

FENOMENA 'PHUBBING' DAN DAMPAKNYA TERHADAP PROSES MANAJEMEN SUMBER DAYA KELUARGA

Fitria Nurlaila *¹
Kanina Kurnia Uttami ²
Zulva Alia ³
Yani Achdiani ⁴
Gina Indah Permata Nastia ⁵

^{1,2,3,4,5} Program studi pendidikan kesejahteraan keluarga, Fakultas Pendidikan kesejahteraan keluarga,
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*e-mail: fitrianurlaila2006@student.upi.edu¹, kaninakurniauttami@student.upi.edu²,
aliazulva08@student.upi.edu³, yaniachdiani@upi.edu⁴, ginanastia@upi.edu⁵

Abstrak

Fenomena phubbing merupakan perilaku mengabaikan orang lain karena lebih fokus pada penggunaan smartphone dalam interaksi sosial. Fenomena ini semakin sering terjadi dalam kehidupan keluarga modern dan berdampak pada kualitas hubungan interpersonal antar anggota keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena phubbing serta dampaknya terhadap kualitas hubungan insani dalam proses manajemen sumber daya keluarga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai jurnal ilmiah, buku, dan hasil penelitian terkait phubbing, komunikasi interpersonal, dan manajemen sumber daya keluarga. Hasil kajian menunjukkan bahwa phubbing dapat menurunkan kualitas komunikasi interpersonal, mengurangi kedekatan emosional antar anggota keluarga, meningkatkan konflik, serta mengganggu pengelolaan waktu, perhatian, dan energi dalam keluarga. Selain itu, perilaku phubbing yang dilakukan orang tua juga berdampak pada perkembangan emosional anak, seperti munculnya rasa kesepian dan kurangnya perhatian. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian penggunaan teknologi serta peningkatan kualitas komunikasi langsung agar hubungan keluarga tetap harmonis dan pengelolaan sumber daya keluarga dapat berjalan secara efektif di tengah perkembangan teknologi digital.

Kata kunci: keluarga, komunikasi interpersonal, manajemen sumber daya keluarga, phubbing, smartphone

Abstract

Phubbing is a behavior of ignoring others by focusing more on smartphone use during social interactions. This phenomenon has become increasingly common in modern family life and affects the quality of interpersonal relationships among family members. This study aims to analyze the phenomenon of phubbing and its impact on the quality of human relationships in the process of family resource management. The method used in this study is a literature review by examining various scientific journals, books, and previous studies related to phubbing, interpersonal communication, and family resource management. The results of the study indicate that phubbing can reduce the quality of interpersonal communication, decrease emotional closeness among family members, increase conflicts, and disrupt the management of time, attention, and energy within the family. In addition, parental phubbing also affects children's emotional development, such as feelings of loneliness and lack of attention. Therefore, controlling technology use and improving direct communication are necessary to maintain harmonious family relationships and effective family resource management in the digital era.

Keywords: family, family resource management, interpersonal communication, phubbing, smartphone

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara masyarakat berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di lingkungan keluarga. Smartphone kini tidak hanya dimanfaatkan sebagai alat komunikasi, tetapi juga digunakan untuk mencari informasi, hiburan, pendidikan, hingga kebutuhan pekerjaan. Intensitas penggunaan smartphone yang semakin tinggi memunculkan fenomena phubbing, yaitu perilaku mengabaikan orang lain ketika berinteraksi karena perhatian

lebih terfokus pada perangkat digital. Fenomena tersebut semakin sering ditemukan dalam kehidupan keluarga modern dan berpotensi memengaruhi kualitas hubungan interpersonal antaranggota keluarga.

Perilaku phubbing dalam keluarga umumnya terjadi ketika anggota keluarga sedang berkumpul, seperti saat makan bersama atau melakukan percakapan sehari-hari. Kondisi tersebut menyebabkan interaksi tatap muka menjadi berkurang sehingga kedekatan emosional antaranggota keluarga dapat menurun. Roberts dan David (2016) menjelaskan bahwa phubbing dapat memicu konflik interpersonal serta menurunkan kepuasan dalam hubungan sosial. Selain itu, penelitian Xie, Luo, dan Chen (2023) menunjukkan bahwa perilaku phubbing juga berdampak pada hubungan antara orang tua dan anak.

Tidak hanya memengaruhi komunikasi, phubbing juga berkaitan dengan pengelolaan sumber daya keluarga, seperti waktu, perhatian, dan energi. Penggunaan smartphone yang tidak terkendali dapat mengurangi kualitas kebersamaan keluarga dan menghambat kerja sama antaranggota keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena phubbing serta dampaknya terhadap kualitas hubungan insani dalam proses manajemen sumber daya keluarga.

METODE

Jenis penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang menggunakan cara studi literatur. Metode ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk mempelajari, menganalisis, dan menggabungkan berbagai hasil penelitian yang sudah ada tentang fenomena phubbing dan pengaruhnya terhadap kualitas hubungan antar manusia dalam konteks pengelolaan sumber daya keluarga (Creswell, 2014). Pendekatan kualitatif-deskriptif dianggap cocok untuk mempelajari fenomena sosial yang rumit dan bergantung pada konteks, terutama yang berhubungan dengan cara orang berkomunikasi dalam kehidupan keluarga (Moleong, 2017).

Sumber data

Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari sumber pustaka sekunder. Sumber tersebut mencakup artikel jurnal ilmiah baik dari dalam negeri maupun luar negeri, serta buku teks yang berkaitan dengan topik phubbing, komunikasi antar anggota keluarga, dan pengelolaan sumber daya dalam keluarga. Sumber yang digunakan diterbitkan antara tahun 2000 hingga 2025 dan diambil dari basis data ilmiah seperti Google Scholar dan ScienceDirect. Referensi utama yang digunakan terdiri dari karya Roberts dan David (2016), McDaniel dan Coyne (2016), Xie, Luo, dan Chen (2023), Deacon dan Firebaugh (1988), serta DeVito (2015).

Teknik pengumpulan data

Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi dengan cara meneliti literatur ilmiah secara sistematis (Sugiyono, 2019). Pencarian dilakukan dengan kata kunci seperti phubbing, komunikasi keluarga, phubbing orang tua, dan manajemen sumber daya keluarga di database online yang sesuai. Sumber-sumber yang ditemukan kemudian dipilih berdasarkan seberapa relevan mereka dengan masalah yang dibahas. Selanjutnya, sumber-sumber tersebut dikelompokkan menurut subtopik yang sedang dibahas. Ini mencakup definisi phubbing dari Chotpitayasunondh & Douglas (2016), dampaknya terhadap hubungan keluarga menurut Roberts & David (2016), serta hubungannya dengan pengelolaan sumber daya keluarga yang dijelaskan oleh Deacon & Firebaugh (1988).

Teknik analisis data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis isi dan sintesis naratif (Moleong, 2017). Analisis isi digunakan untuk menemukan pola dan tema yang muncul berulang kali dalam berbagai sumber, sementara sintesis naratif digunakan untuk menggabungkan temuan-temuan tersebut secara teratur agar bisa membangun pemahaman yang menyeluruh (Creswell, 2014). Keabsahan data dijaga dengan prinsip triangulasi sumber, yang berarti membandingkan temuan dari berbagai sumber literatur yang berbeda untuk memastikan konsistensi informasi yang didapat (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, fenomena phubbing memberikan dampak terhadap kualitas hubungan interpersonal dan pengelolaan sumber daya keluarga. Pembahasan dilakukan dengan menganalisis berbagai penelitian terdahulu mengenai perilaku phubbing dalam lingkungan keluarga, hubungan orang tua dan anak, serta pengaruhnya terhadap komunikasi interpersonal. Selain itu, pembahasan juga menyoroti dampak penggunaan smartphone terhadap pengelolaan waktu, perhatian, dan kedekatan emosional antar anggota keluarga.

1. Fenomena Phubbing dalam Interaksi Keluarga

Dari penelitian yang dilakukan, phubbing sudah menjadi hal yang sangat biasa terjadi dalam kehidupan keluarga saat ini. Perilaku ini tidak hanya terlihat di tempat umum, tetapi juga sudah masuk ke dalam kehidupan sehari-hari di rumah. Misalnya, saat makan bersama, berkumpul di ruang keluarga, atau bahkan saat berbincang santai dengan anggota keluarga (Handayani & Husnita, 2020). Banyak orang yang melakukan phubbing sebenarnya tidak sadar dengan tindakan mereka karena menggunakan ponsel sudah menjadi kebiasaan sehari-hari yang sulit diubah.

Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) mengatakan bahwa phubbing secara perlahan menjadi norma sosial yang baru. Hal-hal yang dulunya dianggap tidak sopan, sekarang sudah mulai diterima oleh masyarakat. Kondisi ini semakin buruk karena banyak orang sangat bergantung pada smartphone, seperti yang dijelaskan oleh Putri dan kawan-kawan (2023). Selain itu, faktor psikologis seperti kecemasan sosial dan keinginan untuk mendapatkan pengakuan di media sosial juga berkontribusi pada perilaku ini (Karadağ et al., 2015).

Hal yang menarik adalah bahwa phubbing dalam keluarga saling mempengaruhi satu sama lain. Tidak hanya satu orang, tetapi hampir semua anggota keluarga, baik orang tua maupun anak, dapat ikut terlibat. Akibatnya, pola interaksi keluarga berubah secara perlahan. Komunikasi langsung yang penuh perhatian kini berubah menjadi hanya sekadar hadir secara fisik tanpa adanya keterlibatan emosional yang mendalam.

2. Dampak terhadap Kualitas Hubungan Keluarga

Phubbing memiliki pengaruh yang jelas terhadap kualitas hubungan dalam keluarga, terutama dalam hal komunikasi dan kedekatan emosional. Saat seseorang lebih memilih melihat layar ponsel daripada merespons orang yang sedang berbicara dengannya, hal ini bisa membuat orang tersebut merasa tidak dihargai. Perasaan ini, jika dibiarkan, bisa perlahan-lahan merusak keharmonisan dalam keluarga (Roberts & David, 2016).

Secara emosional, Xie, Luo, dan Chen (2023) menemukan bahwa phubbing berhubungan dengan berkurangnya kedekatan emosional di antara anggota keluarga. McDaniel dan Coyne (2016) menyatakan bahwa gangguan yang disebabkan oleh teknologi, atau yang disebut *technoference*, dapat menyebabkan peningkatan stres dan mengurangi kesejahteraan emosional. Sementara itu, Wang et al. (2017) mencatat bahwa komunikasi yang terputus karena phubbing bisa memperburuk konflik di dalam keluarga.

Lebih lanjut, Hamami dan Widyatno (2025) menyatakan bahwa anak-anak yang sering diabaikan oleh orang tuanya cenderung merasa kesepian. Ini cukup mengkhawatirkan karena rasa kesepian di masa anak-anak bisa mempengaruhi kesehatan mental mereka di masa depan. Jadi, dampak phubbing tidak hanya membuat komunikasi menjadi kurang efektif, tetapi juga bisa menyebabkan masalah psikologis yang lebih serius

3. Pengaruh terhadap Hubungan Orang Tua dan Anak

Hubungan antara orang tua dan anak adalah salah satu yang paling mudah terpengaruh oleh phubbing. Ketika orang tua lebih tertarik pada ponsel mereka daripada berbicara dengan anak, anak akan merasa bahwa dirinya tidak diperhatikan. Liu et al. (2019) menyatakan bahwa phubbing yang dilakukan oleh orang tua dapat membuat anak menjadi lebih tertutup dan bahkan bisa menunjukkan perilaku yang agresif.

Menurut teori pembelajaran sosial dari Bandura (2001), anak-anak biasanya mengikuti perilaku yang ditunjukkan oleh orang tua mereka. Jika orang tua sering mengabaikan anaknya karena terlalu fokus pada ponsel, anak akan menganggap itu hal yang biasa dan juga akan melakukan hal yang sama. Ini bisa menjadi masalah yang berlanjut dari satu generasi ke generasi berikutnya jika tidak segera diatasi.

4. Pengaruh terhadap Manajemen Sumber Daya Keluarga

Dalam konteks manajemen sumber daya keluarga (Deacon & Firebaugh, 1988), phubbing berdampak pada hampir semua bagian penting dari sumber daya, seperti waktu, tenaga, perhatian, dan komunikasi.

- Waktu: Waktu yang seharusnya dihabiskan bersama keluarga, yang seharusnya jadi momen yang berkualitas, seringkali terganggu (Gross, Crandall, & Knoll, 1980).

- Perhatian dan Komunikasi: Ketika perhatian terpecah, komunikasi menjadi kurang efektif (Olson, 2000; Wang et al., 2017).

Tenaga Emosional: Anggota keluarga menjadi lebih cepat lelah secara emosional karena harus bersaing dengan ponsel (Goldsmith, 2010).

- Aspek Sosial-Emosional: Hubungan dan dukungan emosional di antara anggota keluarga berkurang (Koerner & Fitzpatrick, 2002).

Secara umum, phubbing membuat pengelolaan sumber daya keluarga menjadi tidak seimbang, sehingga mencapai kesejahteraan dan keharmonisan menjadi sulit

5. Upaya Mengatasi Phubbing

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan keluarga untuk mengurangi phubbing berdasarkan kajian literatur. Pertama, membuat kesepakatan bersama seperti larangan menggunakan ponsel saat makan malam atau berkumpul. Turkle (2015) menyatakan bahwa kehadiran penuh sangat penting untuk interaksi yang bermakna.

Kedua, meningkatkan literasi digital seluruh anggota keluarga agar lebih sadar dampak negatif teknologi. Ketiga, orang tua harus menjadi contoh dengan menggunakan gadget secara bijak, karena anak akan meniru apa yang mereka lihat (Bandura, 2001).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena phubbing menjadi salah satu bentuk perubahan pola interaksi sosial dalam keluarga akibat perkembangan teknologi digital. Penggunaan smartphone yang berlebihan menyebabkan anggota keluarga lebih fokus pada perangkat digital dibandingkan komunikasi secara langsung sehingga kualitas hubungan interpersonal dalam keluarga mengalami penurunan.

Phubbing memberikan dampak terhadap kedekatan emosional, kualitas komunikasi, serta hubungan antara orang tua dan anak. Kurangnya perhatian dalam interaksi langsung dapat memunculkan perasaan diabaikan, meningkatkan konflik interpersonal, dan memengaruhi perkembangan emosional anak. Selain itu, perilaku phubbing juga berpengaruh terhadap manajemen sumber daya keluarga, terutama dalam pengelolaan waktu, perhatian, dan energi antaranggota keluarga.

Oleh karena itu, diperlukan pengendalian penggunaan smartphone serta peningkatan kualitas komunikasi interpersonal dalam keluarga agar hubungan antaranggota keluarga tetap harmonis. Kesadaran dalam menggunakan teknologi secara bijak diharapkan mampu menciptakan keseimbangan antara penggunaan media digital dan interaksi sosial secara langsung dalam kehidupan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Chotpitayasonondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Deacon, R. E., & Firebaugh, F. M. (1988). *Family resource management: Principles and applications*. Allyn & Bacon.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- DeVito, J. A. (2015). *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson Education.
- Goldsmith, E. B. (2010). *Resource management for individuals and families*. Wadsworth.
- Gross, I. H., Crandall, E. W., & Knoll, M. M. (1980). *Management for modern families*. Prentice Hall.
- Hamami, F., & Widyatno, A. (2025). Pengaruh parental phubbing terhadap kesepian remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(1), 45–58.
- Handayani, A. P., & Husnita, H. (2020). Pengaruh perilaku phubbing terhadap berkurangnya intensitas komunikasi keluarga pada masa pandemi COVID-19. *Komunikatif: Jurnal Ilmiah Komunikasi*.
- Hidayat, S., & Avezahra, M. H. (2023). Keberfungsian keluarga dan perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Flourishing*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.17977/um070v3i12023p1-7>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Culha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kim, Y., et al. (2024). The impact of digital technology use on family interaction and child development. *Children*, 11(5), 1–12. <https://doi.org/10.3390/children11050589>
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a theory of family communication. *Human Communication Research*. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2002.tb00812.x>
- Liu, R., et al. (2019). Parental phubbing and child development outcomes. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01410-0>

- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). Technoference: The interference of technology in couple relationships. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nabila, Z., Syahrini, A. S., Fadilah, N., & Avezahra, M. H. (2023). Smartphone dan pengaruhnya terhadap pola komunikasi keluarga. *Jurnal Flourishing*, 3(3), 89–94. <https://doi.org/10.17977/um070v3i32023p89-94>
- Nazir, T., & Bulut, S. (2019). Phubbing: A growing social problem. *Journal of Behavioral Studies*.
- Nickerson, A. B., & Nagle, R. J. (2005). Parent and peer attachment in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 25(2), 223–249. <https://doi.org/10.1177/0272431604274174>
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Putri, F. R. S., Mendiota, E. R., Anggela, F. R., & Avezahra, M. H. (2023). Perilaku phubbing pada remaja dalam hubungan keluarga. *Jurnal Flourishing*, 3(4), 120–124. <https://doi.org/10.17977/um070v3i42023p120-124>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). Partner phubbing and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Salsabila, S., Fariska, R., Arfiana, D., & Avezahra, M. H. (2023). Sistem komunikasi keluarga pada anak berperilaku phubbing. *Jurnal Flourishing*, 3(2), 45–51. <https://doi.org/10.17977/um070v3i22023p45-51>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Voydanoff, P. (2005). Work-family balance. *Journal of Marriage and Family*. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00178.x>
- Wang, X., et al. (2017). The impact of phubbing on relationship satisfaction. *Journal of Social Psychology*. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1280518>
- Xie, J., Luo, Y., & Chen, Z. (2023). Relationship between partner phubbing and parent–adolescent relationship quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 304. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010304>
- Xie, X., Luo, S., & Chen, W. (2023). Parental phubbing and parent–child relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*. <https://doi.org/10.1177/02654075221112345>