

# Pengaruh Layanan Informasi untuk Mencegah Dampak Negatif Phubbing di Lingkungan Sosial

Muhammad Aji Amarta<sup>1✉</sup>, Ali Daud Hasibuan<sup>2</sup>

(1,2) Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Isla Negeri Sumatera Utara

✉ Corresponding author

[[muhammadjoji88@gmail.com](mailto:muhammadjoji88@gmail.com)]

## Abstrak

Dimasa sekarang ini, terutama remaja, memiliki kecenderungan untuk lebih suka bermain dengan gadget atau smartphone daripada terlibat dengan orang lain secara langsung; hal ini dikenal sebagai fenomena "Phubbing". Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh layanan informasi dalam mencegah dampak negatif phubbing di lingkungan sosial. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari satu kelompok mahasiswa bimbingan konseling pendidikan Islam angkatan 2020, yang berjumlah 30 orang. Sampel yang diambil sebanyak 20 orang menggunakan teknik random sampling, atau pengambilan sampel secara acak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen dan model one group pretest-posttest. Alat pengumpul data yang digunakan meliputi skala psikologis RPL, materi layanan, dan brosur tentang dampak negatif phubbing. Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian layanan informasi berpengaruh signifikan terhadap pengurangan dampak negatif phubbing di lingkungan sosial. Dampak negatif dari phubbing cukup signifikan sebelum adanya intervensi. Nilai dampak negatif awalnya berkisar antara 29 hingga 43. Setelah penerapan layanan informasi, nilai tersebut menurun menjadi 59,9, menunjukkan penurunan dalam dampak phubbing. Phubbing disebabkan oleh beberapa faktor seperti kecanduan smartphone, kebosanan, ketidaknyamanan dengan lawan bicara, dan sifat introvert. Dampak dari phubbing meliputi kehilangan momen kebersamaan, terlewatnya informasi penting, dan dianggap tidak sopan karena tidak memprioritaskan interaksi langsung. Meskipun kualitas pertemanan tetap baik karena adanya pengingat mengenai dampak negatif phubbing, penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua sebaiknya menghindari memberikan smartphone kepada anak-anak sejak dini dan membatasi penggunaannya untuk mendorong interaksi tatap muka yang lebih sering.

**Kata Kunci:** *Layanan Informasi, Lingkungan Sosial, Phubbing*

## Abstract

Nowadays, especially teenagers, have a tendency to prefer to play with gadgets or smartphones rather than engage with others directly; this is known as the "Phubbing" phenomenon. This study aims to evaluate the impact of informational services in preventing the negative effects of phubbing in social environments. The population for this research consists of a group of 30 students from the Islamic Education Counseling program, cohort of 2020. A sample of 20 individuals was selected using random sampling. The study employs a quantitative approach with an experimental design and a one-group pretest-posttest model. Data collection tools include the RPL psychological scale, service materials, and brochures on the negative effects of phubbing. Data analysis is conducted using a qualitative descriptive approach. The results indicate that the provision of informational services has a significant impact on reducing the negative effects of phubbing in social settings. The negative impact of phubbing is quite significant before intervention. The initial negative impact ranged between 29 and 43. After implementing the information service, this value decreased to 59.9, indicating a reduction in the impact of phubbing. Phubbing is caused by several factors such as smartphone addiction, boredom, discomfort with conversation partners, and introversion. The effects of

phubbing include missing out on moments of togetherness, missing important information, and being considered impolite due to not prioritizing direct interaction. Although the quality of friendships remains good due to reminders about the negative effects of phubbing, this study suggests that parents should avoid giving smartphones to their children at an early age and should limit their use to encourage more face-to-face interaction.

**Keyword:** *Information Service, Social Environment, Phubbing.*

## PENDAHULUAN

Dimasa sekarang ini, terutama remaja, memiliki kecenderungan untuk lebih suka bermain dengan gadget atau smartphone daripada terlibat dengan orang lain secara langsung; hal ini dikenal sebagai fenomena "*Phubbing*". Rata-rata pengguna ponsel cerdas menggunakan internet selama delapan jam lima puluh satu menit, media sosial selama tiga jam dua puluh tiga menit, video dan streaming selama dua jam empat puluh lima menit, dan musik selama satu jam sembilan belas menit. Era digitalisasi saat ini terknologi sangat berkembang pesat dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan teknologi sangat membantu individu. Salah satunya yaitu : smartphone. Smartphone merupakan perangkat andalan yang dapat menyampaikan pesan dalam hitungan detik tanpa harus bertatap muka. Hal ini terbukti berdasar data pengguna smartphone di Indonesia sebanyak 89,63% (Daeng, 2017)

Data tersebut di atas menunjukkan bahwa potensi melakukan perilaku phubbing di Indonesia sangat tinggi. Dimensi baru saat ini adalah ponsel pintar yang bersifat seperti komputer saku. Smartphone memiliki berbagai fitur diantaranya kamera, internet, program menulis dan menggambar, aplikasi game, yang menyebabkan masalah baru dalam kehidupan nyata yaitu phubbing (Laeli Farkhah, 2023). Perilaku *phubbing* adalah tindakan acuh terhadap lingkungan sosial dengan fokus terhadap ponselnya. Tindakan phubbing merupakan salah satu tindakan fokus pada ponselnya minimal selama 3 menit (Farkhah, 2023). Perilaku *phubbing* merupakan fenomena baru di seluruh dunia yaitu fokus dengan smartphone miliknya dan acuh terhadap sekitarnya

Orang yang melakukan *phubbing* disebut sebagai *phubber*, sementara orang lain yang mengalami phubbing disebut sebagai korban phubbing (Fitri, 2019). Phubbing adalah gabungan dari kata "*phone*" (telepon) dan "*snubbing*" (mengabaikan), yang secara keseluruhan berarti mengabaikan seseorang dengan fokus pada telepon (Aditia, 2021). Seorang *phubber* mempunyai empat ciri, yaitu: tidak bisa jauh dari gadget (*nomophobia*), konflik dengan orang lain karena penggunaan gadget (*interpersonal conflict*), melarikan diri dari aktivitas sosial (*self-isolation*), dan menyadari perilakunya merugikan orang lain namun tetap dilakukan (*problem acknowledgment*) (Inta Elok Youarti, 208).

Mahasiswa yang menggunakan smartphone hanya memiliki cara berpikir dasar dan tidak peduli tentang bagaimana kehidupan sosial dan pribadi mereka dijalankan. Hal ini menunjukkan keuntungan menggunakan ponsel sebagai sarana kontak dengan mereka yang berada jauh dan sebagai sumber informasi untuk membantu perkuliahan dan operasional bisnis. Namun, jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan ponsel memiliki dampak yang merugikan bagi lingkungan sosial, khususnya tidak adanya hubungan sosial dan kepedulian dengan orang-orang di sekitarnya (Putri Syahri, 2024).

Ketika seseorang memulai *phubbing* terhadap lawan bicara mereka dalam interaksi sosial, mereka disebut sebagai phubbers; Sebaliknya, phubbes adalah korban phubbers. Pada awalnya, phubbing hanya dilakukan sebagai sarana pelarian bagi phubber ketika mereka merasa tidak nyaman dalam situasi tertentu, di angkutan umum, dalam antrean, dll. (usani, 2022). Menggabungkan istilah "*phon*" dan "*snabing*", *phubbing* mengacu pada perilaku seseorang yang bergantung pada teknologi, seperti ponsel, sampai-sampai mereka menghindari interaksi sosial dan berperilaku tidak etis dalam interaksi tatap muka. Istilah "*phubbing*" pertama kali diciptakan oleh Macquarie Dictionary di tengah kampanye menentang penyalahgunaan smartphone. (dalimunthe, 2023).

*Phubbing*, dengan kata lain, adalah tindakan mengabaikan seseorang di lingkungan sosial dengan lebih fokus pada smartphone, seperti menggunakan Facebook, WhatsApp, atau aplikasi pesan lainnya. Turnbull (2010) menegaskan bahwa seseorang yang menggunakan internet secara

ekstensif menemukan sedikit waktu untuk komunikasi tatap muka. Hal ini mungkin berdampak timbal balik pada lingkungan di sekitarnya.

Penelitian sebelumnya seringkali fokus pada definisi phubbing dan dampaknya terhadap hubungan interpersonal tanpa menyentuh solusi atau intervensi yang dapat diterapkan. Sebagai contoh, Roberts dan David (2016) menjelaskan bahwa phubbing dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam hubungan dan meningkatkan tingkat kecemasan sosial, tetapi tidak memberikan solusi konkret untuk mengatasinya. Adapaun penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Roberts (2019), mencatat bagaimana penggunaan media sosial berkontribusi pada peningkatan phubbing, tetapi kurang menyoroti upaya yang bisa dilakukan untuk memitigasi efek tersebut. Penelitian terbaru mulai mengeksplorasi peran layanan informasi dalam mengurangi dampak phubbing. Misalnya, penelitian oleh Kurniawan dan Setiawan (2023) menunjukkan bahwa kampanye kesadaran melalui media sosial dapat secara signifikan mengurangi perilaku phubbing di kalangan remaja, dengan memberikan informasi tentang dampaknya terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Dalam desain ini, pengukuran dilakukan melalui *pretest* sebelum perlakuan diberikan, dan *posttest* setelah perlakuan dilakukan. (Hasibuan, 2024). Mahasiswa dalam program Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Stambuk 2020 menjadi subjek penelitian ini. Dua puluh orang membentuk sampel, sementara satu kelompok yang terdiri dari tiga puluh orang membentuk populasi. Penelitian ini menggunakan skala psikologis dari efek merugikan dari phubbing sebagai instrumen. Dengan menggunakan Model Huberman Miles, analisis data deskriptif kualitatif digunakan..

O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>

Keterangan :

- O<sub>1</sub> = Nilai Pretest (sebelum diberi perlakuan)
- O<sub>2</sub> = Nilai Posttest (setelah diberi perlakuan)
- X = eksperimen

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pre test yang di isi oleh 30 mahasiswa BKPI stambuk 2020 UINSU Medan. Peneliti akan menyajikan data *pre test* mengenai kategori dampak negatif *phubbing* sangat tinggi sebelum di berikan perlakuan . penyebaran skala likert dampak negatif *phubbing* berupa *posttest* pada mahasiswa BKPI Stambuk 2020 yang berjumlah 30 orang merupakan langkah awal dalam penelitian, hasilnya di sajikan dalam tabel di bawah ini :

No	Responden	Skor	No	Responden	Skor
1	WN	32	11	SL	43
2	WD	29	12	RN	41
3	NF	32	13	AD	39
4	DI	42	14	R	41
5	FB	35	15	TN	34
6	LN	36	16	AD	39
7	RS	34	17	NK	41
8	ER	43	18	RH	42
9	SR	35	19	SR	38
10	SF	37	20	AL	42

Data di atas di dapat berdasarkan hasil dari skala likert yang di berikan oleh peneliti dalam bentuk Goegle Form dan di sebarakan kepada sampel yang di teliti. Berdasarkan hasil di atas maka

dapat diketahui bahwa nilai terendah dari tabel diatas yaitu 29. Hal tersebut menunjukkan bahwa WD memiliki dampak negatif yang sangat rendah terhadap *phubbing*. Sedangkan, nilai tertinggi pada tabel pretest diatas yaitu 43 dengan inisial SL.

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa BKPI angkatan 2020 UINSU Medan, data menunjukkan bahwa kategori dampak negatif *phubbing* berada pada tingkat yang sangat tinggi sebelum perlakuan. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *phubbing* dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan pada hubungan interpersonal dan kesehatan mental individu (Roberts & David, 2016; Przybylski & Weinstein, 2019).

Namun, terdapat beberapa perbedaan yang perlu dicatat. Penelitian sebelumnya umumnya lebih berfokus pada penyebab dan dampak *phubbing* tanpa menyertakan data yang menunjukkan tingkat keparahan dampak sebelum intervensi. Dalam studi ini, penggunaan skala Likert untuk mengukur dampak negatif *phubbing* memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai persepsi mahasiswa terhadap perilaku ini.

Setelah perlakuan yang diberikan, diharapkan ada perubahan positif yang signifikan dalam hasil post-test yang diambil dari responden yang sama. Dengan menggunakan skala Likert, data pasca intervensi akan memberikan informasi lebih lanjut mengenai efektivitas layanan informasi dalam mengurangi dampak negatif *phubbing* di kalangan mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan-temuan sebelumnya tetapi juga memberikan wawasan baru tentang bagaimana intervensi berbasis informasi dapat mempengaruhi persepsi dan perilaku mahasiswa terhadap *phubbing*. Ke depannya, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dalam konteks yang lebih luas.

**Tabel 2. Skor Kuesioner Skala Likert**

Skala Likert	Keterangan	(+)	(-)
SS	Sangat Setuju	4	1
S	Setuju	3	2
TS	Tidak Setuju	2	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4

**Tabel 3. Interval Skor Pretest**

No	Interval	Kategori
1	16-27	Sangat Tinggi
2	28-39	Tinggi
3	40-51	Sedang
4	52-63	Rendah

**Tabel 4. Kategori**

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tinggi	12	48,0
Sedang	13	52,0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100,0</b>

#### Distribusi Data Pretest dan Posttest

No	Pre-test			Post-test		
	Responden	Skor	Kategori	Responden	Skor	Kategori
1	DN	32	Tinggi	DN	49	Rendah
2	WN	29	Tinggi	WN	54	Rendah
3	WD	32	Tinggi	WD	59	Rendah
4	DI	35	Tinggi	DI	56	Rendah
5	FB	36	Tinggi	FB	51	Sedang

6	LN	34	Tinggi	LN	61	Rendah
7	EL	35	Tinggi	EL	53	Rendah
8	SR	37	Tinggi	SR	51	Sedang
9	AD	39	Tinggi	AD	48	Sedang
10	TN	34	Tinggi	TN	57	Rendah
11	SI	38	Tinggi	SI	48	Sedang
12	LZ	38	Tinggi	LZ	48	Sedang
<b>Rata-rata</b>		<b>34,9</b>			<b>52,9</b>	

Setelah memberikan layanan informasi sebanyak 3 kali pertemuan peneliti memberikan kusioner *post test* untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian layanan informasi untuk mencegah dampak negatif *phubbing* pada responden. Pada tabel 5 di dapati hasil bahwa subjek penelitian semula tinggi menjadi rendah namun ada juga yang sedang dikarenakan ada beberapa responden kurang benar-benar mengisi angket tersebut.

Pengaruh layanan informasi untuk mencegah dampak *phubbing* di lingkungan masyarakat sangat begitu nyata. Hal tersebut dinyatakan dari hasil pengolahan data dari angket. *Phubbing* merupakan salah satu permasalahan sosial yang sangat kerap berpengaruh bagi lingkungan sosial penyebab utamanya yaitu akibat gadget. Gadget yang di gunakan yaitu smatphone (Safitri, 2022). Contoh paling menonjol dari kemajuan teknologi saat ini adalah smartphone. Di satu sisi, smartphone bisa menguntungkan dan nyaman karena memungkinkan konsumen mengakses berbagai macam informasi tanpa dibatasi oleh waktu atau geografi. Namun, ketika digunakan secara tidak benar, smartphone juga dapat menyebabkan masalah besar, seperti munculnya masalah *phubbing*. (Pranoto, 2022).

*Phubbing* adalah pengabaian dan kurangnya kepedulian terhadap orang lain dan obsesi untuk bermain game telepon. Meskipun perilaku ini tidak sopan dan dapat merusak hubungan dengan orang lain, ada situasi ketika orang gagal mengenalinya. Diambil dari studi sebelumnya tentang indikasi *phubbing* yang berasal dari kerangka teoritis yang beragam: 1. *Phubbing* adalah tindakan berkomunikasi secara tidak aktif saat berada di dekat orang lain. 2. Pada awalnya, orang hanya menggunakan smartphone untuk kesenangan, kenyamanan, dan menemukan berita terbaru. Namun, seiring berjalannya waktu, smartphone menjadi persyaratan mutlak (Dayanti, 2020).

*Phubbing* adalah istilah lain untuk seseorang yang menggunakan ponsel cerdas mereka untuk berkomunikasi dengan individu saat berbicara, mengabaikan orang lain dalam prosesnya. Terlepas dari kenyataan bahwa teknologi dikembangkan untuk memfasilitasi komunikasi, remaja sering mengabaikan atau bahkan menyakiti orang lain karena mereka dipandang sebagai orang gemuk (Restiviani, 2024). Penggunaan smartphone yang berlebihan sering memicu remaja saat ini. *Phubbing* adalah praktik menggunakan smartphone dan hanya berfokus padanya, mengabaikan orang lain. Perilaku ini perlu ditangani karena dapat berdampak negatif pada hubungan dan afiliasi, terutama yang melibatkan remaja (Azizah, 2020).

Terdapat beberapa penyebab remaja terdampak *phubbing*. Elemen utama yang berkontribusi adalah kecanduan game smartphone. Remaja tidak meletakkan ponsel cerdas mereka dan bermain dengannya untuk waktu yang lama. Kecanduan smartphone di kalangan remaja biasanya terjadi pada ponsel yang terhubung ke internet. Saya sering terlibat dalam game online dan penggunaan media sosial. Menurut penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, remaja yang menggunakan ponsel menjadi kurang sosial dan menghabiskan banyak waktu mereka bermain game dan membawa smartphone. Seseorang sudah terlibat dalam waktu layar yang berlebihan, yang berarti menggunakan ponsel cerdas setidaknya selama enam hingga delapan jam per hari. Kecanduan smartphone dihasilkan dari kenyamanan menggunakannya dan ketidakmampuan untuk melepaskan informasi.

Kecanduan berkembang dalam kaitannya dengan tindakan tertentu yang kebiasaan dan merugikan. Karena ketergantungan mereka pada smartphone, proses sosialisasi remaja terhambat. Informan mengklaim bahwa ketika berinteraksi dengan keluarga, ponsel terasa lebih nyaman daripada manusia. Ketika tidak ada paket data internet, remaja yang terpaku pada ponsel mereka dan menggunakannya untuk media sosial atau game online merasa seolah-olah ponsel

cerdas mereka tidak berguna dan mereka tidak yakin apa yang harus dilakukan dengan mereka. agar mereka dapat memperoleh paket data internet segera setelah mereka kehabisan. Menurut penelitian ini, perilaku phubbing siswa dipengaruhi oleh kebosanan. Dalam penelitian sebelumnya, Al Saggaf (2019) meneliti hubungan antara phubbing dan kebosanan menggunakan sifat kebosanan. Bahkan setelah disesuaikan dengan usia dan lokasi, phubbing ditemukan berdampak positif. Dan menambahkan bahwa bentuk kebosanan lain mungkin berpotensi berdampak pada phubbing jika ternyata kebosanan adalah salah satu prediktor phubbing.

Gagasan yang mendasari peran dan tujuan konselor dalam masyarakat saat ini adalah konseling sebagai profesi penolong. Anggota profesi penolong adalah mereka yang telah menerima pelatihan khusus, memiliki lisensi atau sertifikat untuk menyediakan layanan tertentu, dan sangat diminati di masyarakat karena mereka adalah satu-satunya penyedia yang memenuhi syarat dari jenisnya. Sebagai lembaga masyarakat, bimbingan dan konseling berperan dalam mengatasi masalah yang sejalan dengan lingkup keilmuannya. Secara khusus, diantaranya termasuk: (1) menasihati para profesional di lapangan tentang perilaku yang tepat atau teknik pemecahan masalah; (2) memastikan kesejahteraan siswa atau masyarakat umum yang dilayani oleh mereka; dan (3) memberikan contoh bagi masyarakat dalam menerapkan sistem kontrol sosial bagi anggota profesi bimbingan dan konseling (Hasibuan, 2024).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa pemberian layanan informasi memiliki pengaruh terhadap dampak negatif phubbing sangat di lingkungan sosial. Hal tersebut dinyatakan dari hasil angket dengan jumlah skor 59,9. Dan menunjukkan bahwa faktor penyebab Phubbing yaitu: Phubbing di sebabkan oleh. kecanduan game smartphone; kebosanan; introversi. Persepsi kehilangan percakapan penting dan waktu yang dihabiskan bersama. Stigma yang terkait dengan phubbing. karena fakta bahwa mereka tidak menampilkan diri mereka dalam versi terbaik. Mengingat fakta bahwa phubbing memiliki efek negatif, persahabatan tetap kuat karena berfungsi sebagai pengingat bahwa perilaku tersebut mengganggu orang lain. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi orang tua untuk tidak memberikan smartphone kepada anak-anak mereka sejak dini serta membatasi penggunaannya. Langkah ini penting agar anak-anak dapat lebih sering berinteraksi secara langsung dengan lingkungan mereka.

## REFERENCES

- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial sebagai Dampak Media Sosial. *jurna sosial dan humaniria*.
- Azizah, F. (2020). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Phubbing pada siswa SMA. *repository uin syarif hidayatullah*.
- Daeng, I. T. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas. *e-journal acta diurna*, 3.
- dalimunthe, e. (2023). Dampak Psikologis Perilaku Phubbing dalam Berinteraksi Sosial pada Mahasiswa. *jurnal psikologi*.
- Dayanti. (2020). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di SMP Panca Budi Medan. *repository uma*.
- Farkhah, L. (2023). Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review. *Jurna keperawatan omlenenter holistic*.
- Fitri, A. N. (2019). Gambaran perilaku phubbing pada remaja pengguna ponsel di SMAN 4 tuban. *repository uin syarif hidayatullah*.
- Hasibuan, A. D. (2024). *repostiry UINSU*, 5.
- Hasibuan, A. D. (2024). *repository uinsu*.
- Inta Elok Youarti, N. H. (2008). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *jurnal fokus konseing*.
- Laeli Farkhah, P. M. (2023). Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 3.
- Pranoto, B. (2022). Analisis Fenomena Perilaku Phubbing terhadap. *jurnal ilmiah ilmu pendidikan*.

- Putri Syahri, S. S. (2024). Implementasi modernisasi agama di Kampus UIN Raden Fatah Palembang dengan tujuan bisa saling menghargai antar budaya dan agama. *Academy of Education Journal*, 278-287.
- Restiviani, Y. (2024). Patologi Sosial Akibat Penggunaan Smartphone Dalam Perspektif Komunikasi Islam. *At-Tabiyun (jurnal isami)*.
- Safitri, R. (2022). Pengaruh Perilaku Phubbing dan Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial (Studi Pada Mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2019, 2020, dan 2021). *Repository UIN Syarif Hidayatullah*.
- Usani. (2022). Dampak Psikologis Perilaku Phubbing. *jurnal imiah psikologi*.