

MODUL PHUBBING? **NO** WAY!



- Dr.Ummah Karimah M.Pd,
- Drs. Imam Mujtaba, M.Pd,
- Rikaro Ramadi, M.Kom

Modul

***PHUBBING?
NO WAY!***

Dr.Ummah Karimah M.Pd, Drs. Imam Mujtaba, M.Pd, Rikaro Ramadi,
M.Kom

Penerbit: Fakultas Ilmu Pendidikan UMJ
2022

Modul

Phubbing? No Way!

Penulis :

Dr.Ummah Karimah M.Pd

Drs. Imam Mujtaba, M.Pd.

Rikaro Ramadi, M.Kom

Editor :

Nadira Dinda Kirana

Cover

Imam Habi Hamzah

Lay Out

Yudha Oktafiansyah

Penerbit

Fakultas Ilmu Pendidikan UMJ

Jln. KH Ahmad Dahlan Cireundeu, Ciputat Timur, Tangerang

Selatan 15413

2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini

Dalam bentuk apapun, tanpa izin tertulis penertbit.

ISBN:

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga modul *Phubbing? No Way!* dapat diselesaikan. Modul ini merupakan modul panduan Peserta konseling yang berisi ulasan singkat mengenai *Phubbing* dan dampaknya. Di samping itu, modul ini bersifat sebagai pelengkap siswa untuk membantu mengatasi permasalahan *Phubbing*.

Modul ini berisi 6 pembahasan. Pada bagian pertama berisi tentang definisi *phubbing*, terutama yang sudah dikemukakan oleh para ahli, yang kemudian disimpulkan bahwa *phubbing* adalah **ketergantungan menggunakan gadget yang menyebabkan pengabaian terhadap orang lain dan pemutusan hubungan/komunikasi.**

Pada bagian kedua membahas tentang dimensi *phubbing* yang mencakup 3 hal. Yaitu: anak akan fokus terhadap HP yang berada dalam genggamannya, dia akan sangat tergantung terhadap HP nya, dan bahwa HP akan mengakibatkan pada putusnya hubungan sosial karena *Phubber* mengabaikan orang-orang yang berada di sekitarnya.

Pada bagian ketiga dan keempat dijelaskan apa sih yang menyebabkan seseorang itu "kecanduan" terhadap HP sehingga menjadi *Phubber*, dan inilah yang akan mempengaruhi prestasi belajar siswa. Motivasi belajarnya akan turun dan waktu yang dimiliki dihabiskan untuk bermain HP.

Pada bagian kelima dibahas tentang dampak *phubbing* terhadap perilaku yang mencakup kesehatan fisik dan kesehatan mental. Terakhir bagian keenam berisi tentang tips untuk menghentikan kebiasaan *phubbing*.

Modul ini diharapkan bermanfaat bagi siswa dan memahami serta mengikuti berbagai jenis pertemuan pada modul yang dilaksanakan secara kelompok.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, kerjasamanya dan bantuan dari berbagai pihak Universitas Muhammadiyah Jakarta, TIM Pengabdian Masyarakat beserta kepala sekolah SMP, guru, staf dan karyawan Lab School FIP UMJ dalam proses penyelesaian modul peserta ini.

Penulis

Daftar Isi

Contents

KATA PENGANTAR.....	4
Daftar Isi.....	6
1. Pengertian <i>Phubbing</i>	7
2. Dimensi <i>Phubbing</i>	10
a. Dimensi yang pertama adalah fokus terhadap HP.....	10
b. Dimensi yang kedua adalah: Ketergantungan dengan HP.....	11
c. Dimensi ketiga adalah: Pemutusan hubungan sosial.....	12
3. Penyebab Perilaku <i>Phubbing</i>	13
4. <i>Phubbing</i> dan Prestasi Belajar.....	13
5. Dampak <i>Phubbing</i> pada Perilaku.....	14
6. Tips Menghentikan Kebiasaan <i>Phubbing</i>	16
7. Penutup.....	19
Daftar Pustaka.....	21

1. Pengertian *Phubbing*

Pernahkan Anda merasa tidak nyaman ketika berkumpul dengan keluarga atau sahabat? Yang seharusnya menjadi *quality time* bersama malah berakhir sibuk dengan *handphone* masing-masing.

Tidak jarang juga ketika berkumpul hanya menjadi arena berfoto-foto demi konten media sosial tanpa obrolan yang akrab. Awalnya *handphone* hanya dijadikan sebagai alat berkomunikasi, namun sejalan dengan perkembangan zaman *handphone* pun berkembang.

Handphone yang semakin lengkap dengan berbagai fitur dan akses internet benar-benar memanjakan penggunanya. Pengguna merasa menggenggam dunia ketika *handphone* berada di tangannya. Kemudahan-kemudahan yang diberikan seringkali membuat penggunaan melebihi waktu wajar dan menyebabkan berperilaku *Phubbing*.

Hi Guys, sekarang lagi trend lo istilah *Phubbing*. Di zaman sekarang ini banyak di antara kita yang sudah terkena penyakit *Phubbing*. Yah, *Phubbing* sudah mewabah seperti covid-19. Yang tua, yang muda, remaja, bahkan anak-anak sudah terkena *Phubbing*. *Phubbing* sudah melanda anak-anak sekolah dari jenjang SD. Mau tahu ngga *Phubbing* itu apa? Tuh kan jadi kepo.

Guys, sebenarnya kata *Phubbing* itu adalah singkatan. Singkatan dari dua kata: *phone* yang berarti telepon dan *snubbing* yang berarti mencerca. Terminologi ini muncul pertama kali pada media Mei 2012 lalu di Australia. Kala itu istilah *Phubbing* untuk menggambarkan fenomena yang berkembang di era digital. Banyak yang mengabaikan lawan bicara, yaitu teman atau keluarga yang berada tepat di

depannya karena malah lebih sibuk dengan HP yang dimainkannya. Jadi *Phubbing* adalah sebuah sikap mengabaikan seseorang yang berinteraksi dengan kita karena dia lebih memperhatikan Hpnya. Sikap tersebut membuat lawan bicaranya merasa tersakiti perasaannya karena terabaikan. Ini menunjukkan bahwa tanggung jawab sosial anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar kurang seimbang, karena lebih menyukai kesendirian dengan HPnya dibandingkan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya (Kurnia et al., 2020).

Idealnya tugas dan tanggung jawab remaja yaitu fokus pada upaya pengembangan tanggung jawab sosial/berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya berbeda jenis kelamin dan etika moral yang berlaku di masyarakat, menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakat (Damashinta, 2019).

Pada awalnya pelaku *Phubbing* (*Phubber*) HP hanya sebagai pelarian karena ada perasaan ketidaknyamanan pada kondisi lingkungan yang ramai (Syifa, 2020). Misalnya ketika bosan di pesta, ketika menunggu antrean, menaiki lift dan masa jeda antara satu kegiatan dengan kegiatan berikutnya. Tetapi akhirnya hal ini menjadi kebiasaan.

Nah Guys, berikut ini beberapa definisi *Phubbing* menurut para ahli:

- "*Phubbing* berarti mengabaikan mitra komunikasi dalam interaksi bersama dengan berfokus pada smartphone seseorang" (Schneider & Hitzfeld, 2021).
- "*Phubbing* adalah tindakan menghina orang lain dalam lingkungan sosial yang dikarenakan terlalu fokus terhadap

smartphone sehingga mengabaikan orang yang ada disekitarnya.” (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a).

- “*Phubbing* mengacu pada perilaku buruk yang terjadi dalam situasi sosial ketika individu mempertahankan fokus mereka pada smartphone mereka dan mengabaikan lawan bicara yang melibatkan lawan bicara merasa terhina dan diabaikan.”(Kaczmarek et al., 2019).
- “*Phubbing* dapat diibaratkan seperti individu yang selalu melihat smartphone selama berbicara dengan orang lain, banyak beraktivitas dengan smartphone dan menghindari dari komunikasi interpersonal ” (Karadağ et al., 2015).
- “*Phubbing* adalah tindakan mengabaikan seseorang atau beberapa orang selama kegiatan sosial dan menggunakan smartphone, untuk memeriksa atau menggunakan Facebook, WhatsApp atau aplikasi media sosial lainnya” (Tehseen Nazir & Dr. Metin Pişkin, 2016).
- “*Phubbing* adalah tindakan ketika smartphone membuat orang mengabaikan orang yang berada di sampingnya, dan dengan demikian memutuskan komunikasi antarpribadi” (Cizmeci, 2017).
- “*Phubbing* adalah sejenis pengucilan sosial dan pengabaian interpersonal yang menjadi pertanda bahwa yang bersangkutan mengalami gangguan dalam hubungan sosial yang disebabkan oleh penggunaan smartphone” (Roberts & David, 2017).
- “*Phubbing* adalah tindakan yang asyik dengan smartphone di tengah percakapan dengan orang lain dan menghindari dari komunikasi antarpribadi”(Sabah Balta, Emrah Emirtekin, Kagan Kiraburun, 2020)
- “*Phubbing* adalah tindakan menggunakan smartphone dalam lingkungan sosial dua orang atau lebih dan berinteraksi dengan smartphone daripada dengan orang lain atau orang-orang yang hadir” (Blanca & Bendayan, 2018).

- "*Phubbing* adalah tindakan ketika seseorang tiba-tiba mengalihkan pandangannya ke bawah dan 'menghilang' ke *smartphone* mereka di tengah interaksi sosial"(Aagaard, 2019).

Tuh kan, banyak definisi tentang *Phubbing*. Jadi dari bebrapa definisi yang sudah dikemukakan oleh para ahli tersebut kiranya dapat disimpulkan bahwa *Phubbing* dapat didefinisikan sebagai: **ketergantungan menggunakan gadget yang menyebabkan pengabaian terhadap orang lain dan pemutusan hubungan/komunikasi.**

2. Dimensi *Phubbing*

Phubbing sebagai sebuah kebiasaan yang buruk memiliki beberapa dimensi/aspek. Ada 3 dimensi yang akan dipaparkan dalam buku ini; yaitu: (1) , Fokus terhadap *HP*, (2) Mengabaikan/menghina lawan bicara (3). Rusaknya interaksi sosial. Dari 3 demensi tersebut akan dijelaskan indikator dari setiap dimensinya.

a. Dimensi yang pertama adalah fokus terhadap *HP*.

Indikator dari dimensi ini adalah mengabaikan orang lain. Sering kita lihat seorang anak yang tidak dapat dijadikan sebagai lawan bicara ketika bertemu. Dia tidak ingin terlibat dengan orang lain dan lebih suka memeriksa *HP* terutama pada saat keramaian. Enggan mengobrol dengan orang yang berada di sekitarnya. Berpura-pura menerima telephone ketika ada seseorang mengajukan pertanyaan. Demikian juga ketika berpergian ke suatu daerah lebih suka berfoto selfie daripada mengobrol dengan masyarakat setempat (Tehseen Nazir & Dr. Metin Pişkin, 2016).

Indikator yang kedua adalah: Tidak mau menjadi pendengar yang baik untuk orang lain dan lebih suka memeriksa *HP*. Lebih fokus terhadap *HP* dan cenderung menganggap "remeh" terhadap

seseorang yang mengajaknya untuk megobrol, obrolan yang tidak penting, membosankan. Dia akan lebih asyik degan memperbaharui statusnya. Abai terhadap lawan bicara, abai terhadap ceramah-ceramah agama dan nasehat dari orang terdekat di sekitarnya (Kurnia et al., 2020).

Indikator yang ketiga adalah: Tidak menanggapi orang lain dan lebih suka memeriksa ponsel pintar. Ketika seseorang yang tidak dikenal menanyakan sesuatu, dia enggan menjawab dan mengalihkannya dengan bermain di HP. Juga kepada seseorang yang berusaha untuk menyampaikan lelucon, atau terlibat pembicaraan yang lama, obrolan, saat rapat yang memakan waktu cukup lama dia akan lebih suka memeriksa foto-foto dan media sosial dalam HP nya (Dwijayanti et al., 2021).

b. Dimensi yang kedua adalah: Ketergantungan dengan HP

Indikator pertama adalah: Tidak Bisa Tanpa HP. Ya, HP sudah menjadi teman akrab Tiada hari tanpa HP. Hari-hari yang dilalui akan terasa hampa tanpa HP. Apabila HP tertinggal di rumah, dia akan merasa sedih, galau, kurang semangat. Hal ini bisa terjadi karena dia sudah menganggap bahwa HP sudah menjadi bagian dari jiwanya. Ketika bangun pagi, mau berangkat sekolah, tiba dari sekolah dia langsung memeriksa HP. Bahkan ketika tidur pun HP harus berada di dekatnya (Youarti & Hidayah, 2018).

Indikator kedua adalah: Habiskan Waktu paling banyak dengan gadget (Karadağ et al., 2015). Seseorang yang sudah terkena *Phubbing*, hari-harinya harus ditemani oleh HP, bermain dengan HP. Dari bangun pagi dia harus ditemani HP, dan HP selalu dalam genggamannya sampai dia tertidur di malam hari.

c. Dimensi ketiga adalah: Pemutusan hubungan sosial

Pemutusan hubungan sosial memiliki beberapa indikator. Pertama adalah Tidak tertarik dengan kegiatan sosial (Schneider & Hitzfeld, 2021). Media sosial yang berada dalam HP akan jauh lebih menarik dari pada aktifitas sosial (Kadafi et al., 2020). Dunia maya lebih menarik daripada dunia nyata. Komunitas dunia maya lebih menyenangkan dari dunia nyata. Interaksi dunia maya lebih asyik dari interaksi langsung di dunia nyata. Malas *hang out* dengan teman-teman sebaya. Malas bergaul dengan teman-teman, berkumpul dengan keluarga, family gathering, bakti sosial dengan masyarakat dan semua kegiatan sosial. Yang paling menarik adalah aktifitas dalam dunia maya, bukan dunia nyata.

Indikator kedua adalah: Hindari situasi interaksi sosial (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018b) . Interaksi sosial sebenarnya mejadi sesuatu yang wajib dijalani oleh setiap orang. Pada prinsipnya manusia adalah makhluk sosial. Apabila *Phubbing* sudah menjangkit pada seseorang, maka dia akan menghindar dari interaksi sosial secara langsung. Saat *hang out* dengan banyak orang, lebih senang bermain di HP. Lebih baik membaca ilmu dari handphone daripada mendengar dari teman. Lebih bahagia di media sosial daripada teman di sekitar rumah. Lebih suka kontak dengan teman di media sosial daripada mengunjungi keluarga. Lebih panik tidak membawa HP daripada tidak punya teman seperjalanan. Lebih suka memperhatikan ponsel daripada menyapa teman atau memulai obrolan.

3. Penyebab Perilaku *Phubbing*

Hasil respons partisipan berdasarkan penelitian tentang alasan banyaknya penggunaan *handphone* yang dapat memicu perilaku *Phubbing* yang disebabkan karena:

- a. Obsesi terhadap ponsel, *Fear of Missing out (FoMo)*, dan kecanduan *game* (Vetsera Noriksa Ratu dan Laras Sekarasih, 2019).
- b. Kurangnya kontrol diri dan komunikasi interpersonal (Noor Hafizah, Muhammad Ali Adriansyah, dan Rini Fitriani Permatasari, 2021).
- c. Kurang bijak dalam menggunakan *handphone* (Yanti Rosdiana, Wahidyanti, dan Rahayu Hastutiningtyas, 2020).
- d. Kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disukai (Inta Elok Youarti, Nur Hidayah, 2018).
- e. Kepribadian hati nurani, kepribadian *agreeableness*, dan kepribadian neurotisme (Rika Wulandari, 2021)

4. *Phubbing* dan Prestasi Belajar

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap prestasi belajar adalah motivasi. Motivasi adalah suatu alasan yang mendorong seseorang untuk melakukan, menyelesaikan suatu aktivitas guna mencapai tujuan tertentu yang diinginkan dari motivasi tersebut. Motivasi memiliki 3 elemen utama yaitu **intensitas**, **arah**, dan **ketekunan** seseorang untuk mencapai tujuannya. Anak yang memiliki intensitas yang tinggi dalam belajar, arah/konsentrasi yang penuh dalam proses pembelajaran, serta tekunan dalam menguasai mata pelajaran. Motivasi belajar siswa harus dibangkitkan agar motivasi siswa tetap

tinggi. Tingginya motivasi akan menguatkan kegiatan belajar, sehingga mutu prestasi belajar akan meningkat.

Seorang anak yang sudah terjangkit "penyakit" *Phubbing* secara otomatis akan menurun motivasi belajarnya (Dwijayanti et al., 2021). Hal tersebut dikarenakan anak tidak akan dapat intensif belajar di rumah; tidak dapat fokus/terarah dalam belajarnya, serta akan menurunkan ketekunan dalam belajar. Dia akan selalu fokus terhadap HP yang berada di genggamannya dan abai terhadap tugas-tugas sekolah yang diberikan oleh gurunya.

Dari uraian singkat di atas tampak jelas bahwa anak yang sudah terjangkit "penyakit" *Phubbing* akan berdampak pada menurunnya motivasi belajar, dan hal itulah kenapa pelaku *Phubbing* akan menurun prestasi belajarnya.

5. Dampak *Phubbing* pada Perilaku

Dewasa ini pada kehidupan sehari-hari, penggunaan *smartphone* salah satunya *handphone* menjadi hal yang tidak bisa lepas. *Handphone* sudah menggantikan komputer dan perangkat lainnya dikarenakan dengan satu layar dapat diakses kapan saja dan di mana saja serta terdapat kemudahan untuk mengakses berbagai macam fungsi.

Pengguna *handphone* kini sudah menyebar luas di seluruh kalangan sosial, termasuk siswa sekolah menengah pertama yang saat ini merupakan bagian dari generasi Z.

Menurut penelitian dampak penggunaan *handphone* (HP) berkaitan dengan *Phubbing*. *Phubbing* memiliki dampak negatif pada

- a. Kepedulian Sosial (Intan Elok Youarti dan Nur Hidayah, 2018).
- b. Kecemasan berlebihan dan menyepelkan dan tidak memberikan apresiasi lawan bicara (Ita Musfirowati Hanika, 2015).

- c. Prokrastinasi akademik (perilaku menunda mengerjakan tugas) (Abdullah Syifa, 2020).
- d. Kualitas hubungan dengan orang lain menurun/apatis (Desnya Pambudi Raharjo, 2021 dan Yanti Rosdiana, dkk., 2020).
- e. Kebosanan, pengendalian diri, dan konformitas (Saloom Gaji dan Ginda Veriantari, 2021).
- f. Sikap agresif dan kecerdasan emosional (Izzet Parmaksız dan Kılıçarslan Suat. 2021).

Berikut dampak *perilaku Phubbing berdasarkan penelitian Tiara Amelia, Mieska Despitari, Kencana Sari, Dwi Sisca Kumala Putri, Puput Oktamianti, Agustina (2019)* sebagai berikut:

- a. Dampak kesehatan fisik

Sebagian besar informan menyatakan keluhan baik kesehatan, psikis atau mental, maupun hubungan sosial. Keluhan kesehatan yang dirasakan antara lain lelah atau pedih matanya bahkan kerusakan mata bertambah, pusing kepala akibat terlalu banyak melihat *handphone*, badan pegal-pegal. Sebagian kecil informan mengeluhkan kesemutan, jempol keram, atau mual-mual.
- a. Dampak kesehatan mental/sosial

Pada dasarnya sebagian besar informan merasa tidak nyaman ketika sedang bersama orang yang *Phubber*. Perasaan tidak suka, merasa tidak dihargai pun muncul ketika bersama mereka yang *Phubber*. Walaupun sebagian kecil menerima saja perilaku *Phubber*, asalkan beralasan dan mau diingatkan. Ketika seseorang *Phubbing*, beberapa hal lain selain dampak kesehatan yang dikeluhkan sebagian kecil informan adalah dampak sosial yaitu tidak sadar tentang apa yang terjadi di lingkungan sekitar, kurangnya kemampuan berkomunikasi langsung, kehilangan kesempatan komunikasi dengan orang

baru. Selain itu adanya penggunaan smartphone berlebih dapat mendekatkan yang jauh tetapi juga dapat menjauhkan yang dekat, kita dapat kehilangan orang yang sedang berada di dekat kita karena "tergantikan" oleh smartphone.

- b. Dampak mental lainnya akibat penggunaan smartphone berlebih yang dirasakan oleh sebagian besar informan antara lain rasa iri, sedih karena melihat keindahan hidup orang lain dan membandingkannya dengan kondisi diri sendiri. Pada tahap yang lebih parah, sebagian kecil informan menyatakan hal ini dapat mengakibatkan depresi karena rasa sedih yang timbul sampai membuat informan menangis sendiri, menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berharga, dan kehilangan kepercayaan diri.

6. Tip Menghentikan Kebiasaan *Phubbing*

Guys, terjadinya perilaku *Phubbing* itu karena adanya HP di tangan kita. Jika HP selalu berada di tangan di saat berinteraksi langsung dengan orang lain, dan anda membalas pesan WA, memperbarui status, atau mengecek pesan masuk, anda sudah melakukan *Phubbing*. Dan itu **harus dihentikan!**

Kebiasaan-kebiasaan "buruk" *Phubber* (pelaku *Phubbing*) itu sangat mengganggu. Setidaknya bagi teman yang sedang berinteraksi secara tatap muka. Untuk itu perilaku-perilaku yang tidak baik tersebut harus dihentikan. Harus dihilangkan dari diri kita.

Menurut the Asian parent (<https://id.theasianparent.com/Phubbing>) *Phubber* memiliki ciri-ciri yang sangat mudah dideteksi:

- Biasanya sang *Phubber* melakukan dua percakapan sekaligus. Dengan HP dan orang yang berada di depannya. Ya, berbicara langsung dengan orang di depannya sambil memeriksa HP, memperbarui status, bersosialisasi lewat media sosial, menonton youtube, dan bermain game.

- Selalu memegang atau meletakkan HP di dekat anda. Saat sedang belanja, beraktifitas sosial, Anda selalu memegang HP, sebentar-sebentar memeriksa HP. Seakan-akan orang yang bersama anda itu kurang penting dibandingkan HP. Kesan itu muncul karena orang di sekitar anda terabaikan, tidak dihormati, dan tidak diberikan rasa nyaman ketika bersama anda. Ketika sedang makan malam bersama keluarga atau teman. Anda meletakkan HP di samping piring anda. Seakan-akan anda takut ketinggalan informasi penting, panggilan penting, Padahal tidak. Kehadiran HP di atas meja makan sebenarnya dapat mengakibatkan orang lain tidak terhubung.
- Memeriksa HP setiap detik. Perhatian anda akan hanya tertuju kepada HP. Entah ada orang di sekitar anda atau tidak.

Nah, guys, tiga ciri tersebut yang sangat mudah kita lihat, kita amati, dan kita deteksi apakah seseorang itu sudah menjadi *Phubber* atau belum. Bagaimana dengan anda, apakah sudah terjangkit "penyakit *Phubbing*? Kalau sudah, ngga usah galau, karena *Phubbing* itu dapat dihentikan. Bagaimana caranya? Berikut tips menghentikan kebiasaan *Phubbing*.

Tips Menghentikan Kebiasaan *Phubbing*.

Walaupun menurut sebagian orang menghentikan kebiasaan *Phubbing* itu sulit karena dorongan *Phubbing* itu sangat kuat, namun sebenarnya perilaku ini dapat dikurangi dan bahkan dihentikan. Untuk menghentikan perilaku *Phubbing* untuk diri sendiri begini caranya!

- Zona larangan ponsel. Anda harus tegas dan disiplin untuk menerapkan zona larangan HP. Tentukan sendiri di mana anda tidak akan bersama HP. Minimal ketika anda beribadah dan makan. Jauhkan HP ketika anda ke mushalla/masjid untuk shalat berjama'ah. Tinggalkan HP ketika anda akan melaksanakan ibadah. Itu akan menambah konsentrasi dan kekhusyu'an anda dalam beribadah. Ketika di meja makan bersama keluarga atau teman, Tinggalkan HP atau letakkan HP di kantong/tas anda dengan

terlebih dahulu mengubah suara ponsel menjadi "silent", agar tidak mengganggu aktifitas makan bersama dengan keluarga tercinta. Mengobrolah dengan keluarga tentang tema-tema yang ringan. Lakukan obrolan dengan tulus tanpa menghawatirkan apa yang mungkin muncul dalam layar HP anda. Juga ketika berada dalam suasana bercengkerama bersama keluarga. Hindarkan HP dari hadapan anda. Jangan ganggu ke 'asyik' an obrolan mereka. Ikutlah terbenam dalam suasana santai yang penuh keakraban.

- Belajar meninggalkan HP. Ketika anda berolahraga, pergi ke minimarket, menyapu halaman, coba tinggalkan HP di kamar. Biarkan diri anda menikmati suasana tanpa HP. Anda akan memiliki perhatian penuh terhadap aktivitas anda.
- Tantang diri sendiri, Tantang dirimu untuk tidak menggunakan HP dan Batasi penggunaan HP. Buat jadwal kapan anda boleh menggunakan HP dan berapa lama anda menggunakan HP dalam sehari.

Itulah sekedar tips bagaimana anda harus belajar untuk menghilangkan perilaku *Phubbing*.

Guys, jika yang memiliki masalah *Phubbing* adalah orang dekat anda, bantu dia untuk dapat berhenti dari *Phubbing*. Ini dia caranya:

- Jadilah anda sebagai *role model*. Anda harus ber "*Ibda' binafsik*". Memulai dari diri sendiri, Anda harus jadi contoh, Anda harus sudah berhenti menjadi *Phubber*. Hindarkan HP saat anda bersama dengan teman anda ketika bersantai di ruang keluarga. Hindarkan HP ketika anda bercengkerama dengan teman anda. Secara perlahan, teman anda akan melakukan hal yang sama. Dia akan menghabiskan waktu bersama anda tanpa HP dia pasti bisa.
- Ingatkan dia. Pepatah Arab: "*Shodiiquka man abkaaka, laa man adhhakaka!*" Temanmu adalah yang membuatmu menangis, bukan yang membuatmu tertawa".Temanmu adalah teman yang

sebenarnya, *shodiiqun* berasal dari kata *shiddiiq* artinya jujur. *Shodiiqun* artinya teman kepercayaan atau sahabat. Membuatmu menangis adalah dia menegurmu ketika berbuat salah dan terkadang hatimu sakit dan kamu menangis. Terkadang setelah hikmah diketahui baru kemudian disadari bahwa dialah teman sejati. Dan juga ketika dia merasa susah atau sedih maka kamu juga ikut merasakan kesedihannya dan ikut membantunya. Karena ada di antara teman yang ketika dia susah kita biasa-biasa saja, maka kita bukan termasuk teman sejatinya. Jika anda merasa menjadi teman karib, tegurlah dia ketika melakukan hal-hal yang tidak pantas.

- Bersikap simpatik. Anda dapat membantu teman Perilaku *Phubbing* dengan bersikap simpatik. Anda harus memahami apa yang dia rasakan. Anda harus bersikap sabar, karena dia perlu waktu untuk memperbaiki diri. Ingatkan dia, Mengabaikan HP saat berinteraksi langsung dengan seseorang pertanda bahwa anda telah menghormati orang tersebut. ***So Stop Phubbing from Now!***

7. Penutup

Nah Guys, Sadar atau tidak, zaman sekarang kita sering sekali lebih memilih untuk berkonsentrasi dengan ponsel ketimbang bersosialisasi dengan orang lain secara langsung. Bahkan, di momen berjumpa dengan teman atau keluarga, masih ada orang yang tetap fokus ke gadget di tangannya.

Phubbing atau kecanduan pada gadget bisa jadi kebiasaan yang punya pengaruh negatif untuk diri Anda sendiri. Jadi, sudah sepatutnya untuk stop dari perilaku phubbing ketika bertemu dengan orang-orang di sekitar.

Phubbing adalah merupakan kepanjangan dari phone phubbing, merupakan sebuah istilah yang digunakan buat perilaku seseorang

yang saat sedang berkumpul dengan keluarga atau orang terdekatnya, malah sibuk bermain dengan gadget.

Tindakan ini termasuk tindakan yang negatif, sebab Anda dapat mengabaikan lawan bicara dan mengorbankan kehidupan sosial. Phubbing juga masuk pada tindakan yang gak sopan. Ada beberapa dampak yang bisa terjadi setelah Anda melakukan phubbing ini. Phubbing dapat merusak hubungan Anda dengan orang lain. Sebab akan ada kemungkinan lawan bicara Anda jadi merasa tersinggung. Parahnya, Phubbing bisa mempengaruhi kemampuan Anda dalam bersosialisasi. Jadi, stop phubbing from now.

Daftar Pustaka

- Aagaard, J. (2019). Digital Akrasia: A Qualitative Study of *Phubbing*. *Springer-Verlag, December 2019*, 237–244. <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>
- Amelia Tiara, Mieska Despitadari, Kencana Sari, Dwi Sisca Kumala Putri, Puput Oktamianti, Agustina. 2019. *Phubbing*, Penyebab Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan Vol. 18 No 2, September 2019: 122-134*.
- Blanca, M. J., & Bendayan, R. (2018). Spanish version of the *Phubbing* scale: Internet addiction, facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema, 30(4)*, 449–454. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of *Phubbing* (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior, 88*, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Cizmeci, E. (2017). *Disconnected , Though Satisfied: PPhubbing Behavior and Relationship Satisfaction* *LeŖi MŖ Z , Ama Mutlu: Teknoloji Yle Me Ŗ Gul Olup PartnerleI LgI Lenmeme. 7(2)*, 364–375.
- Damashinta, C. I. (2019). *Phubbing Menjauhkan Yang Dekat*. Solopos.
- Dwijayanti, M., Fauzan, L., & Flurentin, E. (2021). Fenomena Phone Snubbing pada Siswa Menengah Pertama. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan, 1(3)*, 170–177. <https://doi.org/10.17977/um065v1i32021p170-177>
- Hafizah Noor, Muhammad Ali Adriansyah, Rini Fitriani Permatasari. 2021. Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap

Perilaku *Phubbing*. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9 No 3 September 2021: 630-645 DOI: 10.30872/psikoborneo p-ISSN : 2477-2666, e-ISSN : 2477-2674 630.*

Ita Musfirowati Hanika. 2015. Fenomena *Phubbing* Di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada *Smartphone* terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi, Vol. 4 No. 1, Januari 2015 : 42-51.*

Izzet Parmaksız dan Kılıçarslan, Suat. 2021. Aggression And Emotional Intelligence As Predictors Of *Phubbing*. *Psycho-Educational Research Reviews Vol: 10, No. 3 (December 2021) Doi: 10.52963/Perr_Biruni_V10.N3.12.*

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. *PsyArXiv, December*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/3behp>

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*. <https://doi.org/10.26737/jbki.v5i2.1721>

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & 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*. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

Kurnia, S., Sitasari, N. W., & Safitri, M. (2020). Kontrol Diri dan Perilaku *Phubbing* pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi, 18(1), 58–67*.

Raharjo Desnya Pambudi. 2021. Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku *Phubbing*. *Psikoborneo. Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9 No 1 / Maret 2021: 1-12 DOI: 10.30872/psikoborneo.*

- 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. In *Computers in Human Behavior* (Vol. 75). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.021>
- Sabah Balta, Emrah Emirtekin, Kagan Kiraburun, M. D. G. (2020). Nouroticisme, Trait Fear of Missing Out, and *Phubbing*: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *Int J Ment Health Addiction*, 59(18), 628–639.
- Schneider, F. M., & Hitzfeld, S. (2021). I Ought to Put Down That Phone but I Phub Nevertheless: Examining the Predictors of *Phubbing* Behavior. *Social Science Computer Review*, 39(6), 1075–1088. <https://doi.org/10.1177/0894439319882365>
- Saloom Gaji dan Ginda Veriantari. 2021. Faktor-Faktor Psikologis Perilaku *Phubbing*. *Jurnal Studia Insania*, November 2021 Vol. 9, No. 2 ISSN 2355-1011, e-ISSN 2549-3019 DOI: 10.18592/jsi.v9i2.4517.
- Syifa Abdullah. 2020. Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, Dan Perilaku *Phubbing* Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10 (1), 2020 83 – 96 ISSN: 2088-3072 (Print) / 2477-5886 (Online) Available Online At: <Http://E-Journal.Unipma.Ac.Id/Index.Php/JBK> DOI: 10.25273/Counsellia.V10i1.6309.
- Yanti Rosdiana Dan Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas. 2020. Hubungan Perilaku *Phubbing* Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, Vol.6 No.1, April 2020, Hlm 42-47.
- Youarti Inta Elok dan Nur Hidayah. 2018. Perilaku *Phubbing* Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, Volume 4, No. 1 (2018), 143-152 ISSN Cetak : 2356-2102 ISSN Online :

2356-2099 DOI: <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099> 143:
<http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>.

- Yusnita Yuna dan Hamdani M. Syam. 2017. Pengaruh Perilaku *Phubbing* Akibat Penggunaan Smartphone Berlebihan Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah Volume 2, Nomor 3, Agustus 2017* www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP.
- Vetsera Noriksa Ratu dan Laras Sekarasih. 2019. Gambaran penyebab perilaku *Phubbing* pada pelanggan restoran. *Jurnal Psikologi Sosial DOI: 10.7454/jps.2019.12 2019, Vol. 17, No. 02, 86-95*.
- Wulandari. Rika. 2021. Pengaruh Kepribadian Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. *Skripsi: Fakulta Psikologi Universitas Islam Riau*.