



GAMBARAN TINGKAT PERILAKU *PHUBBING* PADA MAHASISWA SARJANA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS PADJADJARAN

Try Silvia Afaf Meilan¹, Nita Fitria², Iceu Amira DA³

¹ Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

² Dosen Departemen Keperawatan Dasar, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

³ Dosen Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

E-mail: try17001@mail.unpad.ac.id

Article History:

Received: 28-07-2024

Revised: 13-08-2024

Accepted: 27-08-2024

Keywords: Mahasiswa keperawatan, Phubbing, Perilaku phubbing

Abstract: Phubbing merupakan perilaku mengabaikan seseorang dalam interaksi sosial dikarenakan lebih berfokus terhadap penggunaan *smartphone*. Mahasiswa keperawatan termasuk kelompok usia Generasi Z yang merupakan generasi berpotensi melakukan perilaku phubbing dikarenakan sangat akrab dengan *smartphone* dan internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat perilaku phubbing pada mahasiswa sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran (N=784). Teknik sampling menggunakan stratified random sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 261 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Generic Scale of Phubbing (GSP) dengan media google form. Hasil data menggunakan analisis deskriptif univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden 156 (59,8%) mengalami perilaku phubbing kategori sedang, sebanyak 102 responden (39,1%) mengalami perilaku phubbing kategori rendah, dan 3 responden (1,1%) mengalami perilaku phubbing kategori tinggi. Apabila didasarkan pada dimensinya, hampir setengahnya mengalami *nomophobia* sedang (48,3%), hampir seluruhnya mengalami *interpersonal conflict* rendah (79,7%) dan *self isolation* rendah (90,8%), serta sebagian besar (59,8%) mengalami *problem acknowledgement* sedang (59,8%). Simpulan penelitian ini menunjukkan sebagian besar tergolong kedalam tingkat perilaku phubbing kategori sedang. Peneliti menyarankan kepada pihak Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran untuk dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang dampak perilaku phubbing dan mengatur penggunaan *smartphone* dalam konteks pendidikan.

© 2024 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

PENDAHULUAN

Memasuki era revolusi industri 4.0 penggunaan *smartphone* dan internet dalam kehidupan sehari-hari merupakan suatu perangkat yang penting dan memberikan kemudahan untuk saling bertukar informasi, berkomunikasi, dan berinteraksi sosial tanpa terkendala oleh jarak, ruang dan waktu (Turkle 2011, dalam Sun & Samp, 2021). Kini perangkat *smartphone* dirancang semakin canggih dan dilengkapi dengan berbagai aplikasi

yang dapat diakses untuk bermain *game*, bermain media sosial seperti *instagram*, *tiktok*, *streaming youtube* hingga digunakan untuk belanja *online* (Erzen et al., 2021). Hal tersebut membuat para pengguna yang tidak bijak dalam menggunakan *smartphone* akan menggunakannya secara berlebihan dikarenakan terlena dengan berbagai aplikasi yang dihadirkan, sehingga memiliki kecenderungan untuk mengalami adiksi atau kecanduan terhadap penggunaan *smartphone* (Parus et al., 2021)

Salah satu dampak negatif dari adiksi *smartphone* pada penggunaannya yaitu dapat membuat individu lebih terfokus terhadap aktivitasnya di dunia maya dan kurang berinteraksi di kehidupan nyata. Fenomena tersebut dikenal dengan sebutan perilaku *phubbing* (Karadağ et al., 2015). Istilah *phubbing* menurut *Macquarie Dictionary* merupakan gabungan kata dari “*phone*” yang artinya “telepon” dan “*snubbing*” yang bermakna “menghina”, yang didefinisikan menurut Haigh (2015, dalam Chotpitayasonondh & Douglas 2016) sebagai tindakan yang menyakiti orang lain dalam sebuah interaksi sosial dikarenakan seseorang tersebut lebih terfokus terhadap *smartphonenya*.

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa keperawatan. Hal ini dikarenakan mahasiswa merupakan kelompok usia 18 - 25 tahun yang termasuk kedalam generasi Z. Generasi Z sudah mengenal teknologi dan mahir terhadap penggunaan media khususnya *smartphone* dan internet sejak dini yang secara tidak langsung dapat memengaruhi pembentukan kepribadiannya (Wijoyo et al., 2020). Selain itu, mahasiswa dikategorikan dalam tahap perkembangan masa remaja akhir menuju transisi dewasa awal (Hulukati & Djibran, 2018). Pada fase perkembangan ini mahasiswa sedang mengalami dinamika psikologis dan cenderung memiliki kesadaran dan kemampuan yang rendah berkaitan dengan pengendalian diri (*self control*) dan regulasi diri (*self regulation*) terhadap penggunaan media seperti *smartphone*, internet dan media sosial (Kendall, 1998 dalam Azka et al., 2018; Lepp, et al., 2014 dalam Lai et al., 2022). Akibatnya, rentan mengalami ketergantungan atau kecanduan penggunaan media hingga beresiko menimbulkan perilaku *phubbing*.

Mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan profesional harus memiliki tanggung jawab terhadap peran dan fungsi keperawatan dengan fokus perawatan bukan hanya berkaitan dengan masalah fisik saja tetapi juga masalah psikologis (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Mahasiswa keperawatan sebagai calon perawat profesional harus memiliki kondisi fisik dan psikologis yang baik, salah satunya terhindar dari perilaku *phubbing*. Namun, penelitian sebelumnya menemukan bahwa 75% mahasiswa keperawatan di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang mengalami perilaku *phubbing* kategori tinggi (Rosdiana & Hastutiningtyas, 2020). Adapun, pada mahasiswa keperawatan di Korea Selatan mayoritas memiliki perilaku *phubbing* tingkat sedang (Han et al., 2022)

Berdasarkan hasil pengamatan di *lobby* oleh peneliti didapatkan dari 7 mahasiswa yang sedang berkumpul bersama terdapat 4 mahasiswa yang lebih fokus terhadap *smartphonenya* dibandingkan ikut mengobrol bersama 3 orang lainnya. Pengamatan di kantin juga didapatkan terdapat 8 mahasiswa yang sedang makan bersama yang terdapat 3 mahasiswa lebih fokus terhadap *smartphonenya* walaupun sedang makan. Adapun, data hasil survei terhadap 25 mahasiswa ditemukan gejala kecenderungan perilaku *phubbing* yang ditunjukkan diantaranya sebanyak 12 mahasiswa terkadang dan 3 mahasiswa sering mengabaikan lawan bicara akibat penggunaan *smartphone*, 10 mahasiswa terkadang dan 5 mahasiswa sering lebih memperhatikan notifikasi *smartphone* ketika mengobrol, dan saat perkuliahan *online* 8 mahasiswa terkadang dan 6 mahasiswa sering tidak memperhatikan pembelajaran yang sedang berlangsung dikarenakan penggunaan *smartphone*, dengan alasan untuk menghilangkan kebosanan, mengatasi rasa kantuk, kehilangan fokus, kurang

memahami materi, dan ada juga yang mengatakan bahwa suasana perkuliahan *online* membuat mahasiswa mudah terdistraksi untuk membuka *smartphone*.

Penelitian tentang perilaku *phubbing* khususnya pada mahasiswa sarjana keperawatan di Indonesia masih terbatas, padahal penelitian pada mahasiswa keperawatan sangat penting untuk mengidentifikasi kelompok yang beresiko dan melakukan upaya strategi pencegahan sedari dini agar tidak menghambat dalam proses pemberian asuhan keperawatan nantinya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

LANDASAN TEORI

Perilaku *Phubbing*

Definisi Perilaku *Phubbing*

Istilah *phubbing* menurut *Macquarie Dictionary* merupakan gabungan kata dari “*phone*” yang artinya telepon dan “*snubbing*” yang bermakna menghina, istilah ini didefinisikan menurut Haigh (2015) dalam Chotpitayasunondh & Douglas (2016) sebagai tindakan yang menyakiti orang lain dalam sebuah interaksi sosial dikarenakan seseorang tersebut lebih berfokus terhadap *smartphonenya*. Adapun, menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018b) perilaku *phubbing* merupakan tindakan mengabaikan orang lain dalam interaksi sosial dengan lebih terfokus terhadap penggunaan *smartphonenya* dibandingkan memperhatikan lawan bicaranya.

Definisi perilaku *phubbing* menurut Karadağ et al., (2015) yaitu individu yang lebih sibuk dengan *smartphonenya*, melihat *smartphonenya* ketika berbicara dengan orang lain, dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Adapun, definisi perilaku *phubbing* menurut Roberts & David (2016) adalah pengabaian interpersonal yang ditunjukkan dengan adanya gangguan dalam hubungan sosial dengan seseorang sebagai akibat dari penggunaan *smartphone*. Selain itu, menurut Nazir & Pişkin (2016) *phubbing* merupakan tindakan mengabaikan seseorang atau beberapa orang selama berlangsungnya interaksi sosial dengan menggunakan *smartphone* yang bertujuan untuk membuka *whatsapp*, *facebook* atau aplikasi media sosial lainnya. Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018b) perilaku *phubbing* melibatkan dua pihak yang dikenal dengan istilah *phubber* dan *phubbee*, *phubber* adalah orang yang memulai melakukan *phubbing* terhadap lawan bicara sedangkan *phubbee* adalah orang yang mendapatkan perlakuan *phubbing* dari *phubber*.

Berdasarkan dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* adalah perilaku yang lebih memusatkan perhatiannya terhadap penggunaan *smartphone* dibandingkan memilih untuk berbicara dan memperhatikan orang lain dalam sebuah interaksi sosial.

Dimensi Perilaku *Phubbing*

Dimensi perilaku *phubbing* menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018a) terdiri dari empat dimensi, diantaranya:

1. *Nomophobia*

Nomophobia merupakan singkatan dari “*no-mobile phone phobia*” yang memiliki arti perasaan takut dan cemas ketika jauh dari *smartphone*. Seseorang yang mengalami *nomophobia* akan merasa takut, gelisah dan cemas jika kehilangan *smartphonenya*. Rasa cemas itu muncul dikarenakan individu tersebut stress jika ketinggalan informasi dari media sosialnya, dan jika tidak dapat dihubungi oleh keluarga dan teman terdekat.

2. Konflik Interpersonal (*Interpersonal conflict*)

Konflik interpersonal memiliki arti bahwa adanya konflik atau pertentangan yang dirasakan antar individu dikarenakan penggunaan *smartphone*. Manusia sebagai makhluk sosial dalam kehidupannya tidak akan terlepas dari adanya konflik. Konflik interpersonal ini terjadi akibat adanya ketidaksamaan dalam segi persepsi komunikasi, sikap dan tujuan antar individu sehingga perbedaan tersebut menjadikan penghalang tercapainya komunikasi yang efektif

3. Isolasi Diri (*Self Isolation*)

Isolasi diri memiliki arti suatu keadaan individu mengasingkan diri atau memisahkan dirinya dari berbagai macam aktivitas sosial dan mengalihkannya dengan cara memainkan *smartphone*

4. Pengakuan Masalah (*Problem Acknowledgement*)

Pengakuan masalah memiliki arti individu tersebut mengakui dan menyadari bahwa dirinya memiliki masalah perilaku *phubbing*, namun hal tersebut tetap dilakukan

Adapun, dimensi perilaku *phubbing* menurut Karadağ et al., (2015) dalam penelitiannya hasil dari *Exploratory Factor Analysis* (EFA), terdiri dari dua dimensi yaitu gangguan komunikasi (*communication disturbance*) dan obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*). Berdasarkan penjelasan materi diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa dimensi *phubbing* terdiri dari aspek gangguan komunikasi (*communication disturbance*), obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*), *nomophobia*, konflik interpersonal (*interpersonal conflict*), isolasi diri (*self isolation*), dan pengakuan masalah (*problem acknowledgement*). Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan alat ukur yang disusun oleh Chotpitayasonondh & Douglas (2018a) sehingga dimensi yang akan dibahas meliputi *nomophobia*, konflik interpersonal (*interpersonal conflict*), isolasi diri (*self isolation*), dan pengakuan masalah (*problem acknowledgement*)

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu perilaku *phubbing*.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program sarjana di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022 berjumlah 784 mahasiswa. Pengukuran sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin dengan *error level* sebesar 5%, hasilnya didapatkan 261 mahasiswa. Selanjutnya, metode sampel yang digunakan yaitu stratified random sampling, didapatkan distribusi sampel per angkatan sebanyak angkatan 2019 berjumlah 53 mahasiswa, angkatan 2020 berjumlah 60 mahasiswa, angkatan 2021 berjumlah 67 mahasiswa dan angkatan 2022 berjumlah 81 mahasiswa

Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Generic Scale of Phubbing (GSP). Penelitian ini mengadaptasi instrumen GSP yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Ilma'nunah (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI UNTUK MEREDUKSI KECENDERUNGAN PERILAKU PHUBBING (Studi Deskriptif terhadap Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri se-Kota Bandung Tahun Ajaran 2020/2021)" dengan uji validitas menggunakan uji validitas konstruk oleh ahli judgement experts dan nilai uji

unidimensionality dengan pemodelan Rasch sebesar 59,1%. Adapun, nilai uji reliabilitas menggunakan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,83. Kuesioner ini dikembangkan dari kuesioner asli yang dibuat oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2018a). Instrumen ini terdiri dari 15 item pertanyaan tertutup yang berfaedah dengan skala Likert. Item-item perilaku phubbing ini diklasifikasikan ke dalam 7 rentang skala Likert, yaitu never (1), rarely (2), occasionally (3), sometimes (4), frequently (5), usually (6) dan always (7).

Prosedur

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner secara online melalui media Google Forms yang dilaksanakan selama lima hari, terhitung sejak Sabtu, 7 Januari 2023 sampai dengan Rabu, 11 Januari 2023. Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya dilakukan tahapan editing, coding, entry data, cleaning dan tabulating

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisa data univariat yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Proses analisis data menggunakan aplikasi IBM SPSS 22. Interpretasi skor perilaku *phubbing* dan dimensinya dikategorikan dengan tiga tingkatan yaitu rendah, sedang dan tinggi menggunakan rumus kategorisasi rumus *mean hipotetik* oleh Azwar (2012) sebagai berikut:

Tabel 1 Interpretasi skor berdasarkan variabel perilaku *phubbing*

Kategori	Formula	Skor
Tinggi	$X \geq (\mu + 1,0 \sigma)$	$X \geq 75$
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$45 \leq X < 75$
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 45$

Tabel 2 Interpretasi skor berdasarkan sub- variabel *nomophobia, interpersonal conflict* dan *self isolation*

Kategori	Formula	Skor
Tinggi	$X \geq (\mu + 1,0 \sigma)$	$X \geq 20$
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$12 \leq X < 20$
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 12$

Tabel 3 Interpretasi skor berdasarkan sub-variabel *problem acknowledgement*

Kategori	Formula	Skor
Tinggi	$X \geq (\mu + 1,0 \sigma)$	$X \geq 15$
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$9 \leq X < 15$
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 9$

Selanjutnya data dilakukan tabulasi silang dengan karakteristik responden.

Ethical Approval

Penelitian ini telah disetujui dari Komisi Etik Penelitian Universitas Padjadjaran dengan Nomor surat 1372/UN6.KEP/EC/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Angkatan 2019	53	20,3

2020	60	23
2021	67	25,7
2022	81	31
Total	261	100
Wilayah Kampus		
Jatinangor	210	80,5
Pangandaran	51	19,5
Total	261	100
Usia		
18 – 20 tahun (Remaja akhir)	196	75,1
21 – 22 tahun (Dewasa awal)	65	24,9
Total	261	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	8
Prempuan	240	92
Total	261	100
Tempat Tinggal		
Kost/Kontrakan/Asrama	150	80,5
Rumah/bersama keluarga	111	19,5
Total	261	100
Durasi penggunaan <i>smartphone</i> dalam sehari		
1 - 5 jam/hari	31	11,9
6 - 9 jam/hari	150	57,5
≥ 10 jam/hari	80	30,7
Total	261	100
Jenis aktivitas pada <i>smartphone</i> yang sering digunakan		
<i>Instant Messaging</i>		
Media sosial	247	94,6
Bermain <i>game</i>	253	96,9
Mendengarkan musik	83	31,8
<i>Browsing</i> internet	190	72,8
	203	77,8

Tabel 1 menjelaskan tentang gambaran karakteristik demografi responden dalam distribusi frekuensi. Berdasarkan tabel 1, responden di dominasi angkatan 2022 sebanyak 81 responden (31%), responden terbanyak berasal dari kampus Jatinangor yaitu 210 mahasiswa (80,5%). Mayoritas responden berusia 18-20 tahun sebanyak 196 mahasiswa (75,1%). Mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 240 mahasiswa (92%) dan mayoritas bertempat tinggal di kost/kontrakan sebanyak 150 mahasiswa (80,5%). Selanjutnya, berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari mayoritas menggunakan *smartphone* selama 6 – 9 jam/hari sebanyak 150 mahasiswa (57,5%) dan jenis aktivitas pada *smartphone* yang sering digunakan menggunakan *smartphone* untuk bermain media sosial sebanyak 253 mahasiswa (96,9%)

Tabel 2 Gambaran Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan

Tingkat Perilaku <i>Phubbing</i>	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Rendah	102	39,1
Sedang	156	59,8
Tinggi	3	1,1
Total	261	100

Tabel 2 menjelaskan gambaran tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar sebanyak 156 responden (59,8%) berada pada kategori sedang, hampir setengahnya sebanyak 102 responden (39,1%) mengalami kategori ringan dan sebagian kecil sebanyak 3 responden (1,1%) mengalami kategori tinggi

Tabel 3 Gambaran Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Skor Perilaku <i>Phubbing</i>					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Angkatan						
2019	23	8,8	29	11,1	1	0,4
2020	17	6,5	42	16,1	1	0,4
2021	24	9,2	42	16,1	1	0,4
2022	38	14,6	43	16,5	0	0
Wilayah Kampus						
Jatinangor	79	30,3	129	49,4	2	0,8
Pangandaran	23	8,8	27	10,3	1	0,4
Usia						
18 – 20 tahun (Remaja akhir)	76	29,1	118	45,2	2	0,8
21 – 22 tahun (Dewasa awal)	26	10	38	14,6	1	0,4
Jenis Kelamin						
Laki-laki	9	3,4	11	4,2	1	0,4
Perempuan	93	35,6	145	55,6	2	0,8
Tempat Tinggal						
Kost/Kontrakan/Asrama	62	23,8	85	32,6	3	1,1
Rumah/bersama keluarga	40	15,3	71	27,2	0	0
Durasi penggunaan <i>smartphone</i> dalam sehari						
1 - 5 jam/hari	14	5,4	17	6,5	0	0
6 - 9 jam/hari	63	24,1	86	33	1	0,4
≥ 10 jam/hari	25	9,6	53	20,3	2	0,8
Jenis aktivitas pada <i>smartphone</i> yang sering digunakan						
<i>Instant messaging</i>	98	37,5	146	55,9	3	1,1
Media sosial	97	37,2	153	58,6	3	1,1
Bermain <i>game</i>	26	10	56	21,5	1	0,4

Mendengarkan musik	65	24,9	122	46,7	3	1,1
<i>Browsing internet</i>	79	30,3	121	46,4	3	1,1

Berdasarkan Tabel 3, hasil tabulasi silang tingkat perilaku phubbing mahasiswa sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa angkatan 2022 atau tingkat kuliah 1 dan 2 mayoritas memiliki tingkat perilaku *phubbing* kategori sedang dan presentasinya lebih tinggi dari angkatan 2021, 2020, dan 2019. Berdasarkan wilayah kampus didapatkan mahasiswa keperawatan kampus Jatinangor memiliki tingkat perilaku *phubbing* kategori sedang. Berdasarkan usia didapatkan bahwa mahasiswa keperawatan usia 18-20 tahun memiliki tingkat perilaku *phubbing* kategori sedang. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat perilaku *phubbing* kategori sedang dan presentasinya lebih tinggi dari mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki. Selanjutnya, dilihat dari tempat tinggal mahasiswa yang bertempat tinggal di kost/kontrakan/asrama memiliki tingkat perilaku *phubbing* kategori sedang dan presentasinya lebih tinggi dari mahasiswa yang tinggal bersama keluarga di rumahnya sendiri. Kemudian, berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari bahwa mahasiswa yang menggunakan *smartphone* selama 6-9 jam/hari memiliki tingkat perilaku *phubbing* kategori sedang dan presentasinya lebih tinggi dari mahasiswa yang menggunakan 1-5 jam/hari. Selanjutnya, berdasarkan jenis aktivitas yang sering digunakan pada *smartphone* mahasiswa menggunakan media sosial memiliki tingkat perilaku *phubbing* kategori sedang dan presentasinya lebih tinggi dari mahasiswa yang menggunakan *smartphone* untuk *instant messaging*, *browsing internet*, mendengarkan musik dan bermain *game*.

Tabel 4 Gambaran Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Berdasarkan Dimensi Perilaku *Phubbing*

Dimensi	Skor Dimensi Perilaku <i>Phubbing</i>					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)
<i>Nomophobia</i>	12	4,6	126	48,3	123	47,1
<i>Interpersonal conflict</i>	208	79,7	52	19,9	1	0,4
<i>Self isolation</i>	237	90,8	24	9,2	0	0
<i>Problem Acknowledgement</i>	35	13,4	156	59,8	70	26,8

Berdasarkan Tabel 4, hasil kategorisasi dimensi perilaku phubbing mahasiswa sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa dimensi *nomophobia* hampir setengahnya sebanyak 126 responden (48,3%) berada dalam kategori sedang, dimensi *interpersonal conflict* hampir seluruhnya sebanyak 208 responden (79,7%) berada dalam kategori rendah, dimensi *self isolation* hampir seluruhnya sebanyak 237

responden (90,8%) berada dalam kategori rendah, dan dimensi *problem acknowledgement* sebagian besar sebanyak 156 responden (59,8%) berada dalam kategori sedang.

Diperoleh dari 261 responden mahasiswa sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran didapatkan sebagian besar yaitu 156 mahasiswa (59,8%) mengalami tingkat perilaku *phubbing* pada kategori sedang, hampir setengahnya yaitu 102 responden (39,1%) pada kategori rendah dan sebagian kecil yaitu 3 responden (1,1%) pada kategori tinggi. Mayoritas hasil pada penelitian ini berada pada tingkat perilaku *phubbing* kategori sedang yang berarti responden menunjukkan perilaku mengabaikan lawan bicara dengan intensitas terkadang maupun sering akibat lebih terfokus dengan penggunaan *smartphone* selama membangun komunikasi interpersonal dalam interaksi sosial. Selain itu, responden mengalami perasaan cemas ketika jauh dari *smartphone*, terkadang mengalami konflik dengan orang lain akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan, terkadang menggunakan *smartphone* nya ketika ingin menghindari atau mengisolasi dirinya dari berbagai aktivitas sosial, dan terkadang kesulitan dalam mengontrol penggunaan *smartphon*enya sehingga lebih banyak berinteraksi dengan *smartphone* dibandingkan berkomunikasi dengan orang yang berada di lingkungan sekitarnya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Penelitian ini juga menunjukkan kedua terbesar berada pada tingkat perilaku *phubbing* kategori rendah. Individu dengan perilaku *phubbing* kategori rendah menunjukkan perilaku mengabaikan lawan bicara dengan intensitas jarang maupun sesekali akibat lebih terfokus dengan penggunaan *smartphone* selama membangun komunikasi interpersonal dalam sebuah interaksi sosial, sehingga cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam mengontrol penggunaan *smartphon*enya dan lebih banyak berkomunikasi dengan orang yang berada di lingkungan sekitarnya dibandingkan menggunakan *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Han et al., (2022) terhadap mahasiswa keperawatan di Korea Selatan mayoritas mengalami perilaku *phubbing* pada kategori sedang. Adapun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosdiana & Hastutiningtyas (2020) pada mahasiswa keperawatan di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan mengalami perilaku *phubbing* dengan kategori tinggi sebanyak 75%.

Perbedaan hasil penelitian tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti individu yang mengalami adiksi *smartphone*, adiksi internet, adiksi media sosial, dan adiksi game, dengan prediktor paling kuat terhadap perilaku *phubbing* adalah adiksi *smartphone* (Karadağ et al., 2015). Faktor lainnya seperti FoMO (Fear of Missing Out) atau perasaan takut dan gelisah ketika melewatkan momen berharga di media sosial dan kontrol diri penggunaan *smartphone* yang rendah, dikarenakan individu yang mengalami hal tersebut cenderung akan memeriksa *smartphon*enya secara berkala, sehingga dapat secara tidak sadar membentuk perilaku yang mengarah pada *phubbing* (Davey et al., 2018)

Faktor lainnya yang memengaruhi perilaku *phubbing* adalah faktor demografis yaitu jenis kelamin, usia, durasi penggunaan *smartphone*, dan tingkat kuliah (Han et al., 2022). Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan mengalami perilaku *phubbing* kategori sedang (55,6%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2016b) dan Karadağ et al., (2015) bahwa perilaku *phubbing* lebih rentan terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih sering mengalami permasalahan penggunaan *smartphone* yang berlebihan atau adiksi *smartphone* dibandingkan dengan laki-laki (Haro et al., 2022). Selain itu, perempuan lebih memfungsikan *smartphone* sebagai alat untuk

menjaga hubungan sosial dengan teman-temannya, senang membagikan aktivitas keseharian dan memiliki keinginan untuk disukai dengan sering mengupload fotonya di media sosial, sehingga cenderung lebih banyak yang mengalami adiksi smartphone dan adiksi media sosial yang pada akhirnya perilaku adiksi tersebut dapat memicu timbulnya perilaku phubbing (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016b; Karadağ et al., 2015; Lai et al., 2022).

Berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden berusia 18-20 tahun (remaja akhir) mayoritas memiliki perilaku phubbing kategori sedang. Sejalan dengan penelitian oleh Han et al., (2022) bahwa tingkat perilaku phubbing lebih tinggi pada mahasiswa yang berusia kurang dari 23 tahun. Hal ini dikarenakan kelompok usia yang lebih muda dilahirkan berdampingan dengan era kemajuan teknologi dan tujuan penggunaan smartphonanya lebih difungsikan untuk menjalin hubungan sosial salah satunya sering mengakses media sosial (Guazzini et al., 2019). Penelitian Putri & Halimah (2019) menunjukkan bahwa tingkat adiksi media sosial pada remaja akhir lebih tinggi dibandingkan dengan dewasa awal. Hal ini dikarenakan usia remaja umumnya memiliki kontrol diri dan kepercayaan diri rendah serta memiliki kepribadian yang lebih rentan mengalami adiksi dibandingkan dengan usia dewasa awal (Aydin & Sari dalam Mawarpury et al., 2020). Selain itu, pada usia dewasa awal memiliki kemampuan penyelesaian masalah yang lebih matang dalam menghadapi suatu kondisi yang dialaminya (Mawarpury et al., 2020). Adiksi media sosial pada remaja akhir akan membuat individu lebih aktif berinteraksi di dunia maya dibandingkan di dunia nyata, sehingga berpengaruh terhadap perilaku phubbing yang lebih tinggi (Karadağ et al., 2015; Rachman, 2021; Chi et al., 2022).

Berdasarkan angkatan menunjukkan bahwa responden angkatan 2022 atau tahun pertama mayoritas memiliki tingkat perilaku phubbing kategori sedang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Han et al., (2022) dan Ugur & Koc (2015) bahwa tingkat perilaku phubbing lebih tinggi pada mahasiswa tingkat pertama. Peneliti berpendapat hal ini dikarenakan mahasiswa tingkat pertama memiliki banyak waktu luang dan sedikit mendapatkan tekanan akademik, sehingga hal tersebut menyebabkan mahasiswa baru lebih banyak menghabiskan waktu luangnya dengan menggunakan smartphone. Sejalan dengan penelitian Lv & Wang (2023) bahwa kecenderungan kebosanan pada mahasiswa berhubungan positif dengan perilaku phubbing yang diartikan bahwa rasa bosan saat waktu luang membuat mahasiswa mencari kepuasan dan kenyamanan psikologis untuk mengurangi rasa bosannya salah satunya dengan menggunakan berbagai aplikasi yang terdapat pada smartphonanya, sehingga meningkatkan resiko mengalami adiksi smartphone dan mulai mengacuhkan lingkungan sosialnya yang akhirnya menunjukkan perilaku phubbing.

Berdasarkan durasi penggunaan smartphone mayoritas menggunakan selama 6-9 jam/hari memiliki tingkat perilaku phubbing kategori sedang. Durasi penggunaan smartphone yang ideal berdasarkan penelitian University Of Oxford yang dilakukan oleh Andrew Przybylski beserta timnya dalam sehari yaitu sekitar 257 menit atau 4 jam 17 menit (Sativa 2017, in Normawati et al., 2018). Penggunaan smartphone selama atau lebih dari 6 jam dalam sehari maka dapat dikatakan sebagai adiksi smartphone (Haug et al., 2015). Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016a) durasi penggunaan smartphone berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan diri dalam penggunaan smartphone. Semakin lama durasi dalam menggunakan smartphone, maka individu tersebut akan semakin nyaman menggunakannya dan mulai mengabaikan orang disekitar, sehingga beresiko mengalami adiksi smartphone yang akhirnya menimbulkan perilaku

phubbing. Sejalan dengan enelitian Ergün et al., (2020) bahwa durasi penggunaan smartphone berhubungan secara kuat dan positif dengan perilaku phubbing dan penelitian Han et al., (2022) menyatakan tingkat perilaku phubbing lebih tinggi pada mahasiswa yang menggunakan smartphone lebih dari 10 jam per hari.

Berdasarkan tempat tinggal mayoritas responden bertempat tinggal di kost atau kontrakan memiliki tingkat perilaku phubbing kategori sedang. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang cenderung jauh dari keluarga akan cenderung merasa kesepian, berdasarkan penelitian dari Phing et al., (2019) didapatkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dan perilaku phubbing. Rasa kesepian yang dirasakan individu juga dapat meningkatkan resiko adiksi smartphone, dikarenakan individu tersebut menganggap dengan menggunakan smartphone dapat mengurangi rasa kesepian yang dirasakannya (Karadağ et al., 2015).

Berdasarkan dimensi perilaku phubbing pada penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi nomophobia dan problem acknowledgement termasuk kategori sedang memiliki nilai persentase yang lebih tinggi dibandingkan dimensi lainnya. Individu yang mengalami nomophobia akan senantiasa memeriksa smartphone nya secara berkala dan tidak fokus dengan kegiatan yang dilakukannya, sehingga menunjukan sikap dimensi problem acknowledgement ditandai dengan sulit mengontrol waktu ketika menggunakan smartphone sehingga kesempatan berkomunikasi langsung dengan orang lain berkurang dan terbiasa untuk mengabaikan lingkungan sosial di sekitarnya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Hal tersebut dikarenakan mayoritas responden dalam penelitian ini bertempat tinggal tidak bersama keluarga, menggunakan smartphone selama 6-9 jam/hari, dan jenis aktivitas pada smartphone yang sering digunakan yaitu untuk bermain media sosial dan instant messaging. Terlebih saat di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran menerapkan sistem pembelajaran *hybrid* yang menjadikan penggunaan *smartphone* berfungsi sebagai penghubung komunikasi jarak jauh untuk menyediakan segala informasi perkuliahan dan tugas akademik yang difasilitasi oleh berbagai aplikasi yang terdapat pada *smartphone*.

Sejalan dengan penelitian Amelia et al., (2019) bahwa penyebab mahasiswa melakukan perilaku *phubbing* salah satunya yaitu penggunaan media sosial secara berlebihan dan *late response*. Media sosial pada mahasiswa berfungsi sebagai media untuk dapat memfasilitasi pemenuhan kebutuhan sosial, upaya untuk menghilangkan stress dengan mencari hiburan, menunjukan aktivitas dan capaian diri. Selain itu, mahasiswa takut keberadaannya dianggap tidak ada jika tidak membalas pesan dengan segera atau dikenal dengan istilah *late response*.

Adapun, dimensi *self isolation* dan *interpersonal conflict* termasuk dalam kategori rendah dikarenakan mahasiswa sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran memiliki jadwal perkuliahan yang padat dan banyak menggunakan metode pembelajaran tutorial dan tugas berkelompok, sehingga hal tersebut dapat membentuk kemampuan komunikasi dan sosialisasi yang baik antar mahasiswa. Selain itu, terdapat mata kuliah khusus tentang komunikasi yang telah diajarkan pada kuliah tingkat pertama. Mata kuliah komunikasi ini membahas tentang etika dalam berkomunikasi dan keterampilan untuk dapat melakukan komunikasi interpersonal.

Penelitian oleh Aulia (2022) bahwa kemampuan self-perceived communication competence mahasiswa sarjana keperawatan Universitas Padjadjaran saat pembelajaran hybrid memiliki tingkat komunikasi dengan kategori tinggi sebanyak 55,1%. Sejalan dengan penelitian Han et al., (2022) bahwa tingkat kemampuan komunikasi interpersonal

dapat memengaruhi tingkat perilaku phubbing pada mahasiswa, jika kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa baik maka cenderung memiliki tingkat perilaku phubbing yang rendah Han et al., (2022).

Salah satu aspek dari kemampuan komunikasi interpersonal adalah kemampuan berempati (Hafizah et al., 2021). Sejalan dengan penelitian O'Flaherty (2019) menyatakan bahwa dimensi self isolation dalam perilaku phubbing berhubungan negatif dengan tingkat kemampuan empati individu, yang berarti jika kemampuan empati individu tinggi maka kecenderungan menunjukkan sikap self isolation akan rendah. Hal ini berarti individu yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik akan mampu berempati dan dapat terhindar dari sikap mengacuhkan orang lain, sehingga memunculkan perilaku yang dapat menghargai dan bisa menjadi pendengar yang baik dalam menjalin interaksi sosial, sehingga kecenderungan perilaku phubbing yang ditunjukkan akan rendah (Hafizah et al., 2021).

Pencegahan dapat dilakukan pada mahasiswa yang mengalami perilaku phubbing kategori rendah dan sedang, diantaranya dengan mengadakan pendidikan kesehatan tentang dampak perilaku phubbing dalam kehidupan sehari-hari dan cara penggunaan smartphone yang bijak. Selain itu, mengisi kegiatan waktu luang dengan mengikuti berbagai kegiatan organisasi di kampus dapat dilakukan agar dapat mengalihkan perasaan bosan dengan kegiatan yang produktif dan bermanfaat (Alamianti & Rachaju, 2021).

Adapun, pada mahasiswa yang mengalami perilaku *phubbing* kategori tinggi dapat dilakukan intervensi dengan difasilitasi oleh Tim Pelayanan Bimbingan Konseling (TPBK) di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan yaitu intervensi CBT (Cognitive Behavioral Therapy), yaitu merupakan intervensi dengan pendekatan kognitif dan perilaku. Menurut Young & Abreu (2007, in Youarti & Hidayah, 2018) individu yang mengalami perilaku phubbing pikirannya terdistorsi untuk terus-menerus menggunakan smartphone, sehingga salah satu teknik CBT yang disarankan yaitu dengan teknik cognitive restructuring yang bertujuan untuk mengubah pikiran yang terdistorsi atau irasional menjadi rasional dengan mempengaruhi sikap, keyakinan, dan pikiran dari individu yang diharapkan dapat memunculkan perilaku yang adaptif (Hapsari, 2021; Youarti & Hidayah, 2018).

Keterbatasan penelitian ini yaitu teknik sampling yang digunakan hanya melibatkan beberapa mahasiswa sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran sehingga hasil penelitiannya tidak dapat digeneralisasi. Pelaksanaan penelitian secara online menyebabkan terdapat beberapa responden yang sulit dihubungi. Selain itu, peneliti tidak menambahkan IPK sebagai data demografis yang dapat dipertimbangkan untuk dimasukan karena salah satu dampak dari perilaku phubbing adalah dapat menurunkan tingkat IPK pada mahasiswa dan alat ukur perilaku phubbing pada penelitian ini dapat dilakukan uji validitas dan reliabilitas kembali dikarenakan perbedaan responden pada instrumen yang telah diujikan sebelumnya yaitu pada anak SMA kelas XI, sedangkan pada penelitian ini pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terhadap 261 mahasiswa sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami tingkat perilaku phubbing kategori sedang, hampir setengahnya kategori rendah dan sebagian kecil kategori tinggi. Sub variabel yang memiliki presentase tertinggi yaitu dimensi nomophobia dan problem acknowledgement yang mayoritas dalam kategori sedang, sedangkan presentase terendah terdapat pada dimensi self isolation dan

interpersonal conflict yang mayoritas dalam kategori rendah. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi perilaku phubbing khususnya pada mahasiswa sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Selain itu, dapat juga dilakukan penelitian dengan metode kualitatif agar dapat mengidentifikasi penelitian tentang perilaku phubbing pada mahasiswa secara mendalam.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Alamianti, D., & Rachaju, R. D. K. (2021). Realitas Phone Snubbing pada Pergaulan Remaja. *Jurnal Audience*, 4(02), 209–220. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i2.4256>
- [2] Amelia, T., Despitari, M., Sari, K., Putri, D. S. K., Oktamianti, P., & Agustina. (2019). Phubbing, Causes and Impacts on Faculty of Public Health students, University of Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 18(2), 122–134.
- [3] Aulia, H. D. (2022). *Gambaran Self-Perceived Communication Competence pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran di Masa Pandemi COVID-19*. Skripsi. Bandung: FKEP UNPAD.
- [4] Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- [5] Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [6] Bitar, Z., Akel, M., Salameh, P., Obeid, S., & Hallit, S. (2022). Phubbing among Lebanese young adults: Scale validation and association with mental health (depression, anxiety, and stress). *Current Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03104-z>
- [7] Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2019). Be Aware! If You Start Using Facebook Problematically You Will Feel Lonely: Phubbing, Loneliness, Self-esteem, and Facebook Intrusion. A Cross-Sectional Study. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270–278. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>
- [8] Chi, L. C., Tang, T. C., & Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: a cross-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current Psychology*, 41(2), 1112–1123. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02468-y>
- [9] Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016a). How ‘phubbing’ becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- [10] Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016b). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- [11] Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). 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>
- [12] Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2018). Predictors and consequences of ‘Phubbing’ among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family and Community Medicine*, 25(1), 35–42. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17
- [13] Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. In *Psychological Reports* (Vol. 123, Issue 5). <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>

- [14] Erzen, E., Odaci, H., & Yeniçeri, İ. (2021). Phubbing: Which Personality Traits Are Prone to Phubbing? *Social Science Computer Review*, 39(1), 56–69. <https://doi.org/10.1177/0894439319847415>
- [15] Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A., & Meringolo, P. (2019). An Explorative Model to Assess Individuals' Phubbing Risk. *Future Internet*, 11(21), 1–13. <https://doi.org/10.3390/fi11010021>
- [16] Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630–645. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- [17] Han, J. H., Park, S. J., & Kim, Y. (2022). Phubbing as a Millennials' New Addiction and Relating Factors Among Nursing Students. *Psychiatry Investigation*, 19(2), 135–145. <https://doi.org/10.30773/pi.2021.0163>
- [18] Hapsari, L. R. (2021). Keefektifan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Perilaku Phubbing pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Banyudono Tahun Pelajaran *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(1).
- [19] Haro, B., Beranuy, M., Vega, M. A., Calvo, F., & Carbonell, X. (2022). Problematic smartphone use and gender differences in vocational education and training. *Educación XX1*, 25(2), 271–290. <https://doi.org/10.5944/educxx1.31492>
- [20] Haug, S., Paz Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- [21] Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–80.
- [22] Ilma'nunah, L. (2021). *Layanan Bimbingan Dan Konseling Pribadi Untuk Mereduksi Kecenderungan Perilaku Phubbing*. Skripsi. Bandung: Bimbingan Konseling UPI.
- [23] 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>
- [24] Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Situasi Tenaga Keperawatan Indonesia : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. ISSN 2442-7659.
- [25] Lai, X., Hu, C., Ying, L., Xu, H., Zhao, C., Yang, X., Yu, X., & Zhang, G. (2022). Risk and Protective Factors Associated With Smartphone Addiction and Phubbing Behavior Among College Students in China. *Psychological Reports*, 0(0), 1–18. <https://doi.org/10.1177/003329412211084905>
- [26] Lv, S., & Wang, H. (2023). The Effect of College Students' Boredom Proneness on Phubbing: The Chain-Mediating Effects of Fear of Missing Out and Online Vigilance. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2023, 9713789. <https://doi.org/10.1155/2023/9713789>
- [27] Mawarpury, M.-, Maulina, S., Faradina, S., & Afriani, A. (2020). Kecenderungan Adiksi Smartphone Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6252>
- [28] Normawati, Maryam, S., & Priliantini, A. (2018). Influence of the Campaign “Let’S Disconnect To Connect” on Anti-Phubbing Attitude (Survey in Line Starbucks Indonesia Official Account Followers). *Jurnal Komunika : Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika*, 7(3), 155–164. <https://doi.org/10.31504/komunika.v7i3.1665>
- [29] O’Flaherty, R. (2019). *Connected by Technology, Empathetically Disconnected: A*

- Correlational study into Phubbing Behaviour in Ireland.* 1–23.
- [30] Parus, M. S., Adu, A. A., & Keraf, M. K. P. A. (2021). Phubbing Behavior and Quality of Friendship in Faculty of Public Health, Nusa Cendana University. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(1), 13–23. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i1.3031>
- [31] Phing, A. M., Xin, C. Y., & Jun, L. P. (2019). *The Impact Of Loneliness And Fear Of Missing Out In Predicting Phubbing Behaviour Among Undergraduates In Malaysia.* (Doctoral dissertation, UTAR).
- [32] Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Badung. *Prosiding Psikologi*, 5(1967), 303–309.
- [33] Rachman, A. (2021). The Effect of Social Media Addiction on Student Phubbing Behavior. *International Journal of Arts and Social Science*, 4(3), 113–117.
- [34] Roberts, J. A., & David, M. E. (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, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- [35] Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.194>
- [36] Sun, J., & Samp, J. A. (2021). ‘Phubbing is happening to you’: examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour and Information Technology*. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>
- [37] Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022–1031. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>
- [38] Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. L., & Santamoko, R. (2020). *Generasi Z & Revolusi Industri 4.0.* Banyumas: CV. Pena Persada.
- [39] Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>