

PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI KOMUNIKASI

Rifqi Fauzi^{1✉}, Mohamad Alppy Valdez², Ali Husan³

Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon¹, Insititut Bisnis dan Komunikasi LSPR²,
Universitas Islam Bandung³

rifqifauzi@bungabangsacirebon.ac.id¹, alppy.v@lspr.edu², 30080023015@unisba.ac.id³

Received: 2024-5-02; Accepted: 2024-5-09; Published: 2024-06-30

Abstrak : This research aims to examine and analyze the behavior of phubbing in adolescents from the perspective of communication psychology. The study uses a qualitative method, focusing its analysis on descriptive data in the form of observed written sentences. The data analysis in this research primarily focuses on library research. The data collection technique used is the literary technique by gathering literature related to the object of study. The data sources for this research include reference books and scientific journal articles. The data are then analyzed using content analysis to identify, classify, and analyze the information found in the literature related to the research topic. The results of this research indicate that phubbing behavior is driven by a fear of missing out (FoMO) on certain information or events, a dependency on smartphones as individuals rely on them for all daily activities. The impact of phubbing is evident among adolescents and within families/parents and children, leading to feelings of being ignored, unclear communication, disturbed psychological relationships, high levels of rejection from children toward parents, and negatively affecting adolescents' mental well-being.

Keywords: Phubbing Behavior, Adolescents, Communication Psychology

Copyright © 2024, Author.

This is an open-access article under the CC BY-NC-SA 4.0



DOI: <https://doi.org/10.47453/>

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa membutuhkan individu lain di sekitarnya dalam berinteraksi. Setiap individu akan bertindak dan berusaha untuk saling memenuhi kebutuhan satu dengan yang lain. Dalam berkehidupan, khususnya di dalam kehidupan kesehariannya individu selalu berada dalam dinamika yang diiringi dengan perubahan-perubahan. Perubahan tersebut menuntut individu untuk selalu beradaptasi. Perubahan tersebut salah satunya adalah dalam hal kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Perkembangan teknologi yang terjadi begitu pesat, juga telah merubah cara hidup masyarakat termasuk dalam hal berinteraksi yang merupakan kebutuhan individu.

Hadirnya teknologi dan media informasi melalui perkembangan *era society* 5.0 sangat membantu manusia dalam mencari informasi tentang apapun melalui pemanfaatan teknologi. Adapun teknologi yang digunakan sebagai media informasi salah satunya *smartphone* atau ponsel canggih yang dapat digunakan oleh semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Memiliki *smartphone* atau ponsel yang canggih sudah merupakan gaya hidup masyarakat luas di era ini. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa pun terlihat lazim memiliki dan menggunakan gawai. *smartphone* atau ponsel memiliki fitur penunjang yang membuat masyarakat dapat dengan mudah mendapatkan dan mengetahui informasi yang dicari dengan fitur *browser*, sosial media yang tersedia dan lain sebagainya (Abivian, 2022).

Google dalam survei terbarunya, *Think Tech, Rise of Foldables: The Next Big Thing in Smartphone* mengatakan bahwa jumlah ponsel aktif di Indonesia saat ini mencapai 354 juta perangkat, angka tersebut dihitung berdasarkan jumlah ponsel yang terkoneksi internet (*celluler mobile connections*) yang dipublikasikan data reportal pada Januari 2023. Jumlah ponsel aktif di Indonesia tersebut melampaui total penduduk yang ada di Indonesia secara keseluruhan. Sebab, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk Indonesia telah mencapai 278,69 juta jiwa pada pertengahan 2023. Artinya, satu orang kemungkinan menggunakan lebih dari satu ponsel. Stephanie Elizabeth (*Tech Industry Lead Google* Indonesia) dalam risetnya mengatakan bahwa “kalau dibandingkan dengan total populasi di Indonesia, jumlahnya sudah lebih dari 100 persen, atau tepatnya 128 persen. Artinya, ada banyak sekali penduduk di Indonesia yang menggunakan lebih dari satu ponsel”. Besarnya jumlah pengguna ponsel aktif di Indonesia, menunjukkan bahwa pasar ponsel di Indonesia memiliki potensi untuk terus tumbuh di masa yang akan datang (Caroline Saskia, 2023).

Menurut Alamsyah (2018) kemudahan-kemudahan yang diberikan *smartphone* atau ponsel seringkali membuat penggunaan melebihi waktu yang tidak wajar, karena hal tersebut dapat menimbulkan perilaku menjadi “acuh tak acuh” atau tidak peduli terhadap lingkungan sekitar dan banyak orang mengabaikan teman dan keluarga yang berada tepat di depannya karena malah lebih asyik dengan *smartphone* atau ponselnya (Kurnia et al., 2020).

Damashinta (2019) mengungkapkan bahwa realita kehidupan tersebut sebagai akibat remaja saat ini lebih menyukai kesendirian dengan gawainya, fokus pada gawainya ketika bersosialisasi, acuh terhadap lingkungan sekitar. Tindakan menyakiti orang lain dengan cara mengabaikan komunikasi dalam interaksi sosial karena sibuk atau lebih berfokus pada *smartphone* atau ponselnya yang disebut sebagai perilaku *phubbing*.

Perilaku *phubbing* merupakan sebuah perilaku yang tidak menghargai seseorang dengan cara mengabaikan dan tidak memberikan perhatian kepada lawan bicara saat sedang berada dalam suatu interaksi sosial namun hanya berdalih sibuk dengan *smartphone* atau ponselnya sendiri, hal tersebut mengakibatkan efek buruk terhadap kedekatan dan menurunnya tingkat afiliasi, kemudian merusak keintiman dalam percakapan (Karadağ dkk., 2015).

Perilaku *phubbing* datang karena kesulitan seseorang untuk jauh dari *smartphone* atau ponselnya sehingga memunculkan sifat pengabaian terhadap lingkungan di sekelilingnya, disebabkan karena fokus yang berlebihan pada *smartphone* atau ponselnya ketika sedang menghabiskan waktu bersama secara langsung dengan teman, sahabat, pasangan ataupun keluarga (Ilham & Rinaldi, 2019).

Karadağ dkk. (2015) mengemukakan bahwa perilaku *phubbing* dapat menimbulkan gangguan dalam berkomunikasi, yaitu perilaku seseorang yang mengutamakan urusannya dengan *smartphone* atau ponsel yang dapat menghambat berlangsungnya komunikasi tatap muka. Perilaku lebih mementingkan ponsel terlihat dari mata yang menatap pada *smartphone* atau ponsel ketika sedang bersama rekan makan, menyibukkan diri dengan *smartphone* atau ponsel saat bersama teman-teman, dan tidak berpikir bahwa perilaku demikian dapat mengganggu lawan berbicara. Seseorang yang menatap *smartphone* atau ponsel saat komunikasi tatap muka berlangsung dapat menimbulkan pengabaian karena perhatian lebih terpusat pada *smartphone* atau ponsel daripada komunikasi tatap muka yang terjadi (Karadağ dkk., 2015).

Bahkan, Dwyer dkk. (2017) menjelaskan saat komunikasi tatap muka berlangsung dan terdapat *smartphone* atau ponsel akan dapat menurunkan penghargaan emosional yang diberikan seseorang pada lawan berbicara. Selain berpengaruh terhadap aspek perkembangan, pada masa remaja perilaku *phubbing* menjadi hal yang sangat melekat dan dapat berpengaruh terhadap perubahan nilai yang mereka miliki. Perubahan nilai merupakan sesuatu yang kapanpun bisa terjadi sesuai dengan keadaan lingkungan dan kemajuan teknologi. Perubahan merupakan sesuatu yang lazim dan wajar terjadi, tetapi jika perubahan itu berlangsung cepat atau bahkan mendadak, perubahan tersebut dapat memicu terjadinya konflik sosial. Nilai-nilai kebersamaan berubah menjadi individualis (Youarti & Hidayah, 2018).

Sebagaimana penelitian yang dilakukan Tim Promkes RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten menunjukkan bahwa "*phubbing* dapat merusak hubungan atau relasi, baik dalam konteks hubungan romantis, pertemanan, keluarga, maupun

pekerjaan. Hal ini karena, perilaku *phubbing* akan mengganggu percakapan, yang kemudian berujung pada kesalahpahaman antar individu” (Tim Promkes RSST, 2022).

Perilaku *phubbing* pada saat berinteraksi sosial akan mengakibatkan lawan bicara merasa terabaikan atau sebaliknya mengikuti perilaku *phubbing* tersebut. Jika dibiarkan tanpa adanya upaya yang tepat, tentu akan menyebabkan remaja menjadi individu yang tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya (nirempati), sulit menumbuhkan kemampuan penyesuaian diri/ beradaptasi, hilangnya kesadaran tanggung jawab remaja sebagai pelajar, dan bahkan munculnya konflik sosial baik dengan teman sebaya maupun guru atau orang dewasa lainnya (Abivian, 2022).

Berdasarkan hal tersebut, fenomena perilaku *phubbing* yang saat ini mewabah di kalangan remaja merupakan salah satu dampak dari kecanggihan teknologi. Selain membawa dampak dan pengaruh positif, juga dapat memberikan dampak dan pengaruh negatif yang kurang disadari oleh remaja dan salah satu dampak negatifnya adalah perilaku *phubbing*. Melalui perilaku *phubbing*, menjadikan remaja tidak sadar atau bahkan dengan sengaja telah menyakiti orang-orang yang ada di sekitarnya dengan tidak memperhatikan saat interaksi berlangsung karena terfokus pada *smartphone* atau ponsel yang ada di tangannya. Maka dari itu, tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengkaji dan menganalisis perilaku *phubbing* pada remaja dalam perspektif psikologi komunikasi.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang menjelaskan sebuah fenomena serta pengumpulan data sedalam-dalamnya guna memberikan secara jelas data yang diteliti. Penelitian kualitatif dilakukan kepada objek yang alamiah yakni objek yang berkembang apa adanya, tidak dimanipulasi oleh peneliti serta kehadiran peneliti tidak mempengaruhi dinamika pada objek penelitian (Sugiyono, 2016). Metode kualitatif menekankan analisisnya pada data deskriptif berupa kalimat tertulis yang diamati, metode ini digunakan guna menganalisis ruang lingkup perilaku *phubbing* pada remaja perspektif psikologi komunikasi. Analisis data lebih difokuskan pada penelitian kepustakaan (*library research*), peneliti menganalisis menggunakan cara membaca, menyelidiki, dan mengkaji sumber tulisan terkait dengan persoalan yang akan dibahas. Studi kepustakaan (*library research*) dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca serta mencatat kemudian mengolah bahan penelitian (Zed, 2004). Menurut (Prastowo, 2013) penelitian kepustakaan adalah metode kualitatif yang wilayah penelitiannya pada pustaka dengan dokumen, arsip dan jenis dokumen lainnya sebagai bahan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik literer dengan mengumpulkan bahan pustaka yang berkaitan dengan objek pembahasan yang diteliti. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini dari 10 artikel ilmiah. Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) yang merupakan cara untuk mengidentifikasi, mengklasifikasi dan menganalisis informasi yang terdapat

dalam literatur yang diteliti yaitu untuk menganalisis pembahasan mengenai perilaku *phubbing* pada remaja dalam perspektif psikologi komunikasi.

Pembahasan

Beberapa artikel terkait dengan topik bahasan telah ditemukan, salah satu artikel yang ditemukan membahas tentang kecanduan *smartphone* dan perilaku *phubbing* di antara mahasiswa universitas oleh Bajwa et al (2023) yang dihubungkan dengan perilaku kekhawatiran atau ketakutan kehilangan suatu tren atau informasi terbaru (*Fear of Missing Out: FoMO*), perbandingan sosial dan kesepian. Temuan yang diperoleh dari penelitian ini mengkonfirmasi bahwa kecanduan *smartphone* secara positif terkait dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Hal ini dapat diartikan bahwa seseorang yang telah kecanduan dengan *smartphone* maka orang tersebut akan cenderung selalu menggunakan *smartphone* dalam kegiatannya sehari-hari sehingga mengabaikan orang-orang sekitar yang sedang berinteraksi atau mengabaikan orang lain ketika sedang melakukan komunikasi secara langsung. Perilaku seperti ini juga dinyatakan oleh Błachnio & Przepiorka, (2018) dan Guazzini et al., (2019) yaitu penelitian telah menunjukkan beberapa bukti bahwa ada korelasi yang kuat antara kecanduan *smartphone* dan aktivitas *phubbing*. Studi tersebut juga menyatakan bahwa para individu pada awalnya mulai ketergantungan pada SMS dan media sosial yang diakses melalui *smartphone* dan kemudian berkembang menjadi kecanduan *smartphone*, selanjutnya terus berkembang dan pada puncaknya terjadi *phubbing*. Selain itu, penelitian lain juga menekankan bahwa teknologi *smartphone* dapat mengakibatkan kecanduan *smartphone* dan *phubbing*, bahkan hal ini melampaui ketergantungan media sosial dan internet (Ergün et al., 2023).

Namun perlu diperhatikan dari penelitian Bajwa et al (2023) ini menjelaskan adanya beberapa faktor penting yang memiliki hubungan dengan mahasiswa yang ketergantungan terhadap *smartphone*, diantaranya adalah faktor ketakutan atau kekhawatiran tertinggal dari informasi atau kegiatan yang populer atau sering dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO), kemudian faktor dorongan untuk melakukan perbandingan sosial dalam melakukan evaluasi diri dan juga adanya perasaan kesepian. Hal ini juga diperkuat oleh Wolniewicz et al., (2019) pada penelitiannya yaitu takut ketinggalan informasi (FoMO) telah diidentifikasi sebagai salah faktor signifikan yang terkait dengan ketergantungan berlebihan dalam penggunaan *smartphone*. Termasuk juga Alinejad et al., (2022) mengatakan bahwa FoMO telah dikaitkan dengan perasaan kesepian seseorang dan juga terkait hasil/ nilai dari pembelajaran akademik. Hal-hal inilah yang mempengaruhi kecanduan dari *smartphone* di antara mahasiswa universitas. Hanya saja, efek dari ketergantungan terhadap *smartphone* dan perilaku *phubbing* ditemukan lebih kuat pada tingkat kesepian tinggi dibandingkan bagi mereka dengan tingkat kesepian yang rendah.

Kemudian, penelitian lainnya tentang *phubbing* adalah realitas *phone snubbing* pada pergaulan remaja (Alamianti & Rachaju, 2021). Penelitian pada artikel ini bertujuan untuk mengetahui peran spesifik dari pihak-pihak yang terlibat dari kegiatan

komunikasi dalam fenomena *phubbing* dalam konteks hubungan antar remaja. Selanjutnya, penelitian juga ini mencari tahu pesan verbal dan nonverbal yang terkait dengan *phubbing*, serta untuk memahami makna *phubbing* bagi remaja. Dari hasil wawancara secara mendalam, pengamatan dan dokumentasi terhadap siswa menengah atas yang berlokasi di Jawa Barat, ditemukan bahwa ada dua pihak di dalam realitas *phubbing* tersebut yaitu individu yang menjadi pelaku dan individu yang mendapatkan dampak dari *phubbing*. Hal ini juga diperkuat oleh peneliti-peneliti lain yang telah melakukan studi terhadap berbagai kalangan kelompok, seperti remaja (Reza, 2018), dewasa muda (David & Roberts, 2020), dan pasangan romantis. (David & Roberts, 2021). Kemudian, Chotpitayasunondh & Douglas, (2018) menegaskan bahwa terdapat dua pihak dari perilaku *phubbing* yang mencerminkan tindakan seseorang yang mengabaikan orang lain dengan fokus pada *smartphone*.

Selanjutnya, pesan verbal dan nonverbal yang terkait dengan *phubbing* terjadi pada saat bersamaan ketika remaja sekolah menengah berkomunikasi melalui obrolan atau diskusi informal. Pertukaran informasi secara verbal ini disertai dengan tanda-tanda nonverbal yang menunjukkan kedekatan pertemanan mereka. Ada pesan dasar berupa sentuhan yang biasa dilakukan antara sesama remaja, seperti menyentuh bahu satu sama lain, yang berfungsi sebagai ungkapan kasih sayang dalam pertemanan mereka. Dalam aktivitas komunikasi verbal dan nonverbal pada remaja, perilaku *phubbing* tidak tampak berpengaruh pada kegiatan komunikasi yang sedang mereka lakukan, walaupun *phubbing* adalah perilaku yang tidak menyenangkan yang dapat mengganggu persahabatan menurut mereka. Xu et al., (2022) menjelaskan tentang peer phubbing, bahwa ditemukan *phubbing* memiliki hubungan dengan kecanduan media sosial pada *smartphone* di kalangan remaja, didasarkan pada kesepian dan dipengaruhi oleh gender. Perilaku *phubbing* remaja menjadi lebih jelas berpengaruh ketika individu terlibat dalam interaksi dengan keluarga atau orang tua mereka. Efek perilaku *phubbing* dalam keluarga dipertegas oleh peneliti-peneliti yang salah satunya mengungkapkan bahwa proses pengasuhan akan berjalan tidak baik bila terjadi kecanduan pada *smartphone* dan hal ini memerlukan komunikasi yang baik antara anak dan orang tua termasuk saling menghargai antara orang tua dan anak yang merupakan strategi penting (Hidayat et al., 2022 & Jabeen et al., 2021). Selain itu, perilaku *phubbing* orang tua kepada anak telah menunjukkan bahwa hal ini dapat menimbulkan depresi di akhir masa kanak-kanak dan juga remaja (Xie & Xie, 2019). Pada dasarnya keluarga merupakan tempat awal tumbuh kembang seorang anak. Oleh karena itu, keluarga perlu memberikan proses pendidikan dan rasa aman pada anak (Fardiah & Rinawati, 2016).

Selain itu, penelitian *phubbing* terkait dengan remaja dilakukan oleh Franchina et al. (2018), yang memiliki topik kekhawatiran kehilangan suatu informasi/kejadian sebagai prediktor penggunaan media sosial yang bermasalah dan perilaku *phubbing* di kalangan remaja Flemish (Masyarakat Belgia yang berbahasa Belanda). Dalam penelitian ini menjelaskan kekhawatiran kehilangan suatu informasi/ kejadian atau dikenal *Fear of Missing Out* (FoMO) mengacu pada perasaan kecemasan seseorang

yang timbul dari suatu dorongan realisasi bahwa individu tersebut mungkin kehilangan informasi, suatu kejadian atau pengalaman yang bermanfaat yang dimiliki oleh orang lain. Penelitian dari Franchina mengacu pada temuan dari survei berskala besar dengan mengambil data dari 2.663 remaja Flemish, studi tersebut telah mengeksplorasi hubungan antara FoMO, penggunaan media sosial dan perilaku *phubbing*. Sesuai dengan prediksi dari peneliti bahwa FoMO adalah prediktor positif dari seberapa sering remaja menggunakan beberapa platform media sosial dan berapa banyak platform yang mereka gunakan secara aktif.

Selanjutnya, FoMO juga menjadi dorongan atau prediktor dari para remaja berperilaku phubbing baik dilakukan secara langsung maupun tidak langsung melalui hal yang berhubungan dengan penggunaan media sosial. FoMO sebagai prediktor perilaku *phubbing* juga dinyatakan oleh Gao (2023), penelitiannya telah menunjukkan bahwa FoMO terkait positif dengan perilaku *phubbing*. Selain itu, FoMO telah dipastikan dapat mempengaruhi kesejahteraan individu dan dikaitkan dengan peningkatan dari perilaku *phubbing*, (Joshi, 2023).

Dari beberapa artikel diatas, dapat diringkas bahwa yang pertama perilaku *phubbing* didorong oleh perasaan individu yang khawatir akan kehilangan suatu informasi/ suatu kejadian yang bermanfaat yang dimiliki oleh orang lain atau dikenal dengan istilah *the Fear of Missing Out* (FoMO). Kedua, ketika seseorang yang telah kecanduan dengan *smartphone* karena ketergantungan untuk menggunakan *smartphone* dalam kegiatannya sehari-hari, maka orang tersebut akan mengabaikan orang-orang sekitar yang sedang berinteraksi dengannya. Namun dapat dijelaskan bahwa pada umumnya ketergantungan terhadap *smartphone* ini karena teknologi yang digunakan pada *smartphone* itu sendiri dan didukung oleh aplikasi-aplikasinya seperti media sosial dan internet. Ketiga adalah pengaruh *phubbing* akan lebih terlihat dengan jelas ketika perilaku *phubbing* dilakukan di dalam keluarga atau pada hubungan orangtua dan anak, dibandingkan saat bersama peer sesama remaja yang tidak terlalu tampak berpengaruh pada kegiatan komunikasi yang sedang mereka lakukan, walaupun mereka berpendapat phubbing tersebut dapat mengganggu hubungan pertemanan.

Ditinjau dari perspektif komunikasi psikologi, perilaku *phubbing* tentunya dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Dampak-dampak negatif tidak hanya terjadi pada individu yang mendapat perilaku *phubbing*, tapi juga pelaku *phubbing* sendiri juga memperoleh dampak negatifnya. Dampak negatif dari individu yang mendapat perilaku phubbing akan merasa tidak dipedulikan, komunikasi yang tidak jelas serta hubungan psikologis akan terganggu. Hal ini dikemukakan dalam sebuah studi bahwa perilaku *phubbing* secara signifikan dan negatif akan mempengaruhi kualitas komunikasi yang dirasakan dan disampaikan, ditambah tingkat kepuasan hubungan di antara remaja yang menjadi rendah atau dapat merusak hubungan pertemanan (Chotpitayasunondh & Douglas (2018). Selain itu, *peer phubbing* telah dikaitkan dengan ketergantungan terhadap media sosial pada *smartphone* di kalangan remaja, termasuk juga berdampak dengan perasaan kesepian. (Xu et al., 2022). Dampak

phubbing juga terjadi didalam keluarga, khususnya hubungan komunikasi interpersonal antara orangtua dan anak. *Phubbing* yang dilakukan oleh orang tua telah ditemukan memiliki dampak yang negatif pada remaja, hal ini menyebabkan tingkat penolakan anak kepada orang tua yang tinggi dan mempengaruhi kesejahteraan mental remaja (Xie & Xie, 2019). Selain itu, orang tua yang melakukan *phubbing* terhadap anak-anaknya akan mengakibatkan ketergantungan anak-anaknya terhadap *smartphone* yang menjurus pada norma-norma negatif untuk anak-anak dan akan memperkuat dari niat anak-anak remaja ke arah kecanduan *smartphone* (Liu et al., 2019).

Terapi Perilaku Phubbing Dalam Islam

Dampak Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Perspektif Islam

Phubbing adalah istilah dalam bahasa Inggris yang menggambarkan perilaku seseorang yang terlalu sibuk dan berlebihan dalam penggunaan *handphonenya* ketika berhadapan dengan orang lain (Ihsan et al., 2021). Taufik Hidayat Kepala Bidang Layanan *e-Government* Dinas Komunikasi, Informasi dan Statistik (Diskominfo) mengatakan istilah *phubbing* mulai *booming* bersamaan dengan maraknya *smartphone* yang tidak sekadar untuk telepon dan SMS tetapi juga mempunyai banyak aplikasi seperti game, jejaring sosial yang membuat orang betah berlama-lama memegang *smartphone* (Pratiwi, 2020).

Generasi remaja saat ini, yang biasa juga disebut dengan generasi Z atau Net generasi atau generasi *millennial* adalah generasi yang paling berpotensi melakukan *phubbing*. Pada rentang usia antara 12 dan 21 tahun terjadi suatu masa yang menjadi masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang sering disebut sebagai masa remaja (F.J.Monk, 2012). Perkembangan remaja melalui beberapa tahapan yang harus dilewati tahapan demi tahapan secara alami. Perubahan fisik secara signifikan membawa efek psikologis pada anak, di mana hal itu dapat mengakibatkan seringkali muncul perasaan pada diri remaja untuk tidak puas dengan kondisi dirinya. Papalia mengatakan bahwa pada saat masa remaja, terjadilah suatu proses peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa pendewasaan, biasanya dimulai pada 12 atau 13 dan berakhir pada akhir masa remaja atau awal dua puluhan. Papalia mengatakan bahwa, masa remaja berada di antara tengah-tengah masa anak-anak dan dewasa (Old Papalia, 2011).

Berdasarkan penelitian (Nadjib Ahmad Alamudi & Syukur, 2019) Dampak negatif sosial *phubbing* adalah; Pertama, hubungan harmonis keluarga menjadi renggang. Kedua, menghancurkan hubungan pertemanan. Ketiga, menjadi individualistik. Keempat, menjadi antisosial. Menurut Aditia (2021), perilaku *phubbing* mampu mengancam terganggunya hubungan komunikasi yang sedang berlangsung, sehingga menyebabkan degradasi sosial. Degradasi sosial yang terjadi ialah keacuhan pelaku *phubbing* terhadap lingkungannya karena terlalu sibuk menggunakan *smartphone*, terlebih dalam penggunaan media sosial (Mustolah et al., 2022).

Menurut Kwon dalam (Hs & Hidayat, 2021) *Smartphone Addiction* atau bisa disebut Phubbing, memiliki enam dimensi yang menggambarkan efek atau dampak dari penggunaan ponsel pintar yang berlebihan, yaitu: a) *Daily-life disturbance* adalah bentuk pemahaman dari individu yang mengalami ketergantungan terhadap penggunaannya pada *smartphone* sebagai hal penting dalam hidupnya dan menghabiskan waktu hanya untuk bermain ponsel pintar. b) *Positive anticipation*, merupakan bentuk perasaan yang dirasakan oleh penggunanya untuk mendapatkan kebahagiaan dan terhindar dari stress yang membuatnya merasa kekosongan ketika tidak menggunakan ponselnya tersebut. c) *Withdrawal*, yaitu melambangkan perilaku yang tidak bisa bersabar, menarik diri, selalu merasakan kegelisahan, tidak dapat lepas memikirkan untuk menggunakan *smartphone* dan akan marah ketika diganggu. d) *Cyberspace-oriented relationship*, adalah eratnya hubungan seseorang terhadap teman online dari pada teman yang ada di kehidupan nyata. Kondisi ini menimbulkan seorang pencandu *smartphone* akan terus menerus mengecek ponselnya untuk melihat kabar dari teman onlinenya. e) *Overuse*, merupakan penggunaan ponsel yang tidak bisa dikendalikan oleh penggunanya, individu ini lebih memilih melakukan pencarian dari ponsel yang dimilikinya dari pada membangun interaksi dengan orang lain untuk mendapatkan bantuan, dan akan selalu membawa pengisi daya ponselnya. f) *Tolerance*, meskipun telah berusaha untuk mengontrol penggunaannya terhadap *Smartphone* akan tetapi selalu gagal untuk melakukannya.

Selaras dengan efek atau dampak dari *phubbing* atau *smartphone addiction*, Zakiah Daradjat dalam (Septiani Selly Susanti, 2019), mengungkapkan masalah gangguan kesehatan mental dapat dilihat dalam beberapa segi, antara lain pada: Pertama, perasaan : yaitu perasaan terganggu, tidak tenang jiwa, rasa gelisah tidak tertentu yang digelisahkan, tetapi tidak bisa pula mengatasinya (*anxiety*); rasa takut yang tidak masuk akal atau tidak jelas yang ditakuti itu apa (*phobi*); rasa iri, rasa sedih yang tidak beralasan, rasa rendah diri, sombong, suka bergantung pada orang lain, tidak mau bertanggung jawab dan sebagainya. Kedua, pikiran : yaitu gangguan terhadap kesehatan mental, dapat pula mempengaruhi pikiran, misalnya anak-anak menjadi bodoh di sekolah, pemalas, pelupa, suka membolos, tidak bisa konsentrasi dan sebagainya. Begitu pula orang dewasa mungkin merasa jika kecerdasannya telah merosot, ia merasa kurang mampu melanjutkan sesuatu yang telah direncanakannya secara baik, mudah dipengaruhi oleh orang, menjadi pemalas dan sebagainya. Ketiga, kelakuan : Pada umumnya kelakuan yang tidak baik, kenakalan, keras kepala, suka berdusta, menipu, menyeleweng, mencuri, menyiksa orang, membunuh, merampok dan sebagainya yang menyebabkan orang lain menderita, haknya teraniaya, dan sebagainya termasuk pula akibat dari keadaan mental yang terganggu kesehatannya. Keempat, kesehatan : Jasmani dapat terganggu, bukan karena adanya penyakit yang betul-betul mengenai jasmani itu, akan tetapi rasanya sakit, akibat jiwa tidak tenang. Penyakit yang seperti ini disebut *psycho-somatie*. Diantara gejala penyakit ini yang sering terjadi seperti sakit kepala, merasa lemas, letih, sering masuk angin, tekanan darah tinggi atau rendah, jantung, sesak nafas sering

pingsan (kejang), demikian juga sampai sakit yang lebih berat, lumpuh pada sebagian anggota jasmani, keluh lidah dalam berbicara catu, dan bisu.

Menanamkan Nilai-Nilai Fitrah Pada Remaja

Islam betul-betul sangat memperhatikan remaja, ada hal-hal yang boleh dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan, contohnya remaja tidak boleh lagi meninggalkan shalat setelah ia baligh, tidur harus terpisah dengan orang tua, meminta izin jika masuk ke kamar orang tua, menjaga aurat meskipun di dalam rumah dan ketika keluar dari kamar mandi tidak boleh telanjang, menjaga pergaulan bebas laki-laki dan perempuan, mengenal akibat dan bahaya menonton pornografi (Jannah, 2017). Kesehatan mental dalam Islam dikenal dengan istilah tazkiyatunnafs (pencucian jiwa).

Menurut Bastaman, dalam Islam diyakini adanya hembusan ruh-Nya ke dalam diri manusia, yang tujuannya agar mereka mempunyai hubungan ruhaniah dengan sang pemilik ruh tersebut yaitu Allah SWT., dengan demikian menurut psikologi islami ada 4 dimensi yang lengkap pada diri manusia itu, yaitu: dimensi dalam ragawi (fisik biologi), dimensi dalam kejiwaan (psikologi), dimensi dalam lingkungan (sosiokultural) dan dimensi dalam ruhani (spiritual) (Hanna, 1995).

Dalam mencari solusi dekadensi moral, perlu melihat pandangan (teori kritis) Habermas yang membagi tipe pengetahuan menjadi 3 yaitu (1) pengetahuan teknis (*technical knowledge*), (2) pengetahuan praktis (*practical knowledge*), dan (3) pengetahuan kritis (*critical knowledge*) (Nudin, 2020). Islam diartikan tidak hanya sekedar agama, Islam juga diartikan sebagai peradaban, Islam sebagai Ilmu dan Islam sebagai solusi dari persoalan kehidupan manusia baik yang fisik maupunatupun metafisik dan Islam adalah agama yang sesuai fitrah. Menurut M. Quraish Shihab dalam (Rahayu et al., 2016), fitrah manusia adalah kejadian sejak semula atau bawaan sejak lahirnya. Diksi fitrah dalam istilah Bahasa Arab berarti berasal kejadian, kesucian dan agama yang benar (Syafei, 2018).

Mengenai fitrah kalangan *fuqoha* (ahli hukum islam) telah menetapkan hak fitrah manusia, sebagaimana dirumuskan oleh mereka, yakni meliputi lima hal: a) din (agama), b) jiwa, c) akal, d) harga diri, dan e) cinta (Kesuma, 2013). Sedangkan Menurut Ibn Taimiyah, pengertian fitrah tidak hanya terbatas pada makna tersebut saja, lebih jauh bahwa potensi fitrah tidak terbatas pada potensi yang bersifat keagamaan semata, tetapi juga mengandung tiga daya kekuatan, yakni daya intelektual (*quwwah al-aql*), adalah potensi dasar yang dimiliki manusia untuk membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, daya ofensif (*kuwwah al-sahwah*), yakni potensi dasar yang dimiliki manusia untuk menginduksi objek-objek yang menyenangkan dan bermanfaat, daya defensif (*quwwah al-gadhab*), adalah potensi dasar yang dapat menghindarkan manusia dari segala perbuatan yang membahayakan dan merugikan bagi dirinya (Syafei, 2018).

Terapi Kesalihan anak remaja yang sesuai fitrah dalam Islam, merujuk kepada empat jenis keshalihan, yaitu: a) *Shalihul qalbi*: hati yang bening, hati yang tunduk,

taat (*sami'na wa atha'na*) kepada perintah dan larangan Allah. b) *Shalihul 'aqli*: cerdas, kreatif dan memiliki ghirah (semangat) motivasi untuk berholabul'ilmu. c) *Shalihul'amali*: melakukan amal dan perbuatan yang sesuai dan selaras dengan perintah Allah, yang terkait dengan *hablumminallah* maupun *hablumminannas*. d) *Shalihul jasadi*: bersih dan sehat jasmaninya (Mahfudz, 2011).

Metode Tazkiyatun al-Nafs sebagai Metode Terapi Akhlak Pada Remaja

Imam Al-Ghazali dalam (Jam & Pura, 2023) mengemukakan pendapatnya bahwa proses pembinaan akhlak seseorang dapat dilakukan dengan metode *tazkiyat al-nafs* (penyucian diri). *Tazkiyat al-nafs* adalah pembersihan atau penyucian sifat dalam diri manusia dari berbagai perangai yang tidak sesuai dengan fitrah manusia. Untuk melakukan pembersihan diri atau jiwa maka menurut imam Al-Ghazali perlu melakukan proses takhalli (pengosongan diri dari sifat-sifat tercela), tahalli (pengisian diri dengan sifat-sifat terpuji) dan *tajalli* (penghayatan rasa ke Allah/penghambaan diri sepenuhnya kepada Allah).

Tazkiyah al-Nafs adalah salah satu metode dalam pembinaan jiwa dan pendidikan akhlak pada manusia. *Tazkiyah al-Nafs* secara etimologis mempunyai dua pengertian yaitu penyucian dan penyembuhan. Menurut istilah berarti penyucian jiwa dari segala penyakit dengan menjadikan asma dan sifa Allah sebagai akhlaknya (*Takhalluq*) yang pada akhirnya *tazkiyah* adalah *tathahhur*, *tahaqquq* dan *takhalluq* (Masyhuri, 2012). Kata akhlak berasal dari bahasa Arab yaitu isim mashdar (betuk infinitif) dari kata *akhlaqa*, *yukhliq*, *ikhlaqan* yang berarti perangai, tabi'at, kebiasaan, dan agama (Fauziah, 2022). Imam Al-Ghazali mendefinisikan akhlak adalah sifat yang tertanam dalam jiwa manusia yang menimbulkan macam-macam perbuatan dengan gampang, mudah dan ringan tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan. Akhlak berkaitan erat dengan iman. Orang berakhlak dipenuhi sifat sabar, jujur, syukur, pemurah, tawadhu', dan tawakal. Semua itu merupakan akhlak mulia, yang Allah ta'ala dan Rasulullah Saw. perintahkan dalam al-Quran dan as-Sunnah.

Tazkiyah al-nafs ini berimplikasi terhadap pendidikan agama yakni untuk menjadikan manusia yang beriman, bertaqwa, serta berakhlak mulia diperlukan adanya proses penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) (Efendi & Hambali, 2023). Dasar pendidikan *Tazkiyat Al Nafs* pembentukan akhlak yaitu sesuatu yang menetap dalam jiwa dan muncul dalam perbuatan dengan mudah tanpa memerlukan pemikiran terlebih dahulu (Zaida et al., n.d.). *Tazkiyatun nafs* dalam hubungannya dengan sifat-sifat jiwa manusia, menurut Al-Ghazali berarti membersihkan diri dari sifat buruk seperti kebinatangan, kejahatan, dan godaan setan, dan menggantinya dengan sifat-sifat ketuhanan (Anbiya, 2023).

AdapunAdapun tujuan *tazkiyatun nafs* sebagaimana dijabarkan oleh Al-Ghazali dalam (Mutholingah & Zain, 2021) sebagai berikut: pertama, Pembentukan manusia agar bersih akidahnya, suci jiwanya, luas ilmunya, dan seluruh aktivitas hidupnya senantiasa bernilai ibadah. Kedua, membentuk manusia yang berjiwa suci dan

berakhlakbeakhlak mulia saat bergaul dengan sesamanya, yang sadar akan hak dan kewajiban, tugas sertasetta tanggung jawabnya sebagai hamba. Ketiga, Membentuk manusia yang berjiwa sehat secara jasmani dan rohani dengan terbebasnya jiwa dari perilaku tercela yang membahayakan jiwa itu sendiri. Keempat, membentuk manusia sebagai hamba yang berjiwa suci dan berakhlak mulia, baik terhadap Allah, diri sendiri maupun manusia sekitarnya.

Implementasi *tazkiyatun an-nafs* dalam pendidikan remaja dapat diwujudkan dalam bentuk rangkaian ibadah yang diajarkan Allah dan rasul-Nya yang telah memuat asas-asas *tazkiyatun nafs* dengan sendirinya. Bahkan bisa disimpulkan bahwa inti dari ibadah-ibadah seperti shalat, puasa, zakat, haji dan lainnya itu tidak lain adalah aspek-aspek *tazkiyah*. Bagi seorang remaja muslim, ia harus berupaya menggapai masalah *tazkiyatun nafs* dari serangkaian ibadah yang dikerjakannya sehingga ibadah apapun yang dikerjakan remaja hendaknya juga dipenuhi dengan nuansa pembersihan jiwa dan pendekatan diri kepada Allah *Azza wa Jalla*. Dengan cara seperti inilah, remaja akan bisa mencapai keberuntungan (Civilization et al., 2021).

Al-Ghazali dalam (Efendi & Hambali, 2023) memaparkan sepuluh konsep *tazkiyatun nafs* dalam konteks pendidikan agar peserta didik dalam hal ini remaja dapat memperoleh ilmu yang bermanfaat untuk meningkatkan moralitas mereka untuk diperbaiki. berikut: a) Mengutamakan kesucian jiwa pada akhlak dan sifat tercela. b) Meminimalkan pergaulan dengan kesibukan dunia dan menjauh dari keluarga dan rumah. c) Tidak sombong terhadap ilmu dan tidak melawan guru. d) Menahan diri dari mendengarkan pendapat orang lainoranglain yang berbeda. e) Tidak meninggalkan satu tetes pun informasi terpuji atau sejenisnya kecuali dia melihatnya untuk tujuan itu, dan terakhir. f) Tidak langsung masuk ke database tetapi menjaga ketertiban/order. g) Jangan mendalami topik pengetahuan sebelum Anda mempelajari topik sebelumnya. h) Mengetahui akal adalah ilmu yang paling mulia. i) Hiasi dan rawat hatinya di atas segalanya. j) Kaitan/keterkaitan ilmu dengan tujuannya, karena tujuan yang tinggi dan dekat mempengaruhi tujuan yang jauh; dan yang terpenting, mempengaruhi orang lain.

Kesimpulan

Faktor ketergantungan pada *smartphone* melibatkan *Fear of Missing Out* (FoMO), perbandingan sosial, dan kesepian. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang kecanduan *smartphone* cenderung melakukan *phubbing*, mengabaikan interaksi sosial secara langsung. Hasil penelitian ini juga menyoroti dampak *phubbing* di berbagai konteks, termasuk dalam hubungan remaja, keluarga, dan interaksi dengan orang tua. Dampak negatif *phubbing* melibatkan gangguan kesehatan mental, kualitas hubungan yang rendah, dan ketergantungan media sosial. Dalam perspektif terapi perilaku, metode *tazkiyatun nafs* dalam Islam dapat menjadi pendekatan yang relevan untuk membentuk akhlak yang baik pada remaja dan mengatasi dampak negatif *phubbing*. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai

fitrah dalam pendidikan dan penerapan terapi perilaku menjadi penting dalam mengatasi dekadensi moral dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja. Kontribusi nyata dalam bidang ilmu psikologi komunikasi dapat melibatkan pengembangan strategi komunikasi yang memperkuat hubungan interpersonal dan mengurangi dampak negatif *phubbing* dalam berbagai konteks kehidupan sosial dan keluarga.

Daftar Pustaka

- Abivian, M. (2022). Gambaran perilaku phubbing dan pengaruhnya terhadap remaja pada era society 5.0. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 155–164. <http://syekhnrjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Alinejad, V., Yarmohammadi, M., & Radfar, M. (2022). Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04186-6>
- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun nafs dalam mengembalikan fitrah manusia modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 137.
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2018). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270–278. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>
- Caroline Saskia, W. K. P. (2023). Ada 354 juta ponsel aktif di Indonesia, terbanyak nomor empat dunia. *Kompas.com*. https://tekno.kompas.com/read/2023/10/19/16450037/ada-354-juta-ponsel-aktif-di-indonesia-terbanyak-nomor-empat-dunia?lgn_method=google
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. (2018). The effects of "phubbing" on social communication in adults. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 9(3), 1288–1294.
- David, M., & Roberts, J. (2020). Developing and testing a scale designed to measure perceived phubbing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 10176. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610176>
- David, M., & Roberts, J. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3590–3609.
- Efendi, T., & Hambali, R. Y. A. (2023). Relevansi konsep filsafat jiwa tazkiyyatun nafs Imam Al Ghazali terhadap degradasi moral generasi hari ini. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 530–540. <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>
- Fardiah, D., & Rinawati, R. (2016). Komunikasi antarpersona anak dengan orangtua dalam mencegah kekerasan. *Jurnal Visi Komunikasi*, 15(1), 114–132.

- Fauziah, D. N. (2022). Nilai akhlak di masa pandemi perspektif hadits. *Taklim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 20(1), 33–41. <https://ejournal.upi.edu/index.php/taklim/article/view/44083>
- Franchina, V., Abeele, M., Rooij, A., Coco, G., & Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents: A two-path model. *Journal of Adolescence*, 78(1), 43–52.
- Gao, B. (2023). Fear of missing out and phubbing behavior among undergraduates: Self-control as mediator, mindfulness as moderator. *Social Behavior and Personality*, 51(10), 1–12. <https://doi.org/10.2224/sbp.12684>
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A., & Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, 11(1), 21. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Hidayat, A., Saputra, I., Usman, S., & Yani, M. (2022). A qualitative study on parents with smartphone addiction children in Banda Aceh: Phenomenological approach. *Journal of Nursing Practice*, 6(1), 7–14. <https://doi.org/10.30994/jnp.v6i1.262>
- Hs, A. H., & Hidayat, B. (2021). Smartphone addiction dan daya juang belajar: Abnormalitas kontemporer dan solusi adiksi internet berdasarkan psikologi Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 65–78. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(1\).6652](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(1).6652)
- Ihsan, H. K., Ferdiansyah, D. S., & Yani, M. (2021). Perubahan sosial dan tradisi phubbing: Telaah perilaku komunikasi masyarakat digital di Kelurahan Suryawangi, Lombok Timur. *Komunike*, 13(2), 133–146. <https://doi.org/10.20414/jurkom.v13i2.4419>
- Ilham, D. J., & Rinaldi. (2019). Pengaruh phubbing terhadap kualitas persahabatan pada mahasiswa psikologi UNP. *Universitas Negeri Padang*, 1–12.
- Jabeen, U., Sarvat, H., & Hashmi, Z. (2021). Smartphone addiction and family dynamics: A moderated mediation model by fear of missing out, social comparison, and loneliness. *Frontiers in Psychology*, 13, 1072551. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1072551>
- Jam, S., & Pura, T. (2023). Smartphone addiction and phubbing behavior among university students: A mediated model of fear of missing out and boredom proneness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3590–3609.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Joshi, M. (2023). Is phubbing due to social media impacting my well-being? Demystifying the FoMO-CSMU-phubbing loop among school and university cohorts. *Kybernetes*.
- 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>
- Kesuma, G. C. (2013). Konsep fitrah manusia perspektif pendidikan Islam. *Ijtimaiyya*, 6(2), 82.
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67.
- Liu, R., Wang, J., Gu, D., Ding, Y., Oei, T., Hong, W., ... & Li, Y. (2019). The effect of parental phubbing on children's psychological well-being: A mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2813. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162813>
- Masyhuri. (2012). Prinsip-prinsip tazkiyah al-nafs dalam Islam dan hubungannya dengan kesehatan mental. *Jurnal Pemikiran Islam*, 37(2), 95–102.
- Mustolah, A., Fikra, H., & Nur, S. (2022). Kritik fenomena perilaku phubbing sebagai perusak hubungan sosial: Studi takhrij dan syarah hadis. *Gunung Djati Conference Series*, 8(2), 73–92.
- Mutholingah, S., & Zain, B. (2021). Metode penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) dan implikasinya bagi pendidikan agama Islam. *Journal Ta'limuna*, 10(1), 69. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>
- Nadjib Ahmad Alamudi, F. S., & Syukur, M. (2019). Sosial phubbing di kalangan mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi - FIS UNM*, 31–36.
- Nudin, B. (2020). Konsep pendidikan Islam pada remaja. *Literasi (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 10(1), 63–74. <http://www.ejournal.almaata.ac.id/literasi>
- Prastowo, A. (2013). Metode penelitian kualitatif: Dalam perspektif rancangan penelitian (M. S. Shanty, Ed.). Ar-Ruzz Media. <https://isbn.perpusnas.go.id/Account/SearchBuku?searchTxt=Andi+Prastowo&searchCat=Pengarang>
- Pratiwi, Z. S. (2020). Phubbing sebagai sebuah fenomena budaya pop: Studi kasus pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Andalas. *Jurnal Kesejahteraan dan Pelayanan Sosial*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.52423/jkps.v1i1.12473>
- Rahayu, M., Pertiwi, T. K., & Yogyakarta, B. (2016). Konsep fitrah manusia dalam Al-Qur'an dan implikasinya dalam pendidikan anak usia dini. *Ejournal.Unida.Gontor.Ac.Id*, 7, 1–12. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i2.4256>
- Reza, I. (2018). Dimensions of phubbing among Muslim adolescents in the revolution industry 4.0: Role of subjective norm and dependency intention. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1059–1069. <https://doi.org/10.2147/prbm.s224133>
- Salamah, N. S. S. (2023). *Gunung Djati Conference Series, Volume 24 (2023) Multidisciplinary Research*. *Gunung Djati Conference Series*, 24, 375–391. <https://conferences.uinsgd.ac.id/>

- Septiani, S. S. (2019). Kesehatan mental remaja dalam perspektif pendidikan Islam. *As-Salam*, 7(1), 1–20. <http://ejournal.staidarussalamlampung.ac.id/index.php/assalam/article/view/101>
- Sn, S., & Sn, M. (2019). Dampak phubbing pada interaksi sosial. Raden Gita Ekapravita S., Iqbal Prabawa Wiguna, 6(3), 4564–4575.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syafei, I. (2018). Hakikat manusia menurut Islam. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 743–755. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.2132>
- Tim Promkes RSST. (2022). *Mengenal phubbing*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/357/mengenal-phubbing
- Wolniewicz, C., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. (2019). Boredom proneness and fear of missing out: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 10, 500. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00500>
- Xie, X., & Xie, J. (2019). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: A longitudinal study. *Child Psychiatry & Human Development*, 50(3), 485–494. <https://doi.org/10.1007/s10578-018-0825-3>
- Xu, X., Liu, Q., Li, Z., & Yang, W. (2022). The mediating role of loneliness and the moderating role of gender between peer phubbing and adolescent mobile social media addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10176. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610176>
- 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>
- Yuhanì ah, R. (2021). Psikologi agama dalam pembentukan jiwa agama remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 1, 12–42. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v1i1.5>
- Zaida, S., Abraham, H., & Zulhazmi, Z. (n.d.). *Strategi dakwah Muslimah di perkotaan: Studi pada komunitas Humaira Surakarta*.
- Zed, M. (2004). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1057879>