

SWIPE, SCROLL, SILENT: PERILAKU PHUBBING DALAM KOMUNIKASI KELUARGA GENERASI Z DI JAKARTA

Trianna Sampe Litha¹, Melati Mediana Tobing²,
triannalitha@gmail.com

^{1,2}Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Kristen Indonesia

Abstrak

Phubbing merupakan perilaku mengabaikan interaksi sosial akibat penggunaan *smartphone*. Fenomena ini terjadi dalam kehidupan keluarga modern khususnya kalangan generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana *phubbing* memicu perubahan cara berkomunikasi dan untuk mengetahui komunikasi dalam keluarga generasi Z di Jakarta setelah ada *smartphone*. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode fenomenologi yang melibatkan orang tua dan anak dari keluarga generasi Z. Metode pengumpulan data yakni wawancara, observasi dan dokumentasi. Teori yang digunakan yakni *Media Dependency Theory* oleh Ball-Rokeach dan DeFleur yang menyatakan bahwa individu bergantung pada media untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *phubbing* menimbulkan ketergantungan terhadap *smartphone*, menciptakan distraksi dalam rutinitas keluarga dan menghasilkan fungsi paradoksal dalam penggunaan teknologi di mana *smartphone* menjadi sarana untuk terkoneksi dengan anggota keluarga sekaligus menjadi sumber tantangan yang menciptakan jarak emosional dalam keluarga. Perubahan ini yang kemudian menandai perubahan cara berkomunikasi dalam keluarga yang terfragmentasi, di mana segala sesuatu menjadi serba digital termasuk berkomunikasi meski dalam jarak dekat. Ditemukan juga efek kognitif yaitu terjadinya penurunan konsentrasi dan ingatan, efek afektif yaitu muncul perasaan diabaikan dan tidak dihargai, dan efek behavioral yakni muncul perilaku meniru dalam keluarga serta adanya perilaku ketergantungan terhadap *smartphone*. Dapat disimpulkan, *phubbing* telah merenggut waktu yang berharga bersama keluarga. Olehnya itu, diharapkan penelitian berikutnya berfokus pada dampak psikologis jangka panjang akibat perilaku *phubbing*, mengeksplorasi wilayah lain di Indonesia untuk melihat dinamika *phubbing* dalam keluarga dan dilakukan menggunakan *mix methods*.

Kata Kunci: *Phubbing*, Komunikasi Keluarga, Generasi Z.

I. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi telah melampaui batasan ruang dan waktu yang seiring dengan perkembangan zaman. Setiap keluarga tidak lepas dari perubahan terkait perkembangan teknologi informasi tersebut. Anggota keluarga dapat berinteraksi di mana pun dan kapan harus berkomunikasi dengan adanya media berbasis internet. Hal ini terutama paling sering dilakukan oleh anggota keluarga muda yang masuk ke dalam kategori generasi Z.

Generasi Z dikenal sebagai karakter individu yang aktif menggunakan media digital termasuk media sosial, seperti *Instagram, TikTok, X, WhatsApp, Line* hingga *Facebook* (Pangestu, Hamidah, & Sofi, 2024). Mereka yang sudah terpapar media digital akan memiliki aktivitas komunikasi yang terus menerus di media tersebut (Realita & Setiadi, 2022). Hal ini disebabkan mudahnya individu mengakses berbagai informasi dari media digital melalui *smartphone* dan perangkat lainnya yang terhubung ke jaringan internet. Kemudahan yang diperoleh individu

melalui media digital, sering kali menimbulkan konsekuensi negatif seperti kurang memedulikan orang lain dan menganggap orang lain tidak ada (Jennyya, Pratiknjo, & Rumampuk, 2021).

Dilansir dari *databoks.id* melalui *We Are Social*, per Januari 2023 terdapat 213 juta orang pengguna internet. Jumlah tersebut setara dengan 77% dari total populasi yang ada di Indonesia yang berjumlah 276,4 juta orang. Setiap tahunnya, terjadi peningkatan pengguna dengan durasi akses internet rata-rata 7 jam 42 menit per hari yang diakses melalui *smartphone* (Annur C. M., 2023). Berdasarkan wilayah, Pulau Jawa menunjukkan kepemilikan *smartphone* paling banyak di Indonesia sebanyak 86,6% (Adisty, 2022).

Melalui survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pada 2024 tingkat penetrasi internet mencapai 79,5%. Bila dikategorikan berdasarkan tahun kelahiran, generasi *preboomer* dengan usia diatas 79 tahun atau yang lahir dibawah tahun 1945, memiliki penetrasi internet terendah hanya 32%. Disusul oleh generasi *baby boomer* dengan usia 60 – 78 tahun dengan penetrasi internet sebesar 60,52%. Kemudian generasi X dengan usia 44 – 59 tahun memiliki penetrasi internet sebesar 83,69%, lalu generasi Y (milenial) dengan usia 28 – 43 tahun memiliki penetrasi internet tertinggi sebesar 93,17% lalu disusul oleh generasi Z dengan usia 12 – 27 tahun memiliki penetrasi internet sebesar 87,02% (Annur C. M., 2024).

Melihat data dengan posisi generasi Z sebagai pengguna dengan tingkat penetrasi tertinggi kedua setelah generasi milenial, menjadi sebuah perhatian sebab generasi ini sering disebut generasi melek digital (Swandina & Maulana, 2022). Selain itu, pengguna media digital pun merata mulai dari orang tua hingga anak-anak. Maka tidak heran

jika terjadi perubahan baik cara berkomunikasi dan cara bertindak baik dari orang tua maupun anak akibat dari penggunaan *smartphone*. Kebiasaan menggunakan *smartphone* oleh generasi Z secara terus menerus baik untuk bermain *game*, mengakses media sosial dan aplikasi lainnya menjadi pemicu meningkatnya penggunaan *smartphone* yang menyebabkan masalah yang muncul sebagai fenomena *phubbing* (Dwijayanti, Fauzan, & Flurentin, 2021). Setiap manusia menciptakan jarak saat berkomunikasi, baik secara sadar maupun tidak sadar. Jarak komunikasi merupakan pesan nonverbal yang menjelaskan makna yang lebih luas dan penting dalam efektivitas komunikasi (Tobing & Ibrahim, 2024).

Fenomena *phubbing* di era digital saat ini tentu tidak lazim lagi. Tetapi beberapa orang kerap tidak menyadari perilaku yang mereka tunjukkan dan yang diterima dari orang lain disebut *phubbing*. Perhatian seseorang yang terus menerus berfokus pada *smartphone* tanpa menghiraukan orang lain saat sedang berkomunikasi dapat menimbulkan konflik seperti kesalahpahaman hingga menurunnya interaksi dan keharmonisan keluarga. Peristiwa ini dapat disaksikan di berbagai situasi, salah satunya di rumah. Perubahan ini memicu terjadinya perubahan cara berkomunikasi dalam keluarga akibat masuknya disrupsi teknologi yang berlebihan ke dalam kehidupan. Saat itulah timbul perilaku *phubbing*.

Dalam keluarga, pelaku *phubbing* bisa saja dari orang tua ke anak atau dari anak ke orang tua. Sebuah studi menyatakan tentang kebiasaan penggunaan *smartphone* yang tidak sehat dari orang tua akan dicontohi oleh anak-anaknya. Oleh karena itu, jika orang tua menelantarkan anak-anaknya berulang kali karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan, sangat mungkin anak-anak tersebut akan mengikuti kebiasaan orang

tuanya di kemudian hari (Terras & Ramsay, 2016).

Phubbing merupakan perpaduan dari kata *phone* dan *snubbing*, pelakunya disebut *phubber* (Bahriyah, Ahmad, & Heryati, 2021). Dapat diartikan sebagai perilaku yang tidak memberikan perhatian dan fokus kepada orang lain atau lawan bicara saat sedang berkomunikasi. Perilaku *phubbing* sering dijumpai dalam kehidupan setiap hari. Saat sedang bekerja, sedang menunggu antrian, sedang belajar, saat bersantai, dan saat makan. Hal ini berkaitan dengan tren tentang ketakutan ketinggalan informasi yang dalam bahasa gaul disebut *fomo* atau *fear of missing out*, sebuah keadaan di mana seseorang terus menerus menatap dan menggeser layar *smartphone* tanpa menyadari mereka terjebak dalam situasi *phubbing*.

Fenomena gaya hidup modern yang serba cepat seperti di Jakarta sekaligus kota metropolitan memberi ruang yang mendukung fenomena *phubbing* ini. Banyak keluarga generasi Z di Jakarta saling terhubung melalui dunia maya daripada terhubung secara langsung dengan anggota keluarganya. Hal ini menyebabkan bergesernya komunikasi tatap muka ke komunikasi digital. Seperti situasi yang pernah terjadi dalam keluarga penulis, anggota keluarga yang menanyakan sesuatu kepada anak atau orang tua melalui media dengan mengirim pesan via *WhatsApp* meski mereka berada di dalam satu rumah.

Phubbing secara tidak sadar menjadi sebuah kebiasaan baru yang tertanam dalam diri individu seiring dengan perubahan baru yang diakibatkan oleh perkembangan teknologi (Erwinda, 2023). Perilaku ini memicu perubahan pada cara berkomunikasi yang terjadi dalam sebuah keluarga. Baik anak maupun orang tua tentu ingin memiliki hubungan yang intim dan dekat. Ingin merasakan kehadiran satu sama lain secara

langsung tanpa adanya batasan ruang, waktu dan jarak.

Saat ini cara berkomunikasi generasi Z ikut berubah. Cara berkomunikasi orang tua dan anak idealnya sopan, empati, peduli dan menatap lawan bicara. Tetapi kini mereka cenderung berbicara seadanya, cuek, tidak peduli hingga tetap menatap layar *smartphone* sambil melakukan percakapan dengan lawan bicaranya. Saat berkumpul bersama keluarga, seorang remaja terus menerus memeriksa *smartphone*, mengabaikan percakapan hingga menimbulkan ketegangan dan perasaan diabaikan oleh anggota keluarga lainnya. Tidak heran apabila para orang tua terkejut dan merasa diremehkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak pantas oleh keluarga mereka yang lebih muda saat pertemuan keluarga (Kadylak, et al., 2018).

Selain itu, pada situasi di mana keluarga sedang merencanakan liburan bersama seperti *staycation* atau berkemah, kemudian salah satu anggota keluarga memilih untuk menggunakan *smartphone*. Hal ini akan mengurangi kualitas waktu yang dihabiskan bersama keluarga hingga mengakibatkan timbulnya perasaan keterasingan. Dalam kasus yang berbeda, pada saat orang tua atau anak mencoba untuk berdiskusi tentang masalah yang dialami, kemudian salah satu dari keluarga terfokus pada *smartphone* hingga tidak memberikan perhatian penuh maka akan timbul rasa diabaikan, kesalahpahaman dan konflik.

Fenomena lainnya terlihat pada momen tertentu seperti saat makan bersama, anggota keluarga membawa *smartphone* ke meja makan. Alih-alih berbincang, mereka malah sibuk berselancar di media sosial, memeriksa notifikasi dan membalas pesan. Hal ini menyebabkan percakapan menjadi minim bahkan tidak terjadi sehingga menghilangkan kehangatan interaksi dalam keluarga.

Adapun penelitian terdahulu dilakukan oleh Bahriyah, Afif dan Heryati tentang sistem komunikasi keluarga pada anak berperilaku *phubbing*, dihasilkan bahwa *phubber* atau pelaku merasa sebagai korban dari perilaku *phubbing* yang dilakukan secara tidak sadar. Kebiasaan mengakses media sosial, bermain *games* dan berbelanja secara daring mengakibatkan renggangnya hubungan komunikasi dalam keluarga karena merasa tidak dihargai. Tetapi, dibutuhkan ketegasan dan peran orang tua untuk menerapkan aturan seperti tidak boleh memegang *smartphone* saat sedang makan dan membatasi waktu penggunaannya agar anak memiliki waktu untuk bersosialisasi (Bahriyah, Ahmad, & Heryati, 2021).

Selanjutnya, Putri dan Rina melalui penelitiannya tentang pengaruh perilaku *phubbing* terhadap komunikasi interpersonal orang tua dan anak pada usia remaja di SMA BPI 1 Bandung, menurut hasil uji determinasi yang dilakukan pada sembilan puluh orang yang disurvei, 86,7% perilaku *phubbing* berdampak pada komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak. 13,3% lainnya disebabkan oleh faktor lain berupa *fear of missing out*, *loneliness* dan kepuasan hubungan. Dapat diartikan bahwa penurunan komunikasi interpersonal orang tua dan anak akan terus meningkat ketika perilaku *phubbing* semakin tinggi (Putri & Rina, 2023).

Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Putri, Mendiota, Anggela dan Avezahra tentang perilaku *phubbing* pada remaja dalam hubungan keluarga, menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara semi-terstruktur dan observasi partisipan secara menyeluruh dihasilkan bahwa penggunaan teknologi zaman ini sangat memberikan kemudahan bagi pemilikinya. Tetapi penyebab perilaku *phubbing* pada remaja khususnya saat acara

keluarga disebabkan oleh obsesi pada *smartphone* dan *fear of missing out* (Fomo) (Putri, *et al* 2023).

Jika hasil penelitian sebelumnya menyoroti *phubbing* menjadi akibat renggangnya komunikasi, *phubbing* yang berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal hingga obsesi pengguna pada *smartphone*. Namun, penelitian tentang *phubbing* khususnya sebagai faktor pemicu perubahan cara berkomunikasi keluarga generasi Z sebagai *digital native* masih terbatas. Oleh karena itu, dibutuhkan studi lebih lanjut mengenai fenomena ini pada keluarga generasi Z di Jakarta.

Ball-Rokeach dan DeFleur mengembangkan teori ketergantungan media atau *media dependency theory* untuk menjelaskan hubungan antara media, khalayaknya dan masyarakat yang lebih luas. Secara umum, teori ini menyatakan semakin besar ketergantungan seseorang pada sumber media tertentu untuk memenuhi kebutuhannya, maka semakin penting media tersebut baginya. Hubungan media, khalayak dan masyarakat merupakan inti dari teori ini, masyarakat dilihat sebagai struktur di mana individu, kelompok, organisasi, dan sistem sosial lainnya saling terkait, serta mereka dipengaruhi tidak hanya oleh konten media tetapi juga tempat di mana mereka mengonsumsi konten tersebut (DeFleur & DeFleur, 2022).

Ball-Rokeach dan DeFleur mengemukakan dua faktor yang menentukan seberapa tergantung individu pada suatu media. [1] Individu akan semakin bergantung pada media yang mampu memenuhi banyak kebutuhannya sebab media memiliki berbagai fungsi, untuk memantau dan melaporkan berita, menjaga hubungan dengan teman, berbelanja dan menyajikan hiburan lainnya. Maka, ketergantungan individu pada media akan meningkat bila media menyajikan

informasi yang dianggap penting dan dibutuhkan oleh individu. [2] Ketergantungan yang bersumber dari stabilitas sosial. Ketika keadaan sosial berada dalam situasi yang stabil, maka dependensi individu pada media cenderung menurun. Sebaliknya, saat perubahan terjadi atau situasi sosial tidak stabil, di mana terjadi konflik yang melibatkan tantangan terhadap lembaga untuk melakukan evaluasi ulang, menyebabkan ketergantungan individu pada sumber informasi media yang semakin meningkat (DeFleur & DeFleur, 2022)

Tingkat keterlibatan yang tinggi memperkuat pengaruh media pada aspek kognitif, afektif, dan tindakan individu dalam jangka panjang (DeFleur & DeFleur, 2022). Efek jangka panjang berupa *cognitive*, *affective*, dan *behavioral* yang dirumuskan oleh Rokeach dan DeFleur dalam (DeFleur & DeFleur, 2022). yakni: a. *Efek Kognitif*, berkaitan dengan penciptaan atau penghilangan ambiguitas, pembentukan sikap, penetapan agenda, perluasan sistem keyakinan masyarakat, serta penegasan atau penjelasan nilai-nilai. Efek kognitif mencakup dampak yang bersifat informatif dan memengaruhi pemahaman komunikasi. b. *Efek Afektif*, cenderung lebih dominan dibandingkan efek kognitif. Dalam komunikasi massa, tujuan utamanya bukan sekadar menyampaikan informasi, melainkan mendorong audiens untuk merasakan berbagai emosi, seperti belas kasih, haru, kegembiraan, kesedihan, kemarahan, ketakutan, dan emosi lainnya. c. *Efek Behavioral*, efek ini bertujuan untuk mengaktifkan, memotivasi, atau menenangkan, membentuk atau menyelesaikan isu tertentu, menawarkan strategi, dan mendorong perilaku positif seperti kedermawanan. Efek behavioral terlihat dari dampaknya pada perilaku,

tindakan, atau aktivitas yang dilakukan oleh audiens.

Dalam kaitannya dengan penelitian ini, perilaku *phubbing* timbul akibat dari perilaku ketergantungan individu terhadap media. *Phubbing* merupakan perilaku di mana seseorang tidak memperhatikan dan tidak fokus ke lawan bicara ketika mereka sedang berkomunikasi melainkan memberikan fokus kepada *smartphone*. Dalam konteks keluarga, saat anggota keluarga memilih untuk berhubungan dengan *smartphone* mereka daripada berinteraksi pada anggota keluarga yang lain menunjukkan adanya ketergantungan terhadap media yang dapat diakses melalui *smartphone*.

Meskipun teori ketergantungan media sering kali digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk menjelaskan hubungan dan dampak media dengan penggunaannya, tetapi kali ini digunakan dalam penelitian dengan tipe penelitian kualitatif untuk membuktikan bahwa perilaku *phubbing* diakibatkan oleh ketergantungan media oleh penggunaannya. Dapat dilihat pada cara berkomunikasi yang mengalami degradasi, di mana anggota keluarga tetap terhubung melalui penggunaan *smartphone* tetapi kehilangan kehangatan dalam percakapan tatap muka.

Adapun tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan bagaimana *smartphone* memicu perubahan cara berkomunikasi dalam keluarga generasi Z, khususnya dalam konteks *phubbing* dan untuk mengetahui bagaimana cara berkomunikasi dalam keluarga generasi Z setelah ada *smartphone*.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian dalam dunia pendidikan yang bergantung pada sudut pandang partisipan (Waruwu, 2024). Studi

kualitatif deskriptif dengan paradigma interpretif akan digunakan dalam penelitian ini (Tobing, 2015). Tipe penelitian kualitatif deskriptif merupakan cara untuk memecahkan masalah penelitian dengan melakukan analisis dan interpretasi dari objek yang diteliti tanpa melakukan uji hipotesa.

Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan ciri sebuah gejala dan masalah yang diteliti dari pertanyaan mendasar serta bagaimana untuk memperoleh dan menyajikan fakta dengan jelas dan lengkap (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018). Dalam penelitian ini, metode fenomenologi digunakan untuk memahami makna mendalam dari suatu pengalaman dengan menekankan pada kesadaran yang bersifat sengaja. Penelitian fenomenologi yaitu rancangan penyelidikan yang berasal dari filsafat dan psikologi, di mana peneliti akan mengungkap dan menggambarkan pengalaman hidup seseorang terkait suatu fenomena berdasarkan penuturan langsung partisipan (Creswell & Creswell, 2018).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini melalui **wawancara** mendalam yang juga dikenal sebagai *in depth interview*, merupakan proses mendapatkan informasi untuk tujuan penelitian melalui tanya jawab secara pribadi dengan orang yang diwawancarai atau informan. Wawancara mendalam terlibat dalam kehidupan sosial informan dan dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara, (Widaty, 2020).

Dalam hal ini akan digunakan wawancara semi terstruktur di mana proses wawancara menggunakan pedoman untuk membantu peneliti dalam mengumpulkan data yang sama dari partisipan. **Observasi**, merupakan proses pengamatan berulang dari aktivitas dan pengaturan fisik manusia dari lokus aktivitas alami untuk menghasilkan informasi. Dalam penelitian ini, peneliti

masuk ke dalam kelompok secara terbuka dan menyatakan diri sebagai orang yang akan mengamati, yang dikenal sebagai observasi partisipan atau *observer as participant*. Adapun teknik pengumpulan informasi yakni **dokumentasi**. Dokumentasi berupa gambar, foto, rekaman suara, rekaman video, dokumen, buku yang diperoleh selama proses pengumpulan data untuk dijadikan sebagai bukti dalam penelitian (Waruwu, 2023).

Melalui penelitian ini, sekelompok objek yang akan diteliti terdiri dari 5 keluarga dan penentuan secara *purposive sampling*. Studi ini pada keluarga generasi Z yang tergolong sebagai anak dan mereka memiliki orang tua dari generasi X dan Y. Disebutkan keluarga generasi Z sebab mereka lahir pada era kecanggihan teknologi yang canggih di mana segala sesuatu dapat dilakukan dan diperoleh dengan mudah. Berbeda dengan orang tua mereka yang berbeda generasi.

Teknik analisis data menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman pada 2014 (Miles, Huberman, & Saldana, 2014). Proses analisis data dimulai dengan *data condensation/kondensasi data*, *data display/penyajian data*, *drawing and verifying conclusion/verifikasi kesimpulan*. Selain itu, teknik keabsahan data yang diterapkan oleh peneliti yakni triangulasi sumber untuk memastikan data yang dikumpulkan dari berbagai sumber selama periode pengumpulan data di lapangan adalah valid. Triangulasi sumber bertujuan untuk mengurangi adanya bias atau kesalahan yang diperoleh dari satu sumber data (Barus, 2024). Triangulasi sumber akan membantu peneliti dalam membandingkan hasil wawancara dan menggali lebih dalam informasi yang telah ditemukan. Dalam proses triangulasi sumber, digunakan sumber data yang berbeda guna memverifikasi keakuratan dan konsistensi temuan (Denzin & Lincoln, 2018).

III. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* telah menjadi pemicu berubahnya cara berkomunikasi dalam keluarga generasi Z. Ketika peneliti mencoba mendalami penggunaan *smartphone* dalam keluarga generasi Z melalui pendekatan fenomenologi, terdapat tiga temuan penelitian yang teridentifikasi menjadi pemicu perubahan cara berkomunikasi dalam keluarga generasi Z yang berawal dari perilaku *phubbing*.

Pertama, ketergantungan terhadap *smartphone*. Ketergantungan terhadap *smartphone* merupakan salah satu pemicu berubahnya cara berkomunikasi dalam keluarga generasi Z. Ketergantungan terhadap *smartphone* menimbulkan gangguan seperti pengabaian waktu saat makan, perhatian yang terbagi dan waktu bersama keluarga mulai tersisihkan. Penggunaan *smartphone* dalam keluarga seketika dianggap sebagai kebutuhan pokok oleh orang tua dan anak – anak yang digunakan secara intens, baik dalam melakukan rutinitas pribadi dan menjelang waktu istirahat menandakan ketergantungan yang signifikan. Mereka menganggap *smartphone* sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari – hari, seperti pernyataan berikut:

“Ya, karena memang kondisi zamannya seperti ini ya, memang sudah penting banget. Kalau HP ketinggalan pun, dibela-belain kita balik ya. Kalau enggak, kalau Abang masih di rumah, tolong anterin Bang. Seperti itu. Karena di kantor pun, selalu kalau kita dicari, kita kan dihubungi ke HP ya.” – R1

“Pada waktu tidur baru gua melepas HP, karena saat menjelang tidur pun

gua membutuhkan HP. Setiap hari pun gua membawa HP ke kamar mandi, meski sebelumnya tidak ada kebiasaan begitu.” – R2

Partisipan R1 yang merupakan orang tua merasa harus membawa *smartphone* ke mana pun ia pergi. Bahkan dalam situasi ketinggalan pun, tidak ada alasan untuk tidak kembali mengambil *smartphone* di rumah. Situasi ini memperlihatkan bahwa dalam aktivitas orang tua sekalipun tetap membutuhkan *smartphone*. Kemudian partisipan R2 yang merupakan anak, membutuhkan kehadiran *smartphone* menjelang tidurnya terlebih ikut dibawa ke kamar mandi. Kebiasaan ini muncul seiring dengan penggunaan *smartphone* yang kerap kali tidak mengenal batas waktu. Baik orang tua dan anak, seringkali merasa tidak berdaya dalam situasi ini karena keduanya menunjukkan sikap yang bergantung pada *smartphone*, tidak heran apabila kebiasaan dan perilaku baru muncul seiring dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dalam keluarga yang kemudian dinormalisasikan.

Kedua, distraksi dalam rutinitas keluarga. Distraksi rutinitas dalam keluarga merupakan konsekuensi langsung yang dialami setiap keluarga yang secara aktif menggunakan *smartphone*. Semua keluarga partisipan merasakan adanya pengabaian terhadap aktivitas harian, sedang makan, mengobrol dan waktu lain bersama keluarga. Seperti pernyataan berikut:

“...jadi malas dia mengerjakan tepat waktu tugas-tugasnya. Karena waktunya disita, waktu main tidak perlu, misalnya game, nonton, istri saya sendiri nonton, masak-memasak di situ yang sebenarnya tidak perlu, dicatatkan malah itu resepnya ini, ini,

ini. Tapi dia sampai nyuci nanti jam 4 sore, padahal dari pagi dia enggak ada kerjaan. Ibu rumah tangga 100%, apa salahnya pagi dia nyuci agar bisa kering? Tapi saya selalu nasihatkan itu, saya pulang sering dia saya lihat tidur-tidur pakai HP.” – W1

“Kalau dalam kondisi lagi makan bersama, kadang gua sambil main HP tapi tetap ngobrol, beda-beda gitu loh. Sambil main handphone sering sih sering, tapi kayak dalam keadaan atau momen-momen tertentu kita sampai enggak pegang handphone tapi fokus ngobrol. Meski memang ya jujur sih lebih sering ya sambil ngobrol sambil lihat HP.” -S2

Partisipan W1 sebagai seorang suami yang berusaha sabar menghadapi istrinya, seorang ibu rumah tangga yang sering menunda aktivitas mencuci baju dan mendahulukan menonton konten masak memasak dan bermain game di *smartphon*nya. Kejadian ini disaksikan hampir setiap pagi tetapi ia tidak lelah untuk menasihati istrinya. Lain halnya dengan partisipan S2 yang menyadari perilaku yang ditimbulkannya. Semakin asik dia berselancar di dunia maya menggunakan *smartphone*, ia semakin sering tidak memperhatikan orang disekitarnya dan seringkali memilih untuk fokus pada layar daripada fokus untuk menikmati makanan di hadapannya. Kebiasaan berselancar di dunia maya saat makan kemudian menjadi kebiasaan baru yang diterapkan generasi Z era ini.

Distraksi terhadap rutinitas yang terjadi dalam keluarga, lagi – lagi dipicu oleh penggunaan *smartphone* yang tidak memiliki batas waktu oleh anggota keluarga. Baik anak maupun orang tua seringkali tidak bisa menahan diri untuk mendahulukan aktivitas

mana yang lebih penting sehingga waktu terbuang oleh karena terus menerus menatap layar perangkat digitalnya tanpa rasa bersalah. Tanpa disadari pula, distraksi yang terjadi berakibat pada komunikasi dalam keluarga menjadi tidak berkualitas dan mengalami penurunan frekuensi.

Ketiga, fungsi paradoksal *smartphone*. Nyata bahwa penggunaan *smartphone* era ini selalu mempertimbangkan fungsi – fungsi yang diperoleh penggunaannya. Fungsi tersebut kemudian menjadi alasan klasik untuk terus menerus menggunakan perangkat digital tanpa mempertimbangkan waktu penggunaannya. Persepsi yang dimiliki tentang fungsi *smartphone* contohnya untuk mendekatkan dengan dunia di luar rumah seperti teman, hiburan dan informasi tetapi secara tidak sadar menciptakan jarak di dalam keluarga. Fungsi ini cenderung menggiring keluarga generasi Z untuk lebih memilih berinteraksi melalui *smartphone* daripada interaksi langsung di rumah.

“Ya, dibilang sih sangat. Sangat penting. Karena kan, untuk menjalin komunikasi juga. Terus kayak kami ya, di keluarga ya. Karena ini keluarga kita ada suami, ada ibu, ada anak-anak. Jadi, kalau saya di keluarga ini satu keluarga buat satu grup gitu loh. Grup keluarga, khusus keluarga. Jadi, untuk mengetahui si A ini, umpamanya dia nih pulang malam. Pulang malam, jadi kan disitu dibuat. Aku lagi disini, ada foto segala macam. Jadi, gak semena-mena kita harus japri-japri.” – VI

“Membantu banget karena saya bisa tahu anak-anak saya ada di mana. Misalnya kakak di mana dedek di mana kok jam segini belum pulang.

Jadi kan tahu mereka ada di mana dan perginya sama siapa, kemana.” – S1

“Kalau misal saya lagi di rumah tetapi rumahnya kosong tapi tiba-tiba ayah sama ibu saya nggak ada. Jadi saya kadang nanya ke mereka. Terus kalau buat adik saya sama kakak saya, saya juga kadang suka nanya keberadaan mereka tapi lebih ke adik saya sih.” – U2

Semua pernyataan partisipan di atas, menekankan pada fungsi *smartphone* yang dominan dilakukan untuk berkomunikasi. Hal ini terjadi dalam situasi jarak jauh di mana orang tua menanyakan keberadaan anak. Selain berkomunikasi, orang tua dan anak dominan menggunakan *smartphone* untuk memantau lokasi terkini dimana mereka berada. Dapat diketahui bahwa fungsi *smartphone* tidak hanya sebatas alat komunikasi tetapi juga sebagai alat untuk memantau dan perlindungan terhadap anggota keluarga. Meski menawarkan kemudahan dan efisiensi, *smartphone* membuat pengguna mengalami ambivalensi di mana *smartphone* dapat menjadi penghalang komunikasi, menciptakan jarak emosional dalam keluarga tetapi fungsinya begitu signifikan dalam kehidupan setiap hari.

Ketiga temuan dalam penelitian ini yakni ketergantungan terhadap *smartphone*, distraksi dalam rutinitas keluarga dan fungsi paradoksal *smartphone*, merefleksikan apa yang dikembangkan oleh Rokeach dan Defleur dalam teori ketergantungan media. Secara singkat teori ini menyebutkan bahwa semakin besar ketergantungan individu terhadap media maka semakin besar pengaruhnya terhadap cara berpikir, emosional, dan perilaku sosial pengguna. Dalam kaitannya dengan penelitian ini, *smartphone* sudah menjadi media yang

dominan digunakan dalam keluarga generasi Z, seperti berkomunikasi, memperoleh hiburan, informasi dan koneksi secara sosial melalui dunia maya. Hal ini kemudian menjadi kebiasaan individu di mana mereka terus menerus mengakses *smartphone* meski sedang makan dan berkumpul bersama di rumah.

Distraksi dalam rutinitas keluarga dikarenakan *smartphone* juga menjadi cerminan bergesernya perilaku sosial yang dikemukakan pada teori tersebut. Media yang dianggap lebih menarik kerap kali menggantikan peran interaksi langsung yang berpotensi menurunkan keterlibatan emosional dalam keluarga. Juga pada fungsi paradoksal *smartphone*, menunjukkan dampak ambivalen dari ketergantungan media. Di satu sisi, *smartphone* menjamin komunikasi yang terjalin dengan cepat dan mudah. Tetapi di sisi lain malah menciptakan jarak emosional antar anggota keluarga yang sejalan dengan teori ketergantungan media bahwa media mampu mengubah struktur sosial dan system nilai dalam lingkup tertentu seperti dalam keluarga.

Perilaku *phone snubbing* atau *phubbing* merupakan perilaku yang tidak memedulikan orang di sekitar ketika sedang berkomunikasi, menjadi bukti bahwa perhatian dan interaksi sosial menjadi terbagi – bagi sehingga media mengambil alih peran yang signifikan dalam mengatur durasi komunikasi dalam kehidupan setiap hari. *Phubbing* juga menjadi manifestasi dari transformasi komunikasi keluarga menjadi lebih digital, terdegradasi secara tatap muka dan kurang intim.

IV. PENUTUP

Berdasarkan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone*

yang berlebihan tanpa adanya batasan waktu dapat menyebabkan perubahan pada cara berkomunikasi dalam keluarga generasi Z. Seiring dengan perkembangan teknologi yang canggih, penggunaan *smartphone* pun kian meningkat. Tidak heran bila segala sesuatu yang dilakukan *face to face* berubah menjadi *face to electronic* termasuk dalam berkomunikasi. Dalam keluarga, *smartphone* lebih banyak digunakan untuk saling memantau lokasi, keadaan dan kegiatan antar anggota keluarga. Semakin sering mereka menggunakannya, maka semakin berkurang pula interaksi langsung dalam keluarga. Hal ini dipicu oleh ketergantungan terhadap *smartphone* yang tanpa disadari merenggut waktu bersama hingga pengabaian satu sama lain. Selain itu, terjadinya distraksi rutinitas dalam keluarga di mana penggunaan *smartphone* menyebabkan aktivitas atau kebiasaan rutin menjadi tertunda hingga tidak dilakukan lagi. Seperti waktu untuk bersiap – siap terdistraksi oleh layar *smartphone* yang meminta untuk di *scroll*. Kemudian, fungsi paradoksal *smartphone*, dikatakan demikian sebab kehadiran *smartphone* benar membantu dalam berkomunikasi, terhubung melalui dunia maya bersama kerabat hingga memudahkan dalam aktifitas setiap hari. Namun di sisi lain, kehadirannya menciptakan ikatan emosional yang menurun hingga membuat interaksi dalam keluarga menjadi terbatas. Ketiga hal tersebut kemudian menjadi pemicu utama terjadinya perilaku *phubbing* yang secara tidak sadar telah dinormalisasikan dalam keluarga. Selain itu, efek kognitif yang terjadi dari perilaku *phubbing* yakni terjadinya penurunan konsentrasi individu di mana pada waktu yang bersamaan mereka berhadapan dengan interaksi secara langsung dan interaksi secara digital yang melemahkan kemampuan fokus dalam jangka waktu yang panjang sehingga terjadi penurunan pada kualitas ingatan. Efek

emosional yang timbul berupa berupa perasaan kesepian, perasaan terabaikan dan tidak dihargai di mana masing – masing individu dalam keluarga lebih banyak menghabiskan waktu untuk memegang *smartphone* daripada bertukar cerita dalam perkumpulan dengan keluarga. Lalu efek behavioral yang muncul yakni perilaku meniru di mana anak kerap kali meniru perilaku orang tuanya dalam menggunakan *smartphone* dan juga terjadi perilaku kecanduan terhadap *smartphone*. Adapun saran bagi penelitian mendatang agar dapat melakukan penelitian yang berfokus pada dampak psikologis jangka panjang akibat perilaku *phubbing*, mengeksplorasi wilayah lain di Indonesia untuk melihat dinamika *phubbing* dalam keluarga dan bila memungkinkan dilakukan menggunakan *mix methods*.

Daftar Pustaka

- Adisty, N. (2022, November 5). Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone Di Indonesia. Diakses Dari Goodstats <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-st2la>
- Annur, C. M. (2023, September 20). Pengguna Internet Di Indonesia Tembus 213 Juta Orang Hingga Awal 2023. Diakses Dari Databoks.Id: <https://databoks.katadata.co.id/teknolotelekomunikasi/statistik/d109a45f4409c34/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-213-juta-orang-hingga-awal-2023>
- Annur, C. M. (2024, September 2). Penetrasi Internet Generasi Milenial Tertinggi Dibanding Kelompok Usia Lainnya Di Indonesia. Diakses Dari Databoks.Id: <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/26d51a9db147465/penetrasi-internet-generasi-milenial-tertinggi-dibanding-kelompok-usia-lainnya-di-indonesia>
- Bahriyah, E. N., Ahmad, A., & Heryati, E. (2021). Sistem Komunikasi Keluarga Pada Anak Berperilaku Phubbing. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 1(1), 1-8.

- Barus, A. F. (2024). OPTIMALISASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM OLEH HUMAS BADAN NASIONAL PENANGGULANGAN BENCANA (BNPB) DALAM PENYEBARAN INFORMASI PENANGGULANGAN BENCANA. Thesis.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *RESEARCH DESIGN Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: SAGE Publication.
- Defleur, M. L., & Defleur, M. H. (2022). *Mass Communication Theories Explaining Origins, Processes, And Effects*. New York: Routledge.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The SAGE Handbook Of Qualitative Research*. California: SAGE Publication. Inc.
- Dwijayanti, M., Fauzan, L., & Flurentin, E. (2021). Fenomena Phone Snubbing Pada Siswa Menengah Pertama. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(3), 170-177.
- Erwinda, L. (2023). *Exposing The Dark Side: Phubbing As A Dentrimental Consequence In The Digital Era*. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 8(1), 121-129.
- Jennyya, V., Pratiknjo, M. H., & Rumampuk, S. (2021). Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. *HOLISTIK: Journal Of Social And Culture*, 14(3), 1-16.
- Kadylak, T., Makki, T. W., Rikard, R. V., & Sah, Y. J. (2018). *Disrupted Coprense: Older Adults Views On Moblie Phone Use Daring Face-To-Face Interactions*. *Mobile Media & Communication*, 1-19.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis; A Methods Sourcebook*. USA: SAGE Publication, Inc.
- Pangestu, R., Hamidah, S. N., & Sofi, S. L. (2024). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM PEMASARAN BAGI GENERASI Z. *AL-KAFF: JURNAL SOSIAL HUMANIORA*, 2(4), 341-349.
- Putri, S. R., & Rina, N. (2023). Pengaruh Perilaku Phubbing Terhadap Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dan Anak Pada Usia Remaja Di SMA BPI 1 Bandung. *Prooceding Of Management*, 10, Hal. 3203.
- Putri, F. R., Mendiota, E. R., Anggela, F. R., & Avezahra, M. H. (2023). Perilaku Phubbing Pada Remaja Dalam Hubungan Keluarga. *Flourishing Journal*, 3(4), 120-124.
- Realita, E., & Setiadi, U. (2022). Konsumsi Berita Insidental Di Media Sosial Pada Generasi Dewasa. *Jurnal Riset Komunikasi*, 5(1), 99-112.
- Swandina, M., & Maulana, R. A. (2022). Generasi Alpha: Saatnya Anak Usia Dini Melek Digital Refleksi Proses Pembelajaran Dimasa Pandemi Covid-19. *JESA-Jurnal Edukasi Sebelas April*, 6(1), 1-5.
- Terras, M. M., & Ramsay, J. (2016). *Family Digital Literacy Practires And Children's Mobile Phone Use*. *Fronties In Psychology*.
- Tobing, M. M. (2015). KEDAULATAN KOMUNIKASI ANTARPRIBADI DI MEDIA SOSIAL (ANALISA PERSEPSI RUANG REMAJA DALAM DIALEKTIKA KELUARGA DI MEDIA SOSIAL). *Nasional Komunikasi*.
- Tobing, M. M., & Ibrahim, N. I. (2024). Discourse Analysis And Distance Factors On Determine News Sources About Papua Riots In Online Media. *Jurnal The Messenger*, 16(2), 102-120.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896-2910.
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 201-202.
- Widaty, C. (2020). PERUBAHAN KEHIDUPAN GOTONGROYONG MASYARAKAT PEDESAANDI KECAMATAN PADAHERANGKABUPATEN PANGANDARAN. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi*, 2(1), 180-181.
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi. *Diakon: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83-90.