

STOP LOOKING DOWN, START TALKING: SOCIALIZING THE IMPACT OF PHUBBING IN THE DIGITAL ERA

BERHENTI MENUNDUK, MULAI BERBICARA: SOSIALISASI DAMPAK PHUBBING DI ERA DIGITAL

Abdullah Mitrin¹⁾ *, Rudi Rahman²⁾, Risa Amalia³⁾

^{1,2,3)}Universitas Hang Tuah Pekanbaru

e-mail : abdullahmitrin@htp.ac.id

ABSTRACT

The digital era has brought significant changes in social communication patterns but also presents challenges such as phubbing the behavior of ignoring direct social interactions due to excessive focus on digital devices. In Tebing Tinggi Okura Village, 75% of the population, particularly those aged 15-35, frequently experience or witness phubbing, which negatively impacts communication quality, increases anxiety, and fosters feelings of loneliness. Therefore, education and socialization are essential steps to address this issue. This Community Service Program aims to enhance public awareness of the negative impacts of phubbing and provide practical strategies to reduce this behavior, promoting healthier social interactions. Through seminars, workshops, and digital campaigns, public awareness increased by up to 70%, with educational methods such as interactive discussions and educational videos proving effective in engaging participants. Additionally, social media campaigns reached over 10,000 interactions. Pre-test and post-test evaluations showed an increase in participants' understanding from 30% to 70%, serving as a foundation for follow-up actions, including integrating the material into school curricula and training teachers and community leaders.

Keywords: *Phubbing; Digital Awareness; Social Interaction*

ABSTRAK

Era digital membawa perubahan signifikan dalam pola komunikasi sosial, namun juga menghadirkan tantangan seperti phubbing, yaitu perilaku mengabaikan interaksi sosial karena terlalu fokus pada perangkat digital. Di Kelurahan Tebing Tinggi Okura, 75% masyarakat, terutama usia 15-35 tahun, sering mengalami atau menyaksikan phubbing, yang berdampak pada menurunnya kualitas komunikasi, meningkatnya kecemasan, serta rasa kesepian. Oleh karena itu, edukasi dan sosialisasi menjadi langkah penting untuk mengatasi permasalahan ini. Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang dampak negatif phubbing serta memberikan strategi praktis dalam menguranginya guna mendorong interaksi sosial yang lebih sehat. Melalui seminar, workshop, dan kampanye digital, kesadaran masyarakat meningkat hingga 70%, dengan metode edukasi seperti diskusi interaktif dan video edukatif yang efektif menarik partisipasi. Kampanye media sosial pun menjangkau lebih dari 10.000 interaksi. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman dari 30% menjadi 70%, yang menjadi dasar untuk tindak lanjut berupa integrasi materi ke sekolah dan pelatihan bagi guru serta tokoh masyarakat.

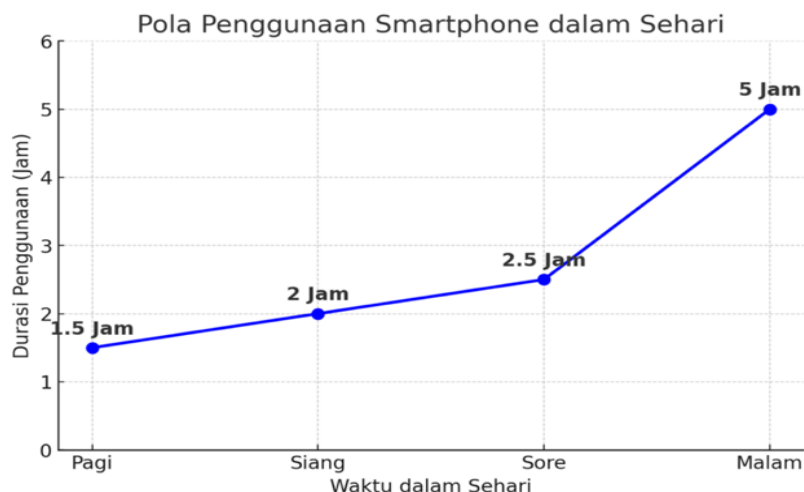
Kata Kunci : *Phubbing; Kesadaran Digital; Interaksi Sosial*

PENDAHULUAN

Era digital telah membawa kemajuan pesat dalam komunikasi dan interaksi sosial, memungkinkan manusia untuk terhubung tanpa batasan ruang dan waktu. Media sosial, aplikasi pesan instan, dan berbagai platform digital lainnya telah mempermudah akses informasi serta memperluas jaringan pertemanan (Mitrin et al., 2023). Namun, di balik manfaat yang ditawarkan, perkembangan teknologi juga membawa dampak negatif, salah satunya adalah fenomena phubbing. Phubbing merupakan perilaku di mana seseorang mengabaikan interaksi sosial secara langsung karena terlalu asyik dengan perangkat digitalnya, terutama smartphone (Azizah, n.d.). Fenomena ini semakin marak terjadi di berbagai situasi, baik dalam lingkungan keluarga, pertemanan, maupun dunia kerja, sehingga dapat mengganggu kualitas hubungan antarindividu.

Tren phubbing semakin meningkat seiring dengan ketergantungan terhadap teknologi, terutama di kalangan generasi milenial yang tumbuh dalam era digital. Kebiasaan memeriksa ponsel secara berulang, bahkan saat sedang berbicara dengan orang lain, telah menjadi hal yang lumrah dan sering kali tidak disadari (Rahmani et al., 2024). Akibatnya, komunikasi tatap muka menjadi kurang efektif, menurunkan empati, dan bahkan dapat menimbulkan kesalahpahaman dalam hubungan sosial. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa phubbing dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatkan perasaan kesepian dan kecemasan (Mulyaningsih et al., n.d.). Oleh karena itu, penting bagi individu untuk lebih bijak dalam menggunakan teknologi agar tetap menjaga kualitas interaksi sosial di kehidupan nyata.

Di Kelurahan Tebing Tinggi Okura, phubbing telah menjadi masalah sosial yang serius. Survei awal menunjukkan bahwa 75% responden sering melihat atau mengalami phubbing, dengan kelompok usia 15-35 tahun sebagai yang paling terdampak. Rata-rata penggunaan smartphone mencapai 5-6 jam per hari, terutama pada malam hari dan akhir pekan, yang memperparah kondisi ini.



Gambar 1. Pola Penggunaan Smartphone dalam Sehari

Dampak negatif phubbing tidak hanya terlihat pada penurunan kualitas interaksi sosial, tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan kesehatan mental. Sebanyak 60% responden mengaku bahwa phubbing mengurangi kualitas interaksi dengan keluarga dan teman, sementara 40% merasa tidak dihargai saat menjadi korban phubbing. Selain itu, phubbing berkorelasi dengan peningkatan perasaan kesepian, kecemasan, dan depresi. Sayangnya, banyak orang tidak

menyadari dampak ini, baik bagi diri sendiri maupun orang sekitar. Hal ini menunjukkan pentingnya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya phubbing dan cara menguranginya. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan strategi komunikasi yang efektif dan penggunaan media yang tepat. Kampanye kesadaran melalui media sosial, poster, dan seminar dapat menjadi langkah awal untuk menyebarkan informasi tentang dampak negatif phubbing (Mitrin et al., 2023). Edukasi di sekolah dan komunitas, seperti lokakarya dan diskusi, juga penting untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya interaksi sosial langsung.

Dengan komitmen dan strategi yang tepat, diharapkan masyarakat Kelurahan Tebing Tinggi Okura dapat lebih memahami dan menghindari dampak negatif phubbing, sehingga kualitas interaksi sosial dan kesejahteraan emosional dapat terjaga dengan baik. Phubbing telah menjadi masalah sosial yang serius di Kelurahan Tebing Tinggi Okura. Berdasarkan survei awal oleh tim pengabdian, ditemukan bahwa:

Tabel 1. Dampak dan Prevalensi Phubbing dalam Kehidupan Sosial

Kategori	Temuan Data
Tingkat Kejadian Phubbing	75% responden sering melihat atau mengalami phubbing dalam interaksi sosial.
Kelompok Usia Rentan	Phubbing paling sering terjadi pada individu berusia 15-35 tahun.
Durasi Penggunaan Smartphone	Rata-rata penggunaan smartphone mencapai 5-6 jam per hari, dengan intensitas tertinggi pada malam hari dan akhir pekan.
Dampak Terhadap Interaksi Sosial	- 60% responden merasa phubbing menurunkan kualitas interaksi dengan keluarga dan teman. - 40% merasa tidak dihargai saat menjadi korban phubbing.
Dampak pada Kesejahteraan Emosional	Phubbing dikaitkan dengan peningkatan kesepian, kecemasan, dan depresi di kalangan responden.

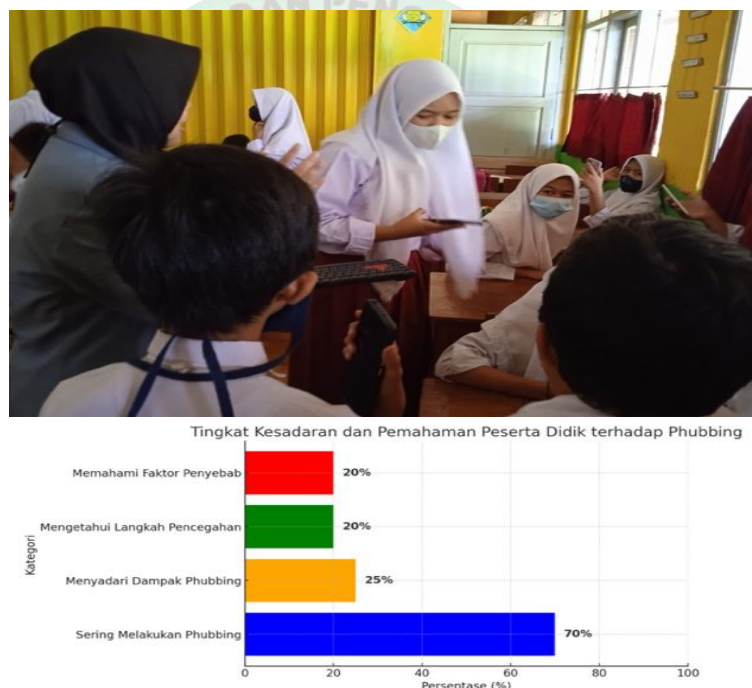
Phubbing memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kualitas interaksi sosial, kesejahteraan emosional, dan kesehatan mental. Perilaku ini dapat memicu perasaan terabaikan, meningkatkan tingkat kecemasan, serta berkontribusi pada munculnya gejala depresi (Mitrin et al., 2023). Sayangnya, banyak individu yang tidak menyadari bahwa kebiasaan ini bukan hanya memengaruhi diri sendiri, tetapi juga orang-orang di sekitar mereka.

Permasalahan utama dalam program ini adalah meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang phubbing serta dampak buruk yang ditimbulkannya terhadap hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis (Rahmani et al., 2024). Salah satu tantangan utama dalam menangani phubbing adalah persepsi bahwa hal ini merupakan bagian dari gaya hidup modern dan tidak memiliki konsekuensi serius. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk mengubah pandangan tersebut dengan pendekatan yang menarik dan mudah dipahami oleh berbagai kelompok usia. Penggunaan media sosial, kampanye kesadaran di sekolah dan komunitas, serta seminar dan lokakarya dapat menjadi langkah awal dalam menyebarkan informasi mengenai bahaya phubbing. Dengan strategi komunikasi yang tepat dan dukungan dari

berbagai pihak, program ini bertujuan untuk membantu masyarakat di Kelurahan Tebing Tinggi Okura memahami dan menghindari dampak negatif dari phubbing, serta mendukung interaksi sosial yang lebih sehat di era digital.

Permasalahan Mitra

Phubbing, atau fenomena ketika seseorang mengabaikan orang lain di sekitarnya demi fokus pada perangkat elektronik, telah menjadi masalah sosial yang signifikan. Dalam lingkungan sosial saat ini, perilaku phubbing tidak hanya mengganggu interaksi sosial tetapi juga memiliki dampak jangka panjang terhadap hubungan antarindividu dan kesejahteraan emosional. Terutama di era digital ini, phubbing menjadi lebih umum di kalangan generasi millennial (Novianti et al., 2020). Melihat realitas tersebut, perlu adanya upaya untuk menyosialisasikan dampak phubbing di lingkungan Kelurahan Tebing Tinggi Okura. Tujuan dari sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman generasi millennial terkait perilaku phubbing dan cara mengatasinya. Tim pengabdian telah melakukan survey awal di Kelurahan Tebing Tinggi Okura. Berikut adalah beberapa temuan dari survey tersebut:



Gambar 2. Perilaku Phubbing Peserta Didik di Kelurahan Tebing Tinggi Okura

METODE

Dalam era digital ini, penting bagi generasi milenial untuk sadar akan dampak negatif dari *phubbing* dan berusaha untuk mengurangi kebiasaannya. Pendidikan dan kesadaran tentang dampak negatif *phubbing* dapat menjadi langkah awal dalam membantu generasi milenial untuk mengurangi kebiasaan *phubbing* dan meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka. Dengan demikian, Langkah-langkah yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi ini adalah;

Langkah pertama adalah melakukan riset dan pengumpulan data tentang dampak *phubbing* di era digital, khususnya pada generasi milenial. Hal ini akan membantu dalam memahami secara lebih mendalam tentang masalah yang akan di sosialisasikan. Setelah mengumpulkan data yang cukup, langkah selanjutnya adalah merancang program sosialisasi yang efektif. Tujuan utama dari program

ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman generasi milenial tentang dampak negatif *phubbing*.

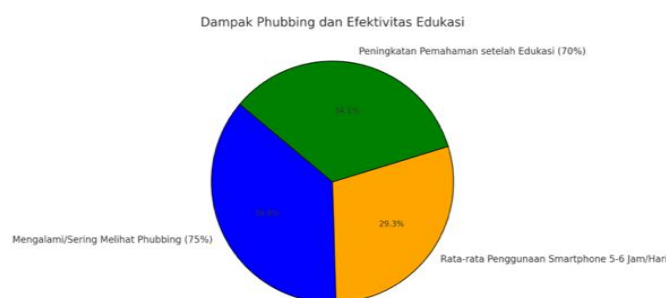
Selanjutnya, tim pengabdian menyusun materi sosialisasi yang informatif dan menarik. Materi ini mencakup penjelasan tentang apa itu *phubbing*, dampaknya terhadap kesehatan mental dan sosial, hubungan interpersonal, serta produktivitas. Selain itu, materi juga memberikan solusi dan strategi praktis untuk mengurangi kebiasaan *phubbing*.

Setelah materi disusun, tim pengabdian memulai pelaksanaan program sosialisasi. Kegiatan ini dilakukan dengan bekerja sama dengan pihak Kelurahan Tebing Tinggi Okura. Dalam kegiatan sosialisasi, materi disampaikan melalui presentasi, diskusi interaktif, atau workshop yang melibatkan partisipasi aktif peserta. Setelah pelaksanaan sosialisasi selesai, tim pengabdian melakukan evaluasi untuk mengukur efektivitas dan dampak dari kegiatan tersebut. Evaluasi ini menggunakan kuesioner untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka tentang dampak *phubbing* dan apakah mereka telah mengambil langkah-langkah untuk mengurangi kebiasaan *phubbing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam cara manusia berkomunikasi dan berinteraksi. Kemudahan akses terhadap informasi serta konektivitas yang tak terbatas membuat perangkat digital, khususnya smartphone, menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Namun, di balik manfaat tersebut, muncul fenomena sosial yang disebut *phubbing*-perilaku mengabaikan interaksi langsung karena terlalu fokus pada perangkat digital. Masalah ini semakin nyata di Kelurahan Tebing Tinggi Okura, di mana survei awal menunjukkan bahwa 75% responden mengaku sering mengalami atau menyaksikan *phubbing* dalam kehidupan mereka.

Lebih dari itu, rata-rata durasi penggunaan smartphone mencapai 5-6 jam per hari, yang sering kali mengurangi kualitas komunikasi tatap muka, baik dalam lingkungan keluarga, pertemanan, maupun dunia kerja. Oleh karena itu, melalui program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), sosialisasi mengenai dampak negatif *phubbing* dan strategi untuk menguranginya menjadi suatu kebutuhan mendesak. Setelah diadakan berbagai kegiatan edukasi seperti seminar, workshop, dan diskusi interaktif, ditemukan bahwa pemahaman masyarakat tentang dampak sosial dan psikologis *phubbing* meningkat secara signifikan hingga 70%.



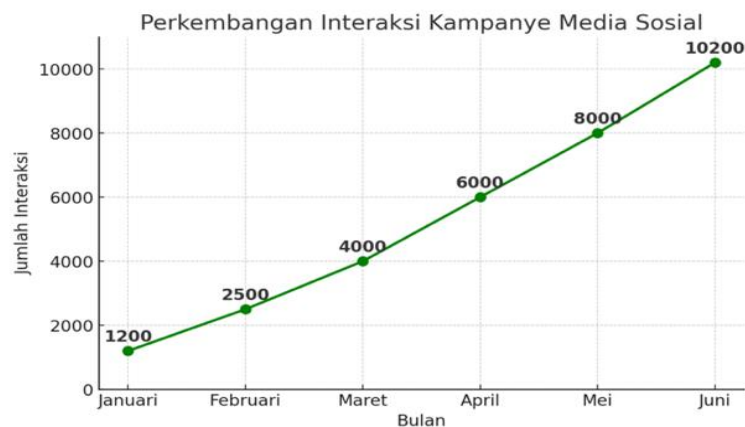
Gambar 3. Dampak Phubbing dan Aktivitas Edukasi

Hal ini membuktikan bahwa metode edukasi yang diterapkan dalam kegiatan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai dampak negatif *phubbing*. Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam sosialisasi, seperti pemutaran video edukatif dan studi kasus nyata, membuat

peserta lebih mudah memahami materi dan lebih tertarik untuk berpartisipasi secara aktif dalam diskusi (Mitrin et al., 2023).

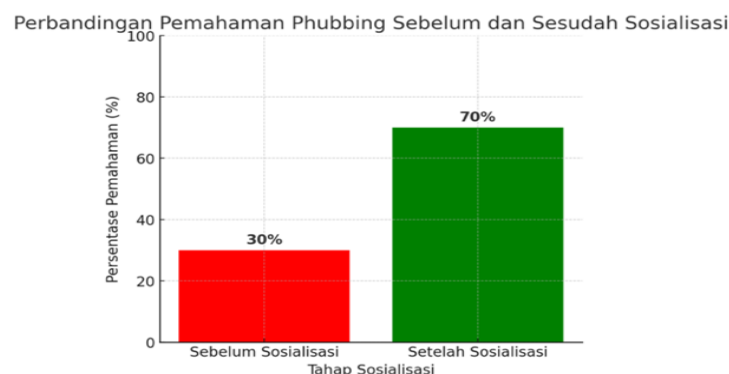
Salah satu aspek yang menjadi sorotan dalam evaluasi kegiatan adalah tingginya antusiasme peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Banyak peserta yang sebelumnya tidak menyadari bahwa kebiasaan mereka menggunakan smartphone saat berinteraksi dengan orang lain dapat berdampak negatif terhadap hubungan sosial dan kesehatan mental. Umpan balik yang diterima dari peserta dan mitra menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga membantu mereka membangun pola pikir yang lebih

kritis terhadap penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa peserta bahkan mengungkapkan keinginan untuk menerapkan kebiasaan baru, seperti menetapkan batas waktu penggunaan ponsel saat berkumpul dengan keluarga atau teman serta lebih aktif berkomunikasi secara langsung tanpa distraksi dari perangkat digital. Kampanye media sosial yang dilakukan secara paralel berhasil mencapai lebih dari 10.000 interaksi, menunjukkan tingginya minat masyarakat dalam memahami isu ini lebih lanjut.



Gambar 4. Perkembangan Interaksi Kampanye Media Sosial

Evaluasi pelaksanaan kegiatan menunjukkan dampak positif terhadap perubahan perilaku masyarakat. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 30% peserta yang memahami phubbing sebelum sosialisasi, namun setelah kegiatan ini, angka tersebut meningkat menjadi 70%. Selain itu, adanya sesi diskusi dan tanya jawab membuat peserta lebih interaktif dalam memahami materi yang disampaikan.



Gambar 5. Perbandingan Phubbing

Keberhasilan program ini menjadi landasan penting bagi pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang. Direkomendasikan agar sosialisasi tentang dampak phubbing dijadikan sebagai program tahunan yang dapat diintegrasikan dalam kegiatan sekolah dan komunitas lokal. Dukungan lebih

lanjut dari pemerintah daerah dan institusi pendidikan sangat diperlukan untuk memperluas jangkauan program ini sehingga lebih banyak masyarakat yang mendapatkan manfaatnya. Selain itu, kolaborasi dengan akademisi, praktisi media digital, serta tokoh masyarakat dapat memperkuat efektivitas program dalam menyebarkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia digital dan interaksi sosial nyata. Dengan adanya langkah-langkah ini, diharapkan masyarakat semakin bijak dalam memanfaatkan teknologi tanpa mengorbankan kualitas hubungan sosial yang sebenarnya. Dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, terdapat beberapa kendala yang dihadapi, baik dari segi teknis maupun non-teknis. Salah satu kendala utama adalah resistensi awal dari sebagian peserta yang menganggap phubbing sebagai kebiasaan yang wajar dan sulit untuk diubah.

Banyak peserta, terutama generasi muda, merasa bahwa penggunaan smartphone dalam interaksi sosial adalah hal yang lumrah dan tidak memiliki dampak yang signifikan. Selain itu, keterbatasan waktu dalam pelaksanaan sosialisasi juga menjadi tantangan, karena tidak semua peserta dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara penuh. Faktor lain yang turut mempengaruhi adalah kesulitan dalam mengukur perubahan perilaku jangka panjang, karena efek dari sosialisasi ini membutuhkan waktu untuk benar-benar terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari. Dari sisi teknis, kendala yang dihadapi mencakup keterbatasan fasilitas di beberapa lokasi sosialisasi, seperti kurangnya perangkat audiovisual yang memadai untuk mendukung presentasi dan pemutaran video edukasi. Meskipun demikian, tim pengabdian berusaha mengatasi tantangan ini dengan pendekatan yang lebih interaktif serta memanfaatkan media sosial untuk memperluas jangkauan sosialisasi, sehingga pesan yang ingin disampaikan tetap dapat diterima dengan baik oleh masyarakat.



Gambar 6. Kegiatan Pengabdian di Lokasi

Data kuantitatif dan kualitatif dari hasil kegiatan menunjukkan bahwa program ini memberikan manfaat langsung dan nyata bagi masyarakat setempat. Analisis terhadap hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif sangat efektif untuk menyampaikan materi yang berkaitan dengan phubbing kepada masyarakat. Metode ini tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga membangun keterlibatan dan kesadaran Masyarakat dalam mengurangi kebiasaan phubbing serta meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka.

Evaluasi juga mengungkapkan pentingnya sosialisasi berkelanjutan mengenai dampak phubbing untuk memastikan perubahan perilaku yang lebih konsisten dalam jangka panjang. Program ini menjadi model edukasi yang efektif, di mana kolaborasi antara akademisi, praktisi media digital, dan komunitas lokal dapat menciptakan perubahan positif dalam cara masyarakat memanfaatkan teknologi secara lebih bijak.

Dengan keberhasilan ini, Kelurahan Tebing Tinggi Okura dapat menjadi contoh bagi daerah lain yang menghadapi permasalahan serupa terkait dampak negatif penggunaan teknologi dalam kehidupan sosial. Direkomendasikan adanya sosialisasi lanjutan dengan fokus pada penerapan strategi pengurangan phubbing dalam konteks spesifik masyarakat, sehingga kesadaran yang telah dibangun dapat terus meningkat dan menghasilkan perubahan sosial yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi dampak phubbing di era digital, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat Kelurahan Tebing Tinggi Okura terhadap bahaya phubbing serta pentingnya menjaga interaksi sosial yang berkualitas. Melalui seminar, workshop, dan kampanye digital, terjadi peningkatan pemahaman peserta dari 30% sebelum sosialisasi menjadi 70% setelahnya, menunjukkan efektivitas metode edukasi yang diterapkan. Kampanye media sosial juga mencapai lebih dari 10.000 interaksi, menandakan tingginya minat masyarakat terhadap isu ini. Kendala yang dihadapi, seperti resistensi awal dan keterbatasan fasilitas, berhasil diatasi dengan pendekatan yang lebih interaktif. Program ini diharapkan dapat berlanjut dengan integrasi materi dalam kegiatan sekolah serta pelatihan bagi guru dan tokoh masyarakat guna memastikan dampak jangka panjang terhadap pola komunikasi sosial yang lebih sehat di era digital.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan ini adalah perlunya penguatan program sosialisasi phubbing secara berkelanjutan melalui integrasi materi ke dalam kurikulum sekolah serta kegiatan komunitas, sehingga perubahan perilaku tidak hanya bersifat jangka pendek tetapi juga berkelanjutan. Selain itu, kolaborasi antara pemerintah daerah, institusi pendidikan, dan praktisi komunikasi digital perlu ditingkatkan untuk memperluas jangkauan edukasi serta menciptakan strategi komunikasi yang lebih adaptif dan kontekstual sesuai dengan karakteristik masyarakat. Penggunaan media digital yang lebih kreatif dan interaktif juga disarankan agar pesan edukasi lebih efektif diterima oleh generasi muda, sehingga upaya membangun kesadaran dan kualitas interaksi sosial di era digital dapat tercapai secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Hang Tuah Pekanbaru melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak Kelurahan Tebing Tinggi Okura yang telah memberikan izin serta fasilitasi selama kegiatan berlangsung, serta kepada seluruh peserta dan mitra yang telah berpartisipasi aktif sehingga program pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, W. (n.d.). *The role of parental child relationship on phubbing is mediated by self-regulation in elementary school students*. 4(2), 231–234. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v4i2.35654>

- Mitrin, A., Rahman, R., Doni, N., & Putra, D. (2023). PELATIHAN DIGITAL PARENTING SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN MEDIA ADDICATON (KECANDUAN MEDIA) PADA ANAK DI KELURAHAN SIALANG MUNGGU KOTA PEKANBARU. *Communnity Development Journal*, 4(5).
- Mulyaningsih, S. A., Medha Wisesa, P., & Japar, M. (n.d.). *SYNERGY Jurnal Ilmiah Multidisiplin PHUBBING: LITERATUR REVIEW*. 2(2), 2024. Retrieved <https://e-journal.naureendigiton.com/index.php/sjim>
- Novianti, R., Febrialismanto, F., Puspitasari, E., & Hukmi, H. (2020). Meningkatkan pengetahuan orang tua dalam mendidik anak di era digital di Kecamatan Koto Gasib Kabupaten Siak Provinsi Riau. *Riau Journal of Empowerment*, 3(3), 183–190. <https://doi.org/10.31258/raje.3.3.183-190>
- Rahmani, K., Indah Soca Retno Kuntari, C., & Genia Zega, T. (2024). Pengaruh Perilaku Phubbing terhadap Kompetensi Interpersonal Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Humanitas*, 8(2), 177–194.

