

# **PHUBBING, PENYEBAB DAN DAMPAKNYA PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT, UNIVERSITAS INDONESIA**

## ***Phubbing, Causes and Impacts on Faculty of Public Health students, University of Indonesia***

Tiara Amelia<sup>1</sup>, Mieska Despitasari<sup>2</sup>, Kencana Sari<sup>2</sup>, Dwi Sisca Kumala Putri<sup>2</sup>, Puput Oktamianti<sup>1</sup>, Agustina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia

<sup>2</sup>Badan Litbangkes Kemenkes RI

Email: mieska.ikm2018@gmail.com

Diterima: 29 Desember 2019; Direvisi: 4 November 2019; Disetujui: 26 November 2019

### **ABSTRACT**

*Nowadays, phubbing phenomena occur in various social groups, including college students. This has an impact on social relationships and physical health. This is a qualitative study which aims to describe the causes, behavior, and impact of phubbing. The informants were fifth semester Faculty of Public Health, University of Indonesia undergraduate students' year 2018. Data collected through focus group discussions on female students and in-depth interviews with male students. The results of this study indicate that students understand phubbing as a phenomenon where a person is more engaging with mobile phones than interacting with the surrounding environment. Duration of internet usage starts from 5 hours to almost 24 hours a day. Phubbing among students was due to the desire to get updated information and events, entertainment, and shows the activities or achievements of themselves. The influence of the social environment and the demands of the academic environment encourage the use of smartphones frequently. Some students experience physical health problems (tiredness, sore eyes, dizziness, nausea) and sign of mental problem (sad, depressed, lost confidence) due to improper use of smartphones. Therefore, education students regarding the use of the internet wisely to prevent phubbing behavior and its effects are needed. In addition, academic and student activities through direct interaction rather than internet need to be maintained.*

**Keywords:** *Phubbing, student, internet, smartphone*

### **ABSTRAK**

Saat ini fenomena *phubbing* terjadi di berbagai kelompok sosial, tidak terkecuali mahasiswa. Hal ini berdampak pada hubungan sosial maupun kesehatan fisik seseorang. Penelitian ini merupakan studi kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui penyebab, perilaku, dan dampak *phubbing*. Informan adalah mahasiswa FKM UI Strata 1, semester 5 tahun 2018. Pengumpulan data dilakukan dengan cara *Focus group discussion* (FGD) kelompok mahasiswa perempuan dan wawancara mendalam terhadap mahasiswa laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengetahui *phubbing* sebagai fenomena dimana seseorang lebih banyak berkecukupan dengan *handphone* dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Durasi penggunaan internet sehari mulai dari 5 jam sampai hampir 24 jam. *Phubbing* yang terjadi di kalangan mahasiswa dikarenakan keinginan agar tetap *update* informasi dan kejadian yang berlangsung, hiburan, dan juga menunjukkan kegiatan atau capaian diri sendiri. Pengaruh lingkungan sosial dan tuntutan lingkungan akademik mendorong penggunaan *smartphone* setiap saat. Sebagian mahasiswa mengalami gangguan kesehatan fisik (lelah, mata pedih, pusing, mual) dan tanda gangguan kesehatan mental (sedih, depresi, hilang percaya diri) akibat penggunaan *smartphone* yang tidak tepat. Perlu adanya upaya edukasi kepada mahasiswa mengenai penggunaan internet secara bijak sehingga mencegah perilaku *phubbing* dan dampaknya. Selain itu juga, perlu dipelihara kegiatan akademis maupun kegiatan mahasiswa yang dilakukan melalui interaksi secara langsung dibandingkan melalui internet.

**Kata kunci:** *Phubbing, mahasiswa, internet, smartphone*

## PENDAHULUAN

Saat ini terdapat kecenderungan masyarakat terutama remaja, lebih memilih bermain gawai atau *smartphone* dibandingkan berinteraksi secara langsung, atau biasa disebut dengan fenomena “Phubbing”. Rata-rata pengguna *smartphone* menghabiskan 8 jam 51 menit untuk internet, 3 jam 23 menit untuk sosial media, 2 jam 45 menit untuk video dan *streaming*, serta 1 jam 19 menit untuk mendengarkan musik (Wearesocial, 2018). Kondisi ini didukung oleh perkembangan dunia digital yang cukup pesat. Di Indonesia, 91% penduduknya menggunakan telepon genggam dan 60% nya merupakan *smartphone*. Berbagai alasan seseorang melakukan *Phubbing*, selain karena beragamnya aplikasi (fitur-fitur unik dan menarik) *smartphone*, tuntutan pekerjaan, atau karena ingin menjauhkan lawan bicara dengan sengaja, karena alasan tertentu.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan *smartphone*, yaitu orang menghabiskan waktu yang berlebihan untuk menggunakan *smartphone* (Chotpitayasunondh and Douglas, 2016). Istilah yang sering digunakan antara lain “*phubbing*” yaitu berasal dari perpaduan kata *phone* dan *snubbing* (Merriam-Webster, 2012). Hal ini dapat berdampak pada kecanduan terhadap penggunaannya. Kecanduan menggunakan *smartphone* dan internet berhubungan dengan depresi dan cemas melalui peningkatan level neurotransmitter di otak (Seo et al., 2017). Fenomena kecanduan gawai membuat gangguan jiwa semakin berkembang dewasa ini, bahkan apada balita (Astuti, 2019). Mengetahui secara mendalam penyebab dan perilaku *phubbing* khususnya di mahasiswa menjadi hal yang penting sebagai generasi muda penerus masa depan bangsa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan telah menjadi masalah kesehatan masyarakat (Ding and Li, 2017). Hasil studi lain menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan berhubungan dengan gangguan otot leher (Jia et al., 2019), depresi dan kecemasan (Demirci, Akgönül and Akpinar, 2015).

Sampai saat ini studi dampak penggunaan *smartphone* maupun internet yang berlebihan, sebagai prediktor atau konsekuensi dari *phubbing* di Indonesia masih sangat terbatas. Artikel ini merupakan hasil studi kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui fenomena *phubbing*, penyebab, dan dampaknya terhadap kesehatan remaja khususnya mahasiswa.

## BAHAN DAN CARA

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan desain *Rapid Assessment Procedure* yang dilakukan pada bulan November sampai dengan Desember 2018. Informan adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM), Universitas Indonesia (UI) strata 1 reguler, yang sedang menempuh kuliah pada semester 5 dan terbiasa menggunakan *smartphone*. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini ialah *Focus Group Discussion* (FGD) dan Wawancara Mendalam (WM). *Focus Group Discussion* (FGD) dilakukan terhadap 2 kelompok yang masing-masing terdiri dari 6 mahasiswi perempuan, untuk mengetahui pandangan, sikap, dan pendapat informan mengenai *phubbing*. Untuk homogenitas kriteria peserta FGD dibedakan berdasarkan jenis kelamin, yaitu perempuan dan laki-laki. Sementara itu, wawancara mendalam dilakukan untuk menggali perasaan, pendapat dan pengalaman informan terkait *phubbing*. Wawancara Mendalam (WM) dilakukan terhadap 2 mahasiswa laki-laki dan 1 informan kunci yaitu Ketua Angkatan Mahasiswa S1 Reguler tahun 2016 FKM UI. Pemilihan sampel atau informan menggunakan 2 prinsip, yaitu *appropriateness* (kesesuaian), dipilih dengan cara *purposive* atau menentukan kriteria informan yang dapat memberikan informasi sesuai dengan tujuan penelitian; dan *adequacy* (kecukupan) dimana jumlah informan yang penentuannya berdasarkan kecukupan informasi yang diperoleh dapat menjawab tujuan dari penelitian dan prinsip saturasi. Topik yang digali dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi, pengetahuan, perilaku, penyebab, dan dampak yang dirasakan informan terkait dengan *phubbing*. Persepsi terkait mengenali, dan menafsirkan informasi, memberikan

gambaran, dan pemahaman tentang *phubbing*. Penyebab *phubbing* apakah untuk *Fulfillment of Social Need* (pemuahan kebutuhan individu secara sosial) atau *Fulfillment of Self Actualization* (ekspresi seorang individu yang menunjukkan kepercayaan, kompetensi dan energinya untuk mendapatkan daya tarik sosial). *Fulfillment of Social Need* terdiri dari *fulfillment of social presence* (tingkat arti penting orang lain dalam interaksi dan arti penting dalam hubungan antar pribadi) dan *Fulfillment of Emotion Belonging* (perasaan emosional yang mengacu pada perasaan intim antar individu dan perasaan emosional dan keinginan mendapatkan dukungan moral dari orang-orang yang terkoneksi dalam media sosial) (Maslow, 1954). Penyebab yang diidentifikasi antara lain karena faktor lingkungan. Lingkungan yang dimaksud antara lain pengaruh dari teman sebaya (teman-teman di dalam kelompok sebaya dalam penggunaan sosial media) dan budaya dunia digital (cara hidup yang berkembang dan dimiliki bersama oleh sebuah kelompok orang dan diwariskan dari generasi ke generasi berbasis teknologi). Dampak yang digali adalah dampak terhadap kesehatan fisik yaitu pengaruh kuat yang mendatangkan akibat baik positif dan negatif terhadap kondisi tubuh yang kasat mata; maupun mental. Dampak kesehatan fisik yaitu pengaruh kuat yang mendatangkan akibat baik positif dan negatif terhadap kondisi jiwa. Analisis dilakukan secara tematik, Validitas data dilakukan dengan triangulasi sumber (*cross check* data diantara informan).

## HASIL

### Persepsi informan terhadap internet

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peran internet dalam kehidupan, sebagaimana anggapan informan yang menyatakan bahwa tanpa internet sepertinya tidak bisa hidup. "*Tidak ada telepon (internet) maka rasanya tidak bisa hidup*", begitulah kurang lebih arti dari kutipan diatas yang disampaikan oleh salah seorang informan FGD mahasiswa perempuan. Hal ini juga disampaikan oleh sebagian besar informan FGD kelompok mahasiswa perempuan lainnya dan juga informan

mahasiswa laki-laki. Bagi sebagian besar informan, internet merupakan bagian penting dari hidup mereka saat ini. Hampir semua aktivitas keseharian mereka selalu terkait dengan internet. Mulai dari bangun tidur sampai dengan malam hari sebelum tidur. Sebagian peserta FGD mengatakan bahwa :

*"barangkali kami ini tidak memakai handphone (internet) hanya jika sedang tidur, bahkan saat makan, mandi, kami ini membawa handphone, baik untuk mendengarkan musik atau browsing berita di instagram"* (FGD Mahasiswa Perempuan 1)

Merujuk pada teori *social ecology* bahwa perilaku seorang individu dipengaruhi oleh persepsi, maka persepsi mengenai kebutuhan internet tersebut sudah tertanam jauh di dalam pikiran mahasiswa semenjak beberapa tahun lalu sebelum menjadi mahasiswa FKM UI. Persepsi tersebut muncul disebabkan kebutuhan yang ada, bahkan semenjak informan di SMP. Kebutuhan akan akses internet untuk informasi, *browsing* materi dan ragam bentuk komunikasi dengan lingkungan sosialnya seperti kelompok teman sebaya ataupun di dalam keluarga.

Internet telah menjadi bagian dari gaya hidup sebagian besar informan semenjak kelas 2 Sekolah Menengah Pertama. Ada banyak hal yang menuntut para mahasiswa berhubungan dengan penggunaan internet, baik untuk kegiatan perkuliahan, kegiatan organisasi, interaksi dengan teman-teman lain, mencari hiburan, mencari berita – berita mengenai politik, dunia hiburan, pendidikan, kuliner, dan sebagainya. Komunikasi kepada keluarga, teman dan sebagainya juga tidak lagi menggunakan fitur telepon langsung menggunakan pulsa telepon melainkan dengan menggunakan fitur-fitur yang disediakan oleh internet seperti *what apps, line, facebook*. Komunikasi dengan menggunakan fitur internet tidak saja berbiaya lebih murah dibandingkan dengan pulsa telepon namun juga memungkinkan untuk berkomunikasi dengan melihat langsung orang yang dihubungi dengan menggunakan fitur *video call*.

Sistem perkuliahan saat ini juga menuntut mahasiswa harus banyak

menggunakan internet, mulai dari mengunduh materi perkuliahan, mengunduh tugas-tugas kuliah, mencari artikel ataupun bahan bacaan sebagai penunjang bahan tugas kuliah bahkan beberapa ujian perkuliahan juga menggunakan internet dengan sistem yang disebut “*scele*” (*student center learning*). Diskusi – diskusi yang dilakukan oleh mahasiswa terkait dengan tugas kuliah juga menggunakan fitur-fitur yang berbasis internet seperti *whats app*, *line* ataupun *instagram*.

Bagi para informan, intimasi dengan *smartphone* dirasa lebih intens dibandingkan dengan keluarga. Menurut mereka lebih banyak interaksi dengan orang yang terjadi di dalam *smartphone* dibandingkan interaksi dengan keluarga.

Apabila tiba-tiba sinyal internet hilang, maka bagi sebagian besar informan, hal tersebut membuatnya panik, khawatir, dan takut. Perasaan ini muncul karena mereka merasa kehilangan sesuatu yang penting seperti tidak dapat menghubungi keluarga, ketinggalan informasi terkini yang terkait dengan tugas kuliah, tidak dapat mengumpulkan tugas kuliah, tidak dapat menghubungi ataupun dihubungi orang lain, tidak ada aktivitas yang dapat dilakukan, ketinggalan berita, ketakutan sulit dicari oleh orang tua, dan tidak dapat bermain *game online*. Demi menunjang kebutuhan terhadap internet, sebagian besar mahasiswa umumnya membeli paket internet bulanan dengan kuota 15 GB sampai 20 GB dengan harga Rp.75.000 – Rp.100.000. Hanya terdapat seorang mahasiswa yang membeli paket internet dengan kuota 4,5 GB dengan harga Rp.42.000 karena lebih banyak menggunakan fasilitas wifi dari kampus. Berikut salah satu kutipan yang menggambarkan pentingnya posisi internet bagi mahasiswa:

*“bagi saya internet penting, jika internet tidak ada ..rasanya ruang gerak saya terbatas, tidak bisa melakukan apa-apa, jadi saya merasa panik tiba-tiba..saya tidak bisa membayangkan hidup tanpa internet..jika sinyal hilang saya bolak balik mati hidupkan handphone supaya dapat sinyal internet...”* (FGD Mahasiswa Perempuan 2)

*“memakai internet setiap hari, seperti saya lebih dekat dengan*

*smartphone daripada dengan keluarga, karena hampir menggunakan handphone terus sehari-hari ...untuk koordinasi dengan teman-teman organisasi, untuk browsing.. untuk melihat instagram.. jadi saya panik banget jika tidak ada sinyal internet...panik banget.. takut tidak bisa dihubungi orang yang butuh kita”* (WM Mahasiswa Laki)

### **Pengetahuan tentang *Phubbing***

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar informan belum mengetahui banyak mengenai *Phubbing*. Menurut mereka, *phubbing* ialah suatu fenomena yang lebih banyak berkuat dengan *handphone* dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Kriteria seseorang yang disebut dengan *phubbing* ialah orang yang terlalu fokus pada *handphone* padahal sedang berkumpul dengan teman-temannya, selalu memegang *handphone* dimana-mana kemudian menjadi panik jika tidak ada *handphone*, atau bahkan terlalu fokus dengan *handphone* sampai menabrak tiang listrik, seringkali mengecek *handphone* setiap 5 menit sekali.

Hal yang menarik didapatkan dari sebagian informan FGD perempuan yang menyatakan bahwa jika masih dapat makan dan mandi serta tidak ada tugas kuliah yang terbengkalai maka masih dikatakan normal, atau penggunaan *handphone* nya masih wajar belum dikatakan memiliki perilaku *phubbing*. Namun demikian, terkadang sebagian informan merasa bahwa terdapat saat-saat tertentu dimana mereka sangat fokus pada *handphone* sehingga tidak mempedulikan lingkungan sekitar. Oleh karena *phubbing* disini menurut mereka hanya bersifat *occasional* (tergantung pada situasi tertentu, seperti yang dikatakan berikut:

*“ jika masih makan dan mandi dan tugas selesai maka masih normal tidak berlebihan kebiasaan sekarang masih dibidang wajar, selama masih bisa membagi waktu dengan benar kecuali momen-momen yang pernah sampai tidak peduli kepada orang lain”* (FGD Mahasiswa Perempuan 2)

Apabila sedang berada dalam situasi yang ramai di tempat umum, sebagian besar informan mengatakan merasa tidak ada yang dapat mereka kerjakan, maka mereka mulai

melihat *handphone* nya. Tindakan ini menurut informan FGD perempuan sebagai bentuk “pelarian” dari rasa bosan atau dari rasa “aneh” sehingga lambat laun membuat mereka membuka *handphone*. Termasuk rasa bosan di tengah kegiatan perkuliahan di dalam kelas. Kegiatan perkuliahan yang menurut mereka membosankan membuat mereka membuka *handphone* dan asyik berselancar di dunia maya, baik untuk *chatting* (mengobrol) di dalam grup *Whats app*, *browsing* di *instagram* ataupun *twitter* dan juga di *Line*. Kegiatan-kegiatan ini sangat menarik perhatian sebagian besar informan karena dapat mengetahui kisah kehidupan orang lain, makanan, dapat menonton video, dan sebagainya sehingga menyebabkan mereka berlama-lama melihat *handphone*. Berikut kutipannya:

“saya pasti *twitter* karena disitu ada cerita2 orng, makanan, dan macem2” (FGD mahasiswa perempuan )

“Kadang-kadang bisa lama lagi saat ga ada kerjaan, kadang-kadang buka *instagram*. Buat liat-liat aja, tapi bukan update. Liat-liat aja kayak liat masakan atau liat-liat yang menarik aja” (WM mahasiswa laki-laki)

“Yang pertama, biasanya kalau sudah suka dengan apa yang dilihat biasanya bakal betah lama, kaya saya biasanya suka nonton video bisa sampe 3 jam, kemudian buka-buka *instagram* juga biasanya betah sampe lama banget apalagi yang lucu-lucu gitu kan, nah itu yang membuat saya betah dengan *smartphone*. Kadang juga suka lihat *story* orang di sosial media, tentang kegiatan mereka.” (WM mahasiswa laki-laki)

Bahkan menurut salah seorang informan mahasiswa laki-laki, aktivitas di media sosial dianggap lebih interaktif dan komunikatif, termasuk berbincang-bincang dengan teman. Bagi mereka media sosial juga interaktif, terlebih dengan teman yang memang berjauhan secara jarak, berikut hasil kutipan wawancara dengan beberapa informan:

“aku merasa aku bukan tipe orang yang bagus komunikasinya dengan orang laun jadi aku lebih suka chat sama orng kalau komunikasi. Jadi ketika di moment yang hubungannya ga deket, jadi mau ngobrol tuh bingung apa yang mau diomongin jadi lebih prfeer ngechat “(FGD mahasiswa perempuan)

“Aku lebih suka chat karena bisa dibaca dulu apa yang mau disampaikan bener ga sesuai ga.. terutama kalau ada hubungan yang tegang rasanya kalau lewat telpon mungkin ada hal-hal yang tidak bisa kita kontrol jadi lebih enak lewat chatt” (FGD mahasiswa perempuan)

### Gambaran perilaku *phubbing*

Seluruh informan, baik perempuan maupun laki-laki, menggunakan *smartphone* untuk komunikasi di dalam urusan perkuliahan, keluarga, atau organisasi. Durasi pemakaian sehari mulai dari 5 jam sampai hampir 24 jam.

“Aku sering sih terus kalau lahi sibuk ya bisa seharian karena kan ada informasi2 kegiatan keorganisasian. Atau gay a paling 3- 5 jam ..kalau *line* kan emang itu yang digunakan, jd sering banget kayak hampir 24 jam. Selama melek yg digunakan ya itu.. seperti candu karena bisa seharian” (FGD mahasiswa perempuan 2).

Sebagian besar berpendapat penggunaan *smartphone* selama 5 - 7 jam tersebut masih termasuk penggunaan yang normal karena merupakan akumulasi waktu dalam sehari, namun sebagian kecil berpendapat pemakaian tersebut tergolong lama tetapi mereka tidak menyadarinya

“Kalau menurut saya itu termasuk lama karena berkaitan dengan kekuatan fisik dari kitanya atau dari hp nya juga, mungkin kalau lama-lama nanti baterainya cepat habis, kuotanya tersedot banyak...5 sampai 6 jam menurut saya normal sih, ga lama juga, ga sebentar juga normal aja sih “ (WM mahasiswa laki – laki)

Dalam penelitian ini diketahui bahwa beberapa informan mengakui cenderung

tidak menggunakan *smartphone* pada saat berkumpul dengan keluarga. Bahkan ada seorang informan yang mengatakan bahwa orang tuanya tidak memperbolehkan menggunakan *handphone* saat berkumpul Bersama keluarga di rumah. Namun, ada juga yang mengatakan bahwa dirinya menggunakan *smartphone* karena orang tuanya pun beraktivitas menggunakan *smartphone* saat berkumpul dengan keluarga. Beberapa informan mengatakan bahwa orang tua memberi kebebasan dan tidak mengatur penggunaan *smartphone*.

*"Kalau sama orang tua apalagi ayah itu bener-bener tidak boleh sih..kalau sama ayah tuh dibilang buang hapenya buang..."*(FGD Mahasiswa Perempuan)

*"Kalau dari orang tua tidak ada aturan menggunakan hape, bebas untuk memainkan hape. Tetapi kalau sedang ngobrol dengan teman-teman, hape disingkirkan sejenak. Kalau penting baru minta ijin ke teman."* (WM Mahasiswa Laki-laki)

Sebagian kecil informan terkadang terlalu fokus menggunakan *smartphone* di tengah keramaian hingga melupakan hal lain misalnya karena ada hal yang harus dilakukan terlebih dahulu melalui *smartphone*. Berikut kutipannya:

*"Tergantung situasinya. Kalau saya kan ikut organisasi kadang banyak tuntutan juga, jadi kadang kalau ada masalah kami bahasnya di Line, selain itu juga media klarifikasi, sharing informasi yang sifatnya urgent banget, kalau urgent seperti itu kadang sampe gak peduli dengan lingkungan sekitar karena harus nyelesaiin itu dulu."* (WM mahasiswa laki-laki)

Sebagian kecil juga berpendapat jika sudah fokus pada *smartphone*, maka sulit untuk fokus pada hal lain. Sebagian kecil informan masih tetap sadar dengan sekitar saat menggunakan *smartphone*.

*..." kalo pake smartphone tetep sadar juga sama lingkungan...jadi kalo misalnya ada sesuatu yang terjadi*

*dilingkungan sesimpel kaya orang ngobrol di sebelah saya ya denger juga gitu, ...jadi ya masih sadar, ga sampe yang nabrak tiang* "(WM mahasiswa laki – laki2).

*"...aku pernah hampir kelewatan stasiun krn keasikan scrolling2"* (FGD mahasiswa perempuan2)

*"...aku orangnya sulit focus, kl lg focus sesuatu, gak bs focus lainnya. Kl lg di lingkaran gt, kl lg fokusnya ke henpon, apa yang disampaikan malah gak sampe ke kita"* (FGD mahasiswa perempuan1).

*"Jika sedang main smartphone sampai lupa mandi"* (FGD mahasiswa perempuan2).

Aplikasi *smartphone* lebih dominan digunakan saat berada di kampus oleh sebagian besar informan. Ada sebagian kecil informan yang durasi penggunaan *smartphonenya* setara antara di rumah dan di kampus.

*"...dominan di kampus. Aku biasanya donlot2 materi tuh kl di kampus. Di rumah sering offline, Jd slow res kl di rumah"*.(FGD mahasiswa perempuan 1).

*"Setara. Tapi kontennya beda kl di kampus lebih ke kayak urusan kuliah, line dsb. Kl dirumah, menghibur diri sendiri kayak youtube. Kl dikampus mendingan ngobrol daripada nonton"* (FGD mahasiswa perempuan 2)

Ada informan yang tetap menyeimbangkan kehidupan sosial yang nyata dihadapi dan kehidupan sosial semu (maya) di *smartphone*. Namun ada juga beberapa responden yang menyebutkan bahwa bercakap-cakap dengan seseorang melalui *smartphone* lebih menyenangkan daripada bercakap-cakap langsung.

*"Kadang orang lebih asik kalo di chat daripada ngobrol... awkward aja sih kadang"* (FGD mahasiswa perempuan).

Sebagian kecil informan terkadang terlalu fokus menggunakan *smartphone* di tengah keramaian hingga melupakan hal lain. Sebagian kecil juga berpendapat jika sudah fokus pada *smartphone* maka sulit untuk fokus pada hal lain. Sebagian kecil informan masih tetap sadar dengan sekitar saat menggunakan *smartphone*. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh beberapa informan:

“... kalo pake *smartphone* tetep sadar juga sama lingkungan...jadi kalo misalnya ada sesuatu yang terjadi dilingkungan sesimpel kaya orang ngobrol di sebelah saya ya denger juga gitu, ...jadi ya masih sadar, ga sampe yang nabrak tiang” (WM mahasiswa laki – lak2i).

“...aku pernah hampir kelewatan stasiun krn keasikan *scrolling*” (FGD mahasiswa perempuan2)

“...aku orangnya sulit focus, kl lg focus sesuatu, gak bs focus lainnya. Kl lg di lingkaran gt, kl lg fokusnya ke henpon, apa yang disampaikan malah gak sampe ke kita” (FGD mahasiswa perempuan1).

“Jika sedang main *smartphone* sampai lupa mandi” (FGD mahasiswa perempuan2).

## Penyebab Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa FKM UI

### Pemenuhan Kebutuhan Sosial

*Fear of missing out* dan *late response* yang banyak diungkapkan oleh sebagian besar informan mahasiswa terkait dengan menjaga hubungan antar individu di dalam lingkungan sosialnya, yang dimediasi oleh internet menunjukkan upaya individu dalam memenuhi kebutuhannya untuk diakui keberadaannya sosialnya. Perasaan takut ketinggalan jika tidak *update* dengan berita sehingga keberadaannya menjadi kurang “diakui” sedangkan “*late response*” terkait dengan keberadaan yang dianggap “hilang” jika tidak segera merespon pesan yang ada.

Hal ini memberikan rasa tidak nyaman, bahkan berpengaruh kepada *self esteem* mereka karena merasa tertinggal dan akhirnya tidak percaya diri. Berikut kutipan beberapa informan yang menunjukkan *fear of missing out*.

“*fear of missing out*” takut ketinggalan informasi, kita tidak tahu apa yang sedang diobrolin sama teman-teman... jadi saya tidak nyambung ketika berada dengan mereka... sampai mengganggu *self esteem* karena buat bahan pembicaraan ketika bertemu dengan orang” (WM Mahasiswa Laki-Laki 1)

Kita tidak mau dianggap sebagai orang yang *late response* gitu bu... biasanya teman-teman akan mencari jika kita tidak segera menanggapi pesan mereka. .. Tidak mau dianggap orang yang “*late response*” (FGD Mahasiswa Perempuan 1)

### Pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri (*Fulfillment of Self Actualization*)

Terkait dengan aktualisasi diri, ada informan mengatakan menggunakan *smartphone* dengan aplikasi sosial media untuk keperluan bisnis *online* dan untuk *update* status dan membuat foto atau video, pencitraan pada saat pemilihan ketua Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM). Menurut seorang informan, pencitraan yang positif atau baik, juga dianggap dapat memudahkan untuk mendapatkan pekerjaan, seperti yang diungkapkan oleh beberapa informan berikut:

“ Kalau aku sama sih komunikasi juga, terus *searching* tugas sama akhir – akhir ini lagi mencoba bisnis. *Online shop*..” (FGD Mahasiswa Perempuan 1)

“sama aplikasinya banyak yang menunjang hobi aku sih kaya misal aplikasi-aplikasi untuk bikin foto, bikin video” (FGD Mahasiswa Perempuan 2)

“sekarang banyak orang viral dimulai dari media sosial....tidak cuma yang negatif, positif juga...media sosial banyak digunakan untuk meningkatkan awareness” (FGD Mahasiswa Perempuan 1)

*“sekarang ada penjagaan citra positif.....kalo ketua atau wakil terpilih gak boleh menggunakan pakaian yang tidak senonoh atau tidak baik....sekarang orang lebih melihat seseorang dari media sosialnya..... misalkan hiring kalo kita mau cari pekerjaan, orang lebih melihat ke media sosialnya”.* (FGD Mahasiswa Perempuan 2)

Bentuk aktualisasi diri lainnya adalah pemenuhan kebutuhan kebahagiaan. Sebagian besar informan mengatakan menggunakan *smartphone* untuk menonton video atau *Youtube*, mendengarkan lagu, main *game* dan melihat *snapgram*. Biasanya hal-hal yang ditonton adalah film drama, film dokumenter, *talkshow*, *reality show*, dan video-video lucu. Beberapa informan senang melakukan hal tersebut untuk mengisi waktu luang, menjadi alternatif ketika bosan saat perkuliahan di kelas, dan merupakan hiburan saat berada di kost.

*“Terus juga buat hiburan seperti entertainment juga sering banget pakai Smartphone saya buka youtube untuk ngeliat sekedar hiburan ataupun ada seminar-seminar yang terekam yang di youtube kaya laptop sering banget kalo saya pribadi buka youtube untuk liat itu, seminar yang direkam kemudian di upload di youtube..”* (WM Mahasiswa Laki-laki 1)

*“Kebetulan smartphone yang saya miliki sudah cukup canggih, jadi saya biasanya gunakan untuk mencari tugas, mencari bahan-bahan untuk pertanyaan, jawaban-jawaban, terus sekiranya ada waktu luang biasanya saya gunakan untuk mendengarkan lagu, bermain game untuk melepas rasa penat..”* (WM Mahasiswa Laki-laki 2)

### **Pengaruh lingkungan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan turut mempengaruhi penggunaan *smartphone* pada informan. Beberapa informan mengatakan bahwa mereka merasa terpengaruh oleh teman-temannya dalam menggunakan *smartphone*. Jika melihat temannya bermain *smartphone* pada saat

berkumpul atau sedang rapat organisasi, mereka jadi mengikuti teman tersebut untuk bermain dengan *smartphone*. Salah satu informan juga mengakui bahwa ada tuntutan dari teman-temannya terutama dalam organisasi kemahasiswaan untuk selalu mengikuti atau merespon percakapan di sosial media.

*“bisa sih mbak, misal di dalam lingkup organisasi, ketika misal rekan BPH lagi rapat dia main hape, itu cenderung mempengaruhi yang lain, jadi ikutan bermain handphone “* (FGD Mahasiswa Perempuan 2)

*“Pernah saya ga pegang hape sehari an.. Sengaja.. Pernah juga hape saya hilang. Panik tuh. Terus saya pake computer, pake email. Untungnya ada email. Panik sih.. Pertama panik dan orang-orang bingung kan, bertanya-tanya kan.. apalagi kalo hilang.. atau saya ga pegang hape.. Besoknya saya yang dimarahin, kan harus bahas ini ini..”* (WM Mahasiswa Laki-laki 1)

Lingkungan kampus yang menuntut sistem pembelajaran dengan menggunakan teknologi komputer dalam mengerjakan tugas kuliah terutama tugas kelompok. Selain itu, di lingkungan kampus Universitas Indonesia, proses pembelajaran juga menggunakan SCELE atau *Student Centered Learning* yang diakses melalui komputer maupun *smartphone*. Selain itu juga, keamanan lingkungan juga mempengaruhi penggunaan *smartphone*, penggunaan *smartphone* dihindari ketika berada dalam kendaraan umum termasuk kereta.

*Kalau bermain hape saat berada di kendaraan umum sambil melihat-lihat apakah aman atau tidak, kalau aman boleh main, tetapi kalau tidak aman mendingan masukan hape karena takut hilang.* (WM Mahasiswa Laki-laki 1)

Penggunaan *smartphone* yang terus menerus bahkan saat individu berada dalam keramaian seperti berkumpul bersama teman atau keluarga dianggap telah menjadi hal biasa yang wajar dilakukan. Individu menganggap lingkungan teman dan keluarga yang fokus terhadap *smartphone* justru

mendorong semua orang dalam situasi tersebut ikut fokus terhadap *smartphone* juga.

### **Dampak Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa FKM UI**

#### **Dampak kesehatan fisik**

Sebagian besar informan menyatakan keluhan baik kesehatan, psikis atau mental, maupun hubungan sosial. Keluhan kesehatan yang dirasakan antara lain lelah atau pedih matanya bahkan merusak mata bertambah, pusing kepala akibat terlalu banyak melihat *handphone*, badan pegal-pegal. Sebagian kecil informan mengeluhkan kesemutan, jempol keram, atau mual-mual. Berikut kutipannya terkait penggunaan *handphone* pada kesehatan:

*“banyak sih..kalau aku mata tuh cape terus pegel2 juga badannya..kadang lama di posisi tertentu bangun langsung bunyi semua tulangnyateke tek.. selain itu ga sadar ma lingkungan sekitar ada aja yang kelewat...kalau aku kan biasa pulang ngobrol dulu ma orang tua terus kalau sibuk main hape tiba2 ga sadar orang tuaku dah tidur..jadi ga ngobrol” (FGD Mahasiswa perempuan 2)*

*“pusing kalo kelaamaan liat langsung, kadang suka ngerasa getar/nyala pdhl enggak kesemutan jari..pegel mata.....Minus bertambah, dari 1,5 jadi 2 dlm 1 tahun..... kesemutan, hape kanpanas, jd jari2 panas.....”(FGD Mahasiswa perempuan 1)*

*“Jempol saya kalo saya giniin dirumah suka gemetaran bu. Jempolnya kayak gerak sendiri. Atau ga, kadang-kadang mual bu. Kalo digroup lagi banyak chat, saya suka mual-mual sendiri, pusing..” (WM Mahasiswa laki-laki 1)*

*“Dampak yaitu mata dan kepala, mata sering berkaca-kaca mengeluarkan air, terkadang penglihatan menjadi kabur, karena pengaruh brightness dan radiasi” (Mahasiswa laki-laki 1)*

#### **Dampak kesehatan mental/sosial**

Pada dasarnya sebagian besar informan merasa tidak nyaman ketika sedang bersama orang yang *phubber*. Perasaan tidak suka, merasa tidak dihargai pun muncul ketika bersama mereka yang *phubber*. Walaupun sebagian kecil menerima saja perilaku *phubbers*, asalkan beralasan dan mau diingatkan. Ketika seseorang *phubbing*, beberapa hal lain selain dampak kesehatan yang dikeluhkan sebagian kecil informan adalah dampak sosial yaitu tidak sadar tentang apa yang terjadi di lingkungan sekitar, kurangnya kemampuan berkomunikasi langsung, kehilangan kesempatan komunikasi dengan orang baru. Selain itu adanya penggunaan *smartphone* berlebih dapat mendekatkan yang jauh tetapi juga dapat menjauhkan yang dekat, kita dapat kehilangan orang yang sedang berada di dekat kita karena ”tergantikan” oleh *smartphone*.

*“kemampuan berkomunikasi dengan orang berkurang..kalau tanpa smartphone kita tuh bisa bener2 ramah dengan orang..pasa ada smartphone mau buru2 eh udah ah udah” (FGD Mahasiswa perempuan 1)*

Sedangkan dampak mental lainnya akibat penggunaan *smartphone* berlebih yang dirasakan oleh sebagian besar informan antara lain rasa iri, sedih karena melihat keindahan hidup orang lain dan membandingkannya dengan kondisi diri sendiri. Pada tahap yang lebih parah, sebagian kecil informan menyatakan hal ini dapat mengakibatkan depresi karena rasa sedih yang timbul sampai membuat informan menangis sendiri, menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berharga, dan kehilangan kepercayaan diri.

*“dampak mental juga Bu..kaya perasaan tergantung apa yang kita liat..misal kita lagi libur tapi memang ga kemana2..terus liat temen kita lagi jalan2 terus kita ngerasa kok gwe bisa ga jalan2 yah” (FGD Mahasiswa perempuan 1)*

*“atau juga di insta story kadang ngeliat orang lagi ketawa ketiwi..terus mikir*

*kok mereka bisa sebahagia itu yah” (FGD Mahasiswa perempuan 2)*

*“Yang paling berpengaruh itu dampak mental dan sosial. Karena dengan smartphone terutama aplikasi instagram jadi kayak gimana gitu kan kalau lihat story dan hal-hal lain disana.” (WM Mahasiswa laki-laki 1)*

*“kalau aku kadang merasa sedih nangis sendiri..karena liat kaya gitu jadi merasa sendiri sampai nangis gitu..kok aku sendirian sih..cuman kalau lagi cape dan butuh orang lain tapi ga ada orang yang bisa memenuhi kebutuhan aku jadi sedih banget” (FGD Mahasiswa perempuan 2)*

*“iya terus kaya merasa meaningless gitu.. kaya merasa kaya potato..jadi suka membandingkan diri sama orang lain..kalauliat orang berprestasi kok kita ga...” (FGD Mahasiswa perempuan 1)*

Namun demikian, ada sebagian kecil informan yang merasakan dampak positif penggunaan *smartphone*, dimana informan merasakan bahwa penggunaan *smartphone* dapat menambah wawasan dan menimbulkan inspirasi bagi informan dengan catatan selama dapat memilih-milih teman dalam media sosial.

*“Paling aku follow orang2 yang bisa aku jadiin panutan..milih2..orang2 yang hidupnya bermanfaat bagi orang lain..jadi aku pengen kaya gitu..terus aku suka desain juga.. jadi follow desainer2..aku jarang follow insta story orang2” (FGD Mahasiswa perempuan)*

## PEMBAHASAN

*Phubbing* adalah kondisi dua orang atau lebih dalam suatu lingkungan, tetapi mereka berinteraksi lebih banyak dengan *smartphone*-nya dibandingkan dengan sesama mereka (Chotpitayasunondh dan Douglas, 2016). Penelitian ini menunjukkan sebagian besar informan belum banyak mengetahui tentang *Phubbing*.

Kenyataannya, sebagian masyarakat menggunakan *smartphone*-nya setiap saat, diantaranya untuk mengakses media sosial, menonton video, mencari referensi, komunikasi, atau mempertunjukkan aktivitas yang mereka lakukan. Hal ini sejalan dengan yang studi pada mahasiswa di China yang kerap menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi dan hiburan seperti untuk mendengarkan musik, nonton video, dan melihat aplikasi-aplikasi tertentu (Cao, Jiang and Liu, 2018). Studi lain juga menunjukkan sebagian orang menggunakan sosial media karena mereka dapat mendapatkan informasi tentang banyak hal yang mereka inginkan serta mengembangkan jejaring sosial melalui media sosial (Acar, 2008). Media sosial tidak hanya digunakan untuk menjalin hubungan sosial (Manago *et al.*, 2012) tetapi juga untuk menunjukkan kegiatan atau capaian diri sendiri (Vogel *et al.*, 2015).

Perilaku yang secara berkesinambungan menggunakan *smartphone* secara tidak sadar membentuk perilaku yang mengarah ke *phubbing*. Seperti halnya hasil penelitian yang menunjukkan dimana penggunaan *smartphone* berlebih mempunyai korelasi positif terhadap perilaku *phubbing* (Chotpitayasunondh and Douglas, 2016). Penggunaan *mobile phone*, SMS, media sosial, dan kecanduan internet merupakan faktor penentu *phubbing* pada seseorang (Karadağ *et al.*, 2015).

Pada akhirnya, *phubbing* menjadi hal yang biasa di masyarakat karena orang-orang di lingkungan mereka berada melakukan hal yang sama. Seorang menjadi *phubbers* dan sekaligus menjadi korban *phubbing* oleh lingkungannya. Oleh karena itu *phubbing* dianggap biasa (Chotpitayasunondh and Douglas, 2016). Jika seseorang merasa banyak orang melakukan *phubbing*, maka dia akan berpikir bahwa itu adalah hal yang bisa terjadi dan dapat diterima (Ross, 1977). Hal ini dijelaskan dengan teori belajar sosial yakni individu belajar dengan mengamati apa yang dilakukan orang lain (*learning through modeling*) (Bandura, 1971). Individu melakukan observasi yang juga disebut modeling atau imitasi dan kemudian secara kognitif mempresentasikan tingkah laku orang lain bahkan mengambil tingkah laku orang tersebut. Jika orang yang diamati

menggunakan *smartphone* setiap waktu, maka ini menjadi panutan yang diikuti dan menjadi bentuk imitasi perilaku atau *modeling*. Proses ini yang dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya *phubbing*. Saat ini *phubbing* telah dianggap sebagai norma (Varoth Chotpitayasunondh and Karen M Douglas, 2016).

Berbagai penyebab informan memilih menggunakan *smartphone* antara lain dengan alasan kenyamanan, mencari hiburan, menonjolkan diri, dan mendapatkan informasi terkini. Tidak bisa hidup tanpa *smartphone* menjadi hal yang sudah seharusnya saat ini. Sebuah penelitian menyatakan bahwa kecanduan internet, rasa takut kehilangan/ ketinggalan (*fear of missing out*), kontrol diri dan kecanduan *smartphone* merupakan faktor prediktor tingkat *phubbing* pada seseorang (Chotpitayasunondh and Douglas, 2016; Davey *et al.*, 2018). *Fear of missing out* secara langsung maupun tidak langsung berhubungan dengan *phubbing* (Balta *et al.*, 2018).

Berdasarkan teori hierarki tingkat kebutuhan Maslow (Maslow, 1954), kebutuhan pemenuhan diakui keberadaannya secara sosial berada pada level ketiga setelah kebutuhan fisiologis dan rasa aman. Maslow menyatakan bahwa orang mencari cara mengatasi perasaan kesepian. Dalam hal ini termasuk perasaan sepi jika tidak ada pesan-pesan yang masuk dari teman di dunia media sosial dan keterasingan ketika tidak mengetahui berita paling *update* sehingga merasa tidak dapat masuk ke dalam perbincangan dengan teman-temannya. Akibatnya rasa sepi dan terasing muncul ketika interaksinya dengan internet berkurang. Kedua rasa yang membuat individu merasa tidak nyaman atau bahkan mengurangi kepercayaan diri.

Kecanduan *smartphone* dapat berdampak buruk terhadap kesehatan baik fisik maupun psikis (Thomé, Härenstam and Hagberg, 2011). Seperti juga yang dikeluhkan oleh informan penelitian ini bahwa terdapat keluhan baik kesehatan, psikis atau mental, maupun hubungan sosial. Studi eksperimen dengan pemeriksaan laboratorium menunjukkan menunduk selama 30 menit pada saat menggunakan

*smartphone* menyebabkan kelelahan pada otot leher dan punggung bagian atas (Jia *et al.*, 2019).

Pada awalnya penggunaan *smartphone* berlebih dapat menyebabkan gangguan tidur, stress, yang kemudian menimbulkan gejala depresi (Vanden Abeele, Antheunis and Schouten, 2016). Terlebih jika penggunaan media sosial melalui *smartphone* membuat individu membandingkan diri dengan orang lain. Penggunaan media sosial memang memberikan dampak yang medium terhadap praktek *social comparison* (Vogel *et al.*, 2015) dan memberikan dampak yang cenderung negatif, termasuk depresi (Feinstein *et al.*, 2013) dan perubahan kepercayaan diri (Vogel, Rose and Roberts, 2014). Berdasarkan gender, perempuan cenderung mengalami gangguan kejiwaan yang lebih buruk dibandingkan laki-laki (Beranuy *et al.*, 2009).

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa hubungan sosial seseorang akan terpengaruh jika *phubbing* berlanjut, seperti halnya sebuah studi yang menunjukkan bahwa *phubbing* dapat meningkatkan konflik yang secara tidak langsung dapat berdampak pada kepuasan hubungan dan juga depresi pada seseorang (Roberts and David, 2016). Selain itu, studi lain menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* dapat mengurangi rasa empati seseorang dan pengertian atau kepedulian seseorang terhadap lawan bicaranya (Przybylski and Weinstein, 2013). *Smartphone* mengganggu hubungan sosial seperti halnya yang dibuktikan sebuah studi eksperimental menunjukkan bahwa adanya *smartphone* ketika berinteraksi atau bercakap-cakap dengan seseorang akan menurunkan kualitas hubungan/ percakapan (Vanden Abeele, Antheunis and Schouten, 2016) dan kepercayaan lawan bicara (Przybylski and Weinstein, 2013).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

*Phubbing* adalah fenomena dimana seseorang lebih banyak berkutat dengan *handphone* dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Durasi pemakaian sehari mulai dari 5 jam sampai hampir 24

jam membuat seseorang terlalu fokus menggunakan *smartphone* meski di tengah keramaian hingga melupakan hal lain, tanpa mengenyampingkan fakta ada juga yang berusaha untuk menyeimbangkan pemakaian *smartphone*.

*Phubbing* di kalangan mahasiswa terjadi karena keinginan agar tetap *update* informasi dan kejadian yang berlangsung, hiburan, dan juga menunjukkan kegiatan atau capaian diri sendiri. Pengaruh lingkungan sosial dan tuntutan lingkungan akademik mendorong penggunaan *smartphone* setiap saat. Sebagian mahasiswa mengalami gangguan kesehatan fisik (lelah, mata pedih, pusing, mual) dan mental (sedih, depresi, hilang percaya diri) akibat penggunaan *smartphone* yang tidak tepat. Sedangkan dampak sosial *phubbing* yang timbul adalah kurangnya kemampuan komunikasi dan hubungan sosial.

## Saran

Sosialisasi dan edukasi pentingnya pemahaman penggunaan *smartphone* internet secara bijak pada hal yang bermanfaat perlu dilakukan. Selain itu juga, ada baiknya kegiatan akademis maupun kegiatan mahasiswa dilakukan melalui interaksi secara langsung dibandingkan melalui internet untuk mencegah terjadinya *phubbing*. Dengan demikian dampak negatifnya terhadap kesehatan fisik dan mental dapat dicegah.

## Kontributor Penulis

Kontributor penulis dalam artikel ini adalah TA, MD dan KS sebagai pengumpul data di lapangan, penganalisis data, penulis manuskrip, dan pengedit manuskrip (kontributor utama), DS, PO, AG sebagai pengumpul data di lapangan, penganalisis data dan penulis manuskrip (kontributor anggota)

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Prof. Dr. Dra. Sudarti Kresno, SKM, MA yang telah membimbing sehingga terlaksananya penelitian ini. Ucapan terima kasih juga

kepada para mahasiswa S1 Reguler FKM UI tahun angkatan 2016 yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L. and Schouten, A. P. (2016) 'The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality', *Computers in Human Behavior*. Elsevier Ltd, 62, pp. 562–569. doi: 10.1016/j.chb.2016.04.005.
- Acar, A. (2008) 'Antecedents and consequences of online social networking behavior: The case of facebook', *Journal of Website Promotion*, 3(1–2), pp. 62–83. doi: 10.1080/15533610802052654.
- Astuti, I. (2019) 'Gawai Picu Gangguan Jiwa pada Balita'. Indonesia: Kamis. Available at: <https://mediaindonesia.com/read/detail/265854-gawai-picu-gangguan-jiwa-pada-balita> (Accessed: 29 October 2019).
- Balta, S. *et al.* (2018) 'Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use', *International Journal Mental Health Addiction*. doi: 10.1007/s11469-018-9959-8.
- Bandura, A. (1971) 'Social Learning Theory', in.
- Beranuy, M. *et al.* (2009) 'Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence', *Computers in Human Behavior*, 25(5), pp. 1182–1187. doi: 10.1016/j.chb.2009.03.001.
- Cao, S., Jiang, Y. and Liu, Y. (2018) 'Analysis of Phubbing Phenomenon Among College Students and Its Solution', *Journal of Arts and Humanities*, 7(12), pp. 27–32. doi: 10.18533/journal.v7i12.1524.
- Chotpitayasunondh, V. and Douglas, K. M. (2016) 'How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone', *Computers in Human Behavior*. Elsevier Ltd, 63, pp. 9–18. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.018.
- Davey, S. *et al.* (2018) 'Predictors and consequences of "Phubbing" among adolescents and youth in India: An impact evaluation study.', *Journal of family & community medicine*, 25(1), pp. 35–42. doi: 10.4103/jfcm.JFCM\_71\_17.
- Demirci, K., Akgönül, M. and Akpınar, A. (2015) 'Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students.', *Journal of behavioral addictions*, 4(2), pp. 85–92. doi: 10.1556/2006.4.2015.010.
- Ding, D. and Li, J. (2017) 'Smartphone Overuse – A Growing Public Health Issue'. doi: 10.4172/2161-0487.1000289.
- Feinstein, B. A. *et al.* (2013) 'Negative Social Comparison on Facebook and Depressive Symptoms: Rumination as a Mechanism'. doi: 10.1037/a0033111.

- Jia, M. *et al.* (2019) 'Neck Muscles Fatigue Evaluation of Subway Phubber Based on sEMG Signals', in *Proceedings - 2018 11th International Symposium on Computational Intelligence and Design, ISCID 2018*. Institute of Electrical and Electronics Engineers Inc., pp. 141–144. doi: 10.1109/ISCID.2018.00039.
- Karadağ, E. *et al.* (2015) 'Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model', *Journal of Behavioral Addictions*. Akademiai Kiado Rt., 4(2), pp. 60–74. doi: 10.1556/2006.4.2015.005.
- Manago *et al.* (2012) 'Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being', *Developmental Psychology*, 48(2), pp. 369–380. Available at: <https://psycnet.apa.org/buy/2012-02329-001> (Accessed: 4 November 2019).
- Maslow, A. H. (1954) *Motivation and Personality*. Harper & Row.
- Merriam-Webster (2012) *How Phone Snubbing Became Phubbing*. Available at: <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/phubbing-words-we-re-watching> (Accessed: 30 October 2019).
- Przybylski, A. K. and Weinstein, N. (2013) 'Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality', *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), pp. 237–246. doi: 10.1177/0265407512453827.
- Roberts, J. A. and David, M. E. (2016) 'My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners', *Computers in Human Behavior*. Elsevier Ltd, 54, pp. 134–141. doi: 10.1016/j.chb.2015.07.058.
- Ross, L. (1977) 'The Intuitive Psychologist And His Shortcomings: Distortions in the Attribution Process', *Advances in Experimental Social Psychology*, 10(C), pp. 173–220. doi: 10.1016/S0065-2601(08)60357-3.
- Seo, H. S. *et al.* (2017) 'Neurotransmitters in Young People with Internet and Smartphone Addiction: A Comparison with Normal Controls and Changes after Cognitive Behavioral Therapy', in *103rd Scientific Assembly and Annual Meeting*. Available at: <http://archive.rsna.org/2017/17006813.html> (Accessed: 24 October 2019).
- Thomé, S., Härenstam, A. and Hagberg, M. (2011) 'Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study', *BMC Public Health*, 11(1), p. 66. doi: 10.1186/1471-2458-11-66.
- Vogel, E. A. *et al.* (2015) 'Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes', *Personality and Individual Differences*. Elsevier Ltd, 86, pp. 249–256. doi: 10.1016/j.paid.2015.06.026.
- Vogel, E., Rose, J. P. and Roberts, L. (2014) 'Social comparison, social media, and self-esteem'. doi: 10.1037/ppm0000047.
- Wearesocial (2018) *Digital in 2018 in Southeast Asia Part 2 - South-East*. Available at: <https://www.slideshare.net/wearesocial/digital-in-2018-in-southeast-asia-part-2-southeast-86866464> (Accessed: 30 October 2019).