

## **Phubbing, Komunikasi Interpersonal, dan Etika Komunikasi dalam Masyarakat**

Natasha Constantin<sup>1\*</sup>, Naniek Setijadi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Magister Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Pelita Harapan, UPH Graduate Campus Kawasan Bisnis Granadha Plaza Semanggi, Jl. Jendral Sudirman Kav. 50 Jakarta 12930  
E-mail: [natashaconstantin8@gmail.com](mailto:natashaconstantin8@gmail.com), [naniek.setijadi@gmail.com](mailto:naniek.setijadi@gmail.com)

**Received: June 2023; Accepted: September 2023; Published: November 2023**

### **Abstract**

Currently, technology is rapidly increasing advancing and developing. Communication technology, especially smartphones, has experienced rapid development with up-to-date technologies and features attached. Amidst the rapid development of technology and features attached to communication tools, the phubbing phenomenon has emerged which occurs at almost all levels of society. The emergence of this phenomenon become one of the developments of communication technology especially cell phones negative impacts, which results in the disruption of relationships between individuals due to too much focus on cell phones. This phenomenon has a bad impact on technological developments and hurts phubbers mental health. literature reviews or desk research. The aim is to provide a comprehensive knowledge of the phubbing phenomena, which is happening unintentionally in society, by drawing on prior research. This article's purpose is to provide a comprehensive understanding of phubbing and its effects on communication and mental health in society. The goal is to raise awareness and propose preventive measures to mitigate any additional adverse consequences. The findings of this paper demonstrate that the phubbing phenomenon is a negative consequence resulting from the quick and substantial advancements in technology. In Indonesian society, the phenomenon of phubbing is not widely recognized. From the standpoint of communication ethics, this phenomenon is clearly the opposite of face-to-face communication norms and ethics, as it involves disregarding the individual with whom one is conversing. Ultimately, comprehensive community involvement and extensive study are essential to gain a deeper understanding and develop proactive strategies to address the rise of the phubbing phenomena.

**Keywords:** individual relation,, media dependency theory, media equation theory, phubbing

### **Abstrak**

Saat ini, teknologi maju dan berkembang semakin pesat. Teknologi komunikasi khususnya ponsel pintar sudah berkembang pesat dengan teknologi dan fitur canggih di dalamnya. Di tengah hal tersebut, muncullah fenomena *phubbing* yang terjadi hampir di seluruh lapisan masyarakat. Kemunculan fenomena ini merupakan salah satu dari dampak negatif perkembangan teknologi komunikasi khususnya ponsel yang berakibat terganggunya relasi antar individu karena terlalu berfokusnya pada ponsel. Fenomena ini bukan hanya merupakan dampak buruk dari perkembangan teknologi, namun juga memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental *phubber*. Penyusunan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif dengan cara pengumpulan data melalui studi literatur atau *desk research* yang diharapkan mampu memperoleh pemahaman lebih dalam mengenai fenomena *phubbing* yang tanpa disadari tengah terjadi pada masyarakat dengan mengacu pada penelitian yang telah ada sebelumnya. Artikel ini bertujuan guna memberikan pengetahuan atau wawasan mendalam mengenai *phubbing* beserta dampaknya dalam konteks komunikasi dan kesehatan mental di dalam masyarakat sehingga dapat dipikirkan pencegahannya untuk mencegah dampak buruk lebih lanjut. Hasil penyusunan artikel ini menunjukkan bahwa fenomena *phubbing* merupakan dampak buruk yang muncul dari perkembangan teknologi yang berjalan dengan cepat dan signifikan. Di dalam masyarakat khususnya masyarakat Indonesia, fenomena *phubbing* memang belum begitu familiar namun jika dilihat dari sisi etika komunikasi tentu fenomena ini merupakan hal yang bertentangan dengan norma dan etika berkomunikasi tatap muka karena dianggap mengacuhkan lawan bicara. Pada akhirnya peran serta masyarakat secara luas dan penelitian lebih lanjut dan mendalam akan fenomena ini tentu saja dibutuhkan guna memberikan wawasan lebih lagi serta pembuatan tindakan pencegahan dan pemulihan dari kemunculan fenomena *phubbing* ini.

**Kata Kunci:** media dependency theory, media equation theory, phubbing, relasi individu

Doi: <https://doi.org/10.51544/jlmk.v7i2.4648>

© 2023 Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi. This is an open access article under the CC BY-SA license

Website: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JLMI>

<http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/>

## PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, perkembangan teknologi maju semakin pesat yang mengakibatkan munculnya banyak sekali inovasi pada teknologi yang tentu saja mempermudah hidup manusia. Saat ini, perkembangan teknologi terjadi atas hasil dari interaksi kompleks antara inovasi dan proses budaya yang terus menerus mengalami perubahan. Perkembangan teknologi termasuk dengan yang terjadi pada ponsel pintar telah menciptakan budaya di mana informasi dengan mudah dapat disebar dan komunikasi terjadi dalam waktu nyata (Mohanty et al., 2022). Perkembangan ponsel pintar yang terjadi berperan penting dalam kemajuan hidup masyarakat.

Seperti dua sisi mata uang, perkembangan ponsel pintar tersebut memiliki dua sisi bertolak belakang. Di sisi pertama, kemajuan teknologi ponsel tersebut mempermudah komunikasi banyak pihak serta dapat meminimalisir jarak dalam berkomunikasi. Namun, di sisi lain dampak buruk dari perkembangan fitur dan teknologi yang sedemikian cepat memunculkan sisi penasaran dan membuat masyarakat menjadi ketergantungan terhadap ponsel pintar. Tidak sedikit individu yang setiap saat dimanapun selalu berfokus pada ponsel pintar yang dimiliki. Salah satu dampak negatif dari perkembangan ponsel pintar yang terjadi saat ini muncul fenomena *phubbing* yang merupakan akibat dari penggunaan ponsel yang berlebihan.

*Phubbing* sendiri pertama kali terdapat sekitar Mei tahun 2012 di Australia dimana banyak orang terlalu berfokus pada ponsel dan mengabaikan orang yang berada di dekatnya (Garrido, Issa, Gutiérrez Esteban, & Cubo Delgado, 2021). Berasal dari padanan kata "*phone*" yang berarti telepon serta "*snubbing*" yang mengandung arti menghina. *Phubbing* merupakan tindakan penghinaan oleh seseorang pada saat terjadi interaksi tatap muka dengan menggunakan ponsel pintar alih-alih memperhatikannya (Sun & Samp, 2022). Di dalam sebuah interaksi sosial, seorang "*phubber*" dipahami sebagai orang yang memulai *phubbing* temannya, dan "*phubbee*" diartikan sebagai seseorang menerima perlakuan *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Dapat dipahami bahwa fenomena *phubbing* ini bukan menjadi fenomena yang baik terjadi di masyarakat.

Saat ini, *phubbing* dapat dikatakan menjadi masalah serius dalam perkembangan komunikasi antar pribadi terkait dengan etika dalam berkomunikasi. Perkembangan teknologi dan bergeraknya zaman memberikan pengaruh yang tentu saja tidak selamanya baik bagi kehidupan di tengah masyarakat. Artikel ini bertujuan menggali lebih dalam mengenai fenomena *phubbing* dan keterkaitannya dalam komunikasi dan etika di tengah masyarakat. Selanjutnya, penyusunan artikel ini dimaksudkan guna memberikan wawasan terhadap masyarakat akan fenomena ini untuk selanjutnya bersama diteliti dan dicari pencegahannya agar tidak menuju ke arah yang lebih buruk.

## TINJAUAN LITERATUR

### **Teori Ketergantungan Media atau *Media Dependency Theory* (MDT)**

Seorang professor emeritus, Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur yang berfokus pada bidang komunikasi mengungkapkan teori ketergantungan media (yang terkadang disebut sebagai teori ketergantungan sistem media) guna menangani konsep sebelumnya secara sederhana menyarankan media untuk lebih menguatkan sikap yang sebelumnya sudah terlebih dahulu dipengang (Littlejohn, Foss, & Oetzel, 2017). Proposisi dasar teori ketergantungan ini dapat disatukan dan diringkas sebagai berikut: kekuatan dari sebuah pesan media dalam mencapai dampak kognitif, afektif, serta perilaku yang luas akan terus meningkat ketika sistem

darai media tersebut melayani banyak fungsi informasi yang unik dan terpusat. Potensi tersebut akan semakin besar ketika tingginya ketidakstabilan struktural dalam masyarakat akibat konflik dan perubahan. Namun ditambahkan gagasan bahwa mengubah kondisi kognitif, afektif, dan perilaku penonton dapat memberikan umpan balik yang pada gilirannya akan mengubah masyarakat dan media. Inilah yang dimaksud dengan hubungan tiga pihak yang terjadi antara media, khalayak, dan juga masyarakat (Ball-Rokeach & Defleur, 1976). Hubungan yang terjadi antara ketiga pihak tersebut saling mempengaruhi satu sama lain.

Berdasarkan teori tersebut, terdapat tiga kebutuhan dari media yang akan menjadi penentu seberapa pentingnya media bagi seseorang yaitu (1) kebutuhan akan pemahaman yang disebut dengan pengawasan, (2) kebutuhan untuk melakukan tindakan yang bermakna serta efektif pada dunia yang disebut dengan utilitas sosial serta (3) kebutuhan akan pelarian dari dunia dari ketegangan sedang tinggi atau pelarian fantasi. Pada saat kebutuhan akan media tinggi, maka akan semakin banyak lagi individu yang akan beralih ke media untuk memenuhi hal-hal yang menjadi kebutuhannya. Pada saat itulah, media berpeluang besar mempengaruhi manusia. Meskipun begitu, tidak terdapat kebutuhan terhadap media yang akan tetap sama atau menetap dalam waktu yang relatif panjang. Suatu keperluan terhadap media tersebut terus mengalami perubahan berdasarkan aspek dari lingkungan sosial yang ada.

Sebuah adiksi kepada media muncul akibat beberapa hubungan yaitu (1) hubungan yang ada antara masyarakat dan juga media, (2) hubungan antara media dan para pemirsa atau hadirin, serta (3) hubungan antara masyarakat dengan pemirsa atau hadirin. Dalam hubungan yang terjadi antara masyarakat dan media, akses dan ketersediaan media menjadi faktor yang sangat penting terkait dengan pengalaman individu dengan media. Selanjutnya, hubungan antara media dan hadirin, menjadi sebuah variabel yang penting dalam teori ketergantungan media karena memberikan pengaruh akan bagaimana setiap individu memanfaatkan penggunaan media. Terdapat perbedaan di dalam hubungan yang terjadi ini terhadap setiap media dimana semakin penting sebuah kebutuhan akan suatu informasi informasi, maka akan semakin kuat dorongan untuk mencari informasi yang diperantarai dan ketergantungannya pada media tersebut. Sebagai akibatnya, kemungkinan media memberikan pengaruh terhadap khalayak atau pengguna menjadi semakin besar. Serta, hubungan yang terjadi antara masyarakat dan pengguna di mana manusia mengendalikan atau memberi pengaruh terhadap kebutuhan dan motif masyarakat dalam menggunakan media serta membuat aturan, pengetahuan dan batasan kepada individu dalam masyarakat. Selanjutnya, keberadaan dari sebuah sistem sosial dapat berguna sebagai substitusi media dengan menawarkan layanan media serupa (Rubin & Windahl, 1986).

### **Teori Persamaan Media atau *Media Equation Theory* (MET)**

Teori persamaan media dicetuskan oleh Byron Reeves dan juga Clifford Ivar Nash yang beranggapan bahwa manusia merespons dan bereaksi terhadap media dengan cara yang sama seperti kita merespons dan bereaksi terhadap manusia lainnya (Littlejohn et al., 2017). Kedua peneliti mereplikasi pendalaman pada bidang psikologi yang terkait aturan dasar hubungan sesama manusia tetapi menggantikan media menjadi salah satu manusia. Mereka menemukan bahwa norma antar sesama manusia berlaku untuk hubungan antara manusia dan media pada hampir setiap kasus dan tata krama, kepribadian, emosi, serta peran sosial termasuk dalam konsentrasi pada penelitian tersebut.

Teori ini bukan merupakan sebuah fenomena yang luar biasa. Akan tetapi sebaliknya, manusia condong untuk memperlakukan atau menganggap media menjadi bagian dari diri

manusia itu sendiri dan memberikan respon terhadap sebuah mesin seakan memiliki kehadiran dan sifat manusia merupakan respons yang terjadi secara langsung dan juga alami. Pemikiran atau otak manusia selanjutnya akan menjadi tidak sanggup membedakan apa yang merupakan skenario nyata dan skenario yang dimediasi, sehingga manusia menerapkan aturan hubungan antar pribadi pada interaksi teknologi manusia.

Persamaan media bertumpu pada beberapa proporsisi yang berasal dari penelitian yaitu (1) setiap orang memberikan respon terhadap media secara sosial dan alami dimana persamaan media berlaku untuk semua orang tanpa memandang pengalaman, tingkat pendidikan, usia, kemahiran teknologi, atau budaya; (2) media lebih mirip daripada berbeda yang secara psikologis, komputer tidak jauh berbeda dengan televisi dan versi teknologi yang canggih sangat mirip dengan versi teknologi yang lebih sederhana; (3) persamaan media terjadi secara otomatis tanpa upaya sadar yang dapat terjadi dengan dorongan minimal; (4) banyak tanggapan berbeda yang menjadi ciri persamaan media di mana persamaan media terjadi bahkan pada penggunaan media yang paling pasif. Saat menggunakan berbagai jenis media, setiap individu cenderung menetapkan kepribadian, memberi perhatian lebih atau menilai kepribadian (5) persepsi terhadap realitas jauh lebih berpengaruh dibandingkan realitas objektif yang sebenarnya. Hal penting yang perlu diingat adalah bahwa tanggapan-tanggapan ini hanyalah bagian dari menjadi manusia dan berpartisipasi dalam suatu acara komunikasi; (6) masyarakat merespons apa yang ada di masa kini di mana pada umumnya, masyarakat lebih mementingkan penafsiran akan apa yang mereka terima, dibandingkan mencoba menentukan maksud asli pencipta pesan tersebut; (7) kebutuhan akan kesederhanaan dan mengurangi kompleksitas adalah kebutuhan bawaan manusia yang membuat orang nyaman dengan kesederhanaan yang menunjukkan tingkat prediktabilitas yang membuat orang lebih nyaman; (8) sosial dan alam itu mudah yang berarti bahwa individu tersebut sudah tahu bagaimana berfungsi di alam sehingga perancang harus mempertimbangkan reaksi dan fenomena ini ketika merancang media baru (Reeves & Nash, 1996). Pada akhirnya persamaan media tersebut akan mendorong bagi pengembangan media baru yang dapat digunakan oleh masyarakat luas.

## **METODE PENELITIAN**

Artikel ini disusun berdasarkan pendekatan kualitatif yang mengeksplor dan mendalami arti yang bersumber dari permasalahan yang ada dalam kehidupan sosial maupun kemanusiaan yang dijumpai oleh individu maupun kelompok tertentu (Creswell & Creswell, 2022). Di samping pendekatan kualitatif, artikel ini menerapkan tipe penelitian eksploratif guna menemukan sesuatu yang baru dan menarik dengan menggarap suatu topik penelitian yang merupakan jiwa dari penelitian yang baik (Swedberg, 2020). Lebih spesifik, studi kasus digunakan untuk menghasilkan pembahasan mendalam dan multi sisi terkait dengan permasalahan kompleks dalam kehidupan nyata (Crowe et al., 2011). Metode tersebut digunakan guna mendapatkan hasil berupa data yang secara mendalam dapat mendukung penyusunan artikel ini.

Pengumpulan data dilaksanakan dengan *desk review* atau *desk research* dan *literature review*. *Desk research* atau yang juga dikenal dengan penelitian pustaka berguna untuk memberikan gambaran proses penghimpunan informasi yang telah ada sebelumnya di dalam bentuk publikasi, daripada data yang dihimpun secara langsung (Woolley, 1991). *Literature review* atau tinjauan literatur dipahami sebagai sebuah cara memadukan temuan penelitian dan memperlihatkan kebenaran atas komponen terpenting penyusunan kerangka yang teoritis serta pembangunan model yang bersifat konseptual (Snyder, 2019). Dalam rangka menyokong artikel

ini, dipandang perlu menyertakan data sekunder yang telah ada sebelumnya dan melalui proses penelitian oleh peneliti sebelumnya dalam hal kebutuhan dari penelitian utama yang lain (Johnston, 2014). Sebagai bahan pendukung bahasan serta analisis, juga digunakan pula beberapa informasi bersumber dari sumber lain yang dianggap kredibel dalam menyokong artikel ini. Selanjutnya, konfirmasi atas data yang diperoleh dengan membandingkan antara penelitian dengan penelitian lainnya dengan menggunakan sumber yang telah tersedia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat ini, fenomena *phubbing* memang bukan merupakan istilah yang familiar dalam masyarakat. Namun tanpa disadari, fenomena tersebut sudah terjadi secara luas di masyarakat, banyak dari antaranya sudah terjangkit dari fenomena ini. Dapat saja dalam keseharian kita sebagai anggota masyarakat secara tidak sadar melakukan *phubbing*. Akses informasi maupun yang saat ini semakin mudah dengan kemajuan teknologi yang ada di dalam ponsel berakibat masyarakat dengan mudahnya melakukan sesuatu setiap saat tanpa terhambat waktu dan fasilitas. Sebagai contoh, dalam hal terlibat dalam suatu percakapan tatap muka dan seketika ada yang ingin disampaikan pada pihak lain yang tidak ada di dalam perbincangan tatap muka itu, secara langsung dipastikan yang bersangkutan akan mengirim pesan melalui ponsel kepada rekannya dengan mengabaikan sejenak keberadaan rekan tatap mukanya tersebut.



**Gambar 1. Contoh ilustrasi *phubbing***

Sumber: Prostock-studio/Shutterstock.com

Berdasarkan teori ketergantungan media yang beranggapan bahwa seorang individu semakin tergantung pada suatu media untuk membantu atau memenuhi kebutuhan maka dapat dikatakan bahwa tingkat kepentingan sebuah media tersebut tentu saja semakin tinggi bagi individu tersebut. Pada era ini, sulit untuk memungkiri bahwa kehadiran ponsel memberikan banyak kemudahan bagi hidup masyarakat terutama dalam hal komunikasi. Tidak hanya dalam hal komunikasi, melainkan dengan ponsel yang ada saat ini sudah banyak kegiatan yang dapat dilakukan seperti menyusun naskah, menggambar ilustrasi, dan lainnya. Bagi sebagian besar orang, ponsel saat ini sudah menjadi sesuatu yang lebih dari media komunikasi semata.

Kemudahan yang diberikan teknologi seperti itulah membuat masyarakat menjadi tergantung pada ponsel yang dimiliki. Angka penggunaan ponselpun terus meningkat yang berarti ketergantungan masyarakat terhadap media komunikasi ini semakin tinggi karena banyak sekaali kemudahan yang ditawarkan dan saat ini ponsel menjadi sangat penting. Pada akhir tahun 2022, 68 persen populasi dunia akan menjadi pengguna ponsel pintar. Namun mengingat banyak orang yang menggunakan lebih dari satu smartphone, sebenarnya jumlah langganan smartphone melebihi jumlah pengguna smartphone. Pada tahun 2022, pemilik ponsel pintar diperkirakan menggunakan 6,5 miliar langganan ponsel cerdas, dan diperkirakan akan meningkat menjadi hampir delapan miliar pada tahun 2028 (Lariccica, 2023). Dapat dilihat bahwa penggunaan ponsel

pintar telah menjadi sebuah ketergantungan di dalam masyarakat.

Di sisi lain dari teori ketergantungan media, banyak pihak yang menganggap bahwa teori tersebut merupakan teori yang sama dengan teori kegunaan dan gratifikasi (*Uses and Gratification Theory* – UGT). Namun, MDT merupakan teori yang dipelajari dan dipahami sebagai cabang dari UGT. Perbedaan antara keduanya terletak pada ketergantungan khalayak yang menjadi sumber dari tujuan konsumsi media jika dipandang dari teori ketergantungan media; sedangkan teori kegunaan dan gratifikasi berfokus pada kebutuhan khalayak sebagai pendorong konsumsi media. Dalam hal ini teori ketergantungan media memanfaatkan teori kegunaan dan gratifikasi dikarenakan hal ini didasarkan pada anggapan bahwa masyarakat mempunyai kegunaan yang berbeda-beda terhadap media berdasarkan kebutuhan (Ball-Rokeach & Defleur, 1976). Dari hal tersebut, dapat dipahami bahwa perbedaan antara teori ketergantungan media dan teori ketergantungan dan gratifikasi terletak pada sudut pandang terhadap masing-masing teori di satu sisi ketergantungan teori penggunaan konsumsi media akan mendorong seberapa pentingnya media tersebut, sedangkan pada UGT kebutuhan khalayak menentukan konsumsi media. Hakikatnya, komunikasi terutama pada media tidak mampu atau cukup kuat untuk mempengaruhi khalayak atau pemirsaa. Teori ini menganggap pemirsa secara aktif serta melakukan pemilihan dalam proses pemilihan media media, sehingga menimbulkan alasan dalam penggunaan media dan keputusan akan alasan tersebut.

Dalam hal keberadaan ponsel di tengah masyarakat, tidak sedikit yang tanpa disadari memperlakukan ponsel tersebut seperti manusia. Perilaku dan respon yang diberikan manusia kepada suatu media tanpa disadari sama dengan perilaku yang diberikan kepada manusia yang lain. Dalam fenomena *phubbing* ini didapati bahwa sejalan dengan teori persamaan media bahwa kebanyakan dari kita akan dengan sigap akan bereaksi jika ada notifikasi muncul. Sebagai individu, kita cenderung akan memberikan respon yang cepat bahkan terkadang lebih cepat dari pada saat kita memberikan respon pada komunikasi tatap muka. Proses penyamaan ini berlangsung secara otomatis tanpa kesengajaan yang timbul karena respon natural dari setiap orang kepada media di samping manusia memang menyukai kemudahan dan kesederhanaan proses yang ada pada ponsel.

Berdasarkan dua teori yang sudah dibahas sebelumnya, fenomena *phubbing* ini muncul karena ketergantungan masyarakat akan sebuah teknologi yang dalam hal ini ponsel. Dapat dikatakan saat ini, setiap saat kita tidak dapat lepas dari teknologi. Dengan ketergantungan dan melekatnya masyarakat pada teknologi ponsel pandai ini maka respon masyarakat terhadap ponsel ini semakin sama dengan bagaimana masyarakat bersikap anggota masyarakat yang lainnya.

Dampak penggunaan ponsel pintar terhadap kualitas interaksi sosial antar individu juga menimbulkan kekhawatiran. Secara khusus, Habuchi (2005) berpendapat bahwa ponsel dapat mengurangi kualitas interaksi antarpribadi, menghasilkan efek “*tele-cocooning*”, yang mana orang-orang dialihkan dari interaksi tatap muka dengan orang lain dan oleh karena itu kehilangan seni bertatap muka. interaksi wajah (Habuchi, 2005). Dalam penelitian lain, percakapan yang menggunakan ponsel pintar melaporkan tingkat kepedulian empati yang lebih rendah dibandingkan percakapan tanpa ponsel pintar di meja (Misra, Cheng, Genevie, & Yuan, 2016). Peneliti lain menemukan rendahnya tingkat persepsi kualitas hubungan, kepercayaan pasangan, dan persepsi empati saat menggunakan ponsel (Przybylski & Weinstein, 2013; Roberts & David, 2016). Banyak laporan media yang mengomentari pemutusan hubungan yang terjadi baik secara sengaja maupun tidak saat seseorang menggunakan ponsel pintar (Barford, 2013; Kelly, 2015; Mount, 2015). Tidak jarang, penggunaan ponsel pintar yang tidak kenal waktu yang menjadi

cikal bakal fenomena *phubbing* ini mengakibatkan seseorang dapat saja kehilangan atau teralih fokus dalam bekerja.

Seperti penelitian yang telah ada sebelumnya terhadap fenomena *phubbing*, dapat dipahami bahwa hal tersebut merupakan salah satu dampak buruk dari perkembangan dan kemajuan teknologi dan pada akhirnya memberikan dampak buruk terhadap komunikasi antar individu. Perkataan bahwa teknologi dapat menghilangkan jarak bagi yang jauh namun dapat memberikan jarak bagi yang dekat tampaknya menjadi nyata dan terkait pada kondisi saat ini dengan adanya fenomena *phubbing*. Hasil penelitian terdahulu menyampaikan bahwa meningkatnya *phubbing* secara nyata dan negatif memberikan pengaruh terhadap pemahaman akan kualitas dari komunikasi dan juga kepuasan terhadap hubungan. Akibat tersebut diperantarai dengan berkurangnya akan perasaan memiliki dan juga pengaruh positif serta pengaruh negatif (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Perasaan memiliki atau keterlibatan seseorang tidak jarang akan sangat berkurang jika individu tersebut sudah terbiasa melakukan *phubbing*.

*Phubbing* sendiri merupakan hasil dari adiksi terhadap internet, sosial media, permainan online, depresi sampai dengan nomophobia. Salah satu alasan di balik fenomena yang meluas ini adalah adanya timbal balik. *Phubbing* seseorang mungkin mendorong perilaku yang sama untuk dibalas oleh orang tersebut. Selain itu, Prevalensi multitasking bisa menjadi alasan lain *phubbing* yang disebabkan oleh keberadaan ponsel. Faktor lain yang menjadi penyebab adalah kebosanan, kemampuan sosialisasi, dan interkoneksi antar pribadi disamping takut ketinggalan, kesepian atau untuk menghindari suatu kondisi yang tidak diharapkan (al Saggaf & o' Donnell, 2019). Jika ingin ditelisik lebih dalam dapat ditemukan banyak sekali penyebab yang mendorong *phubbing* terjadi dan mengakibatkan perilaku yang negatif.

Dalam konteks keterkaitannya dengan etika komunikasi tatap muka, *phubbing* dapat dikatakan telah menyimpang dari pakem-pakem tidak tertulis yang berlaku di masyarakat terutama masyarakat Indonesia. Walaupun individu yang hidup dan berkembang pada era kita telah banyak yang menguasai teknologi komunikasi tingkat tinggi, namun tidak jarang mereka kurang menguasai dasar maupun etika komunikasi tatap muka. Dalam melaksanakan komunikasi tatap muka baik itu secara individu maupun dalam kelompok, hendaknya sebagai peserta masing-masing perlu memahami bahwa sebaiknya datang dalam kondisi siap dan diperlengkapi yang menjadi penting terutama jika ada tujuan yang ingin dicapai. Selanjutnya diperlukan kontak interpersonal langsung yang menuntut perhatian penuh agar tidak menyimpang dari apa tujuan yang kita capai dan juga perlunya konsentrasi yang konsisten dengan memassukan ponsel dalam mode getar atau diam.

Selanjutnya, dalam komunikasi tatap muka diperlukan latihan akan kewaspadaan dengan keterlibatan penuh dengan memberikan tanggapan maupun timbal balik secara bergantian yang sebelumnya diperlukan pengamatan dan analisis aka napa yang disampaikan. Tidak dapat dipungkiri terkadang karena adanya keterbatasan waktu, dalam komunikasi tatap muka dituntut keringkasan dengan menyampaikan komunikasi yang singkat, langsung dan tepat sasaran dengan percaya diri dan jelas. Perbincangan antar pribadi memerlukan sebuah keaslian. Sejumlah besar orang akan menggunakan pencarian internet untuk mengevaluasi keberadaan *offline* Anda. Pastikan merek atau kehadiran internet Anda secara efektif menyampaikan identitas asli Anda. Jika terjadi perselisihan, komunikasi langsung dapat menjadi kabur karena ketidakpastian dan kedangkalan, yang mengakibatkan hilangnya koneksi sepenuhnya. Menanggapi hal tersebut, jika ditinjau dari sudut pandang etika komunikasi yang ada, *phubbing* tentu saja menyimpang dari banyak hal yang ada dalam etika komunikasi.

Dapat dikatakan bahwa *phubbing* tergolong dalam perilaku yang lebih dapat

dikategorikan ke arah negatif atau buruk yang dapat dianggap anti sosial yang dapat mengarahkan kepada akhir yang negatif dari kehidupan sosial. Fenomena ini berpotensi menurunkan kualitas hubungan plantonis, keluarga, professional dan romantik serta berpotensi dapat menciptakan konflik antar pribadi. Hal tersebut sesungguhnya dapat dihindari. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menghentikan *phubbing* adalah dengan menonaktifkan notifikasi pesan, media sosial dan aplikasi lainnya saat bersama keluarga, teman, maupun lainnya; mempertimbangkan waktu dan tempat untuk menggunakan ponsel; mencari bantuan profesional untuk mengkonsultasikan keadaan di mana muncul perasaan lebih nyaman menggunakan ponsel daripada berinteraksi dengan orang lain; serta menerima dan mengakui bahwa perilaku *phubbing* yang dilakukan tidaklah sopan sehingga dapat dicari langkah untuk menyudahinya.

## KESIMPULAN

*Phubbing* saat ini ditemui sebagai fenomena nyata yang terjadi di tengah masyarakat. Tidak dapat dipungkiri bahwa banyak dari kita sebagai anggota masyarakat pernah melakukan *phub* atau menjadi korban *phub* yang dilakukan oleh orang lain. Yang menjadi keprihatinan adalah waktu menatap layar berlebihan itu sendiri teraait dengan kesehatan mental seeperti masalah regulasi emosi, rendahnya harga diri dan bahkan perubahan fisik termasuk gangguan tidur, sakit kepala yang dapat berujung pada perubahan materi pada otak manusia. Dalam masyarakat sendiri, menurut adat ketimuran sebenarnya perilaku *phubbing* merupakan merupakan tindakan yang melenceng dari norma kesopanaan karena dianggap tidak menghargai laawan bicara dalam komunikasi tatap muka. Namun saat ini, banyak pihak yang menormalisasi *phubbing* karena alasan keterbatasan waktu maupun alasan *deadline* pekerjaan.

Selain itu, *phubbing* membahayakan kualitas hubungan sosial (Abeele, 2020) karena diartikan sebagai bentuk ketidak hormatan dan ketidak tertarikan padaa orang lain. Saat seseoarnag memiliki koneksi dengan kita mengeluarkan usaha untuk terhubung dan merekaa mendaapati bahwa kita tidak mengeluarkan energi yang sama, pada akhirnya akan timbul perasaan kesal dan dapat berujung pada pemutusan hubungan. Tidak dapat dipungkiri bahwa *phubbing* saat ini sudah menjadi fenomena yang sedikit banyak sudah dinormalisasi oleh beberapa kalangan walaupun hal tersebut merupakan hal yang negatif.

Dalam kasus ini, direkomendasikan agar pembiasaan dalam menghindari *phubbing* dan pemberlakuan norma-norma sosial mulai dilakukan sejak usia dini. Selain itu, pembiasaan bagi masyarakat yang sudah tidak lagi berusia kanak-kanak memerlukan usaha yang lebih keras dari diri sendiri maupun lingkungan di sekitarnya dengan tidak menormalisasi *phubbing* dalam kehidupan sehari-hari. Saat ini, seiring berkembangnya penelitian mengenai fenomena ini, tentunya banyak diperlukan penelitian lebih lanjut dalam menyelidiki sikap dan fenomena tersebut. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk dapat memahami yang lebih baik bagaimana masyarakat memandang *phubber* dan hubungannya dengan dampaknya dalam lingkaran terkecil masyarakat maupun yang lebih luas di mana penelitian eksperimental dapat menjadi penting sebagai verifikasi atau validasai akan hal tersebut. Pemanfaatan metode kualitatif, seperti wawancara, juga diperlukan untuk mengungkap prediktor, yang belum pernah diselidiki sebelumnya, dan mencapai pemahaman yang lebih baik tentang dampak *phubbing*.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Abeele, Mariek Vanden. 2020. "The Social Consequences of Phubbing: A Framework and a Research Agenda." In *The Oxford Handbook of Mobile Communication and Society*, 157–74. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/OXFORDHB/9780190864385.013.11>.
- Ball-Rokeach, S. J., and M. L. Defleur. 1976. "A Dependency Model of Mass-Media Effects." *Communication Research* 3 (1): 3–21. <https://doi.org/10.1177/009365027600300101>.
- Barford, Vanessa. 2013. "Is Modern Life Making Us Lonely?" BBC News Magazine. April 8, 2013. <https://www.bbc.com/news/magazine-22012957>.
- Chotpitayasunondh, Varoth, and Karen M. Douglas. 2018. "The Effects of 'Phubbing' on Social Interaction." *Journal of Applied Social Psychology* 48 (6): 304–16. <https://doi.org/10.1111/JASP.12506>.
- Creswell, John W., and J. David Creswell. 2022. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sixth. Los Angeles: SAGE Publications.
- Crowe, Sarah, Kathrin Cresswell, Ann Robertson, Guro Huby, Anthony Avery, and Aziz Sheikh. 2011. "The Case Study Approach." *BMC Medical Research Methodology* 11: 100. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-11-100>.
- Garrido, Estefanía Capilla, Tomayess Issa, Prudencia Gutiérrez Esteban, and Sixto Cubo Delgado. 2021. "A Descriptive Literature Review of Phubbing Behaviors." *Heliyon* 7 (5): e07037. <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2021.E07037>.
- Habuchi, I. 2005. "Accelerating Flexibility." In *Personal, Portable, Pedestrian: Mobile Phones in Japanese Life*, edited by Mizuko Okabe, Daisuke Itō and Misa Matsuda, 165–82. MIT Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.7551/mitpress/5309.001.0001>.
- Johnston, Melissa P. 2014. "Secondary Data Analysis\_ A Method of Which the Time Has Come." *Qualitative and Quantitative Methods in Libraries (QQML)* 3: 619–26.
- Kelly, Heather. 2015. "Resolve to Put down Your Smartphone ." CNN Business. January 1, 2015. <https://edition.cnn.com/2015/01/01/tech/mobile/smartphone-new-years-resolution/>.
- Lariccia, Frederica. 2023. "Smartphones - Statistics & Facts ." Statista. June 6, 2023. <https://www.statista.com/topics/840/smartphones/#topicOverview>.
- Littlejohn, Stephen W., Karen A. Foss, and John G. Oetzel. 2017. *Theories of Human Communication*. Eleventh. Long Grove, Illinois : Waveland Press, Inc.
- Misra, Shalini, Lulu Cheng, Jamie Genevie, and Miao Yuan. 2016. "The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Devices." *Environment and Behavior* 48 (2): 275–98. <https://doi.org/10.1177/0013916514539755>.
- Mohanty, Anita, Subrat Kumar Mohanty, Bhagyalaxmi Jena, Ambarish G. Mohapatra, Ahmed N. Rashid, Ashish Khanna, and Deepak Gupta. 2022. "Identification and Evaluation of the Effective Criteria for Detection of Congestion in a Smart City." *IET Communications* 16 (5): 560–70. <https://doi.org/10.1049/CMU2.12344>.
- Mount, Harry. 2015. "Was Albert Einstein Right about a Generation of Idiots? ." The Daily Mail. January 28, 2015. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-2929268/Was-Einstein-right-Physicist-said-feared-technology-surpass-human-interaction-photos-time-not-far-off.html>.
- Przybylski, Andrew K., and Netta Weinstein. 2013. "Can You Connect with Me Now? How the Presence of Mobile Communication Technology Influences Face-to-Face Conversation Quality." *Journal of Social and Personal Relationships* 30 (3): 237–46. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>.
- Roberts, James A., and Meredith E. David. 2016. "My Life Has Become a Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction among Romantic Partners." *Computers in Human Behavior* 54 (January): 134–41. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.07.058>.
- Rubin, Alan M., and Sven Windahl. 1986. "The Uses and Dependency Model of Mass Communication." *Critical Studies in Media Communication* 3 (2): 184–99. <https://doi.org/10.1080/15295039609366643>.
- Saggaf, Yeslam al, and Sarah B. o' Donnell. 2019. "Phubbing: Perceptions, Reasons behind, Predictors, and Impacts." *Human Behavior and Emerging Technologies* 1 (2): 132–40. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>.
- Snyder, Hannah. 2019. "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines." *Journal of Business Research* 104 (November): 333–39. <https://doi.org/10.1016/J.JBUSRES.2019.07.039>.
- Sun, Juhung, and Jennifer A. Samp. 2022. "'Phubbing Is Happening to You': Examining Predictors and

- Effects of Phubbing Behaviour in Friendships.” *Behaviour and Information Technology* 41 (12): 2691–2704. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>.
- Swedberg, Richard. 2020. “Exploratory Research.” In *The Production of Knowledge: Enhancing Progress in Social Science*, edited by Colin Elman, James Mahoney, and John Gerring, 17–41. Strategies for Social Inquiry. Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/DOI:10.1017/9781108762519.002>.
- Woolley, Marcus. 1991. “Using Statistics for Desk Research.” In *The Fourth Dawson’s Research Seminar*, 227–33. Loughborough: Loughborough University of Technology.