



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 3299-3312

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Analisis Perilaku Phubbing Dan Dampaknya Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Sosiologi Uksw Salatiga Di Era Digital

Fernando Jeremy Lodewyk Mumek<sup>1✉</sup>, Antik Tri Susanti<sup>2</sup>, Sri Suwartiningsih<sup>3</sup>

Universitas Kristen Satya Wacana

Email : [fernandomumek19@gmail.com](mailto:fernandomumek19@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai Analisis Perilaku *Phubbing* dan Dampaknya terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Sosiologi UKSW di era digital. Penelitian ini menggunakan teori Interaksionisme simbolik dari George Herbert Mead dengan menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data, reduksi data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa perilaku phubbing terjadi karena mahasiswa sosiologi mengalami ketergantungan terhadap *smartphone* yang berlebihan. *Phubbing* menjadi sebuah norma baru dalam interaksi sosial, yang dianggap wajar. *The self* yang berkembang melalui interaksi dengan orang lain dan dengan mengambil peran mereka, individu belajar melihat diri mereka dari perspektif orang lain, *the generalized other*, individu dapat menyesuaikan perilaku mereka agar sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku di masyarakat., *role taking* (pengambilan peran), proses di mana individu menempatkan diri mereka dalam posisi orang lain untuk memahami perspektif dan reaksi mereka, mengalami persoalan ketika semua prosesnya dilalui melalui *smartphone*. Akibatnya, menurunnya ketrampilan sosial.

Kata Kunci: *Phubbing, Interaksi Sosial, Interaksionisme Simbolik*

## Abstract

This research discusses the Analysis of Phubbing Behavior and its Impact on Social Interaction of UKSW Sociology Students in the digital era. This research uses the theory of symbolic interactionism from George Herbert Mead using qualitative methods with descriptive research types. The data collection technique uses observation, interview, and documentation techniques. Data analysis techniques used in this research are data collection, data reduction, and conclusion drawing. The results of this study found that phubbing behavior occurs because sociology students experience excessive dependence on smartphones. Phubbing becomes a new norm in social interaction, which is considered normal. The self that develops through interactions with others and by taking on their roles, individuals learn to see themselves from the perspective of others, the generalized other, individuals can adjust their behavior to fit the norms and values that apply in society, role taking, the process in which individuals put themselves in the shoes of others to understand their perspectives and reactions, experiences problems when all the processes are passed through smartphones. The result is a decline in social skills.

Keyword: *Phubbing, Social Interaction, Symbolic Interactionism*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dalam era digital telah menjadi pendorong utama transformasi dalam hampir semua aspek kehidupan manusia. Perkembangan teknologi telah mengubah fundamental cara kita berkomunikasi, bekerja, belajar, dan bahkan bersosialisasi. Selanjutnya munculnya perangkat mobile seperti *smartphone* mempercepat laju transformasi ini. *Smartphone* tidak hanya memungkinkan akses internet yang cepat dimana saja, tetapi juga membawa aplikasi, layanan digital dan cara baru untuk berinteraksi dengan dunia sekitar.

Menurut (Karadag, 2015) menyebutkan bahwa perilaku phubbing dapat digambarkan sebagai individu yang melihat telepon genggamnya saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan *smartphone* dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Phubbing, atau perilaku mengabaikan orang di sekitar dengan lebih fokus pada perangkat elektronik, terutama *smartphone*, telah menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan mahasiswa, termasuk di lingkungan akademis. Mahasiswa yang sering melakukan phubbing cenderung menunjukkan penurunan kualitas interaksi sosial, di mana kehadiran fisik mereka tidak diimbangi dengan kehadiran emosional. Perilaku ini dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan rasa kebersamaan, kurangnya empati, dan melemahnya ikatan sosial di antara teman sekelas. Selain itu, phubbing juga bisa memengaruhi kinerja akademis mahasiswa, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk diskusi dan belajar bersama dialihkan ke aktivitas yang kurang produktif di media sosial.

Di kalangan mahasiswa, *phubbing* sering terjadi di berbagai situasi, seperti saat pertemuan kelompok, kuliah, atau bahkan ketika berkumpul dengan teman-teman di luar kelas. Mahasiswa yang melakukan *phubbing* mungkin tergoda untuk memeriksa pesan, media sosial, atau bermain game, sehingga mengalihkan perhatian mereka dari percakapan atau aktivitas yang sedang berlangsung. Perilaku ini dapat mengganggu komunikasi dan interaksi yang sehat, menurunkan kualitas hubungan interpersonal, serta menciptakan perasaan tidak dihargai atau diabaikan di antara teman-teman mereka. Selain itu, *phubbing* juga bisa mempengaruhi fokus dan konsentrasi mahasiswa terhadap tugas-tugas akademis, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada prestasi belajar mereka. Fenomena ini menunjukkan pentingnya kesadaran akan penggunaan ponsel yang bijak dan keseimbangan antara dunia digital dan interaksi langsung.

*Phubbing* di era digital saat ini telah menjadi fenomena yang meluas seiring dengan meningkatnya ketergantungan pada *smartphone* dan perangkat digital lainnya. Dalam konteks sosial, *phubbing* sering terjadi di berbagai situasi, mulai dari pertemuan keluarga, rapat kerja, hingga pertemuan sosial dengan teman-teman. Meskipun perangkat digital menyediakan banyak kemudahan dan konektivitas, penggunaan berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka. Orang yang melakukan *phubbing* seringkali lebih terfokus pada konten digital seperti media sosial, pesan instan, atau aplikasi lain, sehingga mengabaikan orang-orang di sekitarnya. Hal ini bisa menimbulkan perasaan diabaikan, kesepian, dan frustrasi pada pihak yang diabaikan, serta mengikis kualitas hubungan interpersonal. Selain itu, *phubbing* juga berdampak pada kesehatan mental, karena dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan meningkatkan tingkat stres. Di era digital ini, penting untuk menemukan keseimbangan yang sehat antara kehidupan *online* dan *offline*, serta membangun kesadaran untuk menggunakan teknologi secara bijak demi menjaga kualitas interaksi sosial. orang-orang melakukan komunikasi hanya dengan menggunakan surat atau dengan tatap muka secara langsung (*face-to-face*), kemudian seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan berbagai inovasi-inovasi yang maju, tercipta ponsel pintar atau *smartphone* yang saat ini sangat lebih modern dengan berbagai fitur-fitur yang lebih mudah dalam berkomunikasi jarak jauh dan fungsinya lebih fleksibel (Indah Pratiwi, 2017).

Jika ditafsirkan makna *phubbing* yang erat kaitannya terhadap interaksi sosial, maka secara jelas kalau perilaku ini memiliki kecenderungan untuk berdampak buruk dengan interaksi yang dilakukan kepada teman sebayanya. Individu yang berperilaku *phubbing* tidak dapat mengekspresikan nilai-nilai kemanusiaan terhadap sesama, sebab sedang berada pada kondisi kenyamanan terhadap aktivitasnya sendiri. Salah satunya interaksi sosial

dimana, individu *phubbing* terhambat dan sulit bersosialisasi, jadi dengan kata lain individu yang berperilaku *phubbing* menjadi faktor utama penghambat interaksi personalnya. Oleh sebab itu, banyak tokoh menjelaskan mengapa *phubbing* memberikan pengaruh yang sangat buruk terhadap citra interaksi sosial.

Rumusan masalah ini adalah bagaimana Perilaku *Phubbing* di amati dan di definisikan dalam konteks Interaksi Sosial Mahasiswa Sosiologi UKSW Salatiga dan Tujuan penelitian ini yaitu mendeskripsikan bagaimana Perilaku *Phubbing* di amati dan di definisikan dalam konteks Interaksi Sosial Mahasiswa Sosiologi UKSW Salatiga

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah Interaksionisme Simbolik menurut George Herbert Mead. George Herbert Mead sangat dipengaruhi oleh teori evolusi Darwin, yang pada dasarnya menyatakan bahwa organisme hidup secara berkelanjutan, terlebih dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, sehingga organisme itu mengalami perubahan terus menerus. Dari dasar pemikiran inilah, George Herbert Mead mengatakan bahwa pikiran manusia sebagai sesuatu yang muncul dalam proses evolusi secara alamiah. Proses evolusi ini memungkinkan manusia menyesuaikan diri secara alamiah dengan lingkungan di mana dia hidup, Ritzer, (2014:264). George Herbert Mead, sebagai tokoh sentral dalam teori interaksionisme simbolik, mengembangkan konsep penting terkait dengan "*the self*," "*the generalized other*," dan "*role taking*."

Pandangan Mead mengenai ketiga konsep ini adalah menjelaskan bahwa "diri" adalah hasil dari interaksi sosial. Menurut Mead, "the self" atau diri adalah entitas yang berkembang melalui interaksi sosial. Diri terdiri dari dua komponen utama: "I" dan "Me." Ini adalah aspek diri yang mencerminkan bagaimana individu melihat diri mereka sendiri dari perspektif orang lain. Diri berkembang melalui proses interaksi sosial, di mana individu belajar untuk melihat diri mereka dari sudut pandang eksternal melalui komunikasi dan pengambilan peran. Sedangkan Konsep "*the generalized other*" menurut mead merujuk pada perspektif yang diambil individu dari masyarakat secara keseluruhan. Konsep ini memungkinkan individu untuk bertindak sesuai dengan harapan sosial dan memahami peran mereka dalam konteks sosial yang lebih besar. Dengan memahami "the generalized other," individu dapat menyesuaikan perilaku mereka agar sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku di masyarakat. Menurut Herbert Mead tentang konsep "*Role taking*" adalah proses di mana individu menempatkan diri mereka dalam posisi orang lain untuk memahami perspektif dan reaksi mereka. Ini adalah mekanisme utama di mana "*the self*" berkembang. Dalam pengambilan peran, individu belajar untuk melihat dunia dari sudut pandang orang lain, yang membantu mereka mengembangkan empati dan kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dalam situasi sosial. Proses ini dimulai pada masa kanak-

kanak melalui permainan dan aktivitas sosial, di mana anak-anak belajar untuk mengambil peran orang lain dan memahami aturan serta norma yang berlaku.

Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Aditia, (2021). Hasil penelitian Rafnitia menunjukkan bahwa fenomena *phubbing* tidak semata-mata langsung terjadi begitu saja. Perilaku yang terjadi secara berkesinambungan menggunakan smartphone secara tidak sadar membentuk perilaku yang mengarah ke *phubbing*. Pada penelitian ini mendapatkan dampak positif tersendiri yaitu individu memiliki kesadaran akan fenomena *phubbing* dan akan berusaha membangun relasi di dunia nyata. Ada juga penelitian dari M.A Ridho, (2019) Hasil penelitian menunjukkan interaksi sosial orang yang melakukan *Phubbing* cenderung rawan terjadi saat mereka mengimitasi, mengidentifikasi perilaku dari orang-orang disekitarnya serta mengikis sifat simpati pada lawan bicara yang mengajak bicara selain itu juga timbul kontak sosial negatif yaitu kontak sosial atau komunikasi yang mengalami pertentangan.

#### METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan metode kualitatif, yang mencakup penelitian yang didasarkan pada interpretasi verbal, dengan hasil yang diturunkan dari pengamatan baik dalam bentuk bahasa tubuh, perilaku, ekspresi, atau ucapan, maupun dari hasil wawancara dengan informan. Pendekatan penelitian kualitatif ini memungkinkan hubungan yang langsung antara peneliti dan informan. Data yang dikumpulkan berasal dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan yaitu menggunakan data primer. Data primer diperoleh melalui observasi langsung dan wawancara dengan pihak-pihak terkait. Observasi dilakukan untuk mengamati Mahasiswa Sosiologi UKSW dalam menggunakan smartphone nya sehingga dapat mempengaruhi interaksi sosialnya .

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan cara wawancara mendalam dan observasi. Wawancara menurut Sugiyono, (2016:318). Ini merupakan teknik yang memang dilakukan studi pendahuluan dalam menemukan suatu masalah, namun juga dapat digunakan sebagai tahap untuk mengetahui hal-hal yang lebih mendalam dari informan. Wawancara yang dilakukan adalah dengan cara bertanya langsung, dimana peneliti akan berinteraksi secara langsung dengan responden. Wawancara akan dilakukan kepada Mahasiswa Sosiologi UKSW. Penelitian ini juga melakukan teknik pengumpulan dengan observasi partisipasi pasif, yang mempunyai arti menurut Sugiyono, (2016:310). Merupakan observasi dengan cara datang dan ikut serta dalam kegiatan orang yang diamati tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut. Yang kedua adalah observasi, observasi

ini dilakukan dengan mengamati secara langsung dan melakukan interaksi kepada Mahasiswa Sosiologi UKSW khususnya mengenai terjadinya perilaku *phubbing* terhadap *Interaksi sosial*. serta juga melakukan pengamatan ke mahasiswa sosiologi UKSW untuk mengamati perilaku serta tindakan apa yang dilakukan dalam hal menganalisis ketergantungan dan kecanduan terhadap *smartphone*. Yang ketiga adalah dokumentasi, dokumentasi didalam berkaitan pada penelitian ini dinyatakan oleh Sugiyono, (2016:318).Merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu dan berbentuk seperti tulisan, gambar maupun karya ilmiah lainnya. Pada penelitian ini menggunakan foto foto serta dokumen yang ada didalam mengadakan dokumentasi.

Teknik analisis data yang pertama yaitu reduksi data, menurut Sugiyono, (2016:331). Mereduksi data adalah suatu proses untuk merangkum, memilih hal-hal yang memang pokok, serta lebih memfokuskan pada hal-hal yang memang penting dengan tema yang ada. Sehingga data yang didapat dengan mereduksi ini akan memperoleh gambaran secara jelas serta memperoleh kemudahan dalam melakukan pengumpulan data selanjutnya. Yang kedua yaitu penyajian data, penyajian data dapat dilakukan dengan bentuk uraian yang singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya Sugiyono, (2016:249). Yang ketiga yaitu penarikan kesimpulan, menurut Sugiyono, (2016:343). Yaitu kesimpulan awal didalamnya terdapat kesimpulan bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukannya bukti-bukti kuat yang mendukung, sementara yang kedua yaitu kesimpulan yang didukung dengan bukti-bukti yang valid dan konsisten saat penelitian dilakukan maka merupakan suatu kesimpulan yang kredibel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Ketergantungan Terhadap *Smartphone*

Hasil penelitian ini menunjukkan *smartphone* telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mahasiswa sosiologi. Alat komunikasi ini telah berkembang menjadi perangkat multifungsi yang menawarkan berbagai layanan, mulai dari komunikasi, informasi, hiburan, hingga alat kerja dan pendidikan. Namun, di balik manfaat yang ditawarkan, ketergantungan terhadap *smartphone* menimbulkan berbagai masalah.

Dalam perspektif teori interaksionisme simbolik Herbert Mead, teori ini menekankan pentingnya simbol dan bahasa sebagai alat utama dalam interaksi sosial dan pembentukan identitas diri. Dalam konteks ketergantungan terhadap *smartphone*, dengan berbagai aplikasinya, memperluas bentuk dan frekuensi interaksi simbolik, misalnya, media sosial, pesan instan, dan aplikasi berbagi foto memungkinkan individu untuk berkomunikasi dan membentuk identitas diri secara online. Dampak SosialKetika dikaitkan dengan konsep diri

(self) dengan fokus pada smartphone dan pengabaian terhadap interaksi sosial langsung, dapat menghambat proses pengambilan peran (role taking) di antara mahasiswa sosiologi. Dalam konteks pembelajaran sosiologi, interaksi langsung dan diskusi kelompok memainkan peran penting dalam memahami dan mempraktikkan konsep-konsep sosiologi. Namun, perilaku phubbing mengganggu interaksi tatap muka yang diperlukan untuk pengembangan empati dan pemahaman yang mendalam tentang perspektif orang lain.

Dampak phubbing juga dapat terlihat dalam konsep "me" menurut Mead. Mahasiswa yang melakukan phubbing cenderung lebih fokus pada respons instan dari dunia digital daripada norma dan nilai sosial yang diinternalisasi melalui interaksi sosial langsung. Individu mungkin menjadi lebih terpacu pada bagaimana mereka dipandang oleh masyarakat daring, yang dapat mempengaruhi perilaku dalam interaksi sosial nyata mereka. Di sisi lain, ketergantungan pada teknologi juga dapat mengurangi pemahaman individu tentang pengalaman mereka sendiri dalam interaksi sosial, karena perhatian mereka lebih terfokus pada dunia digital daripada pengalaman sosial yang sebenarnya. Smartphone memungkinkan pembentukan komunitas virtual yang melintasi batas geografis. Ini memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan beragam kelompok, tetapi juga bisa menyebabkan isolasi dari komunitas fisik lokal.

Seperti yang diungkapkan Enggal dalam wawancara berikut: *"yang pertama saya ketergantungan terhadap smartphone karena media sosial, secara sadar atau tidak sadar saya selalu membuka sosial media bahkan sampai di tempat nongkrong dengan tidak sopannya saya mengabaikan teman saya. Jujur saya pernah mencoba untuk melepaskan diri saya dari smartphone tetapi rasanya tidak tenang jadi saya tidak bisa lepas. bahkan jika sedang melakukan obrolan atau diskusi dengan teman, saya lebih tertarik menggunakan smartphone."* ( Wawancara 19 februari 2024 )

Dengan demikian, Individu menyadari bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan suatu hal yang tidak baik namun mereka tetap sulit untuk melepaskannya mencerminkan kompleksitas ketergantungan pada teknologi dalam masyarakat. Meskipun individu mungkin memiliki pengetahuan yang cukup tentang dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Hal ini terutama karena faktor-faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi perilaku mereka. Secara psikologis, penggunaan *smartphone* yang berlebihan sering kali terkait dengan perasaan keterikatan, di mana individu merasa bergantung pada *smartphone* mereka

*Phubbing* Adalah Normal : Norma Baru Dalam Interaksi Sosial

Perilaku *phubbing* yang mengurangi kualitas diri dapat memiliki dampak yang

signifikan pada interaksi sosial, terutama ketika dikaitkan dengan konsep "*the generalized other*" menurut George Herbert Mead. Menurut Mead, "*the generalized other*" merujuk pada pandangan kolektif masyarakat yang diinternalisasi oleh individu, yang mencakup norma, nilai, dan harapan sosial yang berlaku secara luas. Ketika seseorang terlibat dalam perilaku *phubbing*, mereka cenderung mengabaikan norma dan harapan sosial yang terkait dengan interaksi sosial langsung. Hal ini mengganggu proses internalisasi "*the generalized other*," di mana individu memahami dan mengikuti norma yang berlaku dalam masyarakat. Sebagai contoh, dengan terlalu fokus pada *smartphone* mereka, seseorang mungkin mengabaikan norma-norma etika sosial yang membutuhkan perhatian penuh terhadap orang lain selama percakapan atau interaksi sosial.

Masalahnya, meskipun mahasiswa sosiologi tahu bahwa *phubbing* menyebabkan persoalan dalam interaksi sosial, mereka tidak lagi mempermasalahkannya. Mereka menanggapi biasa dan menerimanya sebagai norma baru. Seperti yang diungkapkan Alvian mahasiswa UKSW yang saya wawancarai sebagai berikut: "*Menurut saya, alasan nya karena ada faktor kebiasaan selalu menggunakan smartphone, juga karena lingkungan sekitar juga melakukan hal yang sama jadi kita terpengaruh dan pembahasan dalam obrolan atau diskusi yang kurang menarik jadi lebih mengalihkan diri saya ke smartphone. Sebetulnya seperti itu kurang wajar menurut saya misalkan sedang membahas sesuatu yang penting tetapi ada orang larinya ke smartphone jadi pembahasannya tidak selesai tapi mau tidak mau banyak yang sudah melakukan hal seperti itu.*" (wawancara 19 februari 2024).

Lanjutan pendapat dari Alvian mahasiswa UKSW mengungkapkan bahwa : "*Hal itu menjadi wajar karena seperti yang bisa kita lihat secara realitasnya banyak orang lain yang melakukan seperti itu juga dan di sisi lain saya juga pernah merasakan bagaimana rasanya tidak di hargai saat sedang berbicara orang tetapi lawan bicara lebih terfokus pada smartphone nya.*" (wawancara 19 februari 2024).

Begitu pula pendapat yang diungkapkan oleh mahasiswa sosiologi bernama Javier sebagai berikut: "*Menurut saya, ada perubahan yang cukup signifikan dalam norma sosial terkait dengan penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa. Sebelumnya, phubbing mungkin dianggap tidak sopan atau kurang menghargai, tetapi sekarang terlihat semakin diterima atau bahkan dianggap sebagai hal yang biasa. Dengan adanya pergeseran norma sosial terkait penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa. Banyak yang berpikir phubbing dianggap tidak sopan atau tidak menghargai, tetapi sekarang tampaknya semakin diterima dalam banyak lingkungan sosial. Jadi tergantung persektif seseorang bagaimana mereka bisa menghargai situasi yang sedang dilakukan dan lebih memilih untuk*

*melepaskan smartphonanya. (wawancara 22 februari 2024)*

Sedangkan menurut pendapat oleh mahasiswa bernama Lutfi mengatakan bahwa: *"Saya merasa perilaku phubbing tersebut membuat saya merasa sedikit sadar diri. Saya menyadari bahwa fokus saya pada smartphone bisa membuat saya terlihat tidak peduli atau tidak menghargai interaksi sosial yang sedang berlangsung. Hal ini mengganggu konsep diri saya sebagai mahasiswa yang ingin dihormati dan dihargai oleh teman-teman sejawat saya. Ya, saya pikir ada perubahan norma sosial yang terjadi. Phubbing, yang sebelumnya dianggap tidak sopan, sekarang mungkin lebih diterima atau bahkan dianggap sebagai norma dalam beberapa lingkungan. Namun, saya juga melihat semakin banyak kesadaran tentang dampak negatif dari phubbing dan upaya untuk mengurangi perilaku tersebut. (wawancara 21 februari 2024)*

Dengan demikian, seiring dengan semakin dominannya teknologi dalam kehidupan sehari-hari, masyarakat secara kolektif mulai menerima dan bahkan mengharapkan penggunaan smartphone dalam berbagai situasi sosial. Ketika *phubbing* menjadi perilaku yang umum, individu menginternalisasi norma ini. Dengan menyesuaikan perilaku mereka sesuai dengan ekspektasi sosial baru yang menganggap penggunaan *smartphone* dalam konteks sosial sebagai sesuatu yang wajar dan diterima. Dalam proses ini, tindakan mengabaikan orang lain untuk berinteraksi dengan *smartphone* tidak lagi dilihat sebagai perilaku yang tidak sopan atau mengganggu, tetapi sebagai hal yang normal dan diterima.

#### Menurunnya Ketrampilan Sosial

Perilaku *phubbing*, perilaku ini mengganggu proses *role taking* karena individu yang terlibat dalam *phubbing* tidak sepenuhnya hadir secara mental dan emosional dalam interaksi sosial. Mereka gagal untuk memahami atau memperhatikan perspektif orang lain karena terlalu terpaku pada layar ponsel mereka. Akibatnya, mereka tidak dapat merespons dengan tepat atau secara empatik terhadap orang lain dalam interaksi. Dampaknya, perilaku *phubbing* dapat merusak kualitas diri mahasiswa sosiologi UKSW karena menghambat kemampuan mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses *role taking*. Tanpa pemahaman yang cukup tentang perspektif orang lain, mahasiswa mungkin kesulitan dalam membangun empati dan kepekaan sosial yang diperlukan untuk interaksi sosial yang bermakna.

Berikut adalah hasil wawancara dengan mahasiswa sosiologi bernama Alvian sebagai berikut: *"Menurut saya, karena adanya faktor kebiasaan dalam diri yang lebih mementingkan kepentingan pribadi dalam menggunakan smartphone dari pada berkomunikasi secara langsung yang dapat merusak kualitas interaksi seseorang. Bahkan*

*pada saat sedang diskusi kelompok di kampus atau di luar, saya lebih memilih untuk menghindari pembicaraan karena tidak bisa melepaskan smartphone yang menurut saya lebih penting.*

Dengan mencerminkan ketidakmampuan individu untuk secara efektif mengambil peran orang lain dan memahami perspektif orang lain. Smartphone yang terus-menerus digunakan menciptakan penghalang terhadap empati dan kehadiran sosial, karena perhatian lebih difokuskan pada layar daripada pada individu yang berada di sekitar. Hal itu akan berdampak negatif pada kualitas interaksi sosial karena mengurangi empati dan responsivitas terhadap perspektif dan perasaan orang lain. Ketidakmampuan untuk benar-benar hadir dalam komunikasi tatap muka melemahkan koneksi emosional dan memperdalam rasa keterasingan dalam hubungan interpersonal.

*Phubbing* mengganggu proses interaksi yang esensial untuk pembentukan diri. Ketika mahasiswa terlibat dalam *phubbing*, individu merasa kehilangan kesempatan untuk berpartisipasi dalam interaksi tatap muka yang penting untuk mengembangkan "Me." Interaksi ini biasanya membantu mahasiswa untuk memahami, menginternalisasi, dan merespons norma serta nilai sosial yang diterima dalam lingkungan sosial mereka. Tanpa keterlibatan penuh dalam interaksi ini, mahasiswa mungkin gagal mengembangkan empati dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk membangun identitas sosial yang sehat.

Dampaknya, perilaku *phubbing* dapat mengurangi kualitas diri mahasiswa karena menghambat proses pengembangan diri yang bergantung pada interaksi sosial yang bermakna. Mahasiswa yang sering melakukan *phubbing* mungkin merasa terasing dan kurang terhubung dengan teman-teman mereka, yang dapat mengakibatkan hubungan interpersonal yang kurang berkualitas. Mereka juga mungkin kesulitan memahami dan memenuhi harapan sosial yang diinternalisasi, yang penting untuk fungsi sosial yang efektif.

Dengan demikian, dari perspektif interaksionisme simbolik, *phubbing* tidak hanya merusak kualitas interaksi sosial tetapi juga menghambat pengembangan diri mahasiswa sosiologi di UKSW. Hal ini terjadi karena *phubbing* mengganggu proses pembentukan diri yang digambarkan oleh Mead, di mana internalisasi norma dan nilai sosial melalui interaksi tatap muka sangat penting.

Seperti yang dikemukakan oleh Lutfi yang saya wawancarai sebagai berikut: *"Jujur saya merasa seperti itu mas, Karena lebih fokus pada smartphone saya jadi kurang berinteraksi langsung dengan teman-teman. Saya jadi jarang mendapatkan umpan balik langsung dari mereka, yang biasanya membantu saya memahami bagaimana saya dilihat oleh orang lain. Saya merasa di hindari karena teman-teman mungkin merasa saya tidak peduli dengan mereka. Keterampilan sosial saya juga tidak berkembang dengan baik karena kurangnya*

*interaksi tatap muka yang baik. Selain itu, saya merasa obrolan yang saya ucapkan itu menjadi kurang menarik karena saya tidak cukup mendapatkan umpan balik sosial yang membantu saya memahami diri sendiri.” (wawancara 21 februari 2024)*

Seperti yang diungkapkan oleh Arya sebagai berikut: *“Saya merasa iya. Beberapa teman saya pernah mengatakan bahwa saya sering tidak mendengarkan mereka saat sedang berbicara. Mereka bilang saya terlihat tidak peduli. Saya juga merasa kurang bisa mengembangkan diri dengan baik karena terlalu sering teralih oleh smartphone. Karena saya sering fokus pada smartphone, saya kehilangan banyak umpan balik sosial yang penting. Saya tidak selalu sadar akan norma-norma sosial atau bagaimana orang lain mengharapkan saya berperilaku dalam situasi sosial. Ini membuat saya kurang sensitif terhadap harapan sosial dan mungkin melanggar norma tanpa menyadarinya. (wawancara 22 februari 2024).*

Penurunan keterampilan sosial sering kali terjadi akibat perubahan pola perilaku yang dilakukan oleh penggunaan smartphone yang berlebihan termasuk perilaku phubbing yang semakin umum terjadi di era digital saat ini. Ketika seseorang lebih memperhatikan layar *smartphone* daripada lingkungan sekitarnya, mereka kehilangan kesempatan untuk melatih keterampilan komunikasi tatap muka. Hal itu dapat merusak kualitas interaksi sosial dan menghambat kemampuan untuk membangun koneksi sosial yang sehat. Tidak hanya itu, phubbing juga dapat menyebabkan penurunan kemampuan dalam menjaga keseimbangan dalam hubungan sosial. Kurangnya dalam berinteraksi secara langsung dapat membuat individu tidak bisa membaca respon yang diinginkan lawan yang secara nyata akan menunjukkan ketegangan atau ketidaknyamanan, serta tidak akan terjalin respon yang baik.

*Phubbing* mengganggu proses penyesuaian *“the generalized other”* karena individu yang terlibat dalam *phubbing* cenderung mengabaikan norma dan harapan sosial yang mengharuskan perhatian penuh dalam interaksi tatap muka. Ketika mahasiswa sosiologi terlalu fokus pada *smartphone* mereka selama interaksi sosial, mereka gagal memahami dan merespons norma-norma sosial yang penting untuk pembentukan identitas sosial yang sehat. Hal ini menghalangi kemampuan mereka untuk menginternalisasi perspektif kolektif masyarakat dan berperilaku sesuai dengan harapan sosial yang lebih luas.

Dampaknya, perilaku *phubbing* dapat menyebabkan isolasi sosial dan merusak kualitas interaksi sosial di kalangan mahasiswa. Ketidakmampuan untuk sepenuhnya hadir dalam interaksi sosial mengurangi kesempatan mahasiswa untuk belajar dan menginternalisasi norma-norma sosial yang penting untuk pengembangan diri. Ini dapat menyebabkan mereka merasa kurang terhubung dengan komunitas mereka dan

mengurangi kemampuan mereka untuk berpartisipasi secara efektif dalam kehidupan sosial dan akademik. Dengan demikian, dalam perspektif interaksionisme simbolik, *phubbing* tidak hanya mengurangi kualitas interaksi sosial tetapi juga menghambat pengembangan diri mahasiswa sosiologi di UKSW dengan mengganggu proses internalisasi "*the generalized other*."

Seperti yang diungkapkan oleh Arya sebagai berikut: "*Saya merasa iya. Beberapa teman saya pernah mengatakan bahwa saya sering tidak mendengarkan mereka saat sedang berbicara. Mereka bilang saya terlihat tidak peduli. Saya juga merasa kurang bisa mengembangkan diri dengan baik karena terlalu sering teralih oleh smartphone. Karena saya sering fokus pada smartphone, saya kehilangan banyak umpan balik sosial yang penting. Saya tidak selalu sadar akan norma-norma sosial atau bagaimana orang lain mengharapkan saya berperilaku dalam situasi sosial. Ini membuat saya kurang sensitif terhadap harapan sosial dan mungkin melanggar norma tanpa menyadarinya.*" (wawancara 22 februari 2024).

Dengan demikian, Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menghambat perkembangan diri individu dan menghasilkan respons yang kurang baik dari orang lain. Ketika seseorang terlalu terpacu pada penggunaan *smartphone* akan membuat dirinya cenderung menghabiskan lebih sedikit waktu untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungan nya. hal ini dapat dianggap sebagai tanda kurangnya perhatian atau ketidakpedulian terhadap keberadaan orang lain. Secara tidak sadar respon negatif seperti ini dapat memengaruhi hubungan interpersonal dan memperdalam kesenjangan komunikasi antara individu dan lingkungan sosial nya.

## SIMPULAN

Dalam perspektif interaksionisme simbolik, perilaku *phubbing* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap interaksi sosial, terutama dalam konteks ketergantungan terhadap smartphone, *phubbing* sebagai norma baru dalam interaksi sosial, dan *smartphone* menjadi prioritas utama sesuai dengan konsep *the self*, *the generalized other*, dan *role taking* dari George Herbert Mead. *Phubbing* mengurangi kualitas diri (*the self*) karena individu yang terlibat dalam *phubbing* gagal sepenuhnya hadir dalam interaksi sosial yang penting untuk menginternalisasi norma dan nilai sosial. Ini juga menghambat pengembangan diri atau menurunnya ketrampilan sosial karena menghalangi individu dari proses pengambilan peran (*role taking*), di mana individu menempatkan diri dalam posisi orang lain untuk memahami perspektif mereka. Selain itu, *phubbing* mencerminkan dan mempercepat perubahan norma sosial yang mengabaikan pentingnya perhatian penuh

dalam interaksi tatap muka, merusak norma kolektif yang dikenal sebagai "*the generalized other*." Secara keseluruhan, *phubbing* melemahkan kualitas interaksi sosial dan menghambat pembentukan identitas sosial dan keterlibatan dalam interaksi sosial yang sehat di kalangan mahasiswa sosiologi UKSW.

#### 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>
- Anisa, N., & Munatirah, H. (2018). Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Phubbing (Studi Penelitian Pada Masyarakat Kota Banda Aceh Yang Mengunjungi Warung KUPI Di Kecamatan Lueng Bata). *Jurnal Komunikasi*, 3(1), 1-14.
- D. Wiriany, A. Yanuar Idris, And J. Ferdiansyah, "*Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Perubahan Gaya Hidup Pada Masyarakat Indonesia*," *Jppi Vol 8 No 1* (2018) 77 - 94, 2018.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing Di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang Pada Smartphone Terhadap Lingkungannya). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42-51.
- Indah Pratiwi, N. (2017). Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 1(2).
- Karadag, E. T. Dkk. (2015). Determinants Of Phubbing, Which Is The Sum Of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model. *Journal Of Behavioral Addictions*.
- M.A Ridho. (2019). *Interaksi Sosial Pelaku Phubbing*. [Uin Sunan Ampel]. <http://digilib.uinsby.ac.id>
- Ritzer, G. , & G. D. J. (2014). *Teori Sosiologi (I. R. Muzir (Ed.); 10th Ed.)*. Kreasi Wacana.
- Silmi, A. (2022). *Dampak Psikologis Perilaku Phubbing Dalam Berinteraksi Sosial Pada Mahasiswa* (Doctoral Dissertation, Universitas Medan Area).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Pt Alfabet.