



DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI ANGKATAN 2022

Dita Maryana¹, Kheyene Molekandella Boer², Silviana Purwanti³, Ziya Ibrizah⁴

^{1,2,3,4}Universitas Mulawarman

Email: dita.maryana1818@gmail.com¹, molekandella@gmail.com²,
silvianapurwanti@fisip.unmul.ac.id³, ziyaibr@fisip.unmul.ac.id⁴

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2022. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. *Key informan* yaitu mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2022 berjumlah 5 orang. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data model interaktif. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak signifikan terhadap kehidupan sehari-hari responden, dengan gangguan yang muncul akibat ketidakseimbangan antara penggunaan media sosial dan aktivitas penting lainnya. Sebagian besar responden mengalami ketergantungan psikologis terhadap smartphone dan media sosial, dengan kecemasan yang muncul saat mereka tidak dapat mengaksesnya, meskipun terdapat individu yang lebih sadar dan mampu mengatur kebiasaan penggunaannya. Tidak semua responden merasa lebih akrab di dunia maya; kecenderungan ini lebih banyak dialami oleh mereka yang lebih aktif di media sosial, sementara interaksi langsung masih dianggap lebih bermakna secara emosional oleh sebagian besar responden. Mayoritas responden juga mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan smartphone, terutama saat waktu luang, meskipun ada upaya untuk membatasi waktu layar demi menjaga produktivitas dan kesehatan mental.

Kata Kunci: Dampak, Media Sosial, Perilaku *Phubbing*, Mahasiswa.

Abstract

The purpose of this study was to determine the impact of social media use on phubbing behavior in Communication Science Study Program students, Class of 2022. This type of research is qualitative descriptive research. Key informants are 5 students of the Communication Science Study Program, Faculty of Social and Political Sciences, Mulawarman University, Class of 2022. Data collection techniques include observation, interviews, and documentation. Data analysis used in this study is interactive model data analysis. Based on the results of the study, it is known that excessive use of social media has a significant impact on the daily lives of respondents, with disturbances arising from an imbalance between social media use and other important activities. Most respondents experience psychological dependence on smartphones and social media, with anxiety that arises when they cannot access them, although there are individuals who are more aware and able to regulate their usage habits. Not all respondents feel more familiar in cyberspace; this tendency is more experienced by those who are more



active on social media, while direct interaction is still considered more emotionally meaningful by most respondents. The majority of respondents also have difficulty controlling smartphone use, especially during free time, despite efforts to limit screen time to maintain productivity and mental health.

Keywords: *Impact, Social Media, Phubbing Behavior, Students.*

1. PENDAHULUAN

Internet telah menjadi referensi utama untuk mengakses berita dan informasi, yang mana media konvensional seperti koran, majalah, tabloid dan lainnya menjadi referensi paling akhir bagi para pencari informasi. Menurut laporan We Are Social, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 222 juta pada tahun 2024, yang merupakan sekitar 79% dari total populasi Indonesia sebesar 276,4 juta jiwa pada awal tahun ini. Persentase pengguna internet di Indonesia meningkat sebesar 5,44% dibandingkan tahun sebelumnya. (Syifa, 2020). Fakta seputar internet dan media sosial lainnya, juga menyebutkan 9 dari 10 pengguna internet memilih mencari informasi melalui sosial media (Sari & Nabila, 2022:4).

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan generasi muda, termasuk mahasiswa. Platform-platform seperti Instagram, Facebook, Twitter, Tiktok, Line dan WhatsApp memungkinkan individu untuk tetap terhubung dengan teman-teman, keluarga, dan dunia luar, bahkan ketika mereka berada dalam interaksi tatap muka (Nuranisah, 2021:95). Setiap platform menawarkan fitur unik dan memfasilitasi berbagai jenis interaksi sosial, seperti berbagi pesan, memposting konten, mengomentari, dan mengikuti akun. Sosial media tidak lagi hanya tentang berbagi teks dan gambar. Konten di media sosial sekarang mencakup video, live streaming, podcast, dan konten interaktif lainnya (Hermila, 2023:168).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok pengguna aktif media sosial sekaligus usia terbanyak pengguna media sosial. Berdasarkan hasil survey pengguna media sosial mencapai persentase 89,7%, pada kelompok mahasiswa yang mayoritas berusia 18-25 tahun memiliki jumlah terbanyak dibandingkan dengan kelompok lainnya (Kurnia et al., 2018:16). Mahasiswa merupakan kelompok anak muda yang memiliki akses mudah dan luas ke perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan laptop. Media sosial memberikan anak muda peluang untuk terhubung dan berinteraksi dengan teman sebaya serta mengembangkan jaringan sosial yang



lebih luas. Mereka menggunakan media sosial untuk membagikan pengalaman, berkomunikasi, dan membangun hubungan (Handikasari et al., 2018:20).

Jenis media sosial yang paling sering dikunjungi oleh mahasiswa yakni whatsapp menjadi media sosial yang paling sering dikunjungi dengan persentase sebesar 91,84%, diikuti oleh tiktok menempati urutan kedua dengan persentase 87,07%. Posisi ketiga Instagram dengan persentase sebesar 70,75%. Selanjutnya posisi keempat telegram 55,78%. Posisi ke lima dengan persentase 40,14%. Posisi keenam twitter dengan persentase 25,17% dan terakhir line dengan persentase 4,08% (Hermila, 2023:171).

Dampak positif penggunaan instagram sebagai platform media sosial termasuk kemudahan berkomunikasi jarak jauh, membangun hubungan sosial, dan mengakses informasi secara langsung dari berbagai penjuru dunia (Purnomo, 2022:64). Namun, dampak negatifnya adalah perubahan perilaku seseorang dalam berinteraksi dalam kegiatan sehari-hari. Setiap perubahan teknologi diciptakan untuk memudahkan manusia, tetapi sering kali disalahgunakan, mengakibatkan penurunan kualitas komunikasi interpersonal (Alfadila et al., 2023:71). Sering kita melihat orang yang selalu melihat smartphone mereka tanpa peduli pada kegiatan lain seperti makan, belajar, bahkan saat sedang di kamar mandi. Misalnya, saat sekelompok teman bertemu di kafe, masing-masing anggota sibuk dengan smartphonemereka sehingga tidak terjadi komunikasi tatap muka langsung. Demikian juga dalam aktivitas perkuliahan, sering terlihat mahasiswa membuka smartphone saat dosen sedang menjelaskan mata kuliah (Suyanto et al., 2024:54).

Perilaku ini dikenal sebagai phubbing (phone snubbing) sebagai kebiasaan mengabaikan orang di sekitar untuk fokus pada perangkat elektronik atau media sosial. Smartphone awalnya digunakan sebagai pelarian dari ketidaknyamanan lingkungan sekitar, seperti kebosanan dalam transportasi umum, namun kini berubah menjadi perilaku negatif yang dilakukan di segala kondisi dan tempat. Mahasiswa saat ini melakukan phubbing bukan hanya sebagai pelarian, tetapi juga sebagai keharusan. Salah satu tanda seseorang berperilaku phubbing adalah berpura-pura memberikan perhatian pada lawan bicara, namun pandangannya tetap tertuju pada smartphone. Perilaku phubbing ini tentunya memiliki dampak negatif pada pola komunikasi interpersonal mereka (Syifa, 2020:83).

Observasi awal pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2022 yang termasuk karakteristik generasi



Z. Diketahui Generasi Z (lahir antara 1997 dan 2012) tumbuh di tengah kemajuan pesat teknologi digital dan eksplosinya media sosial. Bagi mereka, media sosial bukan hanya sekadar alat komunikasi, melainkan juga bagian integral dari identitas, interaksi sosial, dan bahkan cara mereka mengakses informasi. Dari observasi mahasiswa angkatan 2022 ini diketahui bahwa sebagian besar menggunakan platform media sosial seperti Instagram, Facebook, Twitter, Tiktok, Line dan WhatsApp. Dalam interaksi tatap muka, khususnya dalam kelompok belajar atau kegiatan sosial seperti acara di kampus, terdapat mahasiswa yang sering kali terlihat mengabaikan percakapan langsung dengan orang lain. Sebagai contoh, saat teman berbicara atau menyampaikan pendapat dalam diskusi, sebagian mahasiswa lebih tertarik pada layar ponsel mereka daripada memberikan perhatian pada apa yang dikatakan. Bahkan, ketika ada ajakan berbicara atau diskusi, beberapa mahasiswa tidak melepaskan perhatian dari perangkat mereka dan hanya memberikan respons singkat atau bahkan tidak menanggapi sama sekali.

Wawancara awal pada salah satu mahasiswa mengemukakan penggunaan ponsel hampir sepanjang waktu, baik dalam kegiatan akademik maupun sosial. Dalam ruang kelas, saat makan bersama, atau dalam pertemuan kelompok untuk memeriksa media sosial, membalas pesan, atau bahkan sekadar membuka aplikasi hiburan seperti TikTok atau Instagram. Beberapa mahasiswa bahkan mengakui bahwa mereka merasa lebih nyaman berkomunikasi melalui pesan teks atau media sosial daripada melakukan percakapan tatap muka yang lebih personal. Banyak mahasiswa merasa bahwa mereka harus terus memantau pemberitahuan atau update di media sosial, takut jika mereka melewatkan suatu informasi penting.

Melihat fenomena uraian di atas, maka peneliti tertarik melaksanakan penelitian yang berjudul “Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2022”.

2. KERANGKA TEORI

Ketergantungan Media (*Media Dependency Theory*)

Dependency Theory (teori ketergantungan) merupakan usulan oleh Sandra Ball Rokeach dan Melvin L. DeFleur (1976). Kemunculan teori berangkat dari suatu pendekatan struktur sosial mengenai sifat masyarakat modern, dimana media massa dianggap sebagai suatu unsur penting dalam proses pemeliharaan, perubahan, dan konflik pada aktivitas sosial individu atau kelompok. Teori ini dapat menjelaskan bahwa semakin masyarakat menggantungkan dirinya



pada media, maka media semakin memiliki peran penting dalam masyarakat, dalam artian jika semakin banyak masyarakat yang menggantungkan kebutuhannya pada media maka media akan semakin mengalami perubahan, pengaruh media yang lebih variatif, dan peran media ditengah masyarakat menjadi lebih besar. Oleh karena itu, teori ini mengusulkan bahwa seharusnya ada hubungan langsung antara jumlah ketergantungan secara umum dengan tingkat pengaruh di setiap waktu (Astari, 2021:134).

Selain itu, menurut Widyastuti (2021:81), kecanduan internet merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh ketergantungan terhadap aktivitas online yang berlebihan, ditunjukkan dengan adanya dorongan kuat untuk terus menggunakan internet, meskipun menimbulkan dampak negatif pada kehidupan pribadi, sosial, dan akademik. Teori ini menekankan bahwa kecanduan internet memiliki gejala mirip dengan kecanduan lainnya, seperti toleransi, penarikan diri (*withdrawal*), dan gangguan dalam fungsi kehidupan sehari-hari. Beberapa teori utama mengenai kecanduan internet yang banyak digunakan dalam studi psikologi, pendidikan, dan komunikasi, yakni :

1. *Cognitive-Behavioral Theory (CBT) of Internet Addiction*

Kecanduan internet disebabkan oleh distorsi kognitif dan penguatan perilaku. Individu menggunakan internet sebagai cara untuk menghindari masalah kehidupan nyata (pelarian psikologis). Digunakan dalam terapi untuk memodifikasi perilaku adiktif dengan mengubah pola pikir negatif.

2. *Theory of Problematic Internet Use (PIU)*

Menjelaskan bahwa penggunaan internet yang bermasalah disebabkan oleh psikopatologi yang mendasari (misalnya depresi, kecemasan), bukan internet itu sendiri. Adanya maladaptive cognitions atau keyakinan yang salah tentang penggunaan internet.

3. *Uses and Gratifications Theory (UGT)*

Pengguna aktif memilih media (termasuk internet) untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti hiburan, relasi sosial, dan pelarian. Ketika kebutuhan ini terlalu bergantung pada internet, bisa berkembang menjadi kecanduan.

4. *Social Cognitive Theory (SCT)*



Perilaku adiktif dipelajari dari lingkungan sosial melalui observasi dan peniruan. Kecanduan internet bisa berkembang karena paparan model sosial yang sering menggunakan internet.

5. *Compensatory Internet Use Theory (CIUT)*

Individu menggunakan internet secara kompulsif untuk mengatasi stresor atau emosi negatif dalam kehidupan nyata. Umum digunakan dalam studi kecanduan game dan media sosial.

6. *Dual Systems Model*

Kecanduan timbul akibat ketidakseimbangan antara sistem kontrol diri (prefrontal cortex) dan sistem penghargaan (limbic system) dalam otak. Pengguna internet sering memilih imbalan jangka pendek daripada pengendalian diri jangka panjang.

Durasi kecanduan internet yakni lamanya waktu seseorang menggunakan internet secara kompulsif hingga menimbulkan dampak negatif bervariasi. Dalam penelitian oleh Putra dan Andini (2021:81), ditemukan bahwa remaja yang tergolong mengalami kecanduan internet memiliki durasi penggunaan rata-rata lebih dari 6 jam per hari, terutama pada malam hari. Hal ini memperkuat pendekatan *Cognitive Behavioral Theory*, bahwa penggunaan kompulsif dilakukan sebagai bentuk pelarian dari masalah nyata (misalnya stres akademik atau keluarga).

Menurut Nugraha et al. (2022:65), dalam seminggu remaja yang kecanduan bisa menghabiskan lebih dari 40 jam, terutama untuk media sosial dan game. Studi ini menunjukkan bahwa durasi bukan satu-satunya indikator kecanduan, namun frekuensi dan kegagalan mengontrol diri juga merupakan ciri penting dalam *Compensatory Internet Use Theory (CIUT)*.

Penelitian oleh Wijaya & Hapsari (2023:112) menunjukkan bahwa penggunaan internet secara terus-menerus selama lebih dari 3 bulan dengan intensitas harian lebih dari 4 jam secara signifikan berhubungan dengan gejala kecemasan, isolasi sosial, dan gangguan tidur. Durasi ini digunakan sebagai kriteria diagnostik awal dalam pendekatan klinis berbasis *Problematic Internet Use Theory*.

Oleh sebab itu, durasi lebih dari 4–6 jam per hari atau 40 jam per minggu telah dikaitkan dengan kecanduan internet pada remaja dan dewasa muda. Durasi lebih dari 3 bulan



penggunaan kompulsif digunakan dalam beberapa studi untuk membedakan antara pengguna berat dan yang sudah tergolong adiksi. Teori-teori seperti CBT, CIUT, dan PIU memperkuat bahwa durasi yang panjang bukan sekadar angka, tapi tanda dari ketergantungan emosional dan kegagalan regulasi diri.

New Media

New Media atau yang sering kita sebut sebagai media baru merupakan media yang berbasis internet atau online yang penggunaannya menggunakan komputer, handphone ataupun gadget lainnya. *New media* biasanya merujuk pada alat yang digunakan komunikator untuk menyampaikan pesan kepada komunikan melalui internet. Alat ini fleksibel, berpotensi interaktif, dan dapat digunakan secara publik atau privat (Dwiyanti, 2023:49).

Media Sosial

Menurut Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai sekumpulan aplikasi yang berbasis internet yang membangun diatas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, serta memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content* (Cahyono, 2018:142). Media sosial merupakan media online yang dimana penggunanya dapat berpartisipasi, sharing atau berbagi hal baru, serta menciptakan isi konten baik untuk blog, sosial network, wiki, forum dan dunia virtual (Ainiyah, 2018:224).

Perilaku Phubbing

Al-Saggaf (2022:102) menyampaikan phubbing adalah istilah untuk percakapan santai dengan seseorang yang menggunakan Smartphone selama pertemuan tatap muka. Ini adalah hilangnya kesadaran seseorang selama kontak fisik dengan orang lain menggunakan Smartphone. Phubbing adalah gabungan dari kata phone dan snubbing, Haigh (2023:43) mengatakan bahwa Phubbing adalah perilaku mengabaikan orang lain di lingkungan sosial dengan berfokus pada Smartphone dan tidak berbicara dengan orang lain secara langsung. Dapat diambil kesimpulan bahwa Phubbing adalah perilaku pengabaian terhadap seseorang atau suatu kelompok yang dilakukan individu dengan mengalihkan perhatian terhadap Smartphone.

Kwon, et al. (dalam Mulyana dan Afriani, 2023:106) mengembangkan 5 aspek *smartphone addiction* sebagai penyebab *phubbing*, yaitu:



1. *Daily-life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari)

Merupakan gangguan kehidupan sehari-hari mencakup hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan, mengalami kesulitan konsentrasi di dalam kelas atau saat bekerja, penglihatan menjadi buram, nyeri pada pergelangan tangan dan di belakang leher serta terjadinya gangguan tidur.

2. *Withdrawal* (ketidaksanggupan diri tanpa smartphone)

Terkait dengan rasa tidak sabar, gelisah dan tidak sanggup tanpa smartphone, selalu mengingat smartphone walaupun tidak menggunakannya, Tidak pernah berhenti menggunakan smartphone dan menjadi tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan smartphone.

3. *Cyberspace-oriented relationship* (menjadi jauh lebih akrab dengan teman di dunia maya)

Mencakup pertanyaan mengenai seseorang yang merasa hubungan dengan teman yang dikenalnya melalui smartphone menjadi jauh lebih akrab daripada hubungan dengan teman di kehidupan nyata, mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak menggunakan smartphone dan selalu memeriksa smartphone.

4. *Overuse* (tidak terkontrol dalam menggunakan smartphone)

Mengacu pada penggunaan smartphone yang tidak terkontrol, lebih memilih mencari sesuatu lewat smartphone daripada meminta bantuan orang lain, selalu mempersiapkan alat pengisi daya smartphone, dan dorongan untuk kembali menggunakan smartphone setelah berhenti menggunakannya.

5. *Tolerance* (gagal mengontrol diri menjauh dari Smartphone)

Merupakan selalu berusaha untuk mengontrol agar tidak menggunakan smartphone akan tetapi selalu gagal melakukannya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Sumber data sebagai orang yang mampu memberikan informasi sesuai fokus penelitian dikatakan sebagai informan. Informan yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2022 dengan jumlah 102 orang. Untuk menentukan jumlah informan



yang diwawancara, maka dilakukan pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria informan meliputi:

1. Mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2022.
2. Memiliki smartphone.
3. Menggunakan media sosial instagram, youtube, whatsapp, tiktok, twiter, telegram dan facebook.
4. Menggunakan media sosial dengan waktu 4-6 jam per hari atau 40 jam per minggu. Durasi jam ini termasuk kecanduan media sosial berdasarkan teori kecanduan internet meliputi *Cognitive-Behavioral Theory (CBT) of Internet Addiction*, *Theory of Problematic Internet Use (PIU)* dan *Compensatory Internet Use Theory (CIUT)* dari hasil penelitian Putra dan Andini (2021), Nugraha et al. (2022) dan Wijaya & Hapsari (2023).
5. Bersedia di wawancara.

Berdasarkan kriteria tersebut sumber data yang digunakan meliputi:

1. Data primer sebagai data yang didapatkan secara langsung dari informan sebagai narasumber berkaitan fokus penelitian. Informan yang digunakan berupa:
 - a. Informan kunci (*key informan*) yaitu mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2022, dimana pada penelitian kualitatif dengan teknik wawancara mendalam (*In-depth Interviews*). Berdasarkan *google form* yang sudah diisi oleh 15 orang kemudian difilter menjadi 5 orang yang menjadi informan kunci.
2. Data sekunder sebagai data yang mendukung data primer yang diperoleh dari arsip-arsip dan pengambilan data dari Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman, buku dan jurnal.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini, meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data yang dipakai untuk penelitian ini berupa analisis data kualitatif berdasarkan Miles, Huberman dan Saldana dalam Sugiyono (2020:65) yang dijelaskan dalam analisis data kualitatif terdiri dari empat tahapan yakni : Pengumpulan Data, Reduksi Data, Penyajian Data dan Penarikan Kesimpulan.



4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2022 dijelaskan sebagai berikut:

Daily-life Disturbance (Gangguan Kehidupan Sehari-hari)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada beberapa individu yang dapat mengontrol dan meminimalkan gangguan yang ditimbulkan oleh media sosial, banyak responden yang merasa kesulitan untuk menjaga keseimbangan antara penggunaan media sosial dan aktivitas penting lainnya. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari penggunaan media sosial terhadap gangguan aktivitas sehari-hari dan pengabaian tanggung jawab, terutama ketika kebiasaan ini sudah mengakar dalam rutinitas mereka.

Berdasarkan hasil wawancara lapangan, ditemukan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan telah mengganggu keseimbangan aktivitas sehari-hari sebagian besar responden. Mereka mengakui kesulitan dalam membagi waktu antara menjelajahi media sosial dan menyelesaikan tanggung jawab utama seperti belajar, bekerja, atau berinteraksi dengan keluarga. Meskipun terdapat sebagian kecil responden yang mampu mengendalikan penggunaan media sosial dan menetapkan batasan waktu, mayoritas menunjukkan adanya kecenderungan untuk menunda kewajiban akibat larut dalam aktivitas daring.

Fenomena ini mencerminkan *daily-life disturbance*, yaitu kondisi ketika penggunaan media sosial menyebabkan pengabaian terhadap aktivitas harian yang penting. Gangguan ini tidak hanya terbatas pada aspek produktivitas, tetapi juga menjalar ke hubungan interpersonal dan pola tidur. Seorang responden, misalnya, menyatakan bahwa ia sering kali mengabaikan pekerjaan rumah karena terlalu fokus pada konten di TikTok dan Instagram, bahkan hingga larut malam. Hal ini menegaskan bahwa media sosial bukan hanya sekadar alat komunikasi, tetapi juga telah membentuk pola perilaku kompulsif yang mengganggu fungsi kehidupan dasar.

Menurut Aditia (2021), fenomena ini erat kaitannya dengan *phubbing*, yakni kebiasaan seseorang mengabaikan lingkungan sosial langsung karena lebih memilih berinteraksi melalui smartphone. *Phubbing* dianggap sebagai bentuk degradasi relasi sosial, di mana individu lebih nyaman berada di dunia maya dibandingkan menghadapi realitas sosial secara langsung. Hal ini diperkuat oleh Cahyono (2018) yang menjelaskan bahwa media sosial telah menyebabkan



perubahan sosial yang signifikan, di mana interaksi tatap muka digantikan oleh komunikasi virtual yang lebih praktis namun cenderung dangkal.

Dalam konteks remaja dan generasi muda, Ainiyah (2018) menyebut bahwa media sosial kerap dijadikan sumber informasi dan hiburan, tetapi kurang disadari bahwa frekuensi akses yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap waktu belajar dan kualitas relasi sosial. Sementara itu, penelitian Al-Saggaf (2022) menekankan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat menurunkan kesadaran situasional, sehingga individu tidak menyadari gangguan yang ditimbulkan terhadap rutinitas harian mereka.

Gejala *daily-life disturbance* juga diperkuat oleh pemanfaatan algoritma media sosial yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna. George (2019) menjelaskan bahwa aplikasi digital saat ini telah diprogram dengan sistem *infinite scroll* dan *push notification*, yang memicu efek *dopamine loop* dan mendorong pengguna untuk terus mengecek ponsel mereka, bahkan saat sedang melakukan aktivitas penting.

Namun demikian, terdapat juga individu yang mampu mengatasi dampak negatif ini. Mereka menerapkan strategi seperti mengatur waktu layar (*screen time*), menonaktifkan notifikasi aplikasi, atau mengganti waktu penggunaan media sosial dengan kegiatan produktif lainnya. Hal ini sejalan dengan temuan Hafizah (2021) yang menyatakan bahwa kontrol diri (*self-control*) memainkan peran penting dalam membatasi perilaku phubbing dan menghindari gangguan terhadap aktivitas utama.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gangguan kehidupan sehari-hari akibat penggunaan media sosial merupakan dampak nyata dari pola interaksi digital yang tidak terkontrol. Meskipun media sosial membawa manfaat sebagai sarana komunikasi dan informasi, penggunaannya yang berlebihan tanpa kesadaran dan kendali diri dapat menyebabkan penurunan produktivitas, gangguan interaksi sosial, dan perubahan rutinitas harian yang berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan individu.

Withdrawal (Ketidaksanggupan Diri Tanpa Smartphone)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mengindikasikan adanya ketergantungan pada media sosial, baik itu sebagai sarana hiburan, informasi, atau komunikasi sosial, yang memicu kecemasan saat tidak dapat mengaksesnya. Hal ini menunjukkan adanya potensi ketergantungan psikologis terhadap penggunaan smartphone dan media sosial. Namun, ada



juga yang menunjukkan sikap lebih sadar dan mampu mengelola kebiasaan mereka, seperti Achmad Faruq Zidani Abdillah, yang menegaskan bahwa meskipun media sosial memberikan informasi, perasaan terasing semakin berkurang karena kebiasaan dan pengaturan waktu yang lebih baik.

Oleh sebab itu, kecemasan dan perasaan terputus dari dunia saat tidak bisa mengakses media sosial bervariasi antar individu. Hal ini dipengaruhi oleh tingkat ketergantungan masing-masing terhadap media sosial, kebiasaan sehari-hari, dan bagaimana individu mengelola penggunaan smartphone mereka. Sebagian besar responden yang merasa cemas atau terasing cenderung memiliki ketergantungan yang lebih tinggi terhadap media sosial, sementara mereka yang tidak merasakannya mungkin memiliki kebiasaan atau pandangan yang lebih seimbang mengenai penggunaan smartphone dan media sosial.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak individu mengalami kecemasan atau perasaan tidak nyaman saat tidak dapat mengakses media sosial, yang mengindikasikan adanya gejala *withdrawal* atau ketidakmampuan diri tanpa smartphone. Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, digunakan tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga untuk mendapatkan informasi dan menjalin komunikasi sosial. Ketika akses terhadap smartphone terganggu, sebagian besar responden merasa seolah-olah "terputus" dari dunia luar, mengalami *FOMO* (*Fear of Missing Out*) serta cemas akan ketinggalan informasi.

Fenomena ini mencerminkan bentuk ketergantungan psikologis terhadap media sosial. Seperti dikemukakan oleh Azka, Firdaus, dan Kurniadewi (2018), individu yang menunjukkan kecemasan berlebihan saat tidak menggunakan media sosial sering kali memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi, dan hal ini berhubungan erat dengan kecemasan sosial serta kebutuhan untuk selalu terhubung secara digital. Hal ini juga ditegaskan oleh Karadag et al. (2020), yang menyatakan bahwa *withdrawal symptoms* merupakan indikator utama dari perilaku adiktif terhadap media sosial, di mana individu merasa kehilangan arah atau identitas ketika tidak terhubung secara daring.

Namun demikian, tidak semua responden menunjukkan gejala yang sama. Terdapat individu seperti Achmad Faruq Zidani Abdillah yang mengaku mampu mengelola kebiasaan penggunaan media sosial dengan baik. Ia menyampaikan bahwa meskipun media sosial dapat memberikan banyak informasi, kebiasaan dan pengaturan waktu yang baik menjadikannya



tidak merasa cemas jika sesekali tidak mengakses platform tersebut. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketergantungan yang dipengaruhi oleh kesadaran diri dan strategi pengelolaan waktu.

Menurut Hafizah (2021), kemampuan untuk menahan diri dari penggunaan smartphone secara terus-menerus sangat bergantung pada tingkat *self-control*. Individu dengan kontrol diri tinggi cenderung mampu membatasi penggunaan media sosial, sehingga tidak mudah mengalami kecemasan ketika terputus dari akses digital. Dalam konteks ini, peran edukasi dan pembiasaan sangat penting untuk membantu individu membangun relasi yang sehat dengan teknologi.

Kecemasan karena tidak bisa mengakses media sosial juga erat kaitannya dengan fenomena *phubbing*, sebagaimana dijelaskan oleh Al-Saggaf (2022). Ketika seseorang merasa perlu untuk selalu terhubung secara online, mereka cenderung mengabaikan interaksi langsung dan menunjukkan ketergantungan tinggi terhadap perangkat digital. Hal ini juga didukung oleh penelitian Isrofin dan Munawaroh (2021), yang menemukan bahwa kombinasi antara kecanduan smartphone dan rendahnya kontrol diri secara signifikan mempengaruhi perilaku *phubbing* dan gejala *withdrawal*.

Sementara itu, pengalaman *withdrawal* yang berbeda antar individu juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan rutinitas harian. Seperti yang disampaikan oleh Dayanty (2023), remaja dengan lingkungan sosial yang mendukung interaksi langsung cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dengan smartphone dibandingkan mereka yang terbiasa menghabiskan waktu sendiri dan menjadikan media sosial sebagai satu-satunya sumber keterhubungan sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketidaksanggupan diri tanpa smartphone merupakan salah satu gejala nyata dari ketergantungan terhadap media sosial, yang ditandai dengan kecemasan, perasaan hampa, atau ketakutan tertinggal informasi. Namun, faktor seperti kesadaran diri, pengelolaan waktu, dan lingkungan sosial turut menentukan seberapa besar pengaruh *withdrawal* ini terhadap individu. Intervensi berupa literasi digital dan peningkatan kontrol diri menjadi penting untuk membangun pola penggunaan media sosial yang lebih seimbang dan sehat.



Cyberspace-Oriented Relationship (Menjadi Jauh Lebih Akrab dengan Teman di Dunia Maya)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa walaupun media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari dan memungkinkan komunikasi yang lebih praktis dan cepat, tidak semua individu merasa lebih akrab dengan teman-teman mereka di dunia maya. Banyak yang masih lebih memilih berinteraksi secara langsung, karena mereka merasa bahwa komunikasi tatap muka lebih memiliki nilai emosional dan kedekatan yang lebih dalam. Kecenderungan untuk merasa lebih akrab di dunia maya lebih sering ditemukan pada mereka yang lebih aktif di media sosial dan merasa nyaman dengan jenis komunikasi ini, sedangkan bagi mereka yang lebih mengutamakan interaksi langsung, dunia maya cenderung lebih berfungsi sebagai alat tambahan dalam hubungan sosial mereka.

Temuan lapangan menunjukkan adanya perbedaan pengalaman dan persepsi dalam menjalin kedekatan sosial melalui media sosial. Bagi sebagian individu, platform digital seperti Instagram, WhatsApp, dan TikTok menjadi medium yang efektif untuk membina hubungan sosial, bahkan menjadikan mereka merasa lebih akrab dengan teman-teman di dunia maya dibandingkan dengan relasi di dunia nyata. Interaksi yang intens, respons cepat, dan ketersediaan platform sepanjang waktu menciptakan ilusi keakraban dan koneksi emosional yang kuat.

Fenomena ini sesuai dengan konsep *Cyberspace-Oriented Relationship*, yaitu kecenderungan individu untuk membangun hubungan interpersonal yang lebih intensif melalui media digital dibandingkan dengan interaksi langsung. Menurut DeVito (2017), meskipun komunikasi digital dapat memperkuat hubungan melalui pertukaran pesan yang lebih sering, namun kedalaman emosionalnya bisa berbeda tergantung konteks dan intensi komunikasi.

Sebaliknya, responden yang lebih mengutamakan interaksi langsung menyatakan bahwa komunikasi tatap muka tetap memberikan nilai emosional yang tidak tergantikan. Kontak mata, bahasa tubuh, dan nuansa suara diyakini memperkuat empati dan keterhubungan sosial secara lebih mendalam. Hal ini sejalan dengan pandangan Aditia (2021) yang menjelaskan bahwa ketergantungan pada komunikasi digital bisa menjadi bentuk degradasi relasi sosial karena mengurangi kualitas interaksi interpersonal.

Penelitian oleh Sigalingging (2024) juga menyoroti bahwa hubungan yang terlalu bergantung pada dunia maya rentan terhadap miskomunikasi, misinterpretasi emosi, dan



rendahnya empati. Ia menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara komunikasi daring dan luring, terutama di kalangan mahasiswa, agar tidak terjebak dalam relasi semu yang rapuh dan superfisial.

Di sisi lain, bagi individu yang memiliki keterbatasan sosial atau merasa kurang nyaman dalam pergaulan tatap muka, dunia maya justru menjadi ruang aman untuk berekspresi dan membentuk koneksi. Hal ini didukung oleh Azka, Firdaus, dan Kurniadewi (2018), yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial tinggi cenderung lebih nyaman menjalin hubungan lewat media sosial karena sifatnya yang tidak menuntut interaksi langsung secara intens.

Kondisi ini juga diperkuat oleh Al-Saggaf (2022), yang dalam studinya mengenai *phubbing* menyebutkan bahwa media sosial memberikan ruang untuk membangun keakraban tanpa batasan waktu dan ruang, tetapi berisiko menggantikan kedekatan nyata dengan kedekatan semu. Ia menyebut hubungan di dunia maya sering kali cepat terbentuk, namun juga cepat luntur karena tidak diikat oleh interaksi sosial yang konkret.

Menariknya, sebagian besar responden di lapangan mengindikasikan bahwa mereka tetap memandang media sosial sebagai pelengkap interaksi sosial, bukan sebagai pengganti utama. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran yang berkembang bahwa hubungan digital tidak dapat sepenuhnya menggantikan kehadiran fisik dan interaksi langsung, sebagaimana juga disarankan oleh Cahyono (2018) bahwa media sosial seharusnya berfungsi sebagai alat bantu sosial, bukan sebagai pengganti kehidupan sosial itu sendiri.

Dengan demikian, kecenderungan untuk merasa lebih akrab dengan teman di dunia maya sangat dipengaruhi oleh gaya komunikasi, preferensi pribadi, serta kondisi sosial individu. Hubungan di dunia maya memang memberikan kemudahan dan fleksibilitas, namun nilai emosional dan kedalaman relasi tetap lebih banyak ditemukan dalam interaksi tatap muka yang nyata. Kesadaran akan hal ini menjadi penting agar individu tidak terjebak dalam hubungan digital yang dangkal dan kehilangan esensi komunikasi antarmanusia.

Overuse (Tidak Terkontrol dalam Menggunakan Smartphone)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu yang dihabiskan di media sosial, terutama ketika mereka memiliki waktu luang atau tidak ada aktivitas yang mendesak. Media sosial dengan fitur-fitur



menarik dan notifikasi yang terus-menerus dapat membuat mereka kehilangan track waktu dan terjebak dalam kebiasaan. Perasaan terdorong untuk terus mengecek ponsel meskipun tanpa notifikasi baru juga cukup umum, yang disebabkan oleh kebiasaan yang sudah terbentuk, rasa cemas, atau keinginan untuk tetap terhubung dengan dunia maya. Namun, sebagian responden lebih fokus pada dunia nyata dan tidak merasa terlalu terdorong untuk memeriksa ponsel mereka secara berlebihan. Meskipun ada kesulitan mengontrol penggunaan media sosial dan smartphone, beberapa individu sudah mulai berusaha untuk menetapkan batasan dan mengelola waktu mereka dengan lebih bijak, baik untuk menjaga produktivitas maupun untuk mengurangi dampak negatif penggunaan berlebihan.

Temuan dari lapangan mengungkap bahwa sebagian besar responden mengaku mengalami kesulitan dalam mengontrol durasi penggunaan smartphone, terutama untuk mengakses media sosial. Situasi ini paling sering terjadi saat individu memiliki waktu luang, merasa bosan, atau tidak memiliki agenda kegiatan yang mendesak. Ketertarikan terhadap fitur-fitur media sosial seperti *infinite scroll*, video pendek, dan notifikasi real-time berkontribusi besar terhadap pola penggunaan yang tidak terkendali. Bahkan, dorongan untuk mengecek smartphone secara berulang sering muncul meskipun tidak ada notifikasi masuk, yang menunjukkan bahwa perilaku tersebut sudah menjadi kebiasaan refleksif.

Gejala ini sesuai dengan indikator *Overuse* dalam dimensi kecanduan smartphone menurut Kwon et al. (2013), yang menggambarkan kondisi ketika individu menggunakan smartphone secara berlebihan hingga kehilangan kontrol, sering kali tanpa kesadaran penuh. Rasa cemas bila tidak melihat ponsel, dan kecenderungan mengecek ponsel tanpa alasan yang jelas, merupakan bentuk manifestasi dari *habitual checking behavior* yang dapat mengganggu aktivitas harian.

Penelitian Azka, Firdaus, dan Kurniadewi (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa sering kali mengalami penggunaan media sosial yang berlebihan akibat *fear of missing out* (FoMO), yakni ketakutan akan ketinggalan informasi atau interaksi sosial yang membuat mereka terus menerus memantau aktivitas online. Hal ini menyebabkan penurunan fokus pada aktivitas akademik maupun kehidupan sosial nyata.

Namun demikian, tidak semua individu terperangkap dalam pola *overuse* ini. Sebagian responden menunjukkan kemampuan untuk membatasi penggunaan smartphone mereka, khususnya saat menyadari dampak negatif terhadap produktivitas atau kesehatan mental.



Beberapa di antaranya telah berusaha menerapkan strategi pengelolaan waktu, seperti mematikan notifikasi, menggunakan aplikasi pengatur waktu (*digital wellbeing*), atau sengaja meninggalkan ponsel saat melakukan aktivitas penting.

Hal ini mendukung pandangan Al-Saggaf (2022), yang menyatakan bahwa meskipun smartphone bersifat adiktif secara desain (*design addiction*), kontrol terhadap penggunaannya masih sangat bergantung pada kesadaran dan disiplin pribadi. Upaya untuk menetapkan batasan digital menjadi kunci dalam menghindari jebakan overuse yang berujung pada gangguan gaya hidup dan konsentrasi.

Lebih lanjut, Cahyono (2018) menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyebabkan *displacement effect*, yakni pergeseran waktu dari kegiatan produktif ke aktivitas pasif seperti berselancar di dunia maya, yang pada akhirnya mengganggu keseimbangan antara dunia digital dan realitas.

Responden yang berhasil mengatur waktu penggunaan smartphone umumnya memiliki kesadaran akan dampak jangka panjang dan mampu memprioritaskan kegiatan nyata, seperti belajar, bekerja, atau bersosialisasi secara langsung. Mereka juga cenderung memiliki *self-regulation* yang lebih tinggi, sebagaimana dijelaskan dalam teori *Self-Determination Theory* oleh Deci dan Ryan, di mana kontrol internal berperan penting dalam membatasi perilaku impulsif.

Dengan demikian, perilaku overuse pada penggunaan smartphone dan media sosial merupakan refleksi dari interaksi antara kebiasaan digital, dorongan emosional, dan tingkat kesadaran diri pengguna. Meskipun fitur teknologi cenderung mendorong keterikatan, individu tetap memiliki peran sentral dalam menentukan seberapa besar pengaruh yang diizinkan masuk ke dalam keseharian mereka. Upaya edukasi dan penguatan literasi digital menjadi penting dalam membangun kebiasaan bermedia yang sehat dan produktif.

Tolerance (Gagal Mengontrol Diri Menjauh dari Smartphone)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat *tolerance* terhadap penggunaan media sosial tergolong cukup tinggi pada sebagian besar responden, di mana meskipun sadar akan durasi penggunaan yang berlebihan, mereka tetap kesulitan untuk berhenti atau menjauh dari smartphone karena sudah terbentuknya kebiasaan serta faktor psikologis yang mendasari penggunaan tersebut.



Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat toleransi terhadap penggunaan smartphone dan media sosial tergolong tinggi di kalangan sebagian besar responden. Tolerance dalam konteks kecanduan smartphone merujuk pada kebutuhan untuk terus meningkatkan frekuensi atau durasi penggunaan demi memperoleh kepuasan yang sama seperti sebelumnya, serta kesulitan untuk berhenti meskipun individu sadar akan konsekuensi negatifnya (Kwon et al., 2013). Dalam wawancara, banyak responden mengaku mengetahui bahwa mereka terlalu lama menggunakan smartphone, namun merasa kesulitan untuk mengurangi atau bahkan menunda penggunaannya.

Faktor utama yang mendasari hal ini adalah terbentuknya kebiasaan jangka panjang yang diperkuat oleh respon psikologis seperti rasa cemas, bosan, atau kebutuhan untuk tetap “terhubung”. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Elhai, Levine, dan Hall (2019) yang menjelaskan bahwa *problematic smartphone use* sering kali terkait dengan kondisi psikologis seperti kecemasan sosial (*social anxiety*) dan *emotional regulation difficulties*, di mana individu cenderung mencari pelarian atau kenyamanan melalui aktivitas di media sosial.

Toleransi juga ditandai oleh meningkatnya ambang batas kepuasan. Beberapa responden merasa bahwa mereka perlu terus membuka aplikasi media sosial meskipun tidak ada notifikasi, dan bahkan mengganti satu aplikasi ke aplikasi lain secara berulang sebagai bentuk kompensasi ketika mulai merasa jenuh. Perilaku ini menunjukkan adanya kebutuhan yang terus meningkat untuk stimulus digital, serta kegagalan dalam mengendalikan impuls untuk menjauh dari gawai.

Di sisi lain, sebagian kecil responden menyadari bahwa perilaku mereka telah melewati batas dan mulai berupaya mengatasi ketergantungan tersebut. Strategi yang digunakan antara lain adalah mengurangi jumlah aplikasi yang digunakan, menghapus aplikasi media sosial, atau membatasi penggunaan smartphone hanya pada waktu tertentu. Upaya ini sejalan dengan pendekatan *behavioral self-control strategies* sebagaimana dijelaskan oleh LaRose dan Eastin (2004), yang menekankan pentingnya kesadaran dan komitmen pribadi dalam mengurangi perilaku adiktif terhadap media digital.

Teori *Tolerance* dalam literatur kecanduan (Young, 2017) menyebutkan bahwa individu yang berada dalam tahap ini sering kali menunjukkan penurunan sensitivitas terhadap dampak negatif, di mana mereka mulai menormalisasi waktu penggunaan yang tinggi dan menganggapnya sebagai bagian dari rutinitas. Ini berpotensi menyebabkan efek domino



terhadap kesehatan fisik (misalnya kelelahan mata, gangguan tidur), maupun sosial (misalnya mengabaikan interaksi langsung).

Dengan demikian, toleransi terhadap penggunaan smartphone bukan hanya masalah waktu, tetapi juga berkaitan erat dengan mekanisme psikologis dan sosial yang membentuk perilaku digital seseorang. Jika tidak diintervensi, kondisi ini berisiko berkembang menjadi *behavioral addiction* yang lebih serius. Oleh karena itu, edukasi mengenai kesadaran digital (*digital mindfulness*) dan penguatan kontrol diri menjadi hal penting yang perlu didorong dalam rangka mencegah efek jangka panjang dari penggunaan smartphone yang berlebihan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Penggunaan media sosial secara berlebihan terbukti mengganggu aktivitas penting dalam kehidupan sehari-hari bagi sebagian besar responden. Ketidakseimbangan ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sumber gangguan yang signifikan ketika pengguna tidak mampu mengatur waktu dan prioritas dengan baik.
2. Sebagian besar responden menunjukkan gejala ketergantungan psikologis terhadap smartphone dan media sosial, seperti kecemasan saat tidak dapat mengaksesnya. Namun, terdapat pula individu yang lebih sadar dan mampu mengatur penggunaannya, menandakan adanya variasi dalam tingkat ketergantungan antar pengguna.
3. Tidak semua responden merasa lebih akrab di dunia maya; hanya mereka yang aktif dan nyaman berinteraksi digital yang cenderung merasakannya. Bagi sebagian besar, interaksi langsung masih dianggap lebih bermakna secara emosional dibanding hubungan sosial di media digital.
4. Mayoritas responden mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan smartphone, terutama saat waktu luang. Meski begitu, beberapa individu mulai menunjukkan kesadaran dan melakukan upaya untuk membatasi waktu layar guna menjaga produktivitas dan kesehatan mental.
5. Kebiasaan penggunaan yang sudah mengakar membuat sebagian besar responden tetap sulit menjauh dari smartphone, meskipun menyadari dampaknya. Hal ini menunjukkan adanya tingkat toleransi yang tinggi terhadap penggunaan berlebihan, yang menjadi indikator serius dari potensi kecanduan.



Saran

1. Sebaiknya mahasiswa mengatur waktu penggunaan smartphone dan media sosial dengan menetapkan jadwal penggunaan smartphone yang tidak mengganggu kegiatan akademik dan kegiatan penting lainnya. Gunakan aplikasi pengatur waktu untuk membantu memonitor dan mengelola waktu, sehingga bisa lebih fokus pada studi dan kehidupan sosial yang lebih sehat.
2. Sebaiknya mahasiswa selama sesi belajar, matikan pemberitahuan aplikasi media sosial atau gunakan mode "Do Not Disturb" pada smartphone untuk mengurangi gangguan. Hal ini akan membantu meningkatkan konsentrasi dan produktivitas dalam belajar, serta mengurangi gangguan yang dapat menghambat pemahaman materi yang sedang dipelajari.
3. Sebaiknya mahasiswa manfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang lebih produktif, seperti olahraga, membaca buku, atau berinteraksi langsung dengan teman. Hindari penggunaan media sosial yang berlebihan, karena bisa menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari, seperti tidur yang tidak cukup atau menunda-nunda tugas. Mengalokasikan waktu untuk hobi atau kegiatan lain yang menyegarkan dapat membantu menjaga keseimbangan hidup.
4. Sebaiknya mahasiswa manfaatkan teknologi dan media sosial secara positif dengan mengikuti akun-akun yang memberikan informasi atau motivasi yang relevan dengan studi dan pengembangan diri. Ini dapat membuat penggunaan smartphone lebih produktif dan bermanfaat bagi perkembangan akademik dan pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial sebagai Dampak Media Sosial. Keluwih: *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8-14.
<https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Ainiyah, N. (2018). Remaja Millenial Dan Media Sosial: Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millenial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia* 2, no. 2: 221–236.
- Alfadila, M., Setiawan, K., & Purnomo, A. M. (2023). Pengaruh Electronic Word of Mouth Instagram@ Desawisatabatulayang Terhadap Minat Berkunjung Wisatawan. *Karimah*



- Tauhid, 2, 2660–2667.
<https://ojs.unida.ac.id/karimahtauhid/article/view/10724%0Ahttps://ojs.unida.ac.id/karimahtauhid/article/download/10724/4356>
- Alisty, A.D.N. (2021). Pengertian New Media dan Manfaatnya.
<https://perpustakaan.bsn.go.id/index.php?p=news&id=1673>
- Al-Saggaf, Y. (2022). *The Psychology Of Phubbing*. Gateway East, Singapore: Springer Nature Singapore Pte Ltd.
- Apriansyah dan Darius Antoni. 2018. Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Di Sumsel. *Jurnal Digital Teknologi Informasi* 1, no. 2: 68.
- Astari, N. (2021). Sosial Media Sebagai Media Baru Pendukung Media Massa untuk Komunikasi Politik dalam Pengaplikasian Teori Agenda Setting: Tinjauan Ilmiah pada Lima Studi Kasus dari Berbagai Negara. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 131–142. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.190>
- Atmoko, Bambang Dwi. (2022). *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta: Media Kita.
- 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>
- Cahyono, Anang Sugeng. (2018). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia. *Publiciana* 9, no. 1: 140–157.
- Dayanty, Mailis. (2023). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja di SMP Panca Budi Medan. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area
- DeVito, J. A. (2017). Interpersonal Messages. Dalam J. A. DeVito, *The Nature of Interpersonal* (hal. 3). Pearson.
- Dwiyanti, U.M. Auli, H. Cahyanto, and S. Safaruddin. (2021). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Strategi Membangun Citra Pada Divisi Public Government & Media Relation Pt Semen Baturaja Tbk. *Stud. Komunika J. Ilmu Komun.*, vol. 6, no. 1, pp. 49–70, doi: 10.47995/jik.v6i1.187.
- Effendi. 2019. *Kepemimpinan dan Komunikasi*. Yogyakarta: Al-Amin Press



- George, Berkowski. (2019). *How to Build a Billion Dollar App: Temukan Rahasia dari Pengusaha Aplikasi Paling Sukses di Dunia*. Tangerang: Gemilang.
- Ghozali, A., Arindawati, W. A., & Oxcyentry, O. (2023). Pengaruh Terpaan Media Sosial Pada Akun Tiktok @Exploremajalengka Terhadap Minat Berkunjung Ke Tempat Wisata Di Majalengka. *Jurnal Komunikasi Dan Bahasa*, 4(1).
- Hafizah, Noor. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Jurnal Ilmiah Psikologi Unmul*.
- Haigh, A. (2015) 'Stop phubbing', Artikel Online. Tersedia pada <http://stopphubbing.com>.
- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2021). The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 15-23.
- Jubilee, Enterprise. (2023). *100 Aplikasi Android Paling Dahsyat*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Juli, A.K.T.W. (2024). New Media Insights from Indonesia in the 2024 Election. *House Of Wisdom : Journal On Library and Information Sciences*.
- Karadag, et al. (2020). Determinants of Phubbing, Which is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model. *Journal of Behavior Addictions*, 4(2), 60-68. DOI: 10.1556/2006.4.2015.005
- Kurnia, Neng Dewi., Riche Cynthia Johan, and Gema Rullyana. (2018). Hubungan Pemanfaatan Media Sosial Instagram Dengan Kemampuan Literasi Media Di Upt Perpustakaan Itenas. *EduLib* 8, no. 8: 1–17.
- Lunandi. (2019). *Komunikasi mengenai : meningkatkan efektivitas komunikasi antar pribadi*. Yogyakarta : Kanisius.
- Malimbe, A., Waani, F., & Suwu, E. A. A. (2021). Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar Di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Ilmiah Society*, 1(1).
- Miftahun, Najah. (2022). , Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) Pada Generasi X, Y Dan Z. *Jurnal Psikologi Ilmiah*. 25 intuisi 14, no.2
- Miliza, Ghazali. (2019). *Buat Duit Dengan Facebook dan Instagram : Panduan Menjana Pendapatan dengan Facebook dan Instagram*. Malaysia: Publishing House.
- Mufid, Muhammad. 2018. *Komunikasi dan Regulasi Penyiaran*. Jakarta: Kencana.
- Muhammad, Asir. (2020). *Komunikasi Bisnis*. Bandung : Widina Media Utama.



- Nisrina, M. (2020). *Bisnis Online, Manfaat Media Sosial dalam Meraup Uang*. Yogyakarta: Kobis.
- Nugraha, D., Aulia, M., & Sari, W. R. (2022). Compensatory behavior and excessive screen time: A study of internet addiction in adolescents. *Jurnal Media dan Perilaku Remaja*, 5(1), 60–72. Bandung: Penerbit Remaja Karya.
- Nuranisah. (2021). Penggunaan Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Pada Mahasiswa. *Jurnal Universitas Syiah Kuala*
- Purnomo, Agustina Multi. (2022). Social Factors and Social Media Usage Activities on Customer Path 5A Continuity Due to E-Marketing Communication. *International Journal of Social Science and Business*, 7(1), 11–24. <https://doi.org/10.23887/ijssb.v7i1.46701>
- Putra, R. Y., & Andini, N. S. (2021). Hubungan durasi penggunaan internet dengan tingkat kecanduan pada remaja. *Jurnal Psikologi Digital*, 4(2), 77–85. Yogyakarta: Pustaka Mind Center.
- Rangkuti, A. A. (2018). *Statistika Inferensial untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Rohmah, Angen Ainur. (2018). Media Sosial Sebagai Media Alternatif Manfaat dan Pemuas. *Kajian Analisis Teori Uses And Gratification*, 1-16.
- Roudhonah. 2019. *Ilmu Komunikasi*. Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Sari, ZA & Nabila. (2022). Health Promotion Breast Self Examination (BSE) Using Instagram in Non Medical Student of Andalas University.
- Sigalingging, Luthfiah Hayati. (2024). Pengaruh Perilaku Phubbing Terhadap Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Mahasiswa Universitas Djuanda Angkatan 2020. *Jurnal Karimah Tauhid Vol 3 No. 6*
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sulianta, Feri. (2020). *Keajaiban Sosial Media*. Jakarta: PT Gramedia
- Susanti, Selly. (2022). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dan Fear Of Missing Out Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung. Skripsi. UIN Raden Intan Lampung
- Suyanto, A. P., Purnomo, A. M., & Sukarelawati. (2024). Pengaruh Pesan Website Tentang Rekayasa Lalu Lintas Terhadap Sikap Pengendara Pada Cyber Public Relations



- Pemerintah Kota Bogor. Karimah Tauhid, 3(3), 3088–3102.
<https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i3.12357>
- Syifa, A. (2020). Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, Dan Perilaku Phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83.
<https://doi.org/10.25273/Counsellia.V10i1.6309>
- Widyastuti, R. (2021). *Kecanduan internet pada remaja: Teori dan pendekatannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wijaya, T. R., & Hapsari, F. (2023). Problematic internet use and mental health: A clinical review in high school students. *Jurnal Psikologi Kesehatan Mental*, 6(3), 101–114. Surabaya: Lintas Psikologi.
- Wiryanto. 2019. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT Grasindo.