingga memicu Depresi. Phubbing dipandang sebagai tindakan yang tidak menghormati, menyinggung, dan melanggar norma sosial, serta mengganggu persepsi empati, keintiman, dan kepercayaan antarpribadi, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hubungan dalam percakapan (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Phubbing juga mengganggu hubungan pertemanan dan keluarga, menciptakan hambatan komunikasi, serta distorsi pesan, sehingga hubungan interpersonal semakin terganggu (Alamianti & Rachaju, 2021). Selain itu, perilaku ini menyebabkan pengucilan sosial, afek negatif, serta perasaan stres, yang merusak kehangatan hubungan dan mengurangi interaksi sosial (Nuñez et al., 2020).

Phubbing turut berkontribusi terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan permusuhan, serta kecanduan teknologi seperti penggunaan smartphone yang berlebihan, yang berdampak pada fisik seperti sakit kepala, nyeri mata, dan ketegangan leher (Ergun et al.

2020; Hidayat MS et al., 2021). Akhirnya, phubbing menurunkan kepuasan dalam hubungan romantis, meningkatkan kecemburuan, dan merusak kesehatan sosial, yang dapat menyebabkan depresi dan stres (Roberts & David, 2022; Davey et al., 2018a).

### **Strategi dalam Mengatasi *Phubbing* dalam Bimbingan dan Konseling**

*Phubbing* atau perilaku mengabaikan orang di sekitar dengan fokus pada perangkat digital, menjadi tantangan serius dalam kesejahteraan emosional dan hubungan personal. Berikut Beberapa layanan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi perilaku phubbing antara lain:

## 1. Konseling Berbasis Realita

Konseling realita merupakan suatu terapi yang memfokuskan pada perilaku saat ini. Terapi ini membantu individu atau konseli untuk memenuhi kebutuhan dasar dan menghadapi realita tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Latipun (dalam Julia Adela Putri; Afdal, 2024) menyebutkan bahwa konseling realita adalah pendekatan yang berlandaskan pada keyakinan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan psikologis yang berlangsung sepanjang hidup, yaitu kebutuhan akan identitas diri, yang mencakup hasrat untuk merasa unik, terpisah, dan berbeda dari orang lain. Dari beberapa pengertian tersebut konseling realita dapat disimpulkan konseling realitas adalah terapi yang fokus pada perilaku saat ini, membantu individu memenuhi kebutuhan dasar dan menghadapi kenyataan tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain serta berfungsi sebagai modifikasi perilaku dengan penerapan yang tidak terlalu ketat.

Konseling realita dinilai efektif dalam mengatasi perilaku *phubbing* dengan membantu individu memahami perilaku mereka, memenuhi kebutuhan dasar secara sehat, dan memperbaiki keterampilan interpersonal. Penelitian yang dilakukan oleh Kadafi (2020) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling menunjukkan adanya tingkat penurunan perilaku *phubbing* dengan teknik konseling realita berbasis islam sebesar 33, 88 sampai dengan 58,24. Penelitian lain oleh Ainia (2023) di MA Darul Ulum Kotabaru juga menunjukkan adanya penurunan tingkat *phubbing* setelah menggunakan konseling kelompok realita yang mana sebelum diberikan *treatment* perilaku *phubbing* berada pada tingkat tinggi dan hasil setelah diberikan *treatment* berada di tingkat rendah.

## 2. Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Perilaku *phubbing* termasuk dengan perilaku maladaptif, dimana perilaku ini menyebabkan pengabaian terhadap orang lain yang dapat menyebabkan rusaknya hubungan personal antar individu. Perilaku maladaptif seringkali muncul dari pola pikir yang bersifat negatif. Untuk mengubah perilaku manusia secara efektif, penting untuk mengubah pola pikirnya terlebih dahulu. Cara seseorang berpikir tentang dirinya sendiri, orang lain, maupun situasi akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut bertindak. Cognitive behavior therapy merupakan salah satu teknik yang terbukti efektif dalam mengatasi perilaku *phubbing* (Gao, et al, 2023).

Cognitive behavior therapy (CBT) adalah pendekatan konseling yang dirancang untuk mencapai tujuan tertentu yaitu membantu klien mengenali dan mengubah pola pikir tertentu yang berkaitan dengan afeksi dan perilaku mereka (Hidayah, 2017). Dengan menggunakan pendekatan ini, konselor berusaha untuk memahami keyakinan dan pola

perilaku yang dimiliki oleh konseli. Proses konseling dengan teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam menyadari pemikiran yang irasional. Individu yang melakukan phubbing pola pikirnya akan terus tertuju pada *smartphone*-nya, untuk itu dalam mengubah perilaku *phubbing* maka sebelumnya harus diubah kognitifnya terlebih dahulu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2023) pada siswa kelas IX MTs Negeri 1 Sumenep menunjukkan bahwa penggunaan teknik cognitive behavioral efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan gadget. Penelitian lain oleh Kim (2021) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti berhasil mengurangi impulsivitas, depresi, kecemasan, dan hasrat untuk menggunakan *smartphone* di kalangan mahasiswa yang berisiko tinggi mengalami kecanduan *smartphone*. Usai intervensi CBT, peserta menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengendalikan keinginan menggunakan *smartphone* dan mengalami penurunan signifikan dalam gejala depresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT dapat menjadi metode yang efektif dalam menangani perilaku phubbing.

#### **4. SIMPULAN**

Komunikasi tatap muka merupakan cara yang paling efektif untuk memahami orang lain dan membangun hubungan yang lebih erat. Ketika individu berinteraksi secara langsung, mereka dapat memberikan respons secara cepat, mengatasi kesalahpahaman, dan memperkuat ikatan yang terjalin, baik dalam konteks pribadi maupun profesional. Selain itu, komunikasi tatap muka juga berperan penting dalam membangun kepercayaan dan kredibilitas, karena memungkinkan kedua belah pihak terlibat secara penuh dalam percakapan.

Namun, dengan perkembangan teknologi, komunikasi tidak lagi terbatas pada interaksi tatap muka. *Smartphone* telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, menawarkan kemudahan dalam berkomunikasi. Di Indonesia, sebanyak 67,29% masyarakat telah menguasai penggunaan *smartphone*, yang menjadi media utama dalam berbagai aktivitas komunikasi. Meskipun *smartphone* memudahkan akses komunikasi dan informasi, dampaknya pada interaksi sosial langsung tidak selalu positif, karena dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka yang lebih mendalam.

Phubbing merupakan fenomena global yang dapat berdampak negatif pada hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis individu. Perilaku ini dapat merusak komunikasi, menurunkan kualitas hubungan personal, dan memicu masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, serta perasaan kesepian. Phubbing juga dianggap sebagai perilaku yang melanggar norma sosial, yang berdampak buruk pada hubungan pertemanan, keluarga, dan romantis,

serta menciptakan jarak emosional antar individu. strategi intervensi dalam bimbingan dan konseling, seperti konseling berbasis realita dan Cognitive Behavior Therapy (CBT), terbukti efektif dalam menangani perilaku phubbing. Konseling realita membantu individu fokus pada perilaku saat ini dan memenuhi kebutuhan dasar mereka dengan cara yang sehat, sementara CBT bekerja dengan mengubah pola pikir maladaptif yang memicu perilaku phubbing. Penelitian menunjukkan bahwa kedua pendekatan ini mampu mengurangi kecanduan gadget, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan menurunkan tingkat phubbing secara signifikan.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Abeele, M. V. (2020). The social consequences of phubbing: A framework and a research agenda. In G. Goggin, L. Fortunati, R. Ling, S. S. Lim, & Y. Li (Eds.), *The Oxford handbook of mobile communication and society* (pp. XX-XX). Oxford University Press.
- Ainia, R. E. (2023). Efektivitas konseling kelompok realitas berbasis Islami untuk mereduksi perilaku phubbing siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Kotabaru. *Idr.Uin-Antasari.Ac.Id.*
- Alamianti, D., & Rachaju, R. D. K. (2021). Realitas phone snubbing pada pergaulan remaja. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(02), XX-XX.
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Persepsi, alasan di balik, prediktor, dan dampak. *Perilaku Manusia dan Teknologi Baru*, 1(2), 132-140.
- Ayar, D., & Gürkan, K. P. (2022). The effect of nursing students' smartphone addiction and phubbing behaviors on communication skills. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 40(4), 230-235. <https://doi.org/10.1097/CIN.0000000000000758>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Propors individu yang menguasai/memiliki telepon genggam menurut provinsi (persen), 2021-2023. [www.bps.go.id](http://www.bps.go.id)
- Erwinda, L. (2023). Exposing the dark side: Phubbing as a detrimental consequence in the digital era. *Journal Title, Volume(Issue)*, XX-XX.
- Fatimah, D. (2023). Penerapan teknik kognitif behavioral untuk mengurangi kecanduan gadget pada siswa kelas IX di MTs Negeri 1 Sumenep. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 64–70. <https://doi.org/10.36379/shine.v3i2.348>
- Gao, B., Liu, Y., Shen, Q., Fu, C., Li, W., & Li, X. (2023). Mengapa saya tidak bisa berhenti melakukan phubbing? Kecenderungan bosan dan melakukan phubbing: Model mediasi ganda. *Penelitian Psikologi dan Manajemen Perilaku*, XX, 3727-3738.
- Ghufron, M., Santosa, H., & Sumiyem, S. (2022). Upaya meningkatkan motivasi belajar dengan metode bimbingan klasikal berbasis media audio visual: Literatur review. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 331-338.

- Hidayah, N., & Ramli, M. (2017). Need of cognitive-behavior counseling model based on local wisdom to improve meaning of life of Madurese culture junior high school students. *ICET 2017*.
- Julia Adela Putri, & Afdal. (2024). Phubbing behavior pada mahasiswa yang terlambat studi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 10872–10880.
- Kaczmarek, L. D., Behnke, M., & Dzon, M. (2019). The Gengar effect: Excessive Pokémon Go players report stronger smartphone addiction, phubbing, pain, and vision-related problems. <http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/3behp>
- Kadafi, A., Pratama, B. D., Suharni, S., & Mahmudi, I. (2020). Mereduksi perilaku phubbing melalui konseling kelompok realitas berbasis Islami. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), 31. <https://doi.org/10.26737/jbki.v5i2.1721>
- Kim, D. (2021). Cognitive behavioral therapy for college students with smartphone addiction. *International Journal of Advanced Culture Technology*, 9(4), 29–39. <https://doi.org/10.17703/IJACT.2021.9.4.29>
- Parmaksiz, I., & Kiliçarslan, S. (2021). Aggression and emotional intelligence as predictors of phubbing. *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(3), 189-203.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior*, 75, 206–217. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2017.05.021>
- Sari, L., Nurbayani, S., & Kurniawati, Y. (2023). The influence of the phubbing phenomenon on social skills in developing life skills among social sciences education students at the Indonesian University of Education. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(4), 1153-1160.
- Setiawan, A. F. (2024). Peran regulasi diri terhadap perilaku phubbing dan implikasinya pada ketahanan pribadi (Studi pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada). *Jurnal Ketahanan Nasional*, 30(2), 147-160.
- Setiawan, R., Kartono, D. T., & Sakuntalawati, L. R. D. (2024). Perilaku phubbing siswa dalam kehidupan sosial di lingkungan sekolah. *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 7(1), 530-541.
- Unternaehrer, E., Schmid, J., Lutz, E., & Cost, K. T. (2024). Korelasi terkait orang tua, pola asuh, dan anak dalam kasus phubbing orang tua pada sampel orang tua dengan anak usia 2 hingga 16 tahun. *Journal Title, Volume(Issue), XX-XX*.
- Yang, C., Du, J., Li, X., Li, W., Huang, C., Zhang, Y., & Zhao, Y. (2024). Hubungan antara perilaku orang tua yang tidak peduli dengan anak dan kecanduan video berdurasi pendek: Analisis mediasi yang dimoderasi di kalangan remaja Tiongkok. *Jurnal Gangguan Afektif*, XX, XX-XX.