



Perilaku Phubbing Pada Remaja Akhir Yang Kecanduan Game Online

¹Meila Sabrina, ²Muhammad Arif Budiman Sucipto

^{1,2}Universitas Pancasakti Tegal, Jawa Tengah, Indonesia

Contributor Email : ¹meilasabrina755@gmail.com, ²@arifups88@gmail.com

Received: July 4, 2025

Accepted: September 12, 2025

Published: December 30, 2025

Abstract: This study aims to reveal the causal factors, impacts, and efforts to overcome Phubbing behavior that occurs in late adolescents who are addicted to games. The approach used is descriptive qualitative with interview, observation, and documentation methods. The main subjects in this study were 21-year-old adolescents who showed a high tendency to use mobile phones excessively, especially in the context of playing online games. The results of the study indicate that Phubbing behavior is caused by internal factors such as boredom or loneliness, and external factors such as the influence of the social environment that likes to play online games. The impact of Phubbing is the emergence of feelings of anxiety when away from the cellphone, decreased quality of communication with family and friends, and decreased direct social interaction. As an effort to reduce this behavior, subjects tried strategies by limiting cellphone use and replacing it with more positive activities, and increasing awareness to be fully present in face-to-face interactions. The results of this study are expected to be a guideline for designing preventive measures and overcoming Phubbing behavior in adolescents.

Keywords: Phubbing; Late Adolescence; Online Games; Social Communication; Coping Strategies.

Abstrak: penelitian ini bertujuan untuk mengungkap faktor penyebab, dampak, serta Upaya penanggulangan terhadap perilaku Phubbing yang terjadi pada remaja akhir yang mengalami kecanduan terhadap game. Pendekatan yang digunakan yaitu kualitatif deskriptif dengan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subyek utama pada penelitian ini adalah remaja usia 21 tahun yang menunjukkan kecenderungan tinggi pada penggunaan ponsel secara berlebihan, khususnya dalam konteks bermain game online. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku Phubbing disebabkan oleh faktor internal seperti rasa bosan ataupun kesepian, serta faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan sosial yang senang bermain game online. Dampak dari Phubbing seperti munculnya perasaan cemas saat berjauhan dengan ponsel, menurunnya kualitas komunikasi dengan keluarga dan teman, serta berkurangnya interaksi sosial langsung. Sebagai upaya untuk mengurangi perilaku tersebut, subyek mencoba strategi dengan membatasi penggunaan ponsel dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih positif, serta meningkatkan kesadaran untuk hadir penuh dalam interaksi tatap muka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk merancang Langkah-langkah pencegahan dan penanggulangan perilaku Phubbing pada remaja.

Kata Kunci: Phubbing; Remaja Akhir; Game Online; Komunikasi Sosial; Strategi Penanganan.

A. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman seperti saat ini, apalagi di era modern yang serba canggih, banyak masyarakat khususnya remaja menggunakan teknologi dalam kesehariannya, salah satu yang biasanya digunakan adalah ponsel. Penggunaan ponsel yang berlebihan dapat menyebabkan orang berperilaku phubbing. Phubbing adalah gabungan dua kata yaitu phone, dan snubbing, phone yang memiliki arti ponsel sedangkan snubbing yang artinya mengabaikan atau tidak memedulikan orang lain dengan sengaja. Phubbing bisa

dideskripsikan seperti orang yang mengecek ponselnya pada saat berbicara pada orang lain, asyik bermain game, dan lebih cenderung menghindari komunikasi secara langsung atau antarpribadi (Karadağ et al., 2015).

Perilaku phubbing banyak sekali terjadi dikalangan remaja, salah satu alasan mengapa banyak terjadinya perilaku phubbing yaitu, phubber (orang yang berperilaku phubbing) memakai ponsel untuk tempat pengalihan dari rasa tidak nyaman ditengah keramaian seperti merasa bosan ketika di pesta ataupun ditempat lainnya. Perilaku phubbing banyak sekali terjadi disemua kalangan terutama remaja. Saat ini mereka melakukan perilaku phubbing bukan karena alasan diatas saja akan tetapi mereka melakukannya setiap saat pada siapapun, bahkan pada saat berlangsungnya Pelajaran (Abivian, 2022).

Perilaku phubbing ada beberapa ciri-ciri untuk mengenalinya, yaitu selalu melihat atau memeriksa ponsel saat sedang berbicara dengan orang lain, mengabaikan komunikasi langsung karena terlalu fokus pada layar ponsel, serta menunjukkan tanda-tanda ketergantungan terhadap ponsel. Akibat dari perilaku ini, interaksi tatap muka menjadi berkurang dan hubungan sosial bisa terganggu karena kurangnya perhatian dan keterlibatan dalam percakapan langsung. Seseorang dapat dikatakan memiliki perilaku phubbing tinggi apabila ia: mengalami kesulitan untuk mengontrol diri dalam menggunakan ponsel meskipun sedang berinteraksi dengan orang lain; saat bersosialisasi pun ia masih membalas pesan dan selalu mengecek ponselnya saat percakapan berlangsung; frekuensi penggunaan ponsel terus meningkat setiap harinya; sehingga waktu untuk bersosialisasi secara langsung semakin berkurang (Margaretha & Gina, 2023).

Perilaku phubbing yang dapat mengganggu kualitas komunikasi dan hubungan antar pribadi, hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor. Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab dari terjadinya perilaku phubbing diantaranya yaitu adiksi pada ponsel, adiksi pada internet, adiksi media social dan adiksi pada game online (Karadağ et al., 2015). Perilaku Phubbing dipicu oleh beberapa faktor, antara lain rasa takut yang berlebihan (Nomophobia), konflik dalam hubungan sosial (Interpersonal Conflict), kecenderungan menyendiri (Self Isolation), serta ketidakmampuan untuk mengenali dan mengakui adanya masalah (Problem Acknowledgement) (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Penggunaan ponsel yang berlebihan akan menimbulkan dampak yang negatif. Dampak dari penggunaan ponsel yang berlebihan akan menyebabkan seperti keharmonisan dalam keluarga menjadi renggang, hubungan pertemanan menjadi rusak, membuat seseorang menjadi tertutup dan menghindari interaksi sosial (Ilham & Rinaldi, 2019). Selain itu perilaku phubbing juga dapat berdampak pada perubahan pola komunikasi, dapat menimbulkan kecemburuan dalam hubungan pasangan, melemahkan ikatan romantisme, serta menurunkan tingkat kepuasan dalam hubungan. Perilaku phubbing juga berpotensi meningkatkan resiko munculnya gejala depresi, memicu perilaku agresif, menimbulkan rasa tersinggung, dan melanggar norma sosial. selain itu perilaku ini juga merusak persepsi perhatian empati, kedekatan, kepercayaan antar individu, serta menurunkan kualitas dalam percakapan. Dampak lainnya juga meliputi kecanduan terhadap teknologi, seperti kecanduan pada ponsel, sms, media sosial, munculnya rasa bosan, ketakutan akan ketinggalan informasi, serta kurangnya kemampuan individu untuk mengontrol dirinya sendiri (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019).

Mengurangi dampak perilaku phubbing perlu adanya penerapan strategi dan kebijakan yang mendorong masyarakat menggunakan teknologi secara bijak. Pendekatan personal, seperti meningkatkan kesadaran diri untuk menyeimbangkan antara penggunaan ponsel dan interaksi langsung, dapat berkontribusi dalam mengurangi dampak buruk dari perilaku tersebut.

Salah satu bentuk intervensi konseling yang umum digunakan adalah terapi kognitif perilaku (CBT). Melalui pendekatan ini, konselor membantu klien untuk mengidentifikasi pola pikir negatif yang dapat menghambat perkembangan atau menimbulkan masalah. Kemudian konselor membimbing klien untuk menggantinya dengan pola pikir dan perilaku yang lebih sehat, adaptif, dan positif (Zees et al., 2021). Selain itu, dalam sesi konseling remaja akan diarahkan untuk lebih memahami pola penggunaan ponsel mereka, menyadari dampak dari perilaku phubbing, mengembangkan empati terhadap orang lain, dan juga mempelajari keterampilan sosial yang lebih baik (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Bahasa latin dari kata remaja yaitu “adolensence” yang artinya yaitu tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Masa remaja mengacu pada masa perkembangan yang dialami manusia yang berlangsung diantara masa pubertas dan juga masa dewasa, masa remaja berlangsung saat usia 10 tahun hingga 21 tahun (Agarwal et al., 2020). Masa

remaja ini biasanya ditandai dengan berbagai perubahan signifikan dalam aspek psikologis, fisik, dan juga sosial. Pada tahap ini individu akan mengalami perkembangan yang pesat, terutama dalam hal emosional, intelektual, dan perubahan fisik yang paling mudah terlihat (Ramadhani & Putrianti, 2014)

Banyak Remaja akhir yang gemar bermain game online karena hal tersebut menjadi salah satu hobi mereka. Namun, jika aktivitas ini dilakukan secara berlebihan, dapat menimbulkan dampak negatif bagi diri mereka sendiri. Salah satu alasan mengapa mereka bermain game online yaitu karena dapat menghilangkan stress, mencari tantangan dan kompetisi dalam game, relaksasi, menjalin interaksi sosial, dan bahkan sebagai bentuk pelarian dari realitas kehidupan sehari-hari (Dumrique & Castillo, 2018). Alasan lainnya adalah karena adanya kemudahan dalam mengakses internet (Haibanissa et al., 2022).

Masa remaja adalah fase perkembangan yang sangat penting yang dialami setiap orang, pada fase ini mereka akan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, seperti fisik, psikologis, maupun sosialnya. Pada fase remaja akhir biasanya orang akan memandang dirinya sebagai orang dewasa. Seseorang yang memasuki tahap remaja akhir umumnya mulai menunjukkan pola pikir, sikap, dan perilaku yang lebih dewasa. Pada fase ini, hubungan dengan orang tua cenderung menjadi lebih harmonis, karena remaja akhir telah memiliki Tingkat kemandirian yang lebih tinggi serta kestabilan emosi yang lebih baik.

Kemajuan teknologi saat ini membawa membuat banyak perubahan, salah satu kegiatan yang banyak disukai remaja akhir dengan memanfaatkan teknologi yaitu keterlibatan dalam bermain game online, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri (internal) maupun dari luar (eksternal). Salah satu faktor internal adalah 1) adanya dorongan kuat untuk meraih skor tinggi atau pencapaian maksimal dalam permainan, 2) munculnya rasa bosan saat di rumah atau sekolah sehingga bermain game untuk hiburan, 3) sulitnya mengatur waktu mana yang harus didahulukan membuat remaja memilih bermain game, 4) kurangnya kemampuan remaja dalam mengontrol diri membuat mereka mengabaikan dampak buruk dari bermain game online secara berlebihan. Faktor eksternal yaitu 1) lingkungan yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi kebiasaan remaja, 2) remaja yang kurang memiliki hubungan sosial yang baik cenderung akan merasa kesepian sehingga mereka memilih bermain game online, 3)

game menjadi kegiatan yang menyenangkan karena memberikan hiburan, 4) harapan dari orang tua yang terlalu tinggi membuat remaja mencari pelarian dengan bermain game online (Masya & Candra, 2016).

Game online merupakan jenis permainan yang dapat digunakan semua orang melalui jaringan internet, dengan menggunakan berbagai perangkat seperti PC, laptop, ponsel ataupun perangkat lainnya. Game online ini adalah jenis permainan komputer yang digunakan dengan memanfaatkan jaringan, baik itu melalui sistem LAN, kuota data, ataupun koneksi internet (Andriyani, 2018). Melalui permainan game online ini para pemain dapat berinteraksi secara virtual atau bahkan membentuk suatu komunitas dalam permainan tersebut.

Sejarah game online dimulai pada tahun 1969, awalnya game tersebut dibuat dengan tujuan untuk Pendidikan. Pada tahun 1970 muncul sistem bernama plato yang memungkinkan orang menggunakan komputer secara bersamaan melalui sistem Time-Sharing, sistem ini membantu siswa belajar secara online. Dua tahun setelahnya diluncurkan versi terbaru plato IV yang dilengkapi dengan kemampuan grafis yang lebih canggih dan digunakan untuk menciptakan permainan multipemain. Selanjutnya, pada tahun 1995, perkembangan game online meningkat secara signifikan, terutama setelah penghapusan pembatasan akses internet oleh NSFNET (National Science Foundation Network) (Surbakti, 2017).

Game online ini hadir dengan berbagai jenis yang akan menawarkan berbagai pengalaman bermain sesuai dengan minat bermain para pemainnya. Jenis game online ini sangat beragam tidak hanya dari segi tampilan ataupun alur cerita, akan tetapi juga dari cara bermainnya. Massively Multiplayer Online Role-playing Game (MMORPG) adalah jenis game yang menghubungkan ribuan pemain dari berbagai negara untuk memainkannya secara bersamaan. Dalam permainan ini akan menghadapi tantangan-tantangannya, termasuk berkelahi dan mengalahkan lawan agar mendapatkan point dan meningkatkan level karakter mereka dalam game. Mobile Legend dan PUBG Mobile merupakan dua jenis game online yang paling sering dimainkan oleh kalangan remaja (Setiawati & Gunado, 2019).

Game online dibuat dari sejumlah komponen utama yang berfungsi untuk menjalankan sistem permainan. Terdapat beberapa komponen yang ada dalam game yaitu 1) style dalam game mengacu pada genre atau gabungan dari beberapa genre yang

digunakan didalam permainan, 2) plot merupakan sebuah urutan peristiwa yang membentuk alur cerita dalam game. Biasanya plot dilengkapi dengan backstory, yaitu cerita yang membuat munculnya plot dalam game, 3) Setting, yaitu menggambarkan latar tempat, latar waktu, suasana lingkungan, termasuk karakter yang ada dalam latar tersebut, 4) karakter yaitu tokoh yang digunakan pemain untuk bermain dalam game tersebut. Bagi desainer karakter, karakter dalam sebuah game sangat penting karena bertujuan untuk memperkuat story, 5) Theme atau tema yaitu ide dari sebuah game. Tema ini akan berperan dalam menciptakan suasana atau emosi tertentu yang dirasakan pemain selama bermain. Contohnya menjadi pahlawan ataupun yang lainnya (Agustin, 2017).

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, Penelitian kualitatif adalah pendekatan yang dilakukan langsung pada kondisi alami objek penelitian, Dimana penelitian tersebut berperan sebagai instrument utama (Sugiyono, 2005), dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Juni pada tahun 2025 yang dilaksanakan di Universitas Pancasakti Tegal. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Remaja akhir yang kecanduan game online, yang berusia 18-21 tahun. Data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja yang kecanduan game online. Data sekunder yang digunakan pada penelitian ini adalah teman dekat dari remaja akhir yang kecanduan game online. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. uji keabsahan data yang digunakan yaitu triangulasi adalah konsep penting dalam penelitian kualitatif yang bertujuan untuk meningkatkan keakuratan, keabsahan, dan kedalaman dalam analisis data. secara sederhana, triangulasi berarti menggunakan berbagai metode atau sumber data untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi, sehingga hasil penelitian lebih terpercaya dan meyakinkan (Arianto, 2024). Teknik analisis data yang digunakan terdapat 3 tahap diantaranya yaitu reduksi data, penyajian data, dan Kesimpulan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Faktor Phubbing

Faktor utama yang menjadi penyebab perilaku phubbing dari L yaitu karena faktor diantaranya adalah faktor internal, ketika responden merasa bosan maka L akan bermain game online, dan faktor eksternal yaitu dari keluarga dan lingkungannya banyak yang bermain game online. Kondisi tersebut yang menyebabkan L sering bermain game online dan membuatnya mengalami perilaku phubbing.

“..... Mungkin karena faktor lingkungan, terutama dari keluarga, seperti saudara dan juga adikku ngajarin main game ML, nah biasanya aku juga bosan gatau mau ngapain jadi ya udah main game” (kutipan wawancara L). Hal tersebut juga diperkuat dengan data sekunder melalui wawancara dengan teman dekat, dan orang tua L yang menyatakan bahwa L sering bermain game dan mengabaikan sekitarnya.

Dampak Negatif Phubbing

Perilaku phubbing, mekipun sering dianggap sebagai kebiasaan yang sepele dalam interaksi sehari-hari, ternyata dapat menimbulkan perilaku negatif yang signifikan terhadap kualitas hubungan sosial dan juga kesejahteraan psikologis individu. L menunjukkan adanya perasaan cemas saat dia jauh dari ponselnya. “.... Sering banget ngerasa cemas, gelisah kaya bingung mau ngapain gitu, makanya kalau lobet dicas sambil di pake main” (kutipan wawancara L).

Tidak hanya perasaan cemas juga yang muncul, akan tetapi juga berdampak pada kualitas pertemanannya, L menjadi jarang bermain dan ngobrol sama temannya, hal itu terjadi semenjak L mulai bermain game online. “Yaa karna keseringan main hp jadi jarang ngobrol sama keluarga, teman cerita bukannya saya dengerin tp fokus ke hp.” (kutipan wawancara L). Hal yang sama juga disampaikan oleh teman dekat dan juga ibu dari L, bahwa semenjak L bermain game L menjadi jarang ngobrol sama teman ataupun keluarganya. Kecanduan pada ponsel dapat menyebabkan berbagai hal, contohnya seperti sering mengabaikan sekitarnya, menjadi jarang bersosialisasi dengan lingkungannya, pada akhirnya akan menimbulkan kualitas hubungan sosial yang bermasalah.

Strategi Mengatasi Phubbing

Mengatasi perilaku phubbing saat ini menjadi suatu kebutuhan mendesak, mengingat dampak negatifnya terhadap kualitas komunikasi interpersonal dan juga hubungan sosial. Oleh sebab itu diperlukannya strategi yang tepat untuk mengatasi dan

juga mengurangi kecenderungan individu dalam mengabaikan interaksi langsung demi penggunaan game online.

Berdasarkan dari hasil penelitian, menyatakan bahwa L menyadari perilakunya bahwa dia lebih sering mengabaikan orang lain semenjak bermain game online. “sering banget saya mengabaikan orang sekitar, kadang saya itu ngga sadar gitu mengabaikan sekitar kalau sudah main game online” (kutipan wawancara L). Hal ini juga didukung oleh teman L yang mengatakan bahwa semenjak L bermain game online dia menjadi lebih sering mengabaikan orang-orang disekitarnya.

Dalam peristiwa ini, kebiasaan L telah mengakibatkan terganggunya hubungan sosial dan menurunnya kualitas komunikasi. Jika hal tersebut dibiarkan maka akan menimbulkan kesalahpahaman, atau bahkan menjauhkan L dari dukungan sosial yang penting untuk kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena ini L menerapkan strategi untuk dirinya yaitu dengan membatasi penggunaan ponsel. “Pernahh waktu itu karna diomelin sama ibu gara-gara main game mulu, kalau ga berenti main game nanti tiba-tiba wifinya dimatiin, dan semenjak itu aku nyoba batesin buat main hp atau game ya dengan cara melakukan aktivitas sehari-hari dirumah” (Kutipan wawancara L).

Selain itu strategi lain yang L terapkan untuk tetap menjaga komunikasi dengan keluarga ataupun teman-temannya adalah dengan cara Ketika sedang berinteraksi langsung dengan teman-teman ataupun dengan keluarganya L akan berusaha untuk tidak berfokus pada ponselnya.

2. Pembahasan

Phubbing merupakan istilah modern yang terbentuk dari penggabungan kata “Phone” dan juga “Snubbing” yang merujuk pada perilaku mengabaikan ataupun tidak menghargai keberadaan orang lain karena lebih berfokus pada penggunaan ponsel (Ugur & Koc, 2015). Pada perkembangan digital seperti saat ini, perilaku phubbing merupakan salah satu fenomena yang marak terjadi. Perilaku ini juga dapat dipicu oleh kecanduan terhadap game online.

Faktor Perilaku Phubbing

Utama yang menjadi penyebab perilaku phubbing pada remaja akhir yang bermain game online adalah karena rasa bosan dan juga pengaruh lingkungan sekitar yang bermain game online. L mengungkapkan bahwa game online dapat memberikan hiburan disela-sela rasa kesepian dan rasa bosan yang muncul. Faktor penyebab

seseorang mengalami perilaku phubbing karena untuk mencari informasi baru, mencari hiburan, mengatasi rasa bosan, menjalin komunikasi virtual dengan orang lain, serta melakukan aktivitas seperti mengamati sosial media (Farkhah et al., 2023).

Selain itu ada juga faktor lain yang membuat orang mengalami perilaku phubbing, yaitu faktor lingkungan yang menyebabkan L mengalami perilaku phubbing pada game online. Penggunaan ponsel secara intens dan berulang seringkali dipengaruhi oleh berbagai factor internal maupun lingkungan, yang pada akhirnya menyebabkan seseorang mengalami ketergantungan pada ponsel (Taufik et al., 2020).

Dampak Negatif Perilaku Phubbing

Meskipun terlihat sepele, akan tetapi perilaku Phubbing juga memberikan dampak yang serius bagi orang yang mengalaminya. L mengaku bahwa dia mengalami kecemasan ketika berada jauh dari ponselnya ataupun ketika ponselnya kehabisan baterai. Semakin tinggi tingkat penggunaan ponsel dalam aktivitas sehari-hari, semakin besar pula kemungkinan seseorang mengalami kecemasan saat tidak dapat mengakses perangkat tersebut (Taufik et al., 2020). Selain itu jika individu semakin nyaman dengan game online, akan berdampak pada kualitas hubungan sosialnya. L mengaku bahwa semenjak dia sering bermain game online, dia menjadi sering memiliki konflik dengan teman ataupun keluarganya.

Strategi Mengatasi Perilaku Phubbing

Untuk mengurangi dampak negatif dari perilaku phubbing, diperlukan berbagai strategi yang mampu untuk membangun kesadaran individu tentang pentingnya kehadiran dalam interaksi sosial. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, L menyadari bahwa kebiasaannya mempengaruhi kualitas hubungan sosial dengan sekitarnya. Sebagai bentuk upaya perubahan yang dilakukan, L menerapkan beberapa strategi untuk mengurangi penggunaan game online. Strategi personal dengan membatasi penggunaan ponsel, contohnya seperti ketika ponsel sedang di charge maka dia berhenti menggunakannya, mengalihkan waktu bermain game dengan aktivitas yang lebih bermanfaat, serta membatasi diri untuk fokus penuh pada saat sedang berinteraksi langsung dengan keluarga ataupun teman. Salah satu upaya yang dilakukan adalah mengendalikan dampak negatif penggunaan smartphone pada anak dan remaja melalui penerapan aturan atau regulasi yang membatasi durasi pemakaian ponsel (Taufik et al., 2020).

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perilaku phubbing pada remaja akhir yang kecanduan game online dipengaruhi oleh faktor internal seperti rasa bosan dan keinginan untuk mencari pelarian dari kesepian, serta faktor eksternal berupa pengaruh keluarga dan teman. Perilaku ini berdampak langsung terhadap terganggunya hubungan sosial, menurunnya kualitas komunikasi, hingga muncul kecemasan saat tidak menggunakan ponsel. Untuk mengurangi dampak tersebut, maka strategi yang dilakukan meliputi pengendalian durasi penggunaan ponsel, pengalihan perhatian pada aktivitas yang lebih produktif, dan peningkatan kesadaran akan pentingnya interaksi sosial secara langsung. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan program pendampingan, bimbingan, dan konseling yang bertujuan membantu remaja dalam membangun kebiasaan digital yang lebih sehat serta menjaga kualitas hubungan sosialnya. Kedepannya penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan dengan melibatkan banyak subyek dan memperluas konteksnya, seperti lingkungan pendidikan dan keluarga.

REFERENSI

- Abivian, M. (2022). Gambaran perilaku phubbing dan pengaruhnya terhadap remaja pada era society 5.0. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 155–164. DOI: [10.24235/prophetic.v5i2.12786](https://doi.org/10.24235/prophetic.v5i2.12786)
- Agarwal, S., Srivastava, R., Jindal, M., & Rastogi, P. (2020). Study of adolescent stage and its impacts on adolescents. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 1369–1375. <https://www.ejmcm.com/archives/volume-7/issue-6/9564>
- Agustin, R. D. (2017). Kerangka analisis komponen konsep dan desain game. *Jurnal Ilmiah Teknologi Infomasi Terapan*, 3(2). DOI: <https://doi.org/10.33197/jitter.vol3.iss2.2017.125>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132–140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Andriyani, Y. F. Y. P. T. (2018). Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku konsumtif siswa pengguna game online. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi*, 2(2), 169–180. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3840736>
- Arianto, B. (2024). Triangulasi Metoda Penelitian Kualitatif.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the

- Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Dumrique, D. O., & Castillo, J. G. (2018). Online gaming: Impact on the academic performance and social behavior of the students in Polytechnic University of the Philippines Laboratory High School. *KnE Social Sciences*, 1205–1210. DOI: [10.18502/kss.v3i6.2447](https://doi.org/10.18502/kss.v3i6.2447)
- Farkhah, L., Saptyani, P. M., & Syamsiah, R. I. (2023). Dampak perilaku phubbing: literatur review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 1–18.
<https://journalhadhe.com/index.php/jkkhc/article/view/12/10>
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak bermain game online terhadap kualitas tidur pada remaja SMA. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 201–213.
<https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.968>
- Ilham, D. J., & Rinaldi, R. (2019). Pengaruh phubbing terhadap kualitas persahabatan pada mahasiswa psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(4).
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. DOI: [10.1556/2006.4.2015.005](https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005)
- Margaretha, I., & Gina, F. (2023). Tendensi smartphone addiction dan perilaku phubbing pada mahasiswa. *Social Philantropic: Jurnal Kajian Ilmu Sosial Dan Psikologi*, 2(1), 1–7. DOI: <https://doi.org/10.31599/bfsrcq15>
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan game online pada peserta didik kelas x di madrasah aliyah al furqon prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (e-Journal)*, 3(2), 103–118. DOI: <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.575>
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22–32. DOI: <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i2.1117>
- Setiawati, O. R., & Gunado, A. (2019). Perilaku agresif pada siswa smp yang bermain game online. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 30–34.
<https://doi.org/10.33024/jpm.v1i1.1413>
- Sugiyono, A. (2005). Pemanfaatan Biofuel dalam Penyediaan Energi Nasional Jangka Panjang. *Seminar Teknologi Untuk Negeri*, 78–86.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh game online terhadap remaja. *Jurnal Curere*, 1(1). DOI: <https://dx.doi.org/10.36764/jc.v1i1.20>
- Taufik, E., Dewi, S. Y., & Muktamiroh, H. (2020). Hubungan kecanduan smartphone dengan kecenderungan perilaku phubbing pada remaja di SMAN 34 Jakarta Selatan. *PROSIDING Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 1(1).
<https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/479>

- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for digital detox: Misuse of mobile technology and phubbing. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022–1031.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>
- Zees, R. F., Ariani, G. A. P. P., Usman, L., & Djamalu, I. (2021). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja Di Politeknik Kesehatan Gorontalo. *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2020* ISBN: 978-623-93457-1-6, 131–138.
https://repository.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2813&keywords=