


Fenomena Phubbing di Kalangan Remaja dan Dampaknya terhadap Society 5.0

Haidir Rahmad¹, Tri Wahyu Ramadhan², Muhammad Dhany Fazar Ilahi³, Surawan Surawan⁴ 

¹ UIN Palangka Raya, Indonesia

² UIN Palangka Raya, Indonesia

³ UIN Palangka Raya, Indonesia

⁴ UIN Palangka Raya, Indonesia

Corresponding author

haidirvrl@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 1 Mei 2026

Revised 20 Mei 2026

Accepted 30 Mei 2026

Available online 15 Juni 2026

Kata Kunci:

Phubbing, Remaja, Literasi Digital

Keywords:

Phubbing, Adolescents, Digital Literacy



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Garut.

ABSTRAK

Fenomena phubbing, yang menggambarkan perilaku mengabaikan orang lain demi menggunakan perangkat digital, telah menjadi perhatian serius di era digital saat ini. Tulisan ini menggali latar belakang, konsekuensi, dan pengaruh phubbing terhadap remaja, khususnya dalam konteks Society 5.0 yang menekankan integrasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan metode studi literatur, artikel ini menyajikan analisis holistik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi phubbing, dampaknya terhadap kesejahteraan sosial dan akademik, serta tantangan dan strategi dalam mengatasi fenomena ini. Kesimpulan menekankan perlunya upaya yang menyeluruh dan terkoordinasi untuk mengurangi prevalensi phubbing dan mempromosikan penggunaan teknologi yang bertanggung jawab dan seimbang di kalangan para remaja.

ABSTRACT

The phenomenon of phubbing, which describes the behavior of ignoring others in favor of using digital devices, has become a serious concern in today's digital era. This paper explores the background, consequences, and influence of phubbing on college students and adolescents, particularly in the context of Society 5.0 which emphasizes the integration of technology in daily life. Using a literature review method, this article presents a holistic analysis of the factors that influence phubbing, its impact on social and academic well-being, and the challenges and strategies in addressing this phenomenon. Conclusions emphasize the need for comprehensive and coordinated efforts to reduce the prevalence of phubbing and promote responsible and balanced use of technology among college students and adolescents.

1. INTRODUCTION

Dalam era digital yang terus berkembang pesat seperti saat ini, interaksi manusia dengan teknologi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. (Fajriah & Ningsih, 2024). Internet, media sosial, dan perangkat mobile telah mengubah cara kita berkomunikasi, bekerja, dan bersosialisasi. Namun, seiring dengan kemajuan ini, muncul pula fenomena yang menarik perhatian banyak pihak, yaitu "phubbing". (Manan, 2023). Istilah ini merupakan gabungan dari kata "phone" (telepon) dan "snubbing" (mengacuhkan), yang menggambarkan perilaku mengabaikan orang lain dengan sibuk menggunakan perangkat digital, terutama telepon genggam. Phubbing bukanlah sekadar isu kecil dalam dinamika sosial masyarakat kontemporer, tetapi menjadi permasalahan yang signifikan, terutama di kalangan remaja. Di tengah upaya memahami dampak fenomena ini, penting untuk memahami latar belakang serta konsekuensi dari phubbing, khususnya di kalangan generasi muda yang terwujud dalam bentuk pengaruhnya terhadap remaja pada era Society 5.0. Pertama-tama, perlu diperhatikan bahwa Society 5.0 merupakan konsep yang menekankan pada integrasi teknologi informasi, seperti kecerdasan buatan, big data, dan Internet of Things, dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup

*Corresponding author

E-mail addresses: haidirvrl@gmail.com (Haidir Rahmad)

manusia. Namun, ironisnya, meskipun teknologi ini dirancang untuk meningkatkan konektivitas sosial, phubbing justru menciptakan kesenjangan interpersonal yang semakin dalam. (Suci, 2025).

Phubbing bukanlah sekadar perilaku mengabaikan orang di sekitar, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental dan emosional individu. Remaja, sebagai bagian penting dari generasi yang terbiasa dengan teknologi, sering kali menjadi subjek utama dari perilaku phubbing. Mereka terjebak dalam lingkaran digital yang terus-menerus, mengabaikan interaksi sosial langsung, dan lebih memilih berkomunikasi melalui layar perangkat mereka. (Basit, 2026). Dampak phubbing terhadap remaja tidak hanya terbatas pada aspek interpersonal, tetapi juga merambah ke dalam kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis. Phubbing dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar, mengurangi produktivitas, dan bahkan menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan. Di sisi lain, pengaruh negatif phubbing tidak hanya dirasakan oleh pelaku langsung, tetapi juga oleh orang-orang di sekitarnya, terutama remaja yang memperhatikan perilaku ini. Remaja, sebagai bagian dari kelompok yang sangat rentan dalam perkembangan sosial dan emosional, dapat terpengaruh secara serius oleh perilaku phubbing yang sering mereka saksikan dari teman-teman atau keluarga mereka. Pengaruh ini bisa tercermin dalam berbagai aspek kehidupan remaja, mulai dari kemampuan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat hingga perkembangan identitas diri mereka. (Litha, 2025).

Terkait dengan Society 5.0, fenomena phubbing menjadi semakin kompleks karena integrasi teknologi semakin meresap ke dalam semua aspek kehidupan, termasuk pendidikan dan interaksi sosial. Hal ini menimbulkan tantangan baru dalam upaya meminimalisir dampak negatif phubbing dan memastikan bahwa teknologi digunakan secara bijaksana untuk memperkuat, bukan merusak, jaringan sosial manusia. Dalam konteks ini, penting untuk menggali lebih dalam tentang penyebab serta konsekuensi dari perilaku phubbing di kalangan remaja dan bagaimana dampaknya terhadap Society 5.0. Dengan memahami fenomena ini secara holistik, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk mengatasi phubbing dan mempromosikan penggunaan teknologi yang seimbang dan bertanggung jawab di antara generasi muda. (Situmeang dkk., 2025).

2. METHOD

Dalam penyusunan tulisan ini, metode penulisan yang digunakan adalah metode studi literatur atau penelitian perpustakaan. Metode ini melibatkan pencarian dan analisis literatur terkait dari berbagai sumber yang relevan dengan topik yang dibahas dalam artikel ini. Dengan demikian, proses penulisan artikel ini tidak hanya didasarkan pada pemikiran dan pengetahuan penulis sendiri, tetapi juga mengintegrasikan pandangan, teori, dan hasil penelitian dari berbagai ahli dan sumber yang kredibel. Melalui metode studi literatur, penulis mengakses berbagai sumber informasi seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan riset, dan sumber-sumber lainnya yang tersedia di perpustakaan dan lembaga penelitian. Penulis kemudian mengevaluasi dan menyaring informasi yang ditemukan untuk menemukan yang paling relevan dan berkualitas tinggi untuk disertakan dalam artikel ini.

Setelah mengumpulkan referensi yang cukup, penulis kemudian menganalisis dan mensintesis informasi tersebut untuk mengembangkan argumen, konsep, dan temuan yang akan disampaikan dalam artikel. Proses ini melibatkan pengorganisasian dan penyusunan ide-ide yang ditemukan dari berbagai sumber menjadi sebuah narasi yang koheren dan berkesinambungan.

Dalam menjelaskan berbagai konsep dan teori, penulis menggunakan bahasa yang jelas dan deskriptif untuk menjelaskan ide-ide yang kompleks secara rinci. Selain itu, penulis juga menambahkan analisis dan interpretasi pribadi untuk memberikan sudut pandang unik dan pemahaman yang lebih dalam terhadap topik yang dibahas. Kesimpulan dalam artikel ini disusun berdasarkan sintesis dari berbagai informasi yang dikumpulkan melalui metode studi literatur.

3. RESULT AND DISCUSSION

Result

Penelitian ini mengidentifikasi empat temuan utama mengenai fenomena phubbing di kalangan remaja dalam era Society 5.0. Pertama, perilaku phubbing di kalangan remaja dipengaruhi oleh faktor-faktor kompleks yang saling terkait, meliputi penggunaan smartphone dan internet yang semakin meluas, tekanan akademik, kebutuhan untuk tetap terhubung dengan teman, serta penggunaan teknologi sebagai alat mengatasi kebosanan atau stres. Kedua, phubbing memberikan dampak signifikan terhadap hubungan sosial dan akademik, termasuk kerenggangan hubungan interpersonal, penurunan kinerja akademik, gangguan tidur, kelelahan mata, dan berbagai dampak kesehatan fisik serta mental. Ketiga, phubbing berdampak serius terhadap kesejahteraan mental dan emosional remaja berupa peningkatan kecemasan, stres, depresi, kesepian emosional, serta konflik dalam interaksi sosial. Keempat, era Society 5.0 turut memperkuat prevalensi phubbing melalui peningkatan aksesibilitas teknologi, tekanan sosial untuk tetap

terhubung secara digital, perubahan norma sosial seputar penggunaan teknologi, serta tekanan ekonomi dari ekosistem digital.

Discussion

Perilaku phubbing di kalangan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, melainkan dari sejumlah faktor yang kompleks dan saling terkait. Pertama-tama, perlu dipahami bahwa fenomena phubbing tidak muncul secara spontan, melainkan sebagai hasil dari evolusi interaksi manusia dengan teknologi. (Aisyah, 2024). Penggunaan smartphone dan internet yang semakin meluas, terutama di kalangan remaja yang cenderung menjadi early adopter teknologi baru, telah memainkan peran besar dalam mendorong perilaku phubbing. Remaja sering kali terlibat secara intensif dalam teknologi dan dapat mengalami kecanduan terhadap penggunaan smartphone dan internet. (Jannah, t.t.). Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk tekanan akademik yang tinggi, kebutuhan untuk tetap terhubung dengan teman dan informasi, serta penggunaan teknologi sebagai alat untuk mengatasi kebosanan atau mengurangi stres. Seiring dengan waktu, keterlibatan yang tinggi dalam teknologi dapat menyebabkan ketergantungan yang tidak sehat, dimana individu lebih memilih berinteraksi dengan dunia maya daripada dengan dunia nyata di sekitarnya. (Raharja, 2025).

Faktor personal juga turut mempengaruhi perilaku phubbing. Setiap individu memiliki kebutuhan dan preferensi yang berbeda, serta pengalaman masa lalu yang unik. Pengalaman masa lalu, baik positif maupun negatif, dapat membentuk persepsi dan konsep fungsional yang memengaruhi cara individu menggunakan teknologi. (ASPRILA, 2022). Persepsi tentang pentingnya perhatian, konsep fungsional teknologi dalam kehidupan sehari-hari, dan konsep struktural interaksi sosial dapat memberikan landasan bagi kecenderungan individu dalam melakukan phubbing. Norma sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk perilaku phubbing. Jika lingkungan sosial memperbolehkan atau bahkan mendorong penggunaan smartphone dan internet secara berlebihan, individu cenderung lebih sering melakukan phubbing. Selain itu, emosi juga dapat menjadi pemicu perilaku phubbing. Rasa sakit, kemarahan, atau perasaan tertekan dapat mengarahkan individu untuk menghindari interaksi sosial langsung dan lebih memilih berinteraksi dengan dunia maya. (Setiawan dkk., 2024).

Dampak phubbing terhadap hubungan sosial dan akademik remaja meluas dan memiliki implikasi yang kompleks. Dalam konteks hubungan sosial, phubbing dapat menyebabkan kerenggangan yang signifikan. Remaja yang terlibat dalam phubbing cenderung kehilangan koneksi sosial yang mendalam dengan teman, keluarga, dan lingkungan sekitarnya. (Krismulyawan, 2025). Mereka lebih suka berinteraksi melalui perangkat elektronik daripada berkomunikasi secara langsung, yang dapat mengurangi kedekatan emosional dalam hubungan mereka. Interaksi yang terlalu sering melalui media sosial atau pesan teks daripada secara langsung dapat merusak kualitas hubungan interpersonal, terutama dalam konteks keluarga di mana waktu bersama sering terabaikan demi aktivitas online. Ini bisa berdampak negatif pada keharmonisan keluarga dan bisa menciptakan jarak emosional antara anggota keluarga. (Rahmat dkk., 2025).

Selain itu, phubbing juga dapat berdampak pada hubungan akademik para remaja. Ketika mereka terlalu sering melakukan phubbing, fokus mereka pada pembelajaran dapat terganggu secara signifikan. Phubbing dapat mengganggu konsentrasi mereka selama proses pembelajaran atau studi mandiri, yang pada gilirannya dapat mengurangi pemahaman mereka terhadap materi pelajaran. Remaja yang terlalu sering terlibat dalam phubbing cenderung kurang termotivasi untuk belajar. Ini dapat mengakibatkan penurunan kinerja akademik dan bahkan kegagalan akademik. Tidak hanya itu, dampak phubbing juga dapat dirasakan dalam hal kesehatan fisik dan mental. Terlibat dalam phubbing yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan mata, sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya. Di samping itu, terisolasi dari interaksi sosial langsung juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti merasa kesepian, stres, atau bahkan depresi. (Nidaussa'idah & Nuqul, 2025).

Phubbing memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan emosional remaja. Salah satu dampak utamanya adalah peningkatan tingkat kecemasan. (Silmi, 2022). Phubbing cenderung menciptakan suasana yang tidak nyaman dan menekan bagi remaja, karena mereka mungkin merasa diabaikan atau tidak dihargai oleh orang lain dalam interaksi sosial. Hal ini dapat memicu rasa khawatir dan gelisah yang terus-menerus. Selain itu, phubbing juga dikaitkan dengan peningkatan tingkat stres pada remaja. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan ketegangan fisik dan emosional yang merusak keseimbangan mental dan emosional remaja. (Panggalo dkk., 2024). Gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan masalah emosional lainnya dapat muncul akibat isolasi sosial dan tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh phubbing.

Era Society 5.0, sebuah konsep yang menggabungkan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dengan keberadaan manusia sebagai inti, telah membawa dampak yang signifikan terhadap prevalensi phubbing di kalangan remaja. Fenomena ini mencerminkan transformasi masyarakat menuju integrasi yang lebih erat antara dunia fisik dan dunia digital. (Redhana, 2024). Salah satu pengaruh utamanya adalah meningkatnya ketersediaan dan aksesibilitas teknologi yang memungkinkan interaksi digital. Remaja, yang merupakan generasi yang tumbuh dalam era digital, cenderung mengandalkan teknologi untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan berinteraksi dengan orang lain, sehingga lebih rentan terhadap phubbing. (Siregar dkk., 2025). Selain itu, era Society 5.0 juga menciptakan tekanan sosial yang lebih besar untuk tetap terhubung secara digital, mengubah norma sosial seputar penggunaan teknologi, serta menciptakan tekanan ekonomi dari ekosistem digital yang menawarkan berbagai layanan dan produk digital yang dirancang untuk menarik perhatian pengguna secara terus-menerus. (Sitawati dkk., t.t.).

Tantangan utama yang dihadapi dalam mengatasi prevalensi phubbing di era Society 5.0 adalah menemukan keseimbangan yang tepat antara penggunaan teknologi dan interaksi sosial yang sehat. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif phubbing dan mengedukasi remaja tentang pentingnya mengelola penggunaan teknologi dengan bijak. (Mashfufah dkk., 2025). Selain itu, perlu juga untuk mengembangkan kebijakan dan inisiatif yang mendorong penggunaan teknologi yang bertanggung jawab dan menghargai interaksi sosial langsung. Misalnya, lembaga pendidikan dan organisasi masyarakat dapat menyelenggarakan kampanye kesadaran tentang bahaya phubbing dan mendorong praktik-praktik yang mempromosikan interaksi sosial yang sehat. (Yaqin & SP, 2025). Dengan demikian, diharapkan dapat diciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja untuk mengembangkan hubungan sosial dan akademik yang sehat serta memanfaatkan teknologi secara bertanggung jawab. (Fathurrahman dkk., 2025).

4. CONCLUSION

Fenomena phubbing di kalangan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, melainkan oleh sejumlah faktor kompleks yang saling terkait. Penggunaan teknologi yang semakin meluas, tekanan akademik, pengalaman masa lalu, norma sosial, emosi, dan kemampuan kontrol diri merupakan beberapa faktor yang memengaruhi perilaku phubbing. Dampak dari phubbing terhadap hubungan sosial dan akademik remaja meliputi kerenggangan hubungan interpersonal, penurunan kinerja akademik, dan berbagai dampak kesehatan fisik dan mental. Di sisi lain, era Society 5.0 telah memperkuat prevalensi phubbing dengan meningkatkan ketersediaan dan aksesibilitas teknologi, menciptakan tekanan sosial untuk tetap terhubung secara digital, dan mengubah norma sosial seputar penggunaan teknologi. Untuk mengatasi dampak negatif phubbing dan era Society 5.0, perlu dilakukan upaya yang menyeluruh, termasuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif phubbing, mengedukasi tentang penggunaan teknologi yang bertanggung jawab, mengembangkan kebijakan dan inisiatif yang mendukung interaksi sosial yang sehat, dan memfasilitasi ruang-ruang untuk interaksi sosial langsung. Dengan demikian, diharapkan dapat mengurangi prevalensi phubbing dan mempromosikan kesejahteraan mental dan emosional yang lebih baik bagi remaja di era Society 5.0.

5. ACKNOWLEDGE

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Palangka Raya atas dukungan dan fasilitas akademik yang diberikan selama penyusunan artikel ini. Terima kasih juga kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi berupa masukan, saran, dan referensi yang sangat berharga dalam penyelesaian penelitian ini.

6. REFERENCES

- Aisyah, S. N. (2024). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Siswa Pengguna Media Sosial Di Sma Negeri 1 Karang Tengah Demak [PhD Thesis, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG]. https://repository.unissula.ac.id/36621/1/Psikologi_30702000200_fullpdf.pdf
- ASPRILA, R. (2022). FENOMENA PHUBBING DALAM ETIKA BERKOMUNIKASI MAHASISWA (STUDI FENOMENOLOGI PERILAKU PHUBBING MAHASISWA UNIVERSITAS LAMPUNG). <https://digilib.unila.ac.id/63724/>
- Basit, A. (2026). PENGARUH PERILAKU PHUBBING TERHADAP KOMUNIKASI INTERPERSONAL MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS JAMBI [PhD Thesis, Universitas Jambi].

- <https://repository.unja.ac.id/90400/>
- Fajriah, T., & Ningsih, E. R. (2024). Pengaruh teknologi komunikasi terhadap interaksi sosial di era digital. *Merdeka Indonesia Jurnal International*, 4(1), 149–158.
- Fathurrahman, M., Ulfah, Y. F., Ibad, T. N., & Liswara, M. A. (2025). PHUBBING DAN DAMPAKNYA PADA REMAJA: PROGRAM EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN INTERAKSI SOSIAL TANPA GANGGUAN DIGITAL. *AL HAZIQ: Journal of Community Service*, 55–60.
- Jannah, N. M. (t.t.). Pengaruh Fear Of Missing Out (Fomo), Moral Disengagement dan Konformitas terhadap Perilaku Phubbing pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Jabodetabek [B.S. thesis]. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Krismulyawan, B. P. (2025). HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN MEDIA SOSIAL DAN INTERAKSI SOSIAL DENGAN PERILAKU PHUBBING PADA SISWA SMK NU 1 KENDAL [PhD Thesis, Universitas Islam Sultan Agung]. <https://repository.unissula.ac.id/41905/>
- Litha, T. S. (2025). Phubbing Sebagai Faktor Pemicu Perubahan Cara Berkomunikasi Dalam Keluarga: Studi Pada Keluarga Yang berdomisili Di Jakarta [PhD Thesis, Universitas Kristen Indonesia]. <http://repository.uki.ac.id/id/eprint/20014>
- Manan, A. (2023). Pendidikan Islam dan perkembangan teknologi: Menggagas harmoni dalam era digital. *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 5(1), 56–73.
- Mashfufah, K., Alfirdo, T., & Sari, H. P. (2025). Tantangan Dan Strategi Dalam Pendidikan Karakteristik Islam di Era Digital. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 349–358.
- Nidaussa'idah, R., & Nuqul, F. L. (2025). Sistematis literatur review: Dukungan sosial online berdampak positif pada kesehatan mental. *Journal of Psychology and Social Science*, 3(1), 1–11.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judijanto, L. (2024). Kesehatan Mental. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=SIUrEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA14&dq=Stres+yang+berkelanjutan+dapat+menyebabkan+ketegangan+fisik+dan+emosional+yang+merusak+keseimbangan+mental+dan+emosional+remaja.+&ots=coQX5h9Oy2&sig=530T1AUx8KPZGEb_4RzO4utdurw
- Raharja, E. (2025). Kesehatan Mental Di Era Digital: Panduan Praktis Menjaga Keseimbangan Diri. Penerbit Adab. https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=2hReEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA28&dq=Seiring+dengan+waktu,+keterlibatan+yang+tinggi+dalam+teknologi+dapat+menyebabkan+ketergantungan+yang+tidak+sehat,+dimana+individu+lebih+memilih+berinteraksi+dengan+dunia+maya+daripada+dengan+dunia+nyata+di+sekitarnya.&ots=RTct1iwnPT&sig=eCGBQP_sEwHBA4JmFdrVHsMqAtY
- Rahmat, R., Hamzah, A., & Husnah, Z. (2025). Dampak Bahasa Media Digital dalam Membentuk Nilai-Nilai Keluarga Modern. *AL-MUTSLA*, 7(2), 1–17.
- Redhana, I. W. (2024). Literasi Digital: Pedoman Menghadapi Society 5.0. Samudra Biru. [https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=3-oTEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Era+Society+5.0,+sebuah+konsep+yang+menggabungkan+perkembangan+teknologi+informasi+dan+komunikasi+\(TIK\)+dengan+keberadaan+manusia+sebagai+inti,+telah+membawa+dampak+yang+signifikan+terhadap+berbagai+aspek+kehidupan+manusia,+termasuk+dalam+hal+prevalensi+phubbing+di+kalangan+mahasiswa+dan+remaja.+Fenomena+ini+mencerminkan+transformasi+masyarakat+menuju+integrasi+yang+lebih+erat+antara+dunia+fisik+dan+dunia+digital,+memperluas+ruang+untuk+interaksi+sosial+dan+penggunaan+teknologi+di+berbagai+konteks.+&ots=fs1GCXYydb&sig=cVGf7DpnSqD7QSGGepXHAwB227w](https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=3-oTEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Era+Society+5.0,+sebuah+konsep+yang+menggabungkan+perkembangan+teknologi+informasi+dan+komunikasi+(TIK)+dengan+keberadaan+manusia+sebagai+inti,+telah+membawa+dampak+yang+signifikan+terhadap+berbagai+aspek+kehidupan+manusia,+termasuk+dalam+hal+prevalensi+phubbing+di+kalangan+mahasiswa+dan+remaja.+Fenomena+ini+mencerminkan+transformasi+masyarakat+menuju+integrasi+yang+lebih+erat+antara+dunia+fisik+dan+dunia+digital,+memperluas+ruang+untuk+interaksi+sosial+dan+penggunaan+teknologi+di+berbagai+konteks.+&ots=fs1GCXYydb&sig=cVGf7DpnSqD7QSGGepXHAwB227w)
- Setiawan, R., Kartono, D. T., & Sakuntalawati, L. R. D. (2024). Perilaku phubbing siswa dalam kehidupan sosial di lingkungan sekolah. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA)*, 7(1). <https://pdfs.semanticscholar.org/8d89/6ab081b8554d4fabf9e7465b85a6f838f72f.pdf>
- Silmi, A. (2022). Dampak psikologis perilaku phubbing dalam berinteraksi sosial pada mahasiswa [PhD Thesis, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/17020>
- Siregar, L. F. A. P., Suryani, J., Rizky, M., Mukhlis, M., Saputra, F. A., & Putra, H. A. D. (2025). Phubbing: Dampak penggunaan ponsel terhadap interaksi sosial di era digital. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(1), 123–135.
- Sitawati, A. D., KJ, S., Serihati, A. Y. T., KM, M., Najiyati, I., Surura, H. N., Ayu, M. S., Kes, M. H., KKL, S., & Fahma, H. (t.t.). Adiksi Digital: Tantangan Kesehatan Mental di Era Teknologi. *wawasan Ilmu*. Diambil 13 Maret 2026, dari <https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=i7DCEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Selain+itu,+era+Society+5.0+juga+menciptakan+tekanan+ekonomi+yang+dapat+memengaruhi+prevalensi+phubbing+di+kalangan+mahasiswa+dan+remaja.+Perkembangan+teknologi+dan+ekonomi+digital+telah+menciptakan+ekosistem+baru+yang+menawarkan+berbagai+layanan+dan+produk+digital,+termasuk+aplikasi+media+sosial+dan+permainan+online+yang+dirancang+untuk+menarik+perhatian>

- +pengguna+secara+terus-menerus.&ots=LchiZkCgFN&sig=Eh4M8YZANBn0sAAI-ZePNci7P6w
Situmeang, M. K., Mentari, M., & Mawaddah, M. (2025). Simulasi Realitas: Phubbing dan Hiperrealitas Pada Generasi Z di Kota Banda Aceh. *Jurnal Sosiologi USK (Media Pemikiran & Aplikasi)*, 19(1), 116–132.
- Suci, A. P. (2025). FENOMENA PHUBBING DALAM KONTEKS BUDAYA DIGITAL: DI KALANGAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL AKTIF (STUDI KASUS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS LAMPUNG). <https://digilib.unila.ac.id/92487/>
- Yaqin, M. A., & SP, M. (2025). ETIKA DIGITAL DALAM PEMBELAJARAN Membangun Karakter dan Etika di Dunia Pendidikan. *Basya Media Utama*. <https://www.google.com/books?hl=id&lr=&id=nQieEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA15&dq=Selain+itu,+perlu+juga+untuk+mengembangkan+kebijakan+dan+inisiatif+yang+mendorong+penggunaan+teknologi+yang+bertanggung+jawab+dan+menghargai+interaksi+sosial+langsung.+Misalnya,+lembaga+pendidikan+dan+organisasi+masyarakat+dapat+menyelenggarakan+kampanye+kesadaran+tentang+bahaya+phubbing+dan+mendorong+praktik-praktik+yang+mempromosikan+interaksi+sosial+yang+sehat.+&ots=-ix6VrCiii&sig=1FeuSM26GmDqjFGAWYpt2iz3Sdg>