



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 8702-8716

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

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

Analisis Fenomena Phubbing pada Pola Komunikasi Mahasiswa Generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton

Zafarudin^{1✉}, Hastuti², M.Rizal Ardiansah Putra³

Universitas Muhammadiyah Buton

Email: fardinode16@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh fenomena Phubbing terhadap pola komunikasi mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini mengungkapkan bahwa ketergantungan pada Smartphone, tuntutan pekerjaan, pengaruh pergaulan, sifat introvert, dan masalah pribadi merupakan faktor utama yang mendorong perilaku Phubbing. Phubbing terbukti mengurangi kualitas komunikasi tatap muka dan memengaruhi interaksi sosial serta prestasi akademik mahasiswa. Kesimpulannya, Phubbing berdampak signifikan pada pola komunikasi mahasiswa, menunjukkan perlunya keseimbangan antara penggunaan teknologi dan interaksi langsung.

Kata Kunci: *Phubbing, Pola Komunikasi, Mahasiswa Generasi Z*

Abstract

This study aims to analyze the impact of the Phubbing phenomenon on the communication patterns of Generation Z students at Universitas Muhammadiyah Buton. Using a descriptive qualitative approach, this research reveals that Smartphone dependence, job demands, peer influence, introverted personality traits, and personal issues are the main factors driving Phubbing behavior. Phubbing has been shown to reduce the quality of face-to-face communication and affect students' social interactions and academic performance. In conclusion, Phubbing significantly impacts students' communication patterns, highlighting the need for a balance between technology use and direct interaction.

Keywords: *Phubbing, Communication Patterns, Generation Z Students*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi sekarang ini sangat berkembang pesat dan semakin canggih. Banyak teknologi yang telah diciptakan membuat perubahan yang begitu besar dalam kehidupan manusia di berbagai bidang, seperti *Smartphone* dapat memberikan dampak yang begitu besar pada nilai-nilai kebudayaan. Sekarang ini setiap orang diseluruh dunia pasti sudah memiliki *Smartphone*.

Dengan *Smartphone*, berkiriman pesan kepada orang lain tidak hanya bisa dilakukan personal saja. Dengan sekali *update* status di salah satu media sosial, seseorang bisa mengirimkan pesan kepada jutaan orang diseluruh dunia. Tidak hanya itu, dua orang yang berjauhan juga bisa dimudahkan bertatap muka tanpa harus bertemu langsung dengan layanan *videocall*. Bahkan media rekreasi dan *refresing* juga bisa dipindahkan ke dalam genggamannya dengan jutaan jenis games yang tersedia (Nur Hidayah 2018).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga kontrol diri yang baik sangat diperlukan untuk menghindari efek buruknya. Faktor-faktor seperti pencarian sensasi yang tinggi, rendahnya self-esteem, kepribadian ekstrovert, dan kontrol diri yang rendah dapat meningkatkan risiko kecanduan *smartphone*.

Perilaku *Phubbing* terjadi ketika seseorang menggunakan *smartphone* secara berlebihan saat berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka tampak memperhatikan, tetapi sebenarnya lebih fokus pada perangkat mereka. Istilah ini berasal dari gabungan kata "*phone*" dan "*snubbing*," yang menunjukkan tindakan menyakiti lawan bicara dengan mengalihkan perhatian ke *smartphone*, meskipun sedang dalam percakapan langsung. *Phubbing* mencerminkan dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan, di mana perhatian terhadap orang lain menjadi terganggu (Nur Hidayah 2018).

Saat ini *Phubbing* dapat dilihat dimana saja, selama aktivitas manusia sehari-hari, yaitu selama makan, rapat, kuliah, atau pertemuan sosial dengan teman atau keluarga. Tampaknya perilaku ini telah menjadi normative dalam komunikasi sehari-hari (Rahmi Hayati 2017).

Sebagian besar generasi muda sekarang telah menggantungkan hidup mereka pada alat-alat elektronik seperti ponsel pintar. Mereka menggantungkan hidup mereka pada gadget dengan berbagai alasan seperti membantu mengerjakan tugas, mencari ilmu pengetahuan, mencari sumber bacaan, mengikuti perkembangan dan lain-lain.

Penggunaan *Smartphone* yang berlebihan di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton telah menjadi perhatian khusus. Banyak mahasiswa terlihat lebih asyik dengan *Smartphone* mereka daripada berinteraksi secara langsung dengan orang-orang di sekitarnya, bahkan dalam situasi sosial atau perkuliahan. Fenomena *Phubbing*

semakin marak terjadi, di mana individu mengabaikan kehadiran orang lain dan lebih memilih untuk fokus pada *Smartphone* mereka. Hal ini dapat mengganggu pola komunikasi dan kualitas interaksi sosial di lingkungan kampus.

Adanya kekhawatiran bahwa *Phubbing* dapat mempengaruhi proses pembelajaran dan prestasi akademik mahasiswa. Ketika mahasiswa terlalu asyik dengan *Smartphone* mereka selama perkuliahan, mereka mungkin kehilangan informasi penting dan kurang berpartisipasi dalam diskusi kelas. Dampak negatif *Phubbing* terhadap hubungan interpersonal di kalangan mahasiswa perlu diteliti lebih lanjut. *Phubbing* dapat menyebabkan rasa tersinggung, frustrasi, dan menurunkan kualitas hubungan antar individu, baik di antara mahasiswa maupun dengan dosen.

Budaya *Phubbing* yang terus berlanjut di lingkungan kampus dapat menghambat pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal yang esensial bagi mahasiswa, yang berpotensi menimbulkan kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan efektif di lingkungan akademik maupun dunia kerja setelah lulus. Menggali faktor-faktor penyebab *Phubbing*, seperti kecanduan *smartphone*, kurangnya kesadaran, atau norma sosial yang mendukung perilaku ini, sangat penting untuk merumuskan strategi efektif dalam mengatasi fenomena ini, demi meningkatkan kualitas interaksi sosial dan proses pembelajaran di kampus.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh fenomena *Phubbing* terhadap pola komunikasi mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam tentang pengaruh fenomena *Phubbing* terhadap pola komunikasi mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton.

Jenis penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara rinci fenomena yang diteliti dalam konteks alamiahnya. Dengan menggunakan jenis penelitian ini, peneliti dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang pengaruh fenomena *Phubbing* terhadap pola komunikasi mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan di paparkan hasil penelitian pengaruh fenomena *Phubbing* dalam pola komunikasi mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton. Melalui observasi, wawancara mendalam, dan focus group discussion yang melibatkan mahasiswa dari berbagai jurusan, penelitian ini mengungkap temuan penting terkait praktik *Phubbing* dan dampaknya terhadap pola komunikasi. Hasil penelitian ini menyoroti faktor-faktor utama yang memicu perilaku *Phubbing* di kalangan mahasiswa, serta dampaknya terhadap interaksi sosial dan akademik mereka di lingkungan kampus. Berikut ini adalah uraian detail dari hasil penelitian yang dikelompokkan berdasarkan faktor-faktor yang telah diidentifikasi.

Fenomena *Phubbing* Pada Pola Komunikasi Mahasiswa Generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena *Phubbing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola komunikasi mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton. *Phubbing*, yang merupakan tindakan mengabaikan orang lain dalam situasi sosial dengan fokus pada *Smartphone*, telah menjadi perilaku yang semakin umum di kalangan mahasiswa. Penelitian ini mengungkapkan bahwa *Phubbing* tidak hanya mengubah cara mahasiswa berinteraksi satu sama lain, tetapi juga mempengaruhi kualitas dan intensitas komunikasi mereka di lingkungan kampus.

Ketergantungan Pada *Smartphone*

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap fenomena *Phubbing* di kalangan mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton adalah ketergantungan yang tinggi pada *Smartphone*. Perangkat mobile ini telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mahasiswa, tidak hanya sebagai alat komunikasi tetapi juga sebagai sumber hiburan, informasi, dan penunjang aktivitas akademik.

Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi kuantitas interaksi tatap muka, tetapi juga kualitasnya. Mahasiswa cenderung membagi perhatian mereka antara dunia digital dan lingkungan fisik sekitar, yang pada gilirannya mengubah dinamika komunikasi interpersonal mereka. Berikut adalah beberapa temuan dari wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa mengenai ketergantungan mereka pada *Smartphone* dan dampaknya terhadap pola komunikasi.

Berikut adalah hasil wawancara kepada salah satu informan, Rivay Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton, Program Studi Teknik Sipil, terkait ketergantungan pada *Smartphone* dan dampaknya terhadap pola komunikasi:

"Saya akui, Smartphone sudah seperti perpanjangan tangan saya. Bahkan saat

ngobrol dengan teman-teman, saya sering secara tidak sadar membuka HP untuk mengecek notifikasi atau scroll media sosial. Kadang-kadang saya merasa bersalah, tapi sulit untuk berhenti. Sebenarnya, banyak informasi penting terkait kuliah yang saya dapatkan melalui grup WhatsApp atau platform lain di Smartphone. Jadi, ada rasa takut ketinggalan informasi kalau tidak selalu mengecek HP. Saya sadar bahwa kebiasaan ini mempengaruhi cara saya berkomunikasi." (Wawancara pada tanggal 08 Juli 2024)

Wawancara dengan Rivay, mahasiswa fakultas teknik, mengungkapkan sejauh mana ketergantungan pada *Smartphone* telah mempengaruhi pola komunikasi mahasiswa. Rivay menggambarkan *Smartphone*-nya sebagai "perpanjangan tangan", menunjukkan tingkat ketergantungan yang tinggi pada perangkat tersebut. Kebiasaan untuk selalu mengecek notifikasi dan media sosial, bahkan saat sedang berinteraksi langsung dengan orang lain, mencerminkan bagaimana *Phubbing* telah menjadi perilaku yang terinternalisasi.

Pandangan serupa juga diungkapkan oleh La Hardin, Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton Program Studi Ilmu Pemerintahan. Ia menyatakan:

"Sebagai mahasiswa ilmu sosial, kami sering membahas dampak teknologi pada masyarakat, tetapi ironisnya, kami sendiri terjebak dalam fenomena ini. Saya dan teman-teman sering lebih fokus pada Smartphone saat berkumpul daripada berbincang langsung. Phubbing bukan hanya masalah pribadi, tetapi juga fenomena sosial di kampus.."(Wawancara pada tanggal 08 Juli 2024)

La Hardin menyoroti ironi di kalangan mahasiswa ilmu sosial, di mana meskipun mereka sering membahas dampak teknologi, mereka sendiri tidak luput dari pengaruh negatif fenomena *Phubbing*. Menurutnya, *Phubbing* telah berkembang menjadi fenomena sosial yang mengganggu fokus dan efektivitas dalam konteks akademik, terutama dalam diskusi kelompok atau tugas bersama. Hal ini menunjukkan bahwa *Phubbing* tidak hanya mempengaruhi interaksi sosial informal, tetapi juga berdampak pada kualitas kegiatan akademik.

Tuntutan Pekerjaan

Faktor lain yang berkontribusi terhadap fenomena *Phubbing* di kalangan mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton adalah tuntutan pekerjaan. Banyak mahasiswa menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja, seperti kerja paruh waktu, magang, atau wirausaha. Kondisi ini menciptakan kebutuhan untuk selalu terhubung dan responsif terhadap komunikasi terkait pekerjaan, yang seringkali mengganggu interaksi sosial dan kegiatan akademik.

Smartphone menjadi alat utama untuk mengelola tanggung jawab pekerjaan secara real-time, namun hal ini juga meningkatkan frekuensi *Phubbing*. Mahasiswa merasa harus segera merespons pesan atau panggilan pekerjaan, bahkan saat terlibat dalam percakapan langsung atau kegiatan kuliah. Akibatnya, kualitas interaksi sosial dan keterlibatan akademik mereka sering terganggu.

Jariani, Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi, mengungkapkan alasannya melakukan *Phubbing*.

"Sebagai mahasiswa yang juga bekerja paruh waktu di sebuah startup, saya merasa terjebak antara dua dunia. Saya harus selalu siap merespons pesan atau panggilan dari tim kerja, bahkan saat kuliah atau ngobrol dengan teman. Ini membuat saya sering melakukan Phubbing tanpa sadar. Saya merasa bersalah ketika harus mengecek smartphone di tengah percakapan atau saat dosen menjelaskan, namun ada tekanan untuk selalu responsif dalam pekerjaan. Akibatnya, kualitas interaksi saya dengan orang-orang di sekitar menjadi berkurang." (Wawancara pada tanggal 08 Juli 2024)

Berdasarkan wawancara dengan Jariani, mahasiswa Fakultas FISIP, tampak bahwa tuntutan pekerjaan berperan signifikan dalam fenomena *Phubbing* di kalangan mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton. Jariani mengungkapkan bahwa dia sering melakukan *Phubbing* tanpa sadar, menunjukkan bahwa perilaku ini telah menjadi kebiasaan yang terinternalisasi. Konflik internal yang dialaminya, merasa bersalah saat mengecek *smartphone* di tengah interaksi langsung tetapi juga merasa tertekan untuk tetap responsif terhadap pekerjaan menunjukkan bahwa *Phubbing* bukan hanya masalah kebiasaan, melainkan juga hasil dari tuntutan sosial dan profesional yang kompleks.

Adapun informan lainnya yaitu Muh Randy Akbar Program Studi Syariah berbagi pengalamannya terkait dengan tuntutan pekerjaan yang mengakibatkan terjadinya *Phubbing*.

"Sebagai mahasiswa tingkat akhir dan desainer grafis freelance, saya merasa terperangkap antara dua dunia. Klien sering menghubungi saya kapan saja, dan saya merasa perlu untuk segera merespons untuk menjaga profesionalitas. Akibatnya, saya sering mengecek smartphone, bahkan saat berdiskusi dengan teman-teman atau mengikuti kuliah. Saya sadar bahwa kebiasaan ini mengganggu interaksi saya dengan orang lain." (Wawancara pada tanggal 08 Juli 2024)

Berdasarkan wawancara dengan Muh Randy Akbar, mahasiswa tingkat akhir dan desainer grafis *freelance*, dapat dianalisis bagaimana tuntutan pekerjaan berkontribusi terhadap fenomena *Phubbing* di kalangan mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton. Randy menggambarkan dirinya "terperangkap antara dua dunia,"

mencerminkan realitas mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja. Kebutuhan untuk selalu siap merespon klien mendorongnya untuk mengecek *smartphone* secara konstan, bahkan dalam situasi akademik atau sosial yang penting.

Pengaruh Pergaulan

Faktor ketiga yang berkontribusi signifikan terhadap fenomena *Phubbing* di kalangan mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton adalah pengaruh pergaulan. Dalam lingkungan sosial mahasiswa, penggunaan *Smartphone* yang intens telah menjadi norma yang diterima secara luas. Perilaku ini sering kali diperkuat oleh tekanan teman sebaya dan keinginan untuk tetap terhubung dengan kelompok sosial mereka.

Pengaruh pergaulan ini juga menciptakan ekspektasi sosial baru, di mana respon cepat terhadap pesan digital dianggap sebagai norma. Mahasiswa merasa terpaksa untuk selalu siap merespons pesan atau notifikasi dari teman-teman mereka, takut dianggap mengabaikan atau tidak peduli jika tidak merespon dengan cepat. Akibatnya, fokus mereka sering terpecah antara interaksi langsung dan komunikasi digital.

Berikut adalah wawancara dengan Alfian Saputra, mahasiswa fakultas pertanian, terkait dengan pengaruh pergaulan terhadap fenomena *Phubbing*.

"Sebagai mahasiswa pertanian, kami sering melakukan praktikum dan kerja lapangan bersama. Ironisnya, bahkan di tengah alam pun, kami tetap terikat dengan Smartphone," ungkap Alfian Saputra. "Saya perhatikan, ketika satu teman mulai membuka HP untuk mengecek media sosial atau membalas pesan, yang lain pun ikut-ikutan. . Ini seperti reaksi berantai yang sulit dihentikan. Ada semacam tekanan tidak terucap untuk selalu aktif di grup chat kelas atau angkatan. Kalau tidak cepat merespon, kadang dianggap tidak solid atau ketinggalan info penting." (Wawancara pada tanggal 08 Juli 2024)

Berdasarkan wawancara dengan Alfian Saputra, mahasiswa Fakultas Pertanian, dapat dianalisis bahwa pergaulan berkontribusi signifikan terhadap fenomena *Phubbing* di kalangan mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton. Alfian mengamati bahwa *Phubbing* bahkan merembes ke kegiatan akademik lapangan, yang seharusnya lebih fokus pada interaksi langsung dan observasi alam.

Observasi Alfian tentang "reaksi berantai" penggunaan *smartphone* menunjukkan bahwa perilaku ini sangat menular dalam kelompok sosial mahasiswa, mengindikasikan bahwa *Phubbing* adalah fenomena sosial yang diperkuat oleh kebiasaan kolektif. Pengakuannya bahwa *Phubbing* telah menjadi norma, bahkan dalam interaksi santai, menyoroti perubahan fundamental dalam cara mahasiswa berkomunikasi dan

bersosialisasi, mencampurkan dunia nyata dan virtual.

Berikut adalah wawancara dengan Muhammad Alfian, mahasiswa fakultas hukum masih terkait dengan perilaku *Phubbing* yang di sebabkan oleh pergaulan:

"Sebagai mahasiswa hukum, kami sering berdiskusi tentang etika dan norma, tapi ironisnya, kami sendiri terjebak dalam dilema etis penggunaan Smartphone. Dalam diskusi kelompok atau bahkan saat sidang semu, ada godaan konstan untuk mengecek notifikasi atau scrolling media sosial. Ini seperti kebiasaan yang sulit dihilangkan, terutama ketika melihat teman-teman melakukannya." (Wawancara pada tanggal 08 Juli 2024)

Berdasarkan wawancara dengan Alfian, mahasiswa Fakultas Hukum, terdapat ironi bahwa meskipun mereka sering membahas etika dan norma, perilaku *Phubbing* tetap umum terjadi. Ini menunjukkan bahwa pemahaman etika tidak selalu sejalan dengan praktik sosial sehari-hari. Tekanan untuk selalu "*up-to-date*" menunjukkan dominasi media sosial dalam interaksi sosial mahasiswa, menciptakan dilema antara mengurangi penggunaan *smartphone* dan tetap terhubung. *Phubbing* di kalangan mahasiswa mencerminkan perubahan norma sosial dan ekspektasi komunikasi, menyoroti tantangan dalam kualitas pendidikan dan interaksi sosial. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan komprehensif yang melibatkan regulasi teknologi dan perubahan budaya serta kesadaran kolektif.

Sifat Introvert

Faktor keempat yang berkontribusi terhadap fenomena *Phubbing* di kalangan mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton adalah sifat introvert. Mahasiswa dengan sifat ini cenderung merasa lebih nyaman dengan interaksi yang tidak langsung atau dimediasi oleh teknologi, menjadikan *smartphone* sebagai alat untuk tetap terhubung sambil mempertahankan 'jarak' yang nyaman.

Mahasiswa introvert sering menggunakan *smartphone* sebagai 'pelindung' atau 'pengalih perhatian' dalam situasi sosial yang menantang. Mereka mungkin melakukan *Phubbing* lebih sering dalam interaksi sosial yang intens, menggunakan *smartphone* untuk mengurangi kecemasan sosial atau mengisi jeda dalam percakapan. Meskipun memberikan kenyamanan jangka pendek, perilaku ini dapat menghambat pengembangan keterampilan sosial dan mengurangi interaksi bermakna.

Untuk menguatkan pernyataan di atas berikut adalah hasil wawancara kepada Erlina Febrina mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton, mengenai sifat Introvert yang menyebabkan terjadinya perilaku *Phubbing*:

"Sebagai mahasiswa yang cenderung introvert, saya sering merasa Smartphone

adalah 'penyelamat' saya dalam situasi sosial. Ketika berada di lingkungan yang ramai atau dalam percakapan kelompok yang intens, saya merasa lebih nyaman jika bisa sesekali 'kabur' ke dunia digital saya. Saya sadar bahwa kebiasaan ini mungkin tidak baik untuk perkembangan keterampilan sosial saya. Tapi sulit untuk menghindarinya, terutama ketika merasa canggung atau kewalahan dalam interaksi langsung. Smartphone memberikan saya ruang 'aman' untuk menenangkan diri atau mengalihkan kecemasan sosial." (Wawancara pada tanggal 08 Juli 2024)

Erlina menggambarkan *smartphone* sebagai "penyelamat" dalam situasi sosial, mencerminkan perannya sebagai mekanisme coping bagi mahasiswa introvert. Istilah "kabur ke dunia digital" menunjukkan bahwa *Phubbing* berfungsi sebagai pelarian psikologis dari tekanan interaksi sosial langsung. Ini menunjukkan bahwa *Phubbing* adalah strategi adaptif untuk mengelola kecemasan sosial. Meskipun Erlina sadar akan dampak negatifnya terhadap keterampilan sosial, dorongan untuk mencari kenyamanan melalui perangkat digital tetap kuat. Ini menggambarkan dilema mahasiswa introvert di era digital.

Wawancara ini menegaskan bahwa *Phubbing* di kalangan mahasiswa introvert berkaitan dengan kebutuhan psikologis dan manajemen kecemasan, bukan sekadar masalah etiket sosial. Temuan ini menyoroti tantangan bagi institusi pendidikan dalam menyeimbangkan kenyamanan mahasiswa introvert dengan pengembangan keterampilan sosial yang penting untuk kesuksesan akademik dan profesional.

Problem/Masalah Pribadi

Faktor kelima yang berkontribusi terhadap fenomena *Phubbing* di kalangan mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton adalah masalah pribadi. Masalah akademis, keluarga, hubungan romantis, atau finansial dapat mempengaruhi perilaku sosial mahasiswa, termasuk kecenderungan mereka untuk melakukan *Phubbing*. Ketika menghadapi masalah pribadi, *smartphone* sering digunakan sebagai pelarian dari stres dan kecemasan, menyediakan hiburan, dukungan sosial, atau distraksi dari realitas yang menantang.

Intensitas *Phubbing* meningkat selama periode stres tinggi, seperti ujian atau konflik pribadi. *Smartphone* berfungsi sebagai 'pelarian digital' yang memberikan kenyamanan sementara. Namun, meskipun memberikan kelegaan jangka pendek, *Phubbing* dapat memperburuk masalah jangka panjang dengan mengisolasi individu dari dukungan sosial dan menghambat pemecahan masalah yang efektif. Ketergantungan pada *smartphone* dapat mengalihkan mahasiswa dari mencari bantuan profesional dan mengembangkan strategi manajemen stres yang lebih sehat.

Berikut adalah beberapa temuan dari wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa mengenai bagaimana masalah pribadi mereka berkontribusi terhadap perilaku *Phubbing*:

"Sebagai mahasiswa teknik, beban kuliah sering menjadi sumber stres, mendorong saya untuk lebih sering 'tenggelam' dalam smartphone, bahkan saat bersama teman atau di kelas. Selama konflik keluarga, smartphone menjadi tempat yang memberikan ketenangan, dan saya menyadari bahwa Phubbing meningkat saat itu, mungkin untuk menghindari topik sensitif. Saya juga menggunakan smartphone sebagai 'tameng' ketika merasa tidak percaya diri atau cemas dalam situasi sosial." (Wawancara pada tanggal 08 Juli 2024)

Wawancara dengan Muh Rivay Atmanur, mahasiswa Fakultas Teknik, menunjukkan bahwa masalah pribadi seperti beban akademik dan konflik keluarga berkontribusi signifikan terhadap fenomena *Phubbing* di kalangan mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton. Rivay menggunakan *smartphone* sebagai pelarian dari stres, menjadikannya sebagai "tempat aman" dan cara untuk menghindari interaksi sosial yang menimbulkan kecemasan. Temuan ini menyoroti perlunya pendekatan holistik dalam institusi pendidikan, dengan fokus pada pengurangan penggunaan *smartphone* dan peningkatan keterampilan manajemen stres untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Untuk menguatkan pernyataan di atas berikut adalah wawancara dengan Muhammad Alfian, mahasiswa Fakultas Hukum, mengenai perilaku *Phubbing* yang disebabkan oleh masalah pribadi:

"Sebagai mahasiswa hukum, kami sering berdiskusi tentang etika dan norma, tetapi saya sendiri sering terjebak dalam perilaku Phubbing karena masalah pribadi. Ketika menghadapi tekanan akademik atau masalah pribadi lainnya, seperti konflik dengan teman atau keluarga, saya cenderung mengandalkan Smartphone sebagai pelarian. Dalam situasi ini, saya merasa lebih nyaman berada di dunia digital, meskipun saya tahu itu mengganggu interaksi sosial langsung." (Wawancara pada tanggal 08 Juli 2024)

Berdasarkan wawancara dengan Muhammad Alfian, mahasiswa Fakultas Hukum, masalah pribadi seperti beban akademik dan konflik keluarga sangat berkontribusi terhadap fenomena *Phubbing* di kalangan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Buton. Alfian menggambarkan bagaimana *smartphone* menjadi pelarian dari stres, berfungsi sebagai "tempat aman" yang memberikan kenyamanan sementara dalam situasi yang menantang.

Pengalaman ini menunjukkan bahwa intensitas *Phubbing* meningkat selama periode

stres, dengan *smartphone* berfungsi sebagai distraksi dari realitas yang sulit dihadapi. Ketergantungan ini dapat memperburuk masalah dengan mengisolasi individu dari dukungan sosial langsung dan menghambat kemampuan mereka untuk memecahkan masalah secara efektif. Temuan ini menyoroti perlunya pendekatan holistik dari institusi pendidikan dalam mendukung mahasiswa untuk mengelola stres dan masalah pribadi dengan lebih baik.

Pembahasan

Fenomena *Phubbing* Pada Pola Komunikasi Mahasiswa Generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh *Phubbing* terhadap pola komunikasi mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton. *Phubbing*, atau tindakan mengabaikan orang lain dalam situasi sosial dengan fokus pada *Smartphone*, telah menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan mahasiswa. Temuan penelitian ini mengungkapkan beberapa faktor utama yang mempengaruhi fenomena tersebut serta dampaknya terhadap interaksi mahasiswa.

Ketergantungan pada *Smartphone*

Penelitian ini menemukan bahwa ketergantungan tinggi pada *smartphone* adalah faktor utama penyebab *Phubbing* di kalangan mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton. *Smartphone*, yang berfungsi sebagai alat komunikasi, hiburan, dan penunjang akademik, telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Ketergantungan ini diperkuat oleh teknologi canggih dan aplikasi menarik yang terus menarik perhatian pengguna, menyebabkan mereka sulit berpisah dari perangkat bahkan dalam interaksi tatap muka.

Kebiasaan memeriksa notifikasi dan berselancar di media sosial mempengaruhi baik kuantitas maupun kualitas komunikasi tatap muka, seperti yang diungkapkan oleh Rivay yang menggambarkan *smartphone* sebagai "perpanjangan tangan." Penelitian Prasetya dan Kristanto (2020) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan mengurangi kualitas komunikasi langsung dan mengganggu hubungan interpersonal. Selain itu, ketergantungan pada *smartphone* dapat mengganggu aktivitas akademik, mengakibatkan pengabaian tugas, penurunan prestasi, dan hambatan dalam perkembangan kemampuan kognitif dan sosial.

Tuntutan Pekerjaan

Tuntutan pekerjaan merupakan faktor signifikan yang mendorong perilaku *Phubbing*

di kalangan mahasiswa generasi Z. Banyak mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Buton menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja, baik dalam bentuk kerja paruh waktu, magang, atau wirausaha. Kebutuhan untuk selalu terhubung dan responsif terhadap komunikasi pekerjaan seringkali mengganggu interaksi mereka, bahkan saat kuliah atau berbicara dengan teman. Jariani, seorang informan, mengungkapkan bahwa dia merasa terjebak antara tanggung jawab akademik dan profesional, memaksa dirinya untuk sering melakukan *Phubbing*.

Mahasiswa yang bekerja sering khawatir kehilangan kesempatan atau informasi penting jika tidak segera merespons pesan, sehingga mereka lebih sering menggunakan *smartphone* bahkan dalam situasi yang memerlukan perhatian penuh. Penelitian Susanti, R. (2017) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tanggung jawab pekerjaan cenderung lebih sering melakukan *Phubbing* dibandingkan dengan mereka yang hanya fokus pada studi. Tuntutan pekerjaan yang terus-menerus ini mengganggu kemampuan mahasiswa untuk terlibat sepenuhnya dalam kegiatan akademik dan sosial.

Pengaruh Pergaulan

Pengaruh pergaulan di lingkungan kampus berperan besar dalam fenomena *Phubbing*. Penggunaan *smartphone* secara intens telah menjadi norma sosial yang diterima luas di kalangan mahasiswa, sering kali diperkuat oleh tekanan teman sebaya dan keinginan untuk tetap terhubung dengan kelompok sosial. Alfian Saputra, mahasiswa fakultas pertanian, mengungkapkan bahwa mahasiswa cenderung meniru perilaku teman-temannya dalam penggunaan *smartphone*, menciptakan efek domino *Phubbing* dalam kelompok. Perilaku ini menjadi sangat menular dan sulit dihindari, sebagaimana didukung oleh penelitian Putra, R. I., & Sari, M. (2019), yang menunjukkan bahwa ketergantungan pada *smartphone*, didorong oleh kebutuhan untuk tetap terhubung, berdampak negatif pada kinerja akademik.

Selain itu, media sosial dan aplikasi pesan instan telah menjadi pusat kehidupan sosial digital mahasiswa, dengan ketakutan akan ketinggalan informasi (FOMO) mendorong mereka untuk terus memeriksa perangkat, bahkan saat berinteraksi langsung. Ini menciptakan paradoks di mana upaya untuk tetap terhubung secara digital justru mengurangi kualitas koneksi interpersonal langsung. Tekanan sosial untuk selalu aktif di grup chat kelas atau angkatan juga memaksa mahasiswa untuk merespons pesan dengan cepat, yang sering kali mengalihkan fokus mereka dari interaksi tatap muka, mengurangi kedalaman dan efektivitas hubungan interpersonal mereka.

Sifat Introvert

Sifat introvert mempengaruhi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan *Phubbing*, di mana mereka merasa lebih nyaman dengan interaksi yang dimediasi oleh teknologi seperti *smartphone*, yang memungkinkan mereka tetap terhubung sambil menjaga jarak sosial. Erlina Febrina, seorang mahasiswa introvert, menggambarkan *smartphone* sebagai "penyelamat" dalam situasi sosial yang membuatnya canggung, menunjukkan bahwa *Phubbing* menjadi cara untuk mengelola kecemasan sosial.

Namun, meskipun memberikan kelegaan sementara, *Phubbing* dapat menghambat pengembangan keterampilan sosial dan mengurangi kesempatan untuk interaksi yang bermakna. Mahasiswa introvert yang terlalu bergantung pada *smartphone* mungkin menghadapi kesulitan dalam mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal yang penting untuk kesuksesan akademik dan profesional. Penelitian Rahman, A. (2017) mendukung temuan ini, namun tidak semua mahasiswa introvert terjebak dalam perilaku ini; banyak yang menyadari pentingnya interaksi langsung dan berusaha mengurangi ketergantungan pada *smartphone*.

Problem/Masalah Pribadi

Masalah pribadi, seperti beban akademis, konflik keluarga, hubungan romantis, atau masalah finansial, berkontribusi signifikan terhadap perilaku *Phubbing* di kalangan mahasiswa. Ketika menghadapi stres atau kecemasan, mahasiswa sering menggunakan *smartphone* sebagai sarana pelarian atau pengalihan perhatian. Contohnya, Muh Rivay Atmanur dari Fakultas Teknik mengungkapkan bahwa beban akademis dan konflik keluarga membuatnya sering 'tenggelam' dalam *smartphone* sebagai bentuk pelarian dari tekanan.

Perilaku *Phubbing* ini meningkat selama periode stres tinggi, seperti ujian atau masalah pribadi yang signifikan, dengan *smartphone* berfungsi sebagai 'pelarian digital' yang memberikan kenyamanan sementara. Namun, ketergantungan pada perangkat ini dapat memperburuk masalah jangka panjang, menghambat pengembangan strategi manajemen stres yang sehat, dan mengurangi kemungkinan mencari bantuan profesional. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh N. Kurniawan (2019), mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* sebagai alat pelarian sering mengurangi kualitas interaksi sosial dan dukungan emosional yang diperlukan.

SIMPULAN

Penelitian ini menganalisis pengaruh *Phubbing* terhadap pola komunikasi mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton, dengan fokus pada bagaimana fenomena ini memengaruhi interaksi sosial dan akademik mereka. *Phubbing*, yaitu perilaku mengabaikan orang lain demi fokus pada *smartphone*, ditemukan sebagai masalah yang semakin umum di kalangan mahasiswa. Beberapa faktor utama yang mendorong *Phubbing* adalah ketergantungan pada *smartphone*, tuntutan pekerjaan, pengaruh pergaulan, sifat introvert, dan masalah pribadi.

Ketergantungan pada *smartphone* mengakibatkan penurunan kualitas komunikasi tatap muka dan mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Tuntutan pekerjaan yang dihadapi oleh mahasiswa yang juga bekerja, meningkatkan frekuensi *Phubbing*, sehingga mengurangi keterlibatan mereka dalam kegiatan akademik. Pengaruh pergaulan dan norma sosial di kampus juga memperkuat perilaku ini, di mana tekanan untuk tetap terhubung secara digital sering kali mengalahkan interaksi langsung. Mahasiswa introvert cenderung menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk mengelola kecemasan sosial, namun hal ini dapat menghambat pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal. Masalah pribadi seperti stres dan konflik keluarga mendorong mahasiswa untuk menggunakan *smartphone* sebagai pelarian, yang pada akhirnya memperburuk isolasi sosial.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti bahwa *Phubbing* memengaruhi pola komunikasi mahasiswa dengan mengubah dinamika interaksi sosial dan akademik mereka. Memahami faktor-faktor pendorong *Phubbing* sangat penting untuk mengembangkan strategi yang dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan interaksi tatap muka yang sehat.

Berdasarkan hasil penelitian, berikut beberapa rekomendasi yang disarankan:

1. Pendidikan dan Kesadaran: Universitas perlu menyelenggarakan seminar atau workshop tentang dampak negatif *Phubbing* dan pentingnya interaksi tatap muka untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa
2. Manajemen Waktu: Mahasiswa disarankan untuk mengelola waktu dengan baik dan menggunakan teknik seperti teknik Pomodoro untuk mengurangi gangguan dari *Smartphone* dan meningkatkan fokus.
3. Fasilitasi Interaksi Sosial: Kampus harus menyediakan lebih banyak kesempatan untuk interaksi sosial tatap muka melalui kegiatan ekstrakurikuler dan acara sosial untuk memperkuat hubungan interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisna, R A. 2022. "Fenomena *Phubbing* Sebagai Hambatan Komunikasi Bagi Mahasiswa Generasi Z Di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau."
- Hamdiah. 2021. ""Pengaruh Perilaku *Phubbing* Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Di Jurusan Ilmu Pendidikan ULM." Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling.
- Hanika, Ita Musfirowati. 2015. "FENOMENA *PHUBBING* DI ERA MILENIA (Ketergantungan Seseorang Pada *Smartphone* Terhadap Lingkungannya)." Jurnal Interaksi 4(1): 42–51.
- Kurniawan, N. (2019). Pengaruh Stres Akademik dan Masalah Pribadi Terhadap Penggunaan *Smartphone* di Kalangan Mahasiswa. Jurnal Psikologi Universitas Indonesia, 23(2), 45-60.
- Prasetya, M. D., & Kristanto, A. (2020). Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Universitas Diponegoro. Jurnal Komunikasi Universitas Diponegoro, 8(2), 123-135.
- Putra, R. I., & Sari, M. (2019). Ketergantungan pada *Smartphone* dan Pengaruhnya terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa. Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi, 2(2), 115-130.
- Rahmi Hayati. 2017. "UPAYA MENGATASI PERILAKU *PHUBBING* DENGAN MENGGUNAKAN TANGRAM MATEMATIKA PADA SISWA SEKOLAH DASAR."
- Ratmanto, Teguh. 2015. "Determinisme Teknologi Dalam Teknologi Komunikasi Dan Informasi." Mediator: Jurnal Komunikasi 6(1): 43–50.
- Susanti, R. (2017). Penggunaan Media Sosial dan Ketergantungan pada Smartphone di Kalangan Mahasiswa. Jurnal Ilmu Komunikasi dan Informasi, 9(3), 89-102
- Pratiwi, nuning. 2017. "Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi." Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial 1: 213–14.