

## **PHUBBING, SMOMBIE DAN NOMOPHOBIA: STUDI FENOMENOLOGIS PERUBAHAN PERILAKU PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**Rellysyia Theresa Sarmawati<sup>1</sup>, Luhung Achmad Perguna<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Malang

<sup>2</sup> Doctoral School of Education and Society, University of Pécs  
luhung.fis@um.ac.id

**Received: 18-07-2024 Revised : 22-11-2024 Accepted : 31-12-2024**

### **ABSTRAK:**

Kebiasaan yang berujung pada candu dalam penggunaan *smartphone* siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) jamak terjadi. Fenomena *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia* menjadi hal yang dapat dengan mudah diamati pada siswa. Tiga hal tersebut menjadi titik fokus pada artikel dengan mengaitkannya mulai dari pembentukan identitas, alasan hingga konstruksi fenomenologis Schutz. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologis dengan memaparkan permasalahan yang dibahas dan dianalisis secara mendalam untuk menguraikan fenomena *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia* dengan jumlah informan 10 siswa dan 4 guru. Teknik pengumpulan data berbasis observasi yang berkembang pada wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data berupa triangulasi metode dan triangulasi sumber informasi penelitian. Hasil penelitian ditemukan bahwa penggunaan *smartphone* bak dua buah mata uang yang memiliki dampak positif dan negatif. Penggunaan yang berlebih pada ponsel mengakibatkan *phubbing*, *smombie* dan *nomophobia* yang berujung pada perubahan perilaku mulai dari tindakan tidak peduli, hingga kecemasan berlebih. Kemudahan aksesibilitas siswa ditambah dengan faktor keluarga yang tidak harmonis dan minimnya kontrol siswa menjadi *because motive* siswa mengalami *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia*. Sedangkan rasa bosan, media mencari penghasilan menjadi *in order motive* bagi siswa akibatnya siswa menggunakan *smartphone* dengan intensitas tinggi.

**Kata kunci:** *Phubbing*, *Smombie*, *Nomophobia*, Perilaku Sosial, Fenomenologi.

### **ABSTRACT**

*Habits that lead to addiction in the use of smartphones by high school students are common. Phubbing, smombing, and nomophobia phenomena are things that can be easily observed in students. These three things are the focus of the article by linking them from behavioral changes, reasons to Schutz's phenomenological construct. The research method used is qualitative descriptive with a phenomenological approach by explaining the problems discussed and analyzed in depth to describe the phenomena of phubbing, smombing, and nomophobia with 10 students and 4 teachers as informants. Data collection techniques are based on observations that develop in interviews, and documentation. Data analysis techniques are in the form of method triangulation and triangulation of research information sources. The results of the study found that smartphone use is like two sides of the same coin that have positive and negative impacts. Excessive use of cellphones results in phubbing, smombing and nomophobia which leads to behavioral changes ranging from acts of indifference to excessive anxiety. The ease of student accessibility coupled with inharmonious family factors and minimal student control are the because motives for students to experience phubbing, smombing, and nomophobia. Meanwhile, boredom and the media for earning income become the main motive for students, as a result, students use smartphones with high intensity.*

**Keywords:** *Phubbing*, *Smombie*, *Nomophobia*, *Social Behavior*, *Phenomenology*.

---

<sup>1</sup> Universitas Negeri Malang  
gellysyia.theresa.2007516@students.um.ac.id

<sup>2</sup> University of Pécs  
perguna.achmad@edu.pte.hu

## PENDAHULUAN

Perkembangan zaman turut membawa manusia mengalami perubahan pesat khususnya dibidang informasi, komunikasi dan teknologi (Asprila, 2022). Bentuk dari perubahan itu adalah internet dan *smartphone* atau bagi sebagian orang menyebutnya dengan *handphone* (Fitri, 2020). Teknologi ini memberi kemudahan manusia dalam bidang komunikasi jarak jauh. Tidak hanya itu kecanggihan fitur-fitur di dalamnya akan memudahkan manusia dalam memperoleh kebutuhan sehari-hari (Lubis, 2019). Peluncuran media sosial dengan berbagai aplikasi seperti *Whatsapp*, *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *Browser*, aplikasi pengeditan, *games*, aplikasi belanja *online* dan masih banyak lagi semakin membuat pengguna nya betah seharian memegang *smartphone* (Lesmana & Loe, 2022; Cahya et al., 2023). Aplikasi yang terdapat pada *smartphone* tersebut dapat mempermudah manusia dalam bertukar pesan bahkan menemukan sarana hiburan (Mulyanti, 2018).

Penetrasi pengguna internet dengan *smartphone* sebagai medianya terus mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Kemudahan yang ditawarkan dengan ragam aplikasi dan media sosial yang menumbuhkan karakter baru pada masyarakat (Youarti & Hidayah, 2018). Mulanya perkembangan teknologi digunakan sebagai alat untuk mempermudah dalam segala aspek kehidupan manusia (Audina & Firman, 2022). Namun dibalik kemudahan yang ditawarkan kepada pengguna *smartphone* terdapat efek negatif yang muncul (Ridho, 2019). Perlahan teknologi ini membentuk identitas atau jati diri melalui media sosial yang mereka gunakan dan konten yang mereka lihat (Aziz, 2020). Bahkan berdasar pada data disebutkan prevalensi kecanduan internet di seluruh dunia terus meningkat dari waktu ke waktu dengan rata-rata negara berkembang memiliki nilai prevalensi rata-rata lebih tinggi dibanding negara maju yaitu 32,3% dibanding dengan 22,6% (Rini, M.K, & Huriah, T.2020).

Penggunaan *smartphone* secara berlebih akan menimbulkan kebiasaan buruk yang dapat mengubah pola interaksi antar personal menjadi negatif (Khairani, M. 2022; Lesmana & Loe, 2022). Durasi panjang akan berdampak pada kebiasaan untuk selalu mengakses media sosial pada akhirnya seseorang tidak dapat dipisahkan dari *smartphone* miliknya (Lesmana & Loe, 2022). Perilaku tersebut dapat menyebabkan si pengguna hanya terpusat pada *smartphone* bahkan mereka cenderung lebih senang berinteraksi secara virtual daripada bertatap muka dengan lawan bicaranya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Mereka saling acuh, tidak hanya pada lawan bicaranya namun juga melakukan tindakan apatis terhadap lingkungan sekitar. Kecemasan dirasakan jika tidak membawa *smartphone* atau jika kehilangan jaringan internet, karena bagi mereka *smartphone* adalah separuh jiwa dan hal wajib yang harus berada di genggaman (Sudarji, 2018). *Short attention span* atau gangguan pemusatan perhatian dengan gejala akan lambat dan tidak bisa memahami informasi yang disampaikan menjadi efek berikutnya (Hanika, 2015; Saputri, 2021). Dampak yang kemudian hadir berikutnya adalah *phubbing* (*phone-snubbing*), *smombie* (*Smartphone Zombie*), dan *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*).

Ketiga fenomena ini mulai jamak terjadi di masyarakat salah satunya yang terjadi pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di salah satu kabupaten di Jawa Timur. Siswa yang mempunyai kebiasaan *phubbing*, *smombie* dan *nomophobia* dapat mengalami masalah sosial, mental, psikologis, dan medis. Dalam konteks *phubbing*, individu yang mengalami ini akan berdampak dari mulai kehilangan relasi sosial karena distraksi *smartphone*; intimitas sosial yang berkurang hingga rendahnya kontrol emosi bahkan bukan tidak mungkin menjurus kepada perilaku destruktif (Purnamasari & Widayastuti, 2023; Retalia et al., 2022; Sulastri et al., 2023; Siahaan, 2022). Sedangkan dalam konteks *smombie*, penurunan daya tangkap dalam hal mata pelajaran dan literasi menjadi keniscayaan (Hermawan et al., 2023). Sedangkan dalam konteks *nomophobia* berdampak pada penurunan kecerdasan bahasa, intelektual hingga perilaku yang semakin anti sosial dan penurunan konsentrasi belajar siswa yang menurun (Dasiroh et al., 2017; Mulyani, 2023; Simorangkir et al., 2023; Erlinasari & Makin, 2020; Pratama 2022; Arake & Winarti, 2022).

Berdasar kajian yang telah dilakukan sebelumnya, studi dengan fokus pada fenomena *phubbing*, *smombie* dan *nomophobia* merupakan masalah yang terpisah dengan kajian dampaknya sebagaimana telah dituliskan sebelumnya. Mengintegrasikan fenomena dalam satu diskusi dan mengkaji dalam konteks dampak dan perubahan perilaku belum dibahas terlebih bila dieksplorasi dengan pendekatan fenomenologis Schutz yang berfokus pada eksplorasi alasan (*because-motives*) dan tujuan (*in order to motives*) di balik perilaku ini. Artikel ini mengisi gap tersebut dengan memberikan pemahaman mendalam sekaligus mengeksplorasi tentang bagaimana tiga perilaku ini berkembang dan berdampak terhadap identitas dan interaksi sosial siswa di sekolah.

## METODE PENELITIAN

Peneliti meningkatkan pemahaman terkait fenomena *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia* menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif yang melibatkan pemahaman konteks, situasi, dan *setting* fenomena unik pada masyarakat (Rijal Fadli, 2021). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi dengan proses penafsiran perilaku sosial mengkaji dan mengungkapkan makna sebenarnya, memberikan konsep-konsep yang benar berdasarkan pengalaman, makna, dan kesadaran tiap individu dalam melakukan tindakan. Konsekuensi dari pendekatan ini adalah dengan menghadirkan observasi baik yang bersifat *direct* ataupun *indirect*. Teknisnya, observasi dilakukan menggunakan daftar pertanyaan sekaligus panduan wawancara untuk mendapatkan hasil observasi diri dari tindakan informan yang bersangkutan. Fleksibilitas wawancara dilakukan dengan cara informal sehingga pandangan tentang observasi diri terhadap informan dapat berjalan sesuai dengan sistematikanya dan muncul ke permukaan tentang kendirian. Permasalahan diteliti secara mendalam untuk menguraikan fenomena *phubbing*, *smombie*, *nomophobia*, dampak yang dialami oleh si penderita pada lingkungan sekitarnya dan solusi yang harus diberikan (Setyawan et al.,

2022). Observasi pada sekolah dilakukan agar mengetahui kondisi lapangan dengan melakukan pengamatan dan ikut membaur bersama semua anggota sekolah terutama pada siswa dengan mengisi atau menjaga anak-anak jika guru tidak datang ke kelas atau hanya memantau tugas proyek p5 (Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila).

Lokasi penelitian ini bertempat di SMA Negeri 4 Kediri. Dari hasil observasi, siswa di sekolah memiliki intensitas penggunaan *smartphone* tinggi yakni 8-12 jam bahkan terdapat siswa yang durasi penggunaannya hingga 20 jam dalam satu hari. Dari observasi didapat bahwa terdapat 1.294 siswa aktif menggunakan *smartphone* terutama menggunakan jejaring sosial media dan game dengan intensitas yang tinggi dengan lebih dari 5 jam. Pemilihan lokasi penelitian ini juga didasarkan atas kemudahan akses terhadap sumber data primer penelitian.

Penentuan informan berbasis atas purposive sekaligus snowball yaitu yang dianggap memahami dan mengalami kejadian tentang tiga perilaku tersebut baik berdasar masukan dari Guru maupun hasil observasi dari peneliti sendiri dari 1294 siswa tersebut. Peneliti berperan penting sebagai tolak ukur keberhasilan sebuah penelitian dengan mengumpulkan, mengelompokkan, menganalisis dan menafsirkan perilaku sosial, interaksi dan aktivitas sosial siswa yang memiliki perilaku *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia* (Khofila et al., 2023). Secara teknis subjek pada penelitian adalah para siswa kelas 10, 11, dan 12 yang dipilih dengan menentukan beberapa kriteria. Semua informan yang dipilih terdiri atas siswa kelas XII-IPS 3, XII-IPS 1, XI-10, XI-11, X-1, X-5, dan X-10 di masing-masing kelas peneliti mengambil satu sampai dua anak untuk dijadikan sampel. Siswa yang diwawancara sudah mulai menunjukkan perilaku *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia*. Peneliti juga mewawancara guru mata pelajaran, guru tata tertib dan wali kelas yang pernah merasakan atau menyaksikan tiga perilaku tersebut.

Siswa yang telah dijadikan sampel merupakan sumber data primer pada penelitian ini, sedangkan sumber data sekunder juga digunakan merujuk pada literatur yang terkait serta dokumen dari pihak sekolah. Peneliti melakukan pengecekan validitas data dengan triangulasi metode dan sumber informasi penelitian. Triangulasi metode dilakukan dengan mencocokkan dari hasil pengamatan dan wawancara. Sebagai contoh jika pada wawancara informan mengatakan bahwa mereka tidak memiliki sikap *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia* tetapi pada tindakannya secara langsung mengidentifikasi bahwa dia memiliki perilaku *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia* maka data akan dikaji ulang agar menemukan data yang valid. Sedangkan pada triangulasi sumber dilakukan dengan mencocokkan hasil wawancara informan satu dengan informan yang lainnya terkait dengan satu fenomena yang sama terjadi di kelas kebenaran dia memiliki sikap yang menuju pada *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia*. Analisis data yang dilakukan dengan mengelompokkan data sesuai dengan kategori tertentu dalam bentuk deskripsi sederhana dan mudah untuk dipahami sehingga peneliti akan mudah memperoleh inti dari penelitian yang sudah dilakukan.

## KERANGKA TEORI/KONSEP

### Sekilas tentang Fenomenologi Alfred Schutz

Penelitian ini menggunakan Teori fenomenologi Alfred Schutz sebagai pisau analisis untuk menggali lebih jauh bagaimana perilaku sosial individu yang sudah memiliki sikap *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia*. Fenomenologi Schutz berfokus pada bagaimana memahami tindakan sosial melalui penafsirannya (Nindito, S. 2005). Fenomenologi mendasarkan pada pengalaman hidup seseorang untuk melihat makna yang bertujuan untuk melihat, memperjelas, serta mendefinisikan cara seseorang atau individu melakukan tindakan tersebut, dan seringkali struktur fenomenologi melibatkan yang disebut sebagai intensionalitas yaitu pengalaman individu yang lebih materialistik (Zakiyatul, 2022).

Ada banyak tokoh sosiologi yang membahas fenomenologi. Fenomenologi Schutz lebih menawarkan bagaimana pengalian makna dibangun melalui realitas kehidupan. Ia berfokus pada bagaimana individu atau aktor menggunakan interpretasinya dalam merasionalisasikan konteks fenomenologi dalam kehidupan mereka sebagai *stock of knowledge* yang nantinya dengan *stock* tersebut digunakan individu untuk memahami realitas yang dilakukan oleh orang lain. Selanjutnya, Alfred Schutz melihat bahwa fenomenologi juga bertujuan melihat bagaimana individu termasuk kelompok turut dalam menjalankan suatu proses pembentukan fakta sosial di masyarakat (Supraja & Akbar, 2020).

Dalam merasionalisasikannya seluruh realitas kehidupan dan tindakan individu, Schutz memfokuskan salah satunya pada motif. Melalui motif manusia memiliki dorongan, hasrat, keinginan dan tenaga dalam menentukan tingkah laku (Fatoni, 2019). Alfred Schutz membagi motif teori fenomenologi menjadi dua yakni motif “karena” (*Because motive*) alasan mengapa seseorang melakukan tindakan tersebut (Aprillia & Sudrajat, 2020). Selanjutnya motif “untuk” (*In order to motive*) yakni tujuan yang berisi berbagai rencana, tujuan, minat, harapan, dan lain sebagainya yang mengarah pada masa depan (Wulandari & Wirman, 2016). Fenomenologi menekankan pada konsep dasar seseorang melakukan tindakan identik dengan sebuah tujuan yang akan dicapai.

### ***Phubbing, Smombie, dan Nomophobia* pada Siswa**

Penggunaan *smartphone* terbilang tinggi dan terus meningkat termasuk durasi seseorang dalam menggunakan dengan beragam *tools* yang diberikan. Masifitas penggunaan *smartphone* mendekonstruksi relasi antar anggota masyarakat, tak jarang kecanduan. Fenomena kecanduan tersebut dalam bahasa kekinian dikenal dengan *phubbing*. *Phubbing* istilah yang diawali dengan kata *phone* yang artinya *telephone* dan *snubbing* yang artinya menghina (Reski P, 2020). Sebuah terminologi yang muncul pada pertengahan Mei tahun 2012 di negara Australia sebagai bagian dari kampanye pemasaran. Mereka lebih fokus kepada ponsel daripada interaksi secara langsung. *Phubbing* menggambarkan seseorang yang gemar bermain *smartphone* sehingga mengakibatkan sikap pengabaian teman dan keluarga yang berbicara di hadapan mereka. Terdapat dua aspek dalam perilaku *phubbing*

yaitu *phubber* dan *phubbee* (Audina & Firman, 2022). *Phubber* merupakan orang yang melakukan tindakan *phubbing*. Lain sisi terdapat *phubbee* yakni orang yang menjadi sasaran atau korban pelaku *phubbing* (Audina & Firman, 2022).

Selanjutnya, dengan penggunaan ponsel yang tidak terbatas pada kalangan siswa, siswa perlahan melakukan pengacuhan terhadap lawan bicara. Pengacuhan lingkungan ini perlahan berdampak pada siswa yang memiliki sikap *smombie* (*Smartphone Zombie*). *Smombie* sendiri menggambarkan seseorang pecandu *smartphone* yang dapat mengubah dirinya seperti *zombie* karena mereka hanya terpaku kepada *smartphone* (Palilati, 2021). Fenomena ini juga menggambarkan keadaan individu yang mulai acuh terhadap lingkungan sekitar sehingga sudah tidak peduli dengan lingkungan sosial. Ketergantungan menggunakan *smartphone* untuk aktivitas sehari-hari selalu mengalami peningkatan dapat dilihat dari kebiasaan siswa yang sering mengecek *smartphonenya* (Nurningtyas & Ayriza, 2021). Selanjutnya *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) yakni suatu sindrom dimana penderitanya memiliki perasaan tidak nyaman dan cemas saat berada jauh dari *smartphone* (Khairani et al., 2022; Fadhilah et al, 2021). Penyebab lainnya adalah kurang toleransi, mlarikan diri dari masalah dan kesulitan mengontrol diri (Ramaita et al., 2019). Ketiga fenomena ini muncul akibat dari kebiasaan manusia yang mengalami kecanduan terhadap *smartphone* (Khofila et al., 2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perubahan perilaku dalam konteks *Phubbing, Smombie, dan Nomophobia*.

Masa remaja dalam hal ini siswa adalah masa dimana pembentukan identitas dimulai. Identitas mencerminkan kualitas atau eksistensi berdasarkan ciri khas yang memuat perilaku, penampilan fisik, ras, bahasa, dan faktor lain yang bersumber dari pengamatan, penilaian pada diri individu selain itu juga didorong dari pengalaman pribadi dan perubahan sosial (Fitri, 2020). Salah satu perubahan sosial yang pesat adalah hadirnya *smartphone* (ponsel).

Remaja dalam hal ini siswa akan terus berusaha mengikuti perkembangan teknologi utamanya pada media sosial untuk membentuk jati dirinya dengan menceritakan kejadian dan keadaan yang dialami bisa melalui foto maupun video ke semua pengikutnya. Tak jarang mereka juga terjerembab pada budaya *oversharing*. Mereka berlebihan dalam memberikan informasi pribadi dengan membuat *stories* dan konten media sosial. Ironisnya, kurangnya kontrol diri dan pengawasan siswa membuat mereka kurang terarah dalam memanfaatkan teknologi (Fathoni & Asiyah, 2021).

*“Menurut saya terkait perkembangan teknologi mereka tetap harus mengikuti, tidak bisa dipungkiri semua sekarang menggunakan barang elektronik dan kecanggihan teknologi untuk menyelesaikan pekerjaan entah untuk belajar, entah itu aplikasi apa dan macam-macam, mereka juga tidak bisa disalahkan. Tapi jika di taraf kecanduan ya tetap saja tidak baik karena merupakan hal yang berlebihan. Kalau pecandu otomatis itu kan negatif mbak ya, tapi kan memang generasinya seperti ini*

banyak berikut di bidang teknologi itu sendiri. Tapi kalau full kecanduan kemudian mengesampingkan pendidikan, mengesampingkan sosial itu juga tidak baik juga.” (wawancara dengan informan guru mata pelajaran sekaligus wali kelas Bu Erna, pada Rabu, 21 Februari 2023)

Bertambahnya *like*, komen, dan jumlah tayangan menstimulasi mereka untuk terus membuat postingan atau sebagai sarana mencerahkan perasaannya. Kejadian tersebut perlahan dirasakan oleh beberapa siswa.. Dengan kesamaan hobi dan kesenangan mereka membentuk sebuah identitas sosial baru dengan karakter dan kesenangan yang mereka ciptakan. Ketika sekelompok siswa merasa bosan mereka akan melampiaskan rasa bosan tersebut dengan bermain *smartphone*, berselancar di dunia maya dengan berbagai *game*, tontonan dan karakter yang mereka suka. Keadaan tersebut membutuhkan pengamatan lebih lanjut mengenai dampak yang ditimbulkan, terutama pengaruhnya terhadap pergeseran identitas sosial pola pikir, perilaku, bahkan sikap yang mereka tunjukan pada kehidupan dalam bermasyarakat.

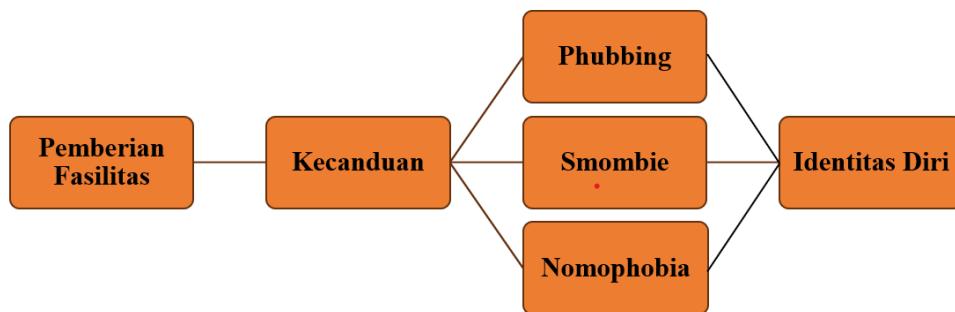
Pembentukan identitas sosial pada diri mereka terpengaruh tontonan dan lingkungan sekitar yang nyaris tanpa filter melalui apa yang digenggamnya. Kejadian tersebut menimbulkan *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia* pada siswa dalam objek penelitian ini. Fenomena ini didasari oleh kebiasaan mereka sejak kecil yang sudah dikenalkan dengan *smartphone* oleh keluarganya kemudian siswa akan mengalami ketergantungan dan semakin parahnya kebiasaan para siswa dalam menggunakan *smartphone*.

“.....sangat banyak menemui fenomena itu karena anak-anak sekarang hitungannya sudah kecanduan ya, sudah kecanduan sama gadget jadi persentasenya lebih banyak yang seperti itu daripada yang tidak.” (pendapat Bu Ragil pada wawancara terkait fenomena. Rabu, 21 Februari 2024 )

Kecanduan yang di alami membuat siswa memiliki sikap *phubbing* yang melakukan pengabaian teman dan keluarga yang berbicara di hadapan mereka. Perilaku *phubbing* yang terjadi pada siswa cenderung menarik dia dari kehidupan sosial sehingga mereka tidak lagi memiliki kesopanan dan menghargai orang lain, dengan lebih menyukai dunia virtual. Perlahan siswa acuh terhadap lingkungan yang dapat mengubah dirinya seperti *zombie* karena mereka hanya terpaku kepada *smartphone* (Fitri, 2020). Dependensi dalam penggunaan ponsel dapat dilihat dari kebiasaan siswa yang sering mengecek. Berjalan, makan, mengerjakan tugas bahkan aktivitas di toilet mereka tetap membawa ponsel termasuk saat ibadah.

Ketika internet sudah menjadi konsumsi sehari-hari mereka cenderung memiliki sikap asosial. Beberapa siswa lebih memilih untuk tidak berinteraksi dengan lingkungan sekitar daripada harus meninggalkan *smartphone*. Selain kondisi sosial yang mulai terganggu, dengan adanya sikap mereka yang mulai acuh, anti sosial, pendiam, dan sulit untuk bergaul tentu hal ini akan menimbulkan permasalahan serius pada kondisi mental anak tersebut. Mereka mengalami sindrom *nomophobia*. Kurang toleransi, melarikan diri dari masalah dan kesulitan mengontrol diri dan merasa tidak diperhatikan menjadi dampaknya. Kecanduan sendiri adalah situasi kehilangan kontrol pada seseorang tentunya didorong

dengan faktor pendukung yakni perasaan suka yang sudah melampaui batas wajar. Mereka akan cemas, resah, gelisah dan bahkan dapat melakukan tindakan yang bisa saja menyakiti mereka karena pikirannya hanya untuk bermain *smartphone*.



**Gambar 1: Kerangka Berpikir Fenomena *Phubbing*, *Smombie* dan *Nomophobia***

**Sumber: Hasil Temuan Penelitian, 2024**

Siswa pada usia dini sudah diperkenalkan melalui orang tua dan lingkungan yang kerap menggunakan *smartphone*. Selanjutnya mereka mulai diberikan fasilitas sebagai media pengalihan perhatian terhadap kesibukan aktivitas orang tua. Orang tua yang memiliki keterbatasan pengetahuan dalam penggunaan dan bagaimana sistem penerapan pemakaian *smartphone* yang baik. Secara tidak langsung anak akan menggunakan *smartphone* sesuka hati tanpa adanya kontrol dari orang tua atau dirinya sendiri. Seiring bertambahnya usia anak mereka akan memiliki kendali penuh sehingga orang tua tidak bisa lagi mengontrol aktivitas anaknya saat menggunakan *smartphone*.

Terkait dengan durasi, waktu pemakaian dengan siswa yang lebih menggunakan ponsel 10 jam, mereka mengalami kecanduan dengan mulai melihat konten negatif seperti perkelahian, *self harm* atau tindakan menyakiti diri secara sengaja, gambar atau video yang tidak senonoh. Kegiatan melihat konten yang tidak semestinya mengubah perilaku sosialnya akibat dari meniru apa yang mereka tonton. Tak hanya konten yang kurang pas, penggunaan barang mewah melalui *smartphone* yang dibawanya menstimulasi orang yang belum memiliki untuk memilikinya. Stimulus dan respon dari lingkungan membentuk identitas kendirian siswa dan ditambah dengan kemudahan akses yang diberikan oleh orang tua hingga sekolah. Kedua lembaga sosial ini tidak memperhatikan durasi dalam penggunaan ponsel dan siswa memiliki kebebasan penuh bilamana tanpa kontrol sosial melalui aturan baik formal maupun non formal. Kontrol ini berdampak panjang, siswa merasa resah dan kesulitan melakukan interaksi secara tatap muka karena mereka takut orang lain tidak dapat menerima. Mereka mengorbankan waktu tidur, bekerja, belajar, bersosialisasi parahnya mereka sudah mulai enggan untuk berkumpul bersama keluarga, kerabat, teman atau sanak saudara. Mereka menjadi pribadi yang introvert, susah untuk bergaul dan memiliki tingkat emosi yang tinggi. Anak yang introvert apabila berinteraksi atau melakukan kontak sosial dengan orang lain mereka akan kehilangan banyak tenaga dan merasa kelelahan.

*sekitar dan saya jarang menyapa orang atau teman saya karena saya pribadi yang tidak mementingkan sekitar, terkadang saya merasa lelah dan capek karena saya suka drop ketika berinteraksi dan berkumpul bersama orang sekitar” (Wawancara informan Keysha kelas X-1 pada Senin, 12 Februari 2024)*

Jika melakukan komunikasi dengan orang itu menjadi ketakutan tersendiri, terlihat dari gelagat mereka yang sering bergerak karena merasa cemas, tremor, gugup, gusar dan sering mengalihkan pandangan. Bagi makhluk sosial berkumpul dengan individu lain adalah hal yang biasa sebagai bentuk adaptasi kita sebagai makhluk sosial. Selain itu, sebagai relasi dalam menjalani kehidupan berdampingan, jika komunikasi susah untuk dilakukan maka orang-orang akan bersifat individualis bahkan soliter.

Kecanduan *smartphone* yang tinggi dan kurangnya kontrol pada diri membuat mereka semakin leluasa untuk mengakses *smartphone*. Kondisi ini memperparah kecanduan pada siswa. Kehilangan fokus saat melakukan percakapan dengan guru, teman, keluarga dan kelompok kerja sering dirasakan mereka karena kurangnya konsentrasi yang mereka miliki. Respon mereka dalam menanggapi panggilan atau suatu topik mulai melemah. Kejadian ini, merupakan gangguan kontrol pada hasrat siswa yang tidak mampu membatasi penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan hasil wawancara dan penelitian yang sudah dilakukan masih banyak siswa yang dapat mengontrol dirinya untuk tidak bermain *smartphone* pada saat mereka sedang berbicara dengan teman dan melakukan segala aktivitas. Tidak terdapat pula kecenderungan atau bingung jika tidak menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu beberapa jam. Karena masih bisa mengontrol, selagi mereka dapat menjalin komunikasi dengan teman. Pengakuan siswa dalam wawancara pasti mereka mengalami kesepian dan kebosanan jika tidak memegang *smartphone* karena semua teman mereka membawa dan memakainya. Tidak dapat dipungkiri keberadaannya menjadi hiburan tersendiri. Namun mereka masih bisa menahan jika memang tidak harus menggunakan *smartphone* karena alasan tertentu.

Apabila diamati setiap kelas memiliki hanya satu hingga dua anak yang memiliki kecenderungan *phubbing*, *smombie*, atau *nomophobia*. Kepribadian siswa tersebut cenderung menutup diri dan hanyut dalam situasi yang mereka buat. Siswa merasa tertinggal jika tidak memegang atau memeriksa *smartphone* dalam waktu singkat. Mereka mengalami ketidaksabaran, kegelisahan, rasa tidak berdaya yang tidak bisa dilakukan tanpa *smartphone*, selalu mengingatkan diri akan *smartphone* meski tidak digunakan untuk keperluan penting, tidak pernah berhenti menggunakan *smartphone* (Mulyana & Afriani, 2017). Pernah pada suatu wawancara teman siswa tersebut menjelaskan *smartphone* milik anak tersebut disita karena sudah diberi peringatan kepada seluruh siswa untuk tidak menggunakan *smartphone* namun siswa tersebut tidak mengindahkan larangan dan terus bermain *smartphone*.

Guru pun memberi tindakan tegas dengan menyita *smartphone* milik siswa tersebut dengan gusar siswa memberikan *smartphone* miliknya dan setelah itu siswa mulai menunjukkan sikap gusar, panik, berjalan

mondar-mandir memikirkan cara agar *smartphone* bisa kembali, menggaruk-garuk (mengacak-acak) kepalanya dan yang lebih parah siswa ingin melakukan pinjaman *online* untuk membeli *smartphone* baru. Keadaan tersebut efek dari dia tidak bisa mengontrol dirinya atau terdapat ketakutan tersendiri jika dia tidak dapat mengakses *smartphone* dalam jangka waktu. Ini menunjukkan bahwa risiko tinggi dialami oleh anak yang menderita *phubbing*, *smombie*, atau *nomophobia*. Mereka akan menghalalkan segala cara untuk dapat mengakses *smartphonanya* kembali.

Pembentukan identitas sosial mereka terpengaruhi oleh keberadaan teknologi dan pemanfaatannya secara berlebihan sehingga mereka mengalami kondisi sosial yang mulai terganggu, dengan adanya sikap mereka yang mulai acuh, anti sosial, pendiam, dan sulit untuk bergaul. Selain itu ketakutan tersendiri, terlihat dari gelagat mereka ketika berbicara dengan orang baru mereka akan sering bergerak karena merasa cemas, tremor, gugup, gusar dan sering mengalihkan pandangan. Siswa mulai menunjukkan sikap gusar, panik, berjalan mondar-mandir memikirkan cara agar bisa memainkan *smartphone*, menggaruk-garuk (mengacak-acak) kepalanya dan yang lebih parah siswa ingin melakukan pinjaman *online* untuk membeli *smartphone* baru. Maka dari itu diperlukan pendidikan karakter yang baik agar siswa dapat memberi kontrol dalam penggunaan sosial media yang baik (A. R. Safitri et al., 2021).

### **Penyebab *Phubbing*, *Smombie* dan *Nomophobia***

Kurangnya komunikasi dan perbincangan tatap muka membuat mereka merasa tidak memiliki ketertarikan kembali akan adanya interaksi. Media virtual menjadi jalan yang mereka pilih, penggunaan *smartphone*, komputer, internet, sosial media dan media digital lainnya mereka gunakan sebagai bentuk komunikasi dan interaksi. Komunikasi virtual sendiri merupakan salah satu jenis interaksi sosial yang muncul karena adanya jaringan internet yang memungkinkan komunikasi untuk berkomunikasi dan berbicara dengan komunikator dalam jangka waktu yang lama. Selain itu perilaku *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia* semakin memperparah karena penggunaan sosial media secara berlebih sehingga mereka kurang melakukan interaksi dan komunikasi secara langsung. Kebiasaan *Cyberspace-oriented relationship* atau orang yang merasa bahwa hubungan dengan teman virtualnya jauh lebih dekat dibandingkan dengan teman yang asli. *Game* dan aplikasi pengirim pesan membantu mereka dapat bermain atau membuka forum untuk melakukan komunikasi dan permainan bersama selain itu mereka juga dapat mencerahkan segala ekspresi yang ingin mereka tuangkan.

Kegiatan komunikasi bisa saja terjadi penafsiran yang berbeda-beda terhadap tindakan orang lain. Komunikasi dapat menciptakan hubungan kerja sama, namun pada saat yang sama, kesalahpahaman juga dapat menimbulkan konflik. Gangguan tersebut berupa pesan yang tidak dimengerti yang menimbulkan kesalahpahaman dan menyinggung perasaan salah satu pihak akhirnya timbul *interpersonal conflict*. Karena tidak dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik kejadian tersebut menimbulkan konflik berkepanjangan sehingga siswa tersebut tidak lagi ingin melakukan komunikasi dengan teman mereka. Disisi *game* mereka akan saling memaki atau mengeluarkan kata kasar dan umpatan untuk

mengekspresikan perasaan kesal mereka. Inilah yang membuat kepribadian mereka sedikit demi sedikit berubah karena mereka semakin memiliki jiwa temperamen yang tinggi karena tontonan dan teman yang *toxic*.

Gangguan dari luar juga menjadi penyebab terganggunya komunikasi yakni sinyal yang buruk menjadi pesan yang tersampaikan tidak cepat diterima. Buruknya sinyal *smartphone* tidak jarang membuat pesan tidak terkirim. Mulai timbul kecemasan dan melakukan segala cara untuk membuat sinyalnya baik dengan mengubah layanan *wifi* menjadi paket data atau bahkan mereka rela berpindah tempat untuk mencari sinyal yang lebih baik. Sering terjadi kesalahpahaman karena pesannya tidak ditanggapi. Selain gangguan sinyal terdapat kasus pula dimana *smartphone* siswa yang rusak mereka akan merasakan kebosanan. Solusi bagi adalah mereka untuk meminjam *smartphone* kepada anggota keluarga lainnya seperti milik ibu, ayah, atau kakak dengan alasan yang sudah mereka buat sedemikian rupa.

**Tabel 1 : Penyebab Langsung dan Tidak Langsung Fenomena *Phubbing*, *Smombie* dan *Nomophobia***

Fenomena	Penyebab langsung ( <i>Direct</i> )	Penyebab tidak langsung ( <i>Indirect</i> )
<b><i>Phubbing</i></b>	Memiliki sikap tertutup dan tidak mau bercerita permasalahannya.	Komunikasi dengan orang sekitar berjalan tidak baik.
	Lebih nyaman melakukan komunikasi secara virtual.	Mengalami pengabaian oleh pergaulan dan lingkungan sosial.
	Rasa depresi karena banyaknya tuntutan dan tekanan.	Melihat pertengkaran dan kesenjangan pada lingkungan.
<b><i>Smombie</i></b>	Tidak memiliki kepekaan sosial atau toleransi.	Lingkungan sosial berdampak buruk pada pembentukan identitas sosial.
	Mengabaikan permasalahan sosial masyarakat.	Minimnya pengetahuan orang tua memberi contoh yang tidak baik.
	Memiliki sikap anti sosial dan individual.	Berada pada lingkungan sosial yang kurang menarik.
<b><i>Nomophobia</i></b>	Cemas, gelisah dan gusar ketika tidak menggunakan <i>smartphone</i> .	Banyaknya rahasia atau tontonan sensitif yang mereka lihat.
	Merasa ketinggalan informasi jika tidak memakai <i>smartphone</i> .	Digunakan sebagai media belajar dan mencari informasi
	Ketergantungan dalam penggunaan <i>smartphone</i> .	Aplikasi beragam dengan konten-konten yang menarik.

### Sumber: Hasil Temuan Penelitian, 2024

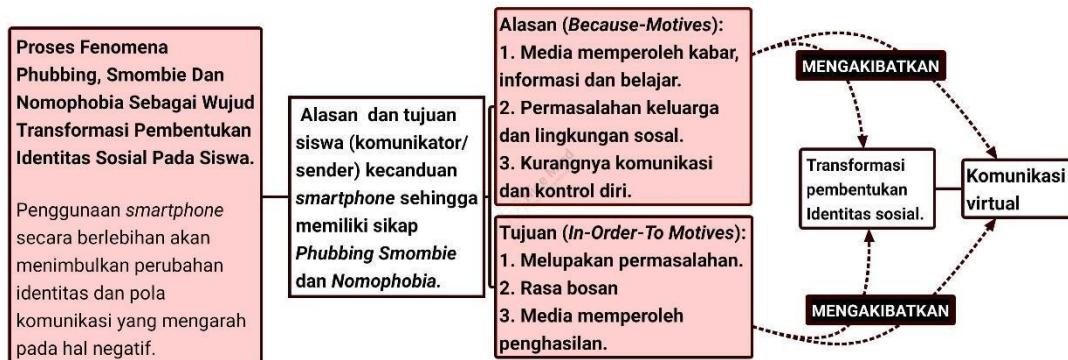
Gangguan lainnya yang sering dialami yakni larangan atau aturan yang diterapkan oleh guru misalnya karena memang terdapat beberapa guru yang acapkali menegur siswa yang bermain *smartphone* jika memang tidak menyangkut pembelajaran. Tidak jarang guru akan bertindak tegas dengan menyita *smartphone* milik siswa yang sudah tidak mengindahkan peringatan guru tersebut. Akibatnya mereka harus mengurungkan niat untuk bermain ponsel karena takut *smartphone* nya akan disita. Terdapat gangguan lain pula jika berada di rumah mereka disuruh oleh orang rumah untuk melakukan beberapa aktivitas. Sehingga mereka mau tidak mau harus mengesampingkan *smartphone* dan mulai menjalankan perintah dari orang tua.

Perubahan pola komunikasi secara virtual membuat mereka lebih ekspresif karena teman-teman *online* yang mereka punya menanggapi dengan senang hati akan curhatan yang disampaikan (Febrian et al., 2023). Mereka juga bisa menjadi karakter yang mereka inginkan tak jarang bagi mereka untuk mendapat teman harus mengganti gender yang mereka miliki seperti laki-laki menjadi perempuan dan sebaliknya. Siswa juga dapat menggunakan filter untuk menarik lawan jenis mereka agar memberikan banyak *like* atau bahkan agar mereka ditanggapi, jika membuat status atau sekedar bertukar pesan. Siswa seperti memiliki dua kepribadian yakni kepribadian nyata (*real life*) dan kepribadian maya atau (*virtual life*). Dengan ini fenomena *cyberculture* semakin melekat di kalangan pelajar karena mereka memang lebih menyukai komunikasi secara virtual ketimbang bertatap muka.

### Alasan (*Because-Motives*) dan Tujuan (*In-Order-To Motives*) Siswa

Peristiwa sosial pada masyarakat dapat terjadi karena adanya motif, Alfred Schutz mengajarkannya dalam teori fenomenologi. Schutz membahas gejala sosial, permasalahan dan kejadian sosial yang ada pada masyarakat terkait perilaku sosial (Wita & Mursal, 2022). Fenomenologi menjelaskan apa yang dilakukan individu memiliki sebab, akibat, tujuan, dan alasan mereka bertindak disertai dengan penjelasan yang logis. Teori fenomenologi Schutz mengklasifikasikan dua hal yang menjadi motif seseorang melakukan tindakan. Motif tersebut yakni alasan atau *because-motives* dan tujuan atau *in-order-to motives*.

Motif pertama alasan (*because-motives*) merupakan kondisi yang melatar belakangi dan pengalaman yang menyebabkan tindakan atau aksi itu dilakukan (Gunderson et al., 2020). *because-motives* merupakan alasan masa lalu yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan tindakan tertentu. Sedangkan tujuan (*in-order-to motives*) sendiri adalah tujuan atau tindakan mendatang yang dilakukan akibat dari kejadian masa lalu (Febrina, 2019). Keterkaitan antara kasus *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia* pada siswa didukung dengan adanya fenomena kecanduan pada lingkungan sekitar dapat dikaitkan dengan konsep pemikiran teori fenomenologi (lihat gambar 2).



**Gambar 2: Kerangka Pikir Konsep Teori Fenomenologi dikaitkan dengan Fenomena *Phubbing, Smombie* dan *Nomophobia*.**

**Sumber: Hasil Temuan Penelitian, 2024**

Fenomena *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia* adalah permasalahan sosial yang terjadi di sekolah. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti ditemukan beberapa fakta dan penemuan yang menunjukkan bahwa terdapat faktor pendorong dalam diri siswa yang memiliki alasan atau *because-motives* tertentu dalam menggunakan *smartphone*. Alasan awal siswa menggunakan *smartphone* adalah rasa ingin tahu yang selalu digunakan oleh orang di sekitarnya. Karena adanya fasilitas mereka mulai menggunakan telepon genggam untuk berkomunikasi dan memperoleh kabar. Rasa penasaran semakin meningkat didorong dengan kebutuhan hidup. Penggunaan sebagai media belajar dan media mencari informasi bagi siswa menjadikan mereka ingin selalu *up to date* tidak ingin ketinggalan tren terkini. Selain itu mereka menggunakan *smartphone* sebagai media mencari materi belajar untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang ingin mereka kuasai.

Selanjutnya, permasalahan keluarga juga menjadi faktor lainnya karena keluarga yang acuh dan kurang perhatian pada siswa. Keluarga yang seharusnya tenang dan harmonis tak dirasakan oleh beberapa siswa dengan melihat pertengkaran antara kedua orang tua. Pendidikan yang rendah akan sulit menemukan cara bagaimana mengawasi dan membatasi anaknya dalam menggunakan *smartphone*. Hal kecil seperti perhatian, komunikasi intensif dengan menjadi teman curhat anak sebagai bentuk pengungkapan keluh kesah mereka, makan bersama, membahas aktivitas harian yang mereka jalani tidak mereka dapatkan dari orang tua. Orang tua yang sibuk bekerja dan jarang berada di rumah dengan alasan mereka bekerja juga demi anak untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Dilain sisi anak sebagai keturunan juga ingin dikasihi, disayangi dan diperhatikan oleh orang tua. Anak merasa tidak ada tempat untuknya bercerita atau sekedar bertukar pengalaman yang terjadi hari ini. Intensitas komunikasi dengan orang tua sangat sedikit dikarenakan orang tua yang sudah harus berangkat kerja pagi dan pulang sore atau larut malam dalam kondisi yang lelah.

Orang tua cenderung membiarkan anaknya bermain sendiri, namun jika terdapat kesempatan untuk berkumpul momen tersebut tidak dimanfaatkan secara baik. Keadaan tersebut menimbulkan rasa

kesepian dan kebosanan pada anak sehingga muncul sikap pendiam dibarengi perasaan cemas ketika jauh dari smartphone. Mereka enggan untuk menceritakan masalahnya dengan orang lain karena mereka sudah terbiasa untuk memendam permasalahannya sendiri.

Teman dan guru mengalami kebingungan bagaimana cara untuk melakukan pendekatan dan komunikasi intensif pada siswa yang terkena tiga hal tersebut agar bisa lebih terbuka dalam menyelesaikan masalahnya. Tidak jarang bagi anak yang jarang berkomunikasi mengakibatkan mereka semakin menjauhkan diri dari lingkungan sosial, memiliki sifat yang murung dan tempramental. Sedangkan tujuan atau *in-order-to motives* yang berorientasi pada tindakan masa depan yang dilakukan oleh siswa berdasar hasil riset terdapat tiga hal yaitu dilatari oleh permasalahan iswa membutuhkan selingan dalam meredakan pikiran dalam menghadapi banyak masalah. Seseorang yang stres cenderung lebih mudah untuk mengalami kecanduan. Pemusatan pikiran mereka terfokus pada *smartphone* dapat dilihat dari kecenderungan yang membuat mereka sedikit melakukan komunikasi langsung atau tatap muka. Ujungnya siswa mengandalkan fitur *chat* dan *voice note* sebagai media mereka berkomunikasi di dunia maya. Maka dengan terbukanya jalur komunikasi melalui media *online* tak jarang bagi mereka dengan mudah menemukan teman *online* baru. Keuntungan lainnya siswa juga dapat menceritakan permasalahan mereka melalui jejaring sosial dengan anggapan dapat menemukan orang yang memiliki permasalahan sama dan bisa untuk diajak bertukar cerita secara virtual.

Selanjutnya, siswa cenderung mengalami *sensation seeking* yang artinya kebosanan dalam menjalankan aktivitas sehingga mereka butuh melampiaskan kebosanannya dengan kesenangan lain yaitu bermain *smartphone*. Mereka menjadikannya sebagai hiburan untuk pengalihan pikiran atas semua permasalahan maupun rasa bosan yang mereka alami. Siswa menjadikan *smartphone* sebagai bagian dari hidup mereka karena bagi mereka hanya *smartphone* yang dapat menjadi teman dengan membuat dan mengakses konten yang menarik. Ketersediaan informasi yang luas membuat mereka semakin gencar dalam mengakses internet terutama media sosial yang menyediakan banyak layanan menarik.

Tujuan lainnya yaitu lain yang cukup menguntungkan bagi mereka adalah sebagai media mereka mencari uang. Sistemnya mereka akan mengikuti sebuah forum joki *game* untuk menaikkan level pada *game* yang mereka kuasai. Admin forum tersebut akan membuka jasa joki menaikkan *rank* dalam tingkatan tertentu. Bayaran yang didapat sesuai dengan tingkat kesulitan dan kerumitan *game* yang akan dimainkan atau jika permintaan dari pelanggan untuk meningkatkan level ke yang lebih tinggi maka bayaran yang mereka terima akan makin banyak. Selain itu sebagai dampak positif *google effect* mereka dapat melakukan pencarian lewat *google* terkait informasi *game* baru, berita, artikel, dan mencari koneksi untuk menyebarkan jasa joki mereka.

## SIMPULAN

Keberadaan *smartphone* seperti dua mata pisau yang dapat berdampak positif dan negatif. Artikel ini

fokus terhadap perubahan perilaku hingga konstruk fenomenologis siswa mengalami tiga hal tersebut mulai dari fenomena *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia*. Menjauhkan diri dari orang yang terdekat atau sekitar menjadi perubahan perilaku pertama yang berujung pada intensitas interaksi sosial yang mereka lakukan yang semakin rendah karena keenggan untuk bertatap muka secara langsung. Para siswa lebih tertutup dengan orang-orang yang berada di sekitar mereka karena enggan untuk bercerita secara langsung. Sehingga mereka memiliki sikap acuh terhadap sesama dan tidak memiliki toleransi. Kurangnya kontrol diri dan pengawasan membuat mereka semakin sulit untuk menjauhkan diri dari *smartphone* mereka. Penyediaan fasilitas yang memadai semakin mempermudah dalam mengakses apapun yang mereka ingin mereka jelajahi. Dalam konstruk fenomenologis, kemudahan aksesibilitas siswa ditambah dengan faktor keluarga yang tidak harmonis dan minimnya kontrol siswa menjadi *because motive* siswa mengalami *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia*. Sedangkan rasa bosan, media mencari penghasilan menjadi *in order motive* bagi siswa akibatnya siswa menggunakan *smartphone* dengan intensitas tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, F., & Sudrajat, D. A. (2020). *Motif Sosial Tahlilan Masyarakat Muhammadiyah Ploso, Surabaya Timur*.
- Arake, A., & Winarti, Y. (2022). Literature Review: Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* dengan Prestasi Belajar pada Remaja di Indonesia. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 1911-1921.
- Asprila, R. (2022). *Fenomena Phubbing Dalam Etika Berkommunikasi Mahasiswa (Studi Fenomenologi Perilaku Phubbing Mahasiswa Universitas Lampung) Komunikasi*.
- Audina, W., & Firman. (2022). Fenomena perilaku *phubbing* di lingkungan masyarakat. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6).
- Aziz, A. N. (2020). *Konten-Konten Instagram Penyebab Nomophobia Pada Generation (Studi Deskriptif Pada Remaja Camping Kidul, Ambarkeitawang, Sleman, Yogyakarta)* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Cahya, M. N., Ningisih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (Sostech)*, 3.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). *The effects of “phubbing” on social interaction*. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). *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.
- Dasiroh, U., Miswatun, S., Ilahi, Y. F., & Nurjannah. (2017). Fenomena Nomophobia Di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Universitas Riau). *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*, 6(1).
- Erlinasari, N., & Makin. (2020). Hubungan *School-Wide Positive Behavior Support* Dengan Nomophobia Pada Siswa Kelas Xi Ipa 8 Sma Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversity*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Fatoni, N. A. (2019). *Perilaku Komunikasi Panjat Sosial Dikalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi Pada Perilaku Komunikasi Panjat Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Bandung)* (Doctoral dissertation,

Universitas Komputer Indonesia)

- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 63–74.  
<https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>
- Febrian, E., & Mubarok, F. S. (2023). Pola Komunikasi Antara Orang Tua Dan Remaja Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Mobile Legend. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(2), 442-450.
- Febrina, A. (2019). Motif orang tua mengunggah foto anak di instagram (Studi Fenomenologi Terhadap Orang Tua di Jabodetabek). *Jurnal Ilmiah Abdi Ilmu*, 12(1), 55-65.
- Fesly, K., & Sulis, N. F. (2024, May). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Karakter Peserta Didik. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Pendidikan* (Vol. 1, No. 1, pp. 69-81).
- Fitri, I. K. (2020). *Peran Media Sosial Instagram Dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja Di Man 11 Jakarta* (Bachelor's thesis, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Gunderson, R., Stuart, D., & Houser, M. (2020). *A political-economic theory of relevance: Explaining climate change inaction*. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 50(1), 42–63.  
<https://doi.org/10.1111/jtsb.12224>
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing Di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51.  
<http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54>
- Hermawan, I., Ridwan, I., Sari, B. N., Komarudin, O., & Pardinand, A. (2023). Tadabbur Al-Qur'an Sebagai Upaya Literasi Beragama di Era Digital. *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan*, 7(01), 1-11.  
<https://jika.karawangkab.go.id>
- Ilham, D. J., & Rinaldi. (2019). Pengaruh phubbing terhadap kualitas persahabatan pada mahasiswa psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(4).
- Irham, S. S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar. *J-Cek: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 318-332.
- Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Kelas 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 30-40.
- Karlina, M., & Gautama, M. I. (2021). Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi Pengguna Smartphone di Kalangan Anggota Wakesma, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i1.386>
- Khairani, M. K., Irmayana, I., Mawarpury, M., & Nisa, H. (2022). Nomophobia pada Generasi X, Y, Dan Z. *Psychopolitan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 20-31.
- Khofila, R., Saragi, M. P. D. , Lubis, M. A. E., & Ghaisani, F. (2023). Hubungan Phubbing Smombie Dan Nomophobia Terhadap Perilaku Manusia. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1). <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Lesmana, T., & Loe, S. (2022). Hubungan Antara Nomophobia dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa di. *Jakarta Proyeksi*, 17(1), 1–13.
- Lubis, E. M. (2019). *Pengaruh Harga, Kepercayaan, Kemudahan Penggunaan Aplikasi, dan Promosi Terhadap Keputusan Belanja Online di Shopee pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Mulyana, S., & Afriani. (2017). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Smartphone Addiction pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh Relationship Between Self-Esteem and Smartphone Addiction in the High School Adolescence in Banda Aceh. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2).
- Mulyani, N. (2023). Fenomena sindrom nomophobia dan dampaknya terhadap kualitas kecerdasan majemuk pada anak usia dini. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender dan Anak*, 18(1), 139-164.
- Musa, N., & Ishak, M. S. (2021) *The Phenomenon of Google Effect, Digital Amnesia and Nomophobia in Academic Perspective. Cyberspace: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 5(1), 1-15.
- Novita, D., & Martiastuti, K. (2021). Fenomena Nomophobia Pada Anak Usia Dini Berdasarkan Tipologi Wilayah Dan Hubungannya Terhadap Perilaku Prososial Dan Antisosial. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 8(01), 91-107.
- Palilati, D. P. (2021). Analisis Dimensi Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Phubbing yang dibedakan berdasarkan Jenis Kelamin (Doctoral dissertation, Universitas Bosowa).

- Pratama, F. P. (2022). *Dampak Kecanduan Smartphone Pada Konsentrasi Belajar Siswa di SMPN 1 Larangan* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Madura).
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810-815. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3083>
- Purnamasari, Y., & Widayastuti, D. A. (2023, September). Profil phubbing pada mahasiswa bimbingan dan konseling. In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 3).
- Putra, R. W. (2023). Pola Komunikasi Melalui Fitur Virtual Pada Game Mobile Legends. *Arant Garde*, 11(1), 68-80.
- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas mengakses internet dengan perilaku phubbing. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1-12. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Ridho, M. A. (2019). Interaksi sosial pelaku Phubbing. *Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel.* (Diakses dari <http://digilib.uinsby.ac.id>, [15 Agustus 2019]).
- Reski, P. (2020). Daya Tarik Interaksi Dunia Maya (Studi Perilaku Phubbing Generasi Milenial). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 96-105. <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium>
- Restiviani, Y. (2023). Patologi Sosial Akibat Penggunaan Smartphone Dalam Perspektif Komunikasi Islam. *At-Tabayyun: Journal Islamic Studies*, 5(1), 79-101. <https://journal.iainlhokseumawe.ac.id/index.php/attabayyun/index>
- Retalia, R., Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2022). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 12(2), 139-149.
- Rijal Fadli, M. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>
- Roseliyani, T. D. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Safitri, A. R., Anggraini, D. M., Mujahida, St. H., & Muhyatun, M. (2021). Peran pendidikan karakter dalam penggunaan media sosial bagi remaja. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(2), 143–148. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i2.5846>
- Saputri, Y. M. G. (2021). Pengaruh Perilaku Phubbing Terhadap Perhatian Orang Tua Kepada Anak Di Kelurahan Simpang Iv Sipin Kecamatan Telanaipura Kota Jambi (Doctoral Dissertation, Universitas Jambi).
- Setiawan, F., & Winarti, Y. (2021). Literature Review Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Emosional Remaja. *Borneo Student Research*, 3(1), 2021.
- Siahaan, E. K. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Phubbing Pada Generasi Z.
- Simorangkir, L., Ginting, F., Siallagan, A. M., & Halawa, R. V. (2023). Hubungan Kecerdasan Spiritual Dan Kecerdasan Intelektual Dengan Perilaku Phubbing Pada Siswa Kelas 1 Dan 2 Di Sma Imelda Medan Tahun 2022. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 2(6), 1896-1906.
- Sudarji, S. (2018). Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. *Psibernetika*, 10(1).
- Sulastri, T., Khairunnisa, K., Setiawati, S., Tambunan, E. S., Supartini, Y., & Ningsih, R. (2023). Perilaku Phubbing dengan Kecerdasan Emosional Remaja pada Remaja SMA. *JKEP*, 8(1), 15-27.
- Soekanto, Soerjono. (2007). *Sosiologi Suatu Pengantar*. PT. Raja Grafindo Persada Press.
- Wita, G., & Mursal, I. F. (2022). *Titian: Jurnal Ilmu Humaniora Fenomenologi Dalam Kajian Sosial Sebuah Studi Tentang Konstruksi Makna Phenomenology in Social Study a Study of Meaning Construction*. 06(2). <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/titian>
- Wulandari, S., & Wirman, W. (2016). *Motif dan Makna Diri Pria Penata Rias di Kota Pekanbaru dalam Perspektif Fenomenologi* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Youarti, Elok Inta & Nur Hidayah. 2018. "Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z" dalam *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 4 (145):143-152.