E-ISSN 3047-0714
P-ISSN 3047-1451

Volume 3 Nomor 1 2025

PROCEEDINGS OF THE NATIONAL CONFERENCE ON
INDONESIAN PHILOSOPHY AND THEOLOGY
"Perjumpaan: Pendekatan Filosofis dan Humaniora"
Fakultas Teologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Evaluasi Diri Mahasiswa Pendidikan Keagamaan Katolik Terhadap Fenomena *Phubbing* di Era Digital

Marianus Oktovianus [a,1], Gabriella Novena Kurnia Adi [b,2], Anna Angela Leli [c], Samuel Nim Amkay [d], Cecilia Paulina Sianipar [e]
[a,b,c,d,e] *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia*
[1] *viankolok@gmail.com*
[2] *gabriellanovena24@gmail.com*

Kata Kunci:
Ketuhanan Yang Maha Esa, perjumpaan, persaudaraan, pluralitas agama, Indonesia.

Abstrak

Phubbing (mengabaikan lawan bicara demi menggunakan ponsel) merupakan tren sosial yang semakin menguat di era digital. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik (Pendikkat) menunjukkan kecenderungan lebih fokus pada ponsel saat berada dalam interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kesadaran diri mahasiswa Pendikkat terhadap fenomena phubbing serta dampaknya terhadap relasi interpersonal. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa terpilih, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai motivasi, refleksi, dan strategi mahasiswa dalam menghadapi perilaku phubbing. Temuan ini juga diharapkan menjadi kontribusi dalam upaya membentuk relasi sosial yang lebih berkualitas, kritis, dan kontekstual bagi mahasiswa calon katekis.

DOI: https://doi.org/10.24071/snf.v3i1.10241
https://e-journal.usd.ac.id/index.php/senafil
Email: seminafilsafat.teo@usd.ac.id

This work is licensed under CC BY-SA 4.0.
To view a copy of this license, visit
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Catholic Religious Education Students' Self Evaluation of the Phubbing Phenomenon in the Digital Age

Keywords:
Belief in the One, Supreme God, encounter, brotherhood, religious plurality, Indonesia

Abstract

This qualitative research aims to describe the philosophical values of the Principle of Belief in the One, Supreme God as the spirit of encounter and brotherhood in the context of religious plurality in Indonesia. The philosophical values in the first Principle, in addition to having a vertical dimension, also have a horizontal dimension. The vertical dimension is related to the human tendency to seek wholeness in God, while the horizontal dimension is related to the implications of faith in the practice of life, namely noble and commendable behavior towards fellow human beings. The findings of this study indicate that the philosophical values of the Principle of Belief in the One, Supreme God do not provide room for religious egoism in various forms of expression. The conclusion is that the principle of Belief in One, Supreme God strengthens encounter and brotherhood in the context of religious plurality in Indonesia. Relevant attitudes of faith to the Principle, horizontally, are being humble, open to plurality, respecting other religions, recognizing equal rights to religious freedom, and rejecting all forms of radical-extreme actions in the form of destructive actions in the name of God and religion. Discriminatory, intolerant, and exclusive attitudes in the practice of religious life in Indonesia are contrary to the principle of Belief in the One, Supreme God.

Pendahuluan

Latar Belakang

Kemajuan teknologi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia di era globalisasi terutama dalam mempengaruhi pola komunikasi antarindividu. Salah satu produk dari perkembangan teknologi adalah *smartphone*. Meskipun *smartphone* memudahkan komunikasi dan menyatukan banyak orang, terkadang justru bisa membuat orang merasa asing atau diasingkan. Fenomena ini semakin nyata ketika seseorang terlalu asyik dengan perangkatnya, sehingga komunikasi tatap muka sering terabaikan

bahkan hanya getaran dari s*martphone* dapat mengalihkan perhatian seseorang dari komunikasi tatap muka.[1]

Istilah phubbing merupakan sebuah singkatan dari kata *phone* dan *snubbing*, yang digunakan untuk menunjukan sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan smartphone yang berlebihan. [2] Fenomena ini tidak hanya terjadi di ruang-ruang publik tetapi juga di lingkungan pendidikan, termasuk di kalangan mahasiswa. Phubbing telah menjadi perilaku normatif dalam komunikasi sehari-hari. Banyak orang menggunakan ponsel mereka dalam berbagai situasi sosial, seperti saat berkumpul bersama keluarga, dalam rapat, atau acara formal, tanpa rasa sungkan. Fenomena ini menyebar dengan sangat cepat, layaknya api yang membesar. Perilaku ini secara nyata mengurangi kualitas interaksi sosial. Hubungan dan percakapan menjadi kurang personal, kurang memuaskan, dan kehilangan makna. [3]

Mahasiswa, sebagai generasi yang sangat akrab dengan teknologi, menjadi kelompok yang paling rentan terhadap *phubbin*g. Oleh karena itu, mahasiswa dikatakan sebagai yang paling rentan dalam berperilaku *phubbing* sebab mahasiswa sebagai generasi Z yang tumbuh bersama dengan teknologi. Tindakan *phubbing* kerap kali dianggap wajar, padahal dampaknya bisa merusak kualitas hubungan sosial.

Kondisi ini menarik untuk diteliti lebih dalam, terutama di lingkungan mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik (Pendikkat). Sebagai calon guru maupun katekis, mahasiswa Pendikkat diharapkan mampu menjadi teladan dalam menjaga kualitas relasi sosial melalui komunikasi tatap muka walaupun sedang marak fenomena *phubbing* di sekitarnya. Karena manusia sebagai makhluk sosial tidak bisa lepas dari komunikasi dan setiap individu pasti memiliki kemampuan untuk berkomunikasi.[4]

Mahasiswa merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat. Mahasiswa yang melakukan *phubbing* hanya berpikir secara sederhana, tidak peduli terhadap pengelolaan kehidupan pribadi dan kehidupan sosialnya (Karuniawan & Cahyanti, 2013). Penggunaan

[1] Rafinitia, A., Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial, KELUWIH: Jurnal Sosial dan Humaniora, Vol.2(1), 8–14, April 2021.

[2] Hanika, I. M. (2017). Fenomena Phubbing Di Era Millenial (Ketergantungan Seseorang Pada Smartphone terhadap Lingkungannya). Fisip : UNDIP.

[3] Bulutorcıd, Sefa, and Thseen Nazir. "Phubbing Phenomenon: A Wild Fire, Which Invades Our Social Communication and Life." *Open Journal of Medical Psychology* 9, no. 1 (January 2020): 1–16.

[4] Nazir, "Phubbing Phenomenon", 1-16.

smartphone secara tidak bijak pada akhirnya mempengaruhi kemampuan mereka dalam menyeimbangkan kehidupan pribadi dan sosial.[5]

Dalam perspektif keilmuan, perilaku *phubbing* tidak hanya dilihat sebagai masalah psikologis atau sosial, tetapi juga menyentuh aspek etika dan spiritualitas. Sebagaimana ajaran Gereja Katolik, manusia diciptakan sebagai makhluk relasional (lih. *Kej 1:27*) dan dipanggil untuk membangun komunikasi yang otentik, selaras dengan dokumen *Communio et Progressio* (art 8) menekankan bahwa media dan teknologi harus mendukung komunikasi yang mempererat persaudaraan, bukan justru memecahkannya.[6] Maka, tindakan *phubbing* dapat dipandang sebagai tantangan terhadap nilai-nilai teologis, terutama dalam membangun *relasi dialogal* yang otentik dalam terang iman Kristiani.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi diri mahasiswa Prodi Pendikkat dalam menghadapi fenomena *phubbing*. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini akan melibatkan wawancara mendalam dengan mahasiswa untuk memahami sejauh mana kesadaran mereka terhadap dampak negatif *phubbing*, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap hubungan sosial di sekitarnya. Penelitian ini bertujuan supaya mahasiswa merefleksikan kebiasaan penggunaan ponsel mereka dalam konteks interaksi sosial dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kualitas relasi mereka dengan teman seangkatan, dosen, dan komunitas sekitar.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai dampak *phubbing* di kalangan mahasiswa Prodi Pendikkat, serta mendorong refleksi kritis terhadap penggunaan ponsel dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meminimalisir dampak negatif *phubbing* dalam relasi antar mahasiswa, membantu mereka mengevaluasi diri sendiri terkait fenomena ini, sehingga mampu mendorong mereka untuk membangun hubungan sosial yang lebih berkualitas dan bermakna di lingkungan pendidikan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merumuskan masalah penelitian, yakni sejauh mana Mahasiswa Prodi Pendikkat mengevaluasi diri mereka atas fenomena *phubbing di Era Digital*?

---

[5] Herlina Putri, Abdul Haris Fatgehipon, Saipiatuddin, "Perilaku Phubbing (Phone Snubbing) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta", Jurnal Global Ilmiah Vol. 1, No. 9, Juni 2024

[6] Dewan Kepausan untuk Komunikasi Sosial. *Communio et Progressio: Mengenai Sarana Komunikasi Sosial*, art 8.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian adalah empat mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik Universitas Sanata Dharma yang dipilih secara purposive. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Data dianalisis secara tematik untuk mengungkap pengalaman, kesadaran, dan refleksi diri terhadap perilaku phubbing, serta dikaitkan dengan perspektif teologis dan etika komunikasi Katolik.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana Mahasiswa Prodi Pendikkat mengevaluasi diri mereka atas fenomena *phubbing*.

Isi

Kajian Teori

Evaluasi Diri

Evaluasi diri mendeskripsikan dua proses dasar, yaitu proses refleksi dan proses perbandingan yang berkaitan dengan dimensi kinerja, kedekatan, dan relevansi. Model pemeliharaan evaluasi diri menunjukkan kondisi yang mendorong seseorang akan menuju pada proses pencerminan atau proses perbandingan.[7]

Mahasiswa

Menurut Nugroho, Kristianto dan Suharno (2016) Mahasiswa sangat diharapkan oleh orangtua, keluarga maupun negara untuk menjadi generasi penerus bangsa dan negara yang berkualitas. Terlibat aktif dalam perkuliahan maupun dalam lingkungan akademik serta dapat menikmati hubungan dengan semua orang akan berdampak pada kualitas diri individu dalam berbagai hal.[8]

Pendidikan Keagamaan Katolik

Pendidikan Agama Katolik adalah usaha yang dilakukan secara terencana dan kesinambungan dalam rangka mengembangkan kemampuan peserta

[7] Nur Auliya Rahmah Faizin, Rakhmaditya Dewi Noorrizki. 2022. "Pengaruh Evaluasi Diri Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Pergaulan di Masa Pembelajaran Daring." Jurnal Flourishing 431.
[8] Faizin, Noorrizki. "Pengaruh Evaluasi Diri".

didik untuk memperteguh iman dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan ajaran Gereja Katolik dengan tetap memperhatikan penghormatan terhadap agama lain dalam hubungan kerukunan antaragama dalam masyarakat untuk mewujudkan persatuaan nasional.[9]

Fenomena

Fenomena berasal dari kata Yunani "phaenesthai" yang artinya memunculkan dan menunjukkan dirinya sendiri. Fenomena juga berasal dari kata "phaino" yang artinya menunjukkan diri di dalam dirinya sendiri dengan totalitas. Huesserl memandang fenomena sebagai sebuah realitas yang menampakkan dirinya sendiri pada manusia. Menurut KBBI, fenomena adalah sebuah hal yang bisa dapat ditinjau secara ilmiah dan bisa dinikmati oleh panca indra.[10]

Phubbing

Menurut Karadağ et al, phubbing adalah perilaku dari seseorang individu yang memperhatikan *smartphone* saat berbicara dengan orang lain, berurusan dengan *smartphone* dan menjauhkan diri dari komunikasi interpersonal. Salah satu indikasi seseorang berperilaku phubbing yakni dengan berpura-pura memberikan perhatian pada lawan bicara, namun pandangannya tertuju pada *smartphone*.[11] Istilah *phubbing* berasal dari penggabungan dua kata, yaitu *phone* (ponsel) dan *snubbing* (mengabaikan). *Phubbing* merupakan bentuk kata benda, sedangkan *phubbed* adalah bentuk kata sifat yang merujuk pada seseorang yang menjadi korban phubbing.[12]

Tinjauan Filosofis dan Teologis

Dalam filsafat dialogis Martin Buber, relasi antarmanusia dibedakan menjadi dua bentuk utama: *I–Thou* (Aku–Engkau) dan *I–It* (Aku–Itu). Relasi *I–Thou* mencerminkan perjumpaan sejati antara dua subjek yang hadir secara penuh dan saling mengakui martabat masing-masing. Buber menyatakan bahwa, "All real living is meeting" semua kehidupan sejati terjadi dalam perjumpaan. Dalam relasi ini, "Engkau" bukanlah makhluk asing, melainkan

[9] Maria Marlina Dewi, Paulina Maria Ekasari Wahyuningrum, Silvester Adinuhgra, "Pendidikan Agama Katolik Sebagai Media Dalam Membentuk Kepribadian Peserta Didik Katolik Di Sma Negeri 1 Parenggean", *Jurnal Pastoral Kateketik* Vol.6, No.2 September 2020. Hal 75.

[10] https://kbbi.web.id/fenomena Diakses 25 Oktober 2024.

[11] Rafinitia, A., Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial, *KELUWIH: Jurnal Sosial dan Humaniora*, Vol.2(1), 8, April 2021

[12] Bulutorcıd, Sefa, and Thseen Nazir. "Phubbing Phenomenon: A Wild Fire, Which Invades Our Social Communication and Life." *Open Journal of Medical Psychology* 9, no. 1 (January 2020): 1–16.

sesama manusia yang hidup dalam kenyataan yang sama, dengan kelebihan dan kekurangan sebagai bagian dari kemanusiaannya. Sebaliknya, relasi *I–It* mengobjektifikasi yang lain, menjadikannya alat atau gangguan yang dapat diabaikan.[13]

Pemahaman ini menemukan relevansi teologisnya dalam Injil Lukas 10:41–42, ketika Yesus menegur Marta yang terlalu disibukkan oleh banyak hal dan kurang memberi perhatian penuh terhadap kehadiran-Nya. Yesus berkata, *"Marta, Marta, engkau khawatir dan menyusahkan diri dengan banyak perkara, padahal hanya satu saja yang perlu. Maria telah memilih bagian yang terbaik, yang tidak akan diambil daripadanya."* Dalam konteks ini, Maria menjadi simbol kehadiran total dan perhatian penuh dalam relasi, sementara Marta mencerminkan perhatian yang terbagi dan terdistraksi oleh hal-hal eksternal. Dengan demikian, resistensi terhadap perilaku phubbing dapat dipahami sebagai bagian dari spiritualitas kehadiran, suatu bentuk kesadaran etis dan relasional yang menghormati martabat sesama. Pilihan untuk hadir secara utuh dalam percakapan dan menjauhkan distraksi digital mencerminkan semangat relasi *I–Thou* serta sejalan dengan teladan Injili mengenai kasih dan perhatian personal. Dalam terang ini, menahan diri dari phubbing bukan hanya tindakan sosial, tetapi juga ekspresi iman dan spiritualitas relasional yang mendalam.

Pembahasan

Dari hasil wawancara bersama informan pertama (Marsel), ia pernah melakukan phubbing. Terdapat 2 alasan yang membuatnya melakukan phubbing. Yang pertama ketika ia berkumpul bersama teman-teman yang tidak sefrekuensi ia akan lebih memilih untuk melakukan phubbing. Dan yang kedua ketika ia melihat keadaan di sekitar, saat orang-orang di sekitarnya sudah mulai asyik dengan gadgetnya, dia pun akan ikut melakukan *phubbing*. Walaupun demikian, terdapat usaha yang ia lakukan untuk mencairkan suasana dengan mencari topik baru yang bisa membuat orang di sekitarnya bercengkrama lagi. Tidak jarang Marsel menemui orang-orang yang mau mendengarkannya, karena merasa diabaikan ia akan memilih untuk melakukan *phubbing* kembali. Menurut Marsel *phubbing* sudah masuk kedalam masalah serius karena kebanyakan orang ketika berkumpul lebih asyik dengan gadgetnya sendiri, padahal di momen-momen seperti itu bisa digunakan untuk mengenal lebih dekat satu sama lain. Dan sejauh ini relasi antara Marsel dan sesamanya menjadi kurang baik. Ia pun akhirnya akan

[13] R. Hia, "Konsep Relasi Manusia Berdasarkan Pemikiran Martin Buber," *Melintas: Jurnal Teologi dan Wacana* 30, no. 3 (2014): 395–410.

mengusahakan untuk meminimalisir penggunaan gadget saat berkumpul karena obrolan lebih penting daripada asyik sendiri dengan gadgetnya. Ia juga mengungkapkan keinginannya untuk berubah dan meminimalisir penggunaan gadget.

Hasil wawancara bersama informan kedua (Yere), ia pernah melakukan *phubbing*. Ia akan melakukan *phubbing* dengan melihat suasana dan lawan bicaranya siapa. Saat teman-temannya sudah asyik dengan gadgetnya masing-masing, ia juga akan melakukan *phubbing*. Hal tersebut juga berlaku saat di dalam perkumpulan tersebut ada orang yang ia tidak suka ia akan mengabaikannya. Yere terkadang ingin orang tersebut merasakan saat dulu ia sedang bercerita namun diabaikan oleh orang itu. Alasan lain ia melakukan *phubbing* karena terkadang ia merasa bosan dengan pembahasan yang sama dari awal sampai akhir dan dengan orang yang sama terus menerus. Namun, terkadang tanpa sadar ia melakukan *phubbing*. Menurutnya, terkadang ia tanpa sadar melakukan *phubbing* bukan hanya ketika berkumpul bersama dengan teman-temannya, tetapi juga ketika didalam kelas dimana dosen sedang memberikan materi didepan, dia akan merasa jenuh, dan tanpa sadar ia melakukan *phubbing*. Terkadang ia merasa bersalah, karena ia telah mengabaikan temannya yang sedang asyik bercerita. Ia juga mengatakan bahwa bagaimana orang mau menghormati kita, kalau kita sendiri tidak bisa menghargai orang lain. Yere beranggapan bahwa tindakan melakukan *phubbing* tidak baik apalagi ketika berkumpul bersama orang yang lebih tua darinya. Sejauh ini relasi antara yere dengan sesama masih terjalin dengan baik, karena dia juga tidak selalu melakukan *phubbing*. Menurutnya, *phubbing* belum menjadi masalah yang serius, tetapi sebisa mungkin untuk meminimalisir penggunaan gadget saat bersama. Ia memiliki niatan untuk berubah namun tidak dalam waktu dekat.

Hasil wawancara bersama informan ketiga (Mira), mengatakan bahwa ia pernah bahkan selalu melakukan *phubbing*. Menurut Mira, jika orang yang jarang ditemui dan ia malah sibuk dengan gadgetnya, ia akan merasa menyesal karena tidak menggunakan waktu yang singkat itu untuk mengenal pribadi itu lebih dalam. Tetapi jika orang itu adalah orang yang sering dia temui atau bahkan orang itu termasuk orang yang ia tidak suka, Mira merasa tidak menyesal melakukan *phubbing*. Saat ia berada di satu perkumpulan bersama orang yang tidak ia sukai, ia akan lebih memilih masa bodoh dan tidak menghiraukan apa yang dibahas mereka walaupun topik yang mereka bahas penting sekalipun. Adapun alasan lain yang membuat Mira melakukan *phubbing* adalah bosan, pembasahan yang kurang menarik dan pembahasan

yang tidak berbobot. Walaupun demikian, terdapat niat untuk berubah pada dirinya meskipun tidak diwaktu dekat ini.

Hasil wawancara bersama informan keempat (Miguel), ia mengatakan bahwa pernah melakukan *phubbing*. Ia akan melakukan *phubbing* jika ia melihat setiap orang yang ada didalam perkumpulan tersebut sibuk dengan handphonenya masing-masing. Namun, ada usaha dari Miguel untuk mencairkan suasana dengan mencari topik baru yang bisa membuat semua orang ikut bercengkrama kembali, tetapi jika tidak ada yang meresponnya, ia akan melakukan *phubbing*. Terkadang Miguel melakukan *phubbing* tanpa disadari. Namun, ia tahu untuk menempatkan diri, jika teman yang lain tidak bermain gadget maka ia pun tidak akan melakukannya. Menurut Miguel, ketika sedang berkumpul bersama dan ia melakukan *phubbing* ia merasa bahwa dirinya kurang sopan, karena yang lainnya asyik bercerita sedangkan ia sendiri yang sibuk dengan gadgetnya. Miguel menambahkan bahwa, saat berkumpul bersama akan merusak suasana jika salah satunya asyik dengan gadgetnya sendiri. Dengan kesadarannya itulah ia berniat untuk merubaj kebiasaan *phubbing*nya dalam waktu dekat ini.

Dari hasil wawancara bersama informan kelima (Novi), diketahui bahwa ia pernah melakukan phubbing, terutama ketika merasa bosan atau tidak tertarik dengan pembicaraan saat berkumpul dengan teman-teman. Alasan utama Novi melakukan phubbing adalah untuk mengalihkan perhatian dari suasana yang kurang menyenangkan atau karena ada hal penting yang ingin dicek di ponsel. Novi juga mengakui pernah melakukan phubbing secara sengaja sebagai bentuk balasan ketika ia merasa diabaikan oleh orang lain. Novi menyadari bahwa hubungan pribadi sangat memengaruhi kecenderungannya melakukan phubbing. Jika ia merasa dekat dan nyaman dengan seseorang, ia cenderung menghindari phubbing. Namun, dalam hubungan yang kurang dekat, ia lebih mudah terdorong untuk melakukannya. Setelah melakukan phubbing, Novi sering merasa bersalah dan tidak sopan. Ia biasanya meminta maaf dan mencoba kembali fokus ke percakapan. Menurut Novi, phubbing berdampak negatif terhadap kualitas relasi sosial karena dapat membuat orang lain merasa tidak dihargai dan menyebabkan hubungan menjadi renggang. Ia menganggap bahwa phubbing merupakan masalah serius di kalangan teman-temannya karena sering mengganggu kehangatan suasana pertemuan. Dalam menghadapi situasi ketika orang-orang di sekitarnya sibuk dengan gadget, Novi biasanya berusaha mencairkan suasana dengan memulai permainan ringan atau topik menarik agar semua orang kembali terlibat. Novi melihat bahwa penggunaan gadget dalam pertemuan sosial memiliki sisi positif dan negatif. Gadget bisa membantu mencari informasi atau komunikasi penting,

namun juga dapat mengganggu fokus dan interaksi sosial. Ia menilai bahwa cara ideal untuk mengurangi phubbing adalah dengan membuat kesepakatan bersama untuk menghargai waktu kebersamaan dan membatasi penggunaan gadget saat berkumpul. Novi merasa cukup mampu mengontrol penggunaan gadget, meskipun masih ada tantangan jika ada hal penting yang harus dicek. Ia pun memiliki komitmen pribadi untuk lebih sadar dan membatasi penggunaan gadget demi menjaga kualitas interaksi sosial.

Dari hasil wawancara bersama informan keenam (Alen), ia mengakui pernah melakukan phubbing, terutama saat suasana pertemuan sosial dirasa membosankan atau ketika notifikasi media sosialnya banyak. Alen menyebutkan bahwa kebiasaan tersebut muncul dari rasa penasaran terhadap media sosial dan sebagai pelarian ketika merasa canggung. Ia juga pernah melakukan phubbing secara sengaja sebagai bentuk balasan terhadap sikap orang lain yang lebih dulu sibuk dengan gadget mereka. Alen menyadari bahwa kualitas relasi sangat memengaruhi kecenderungannya dalam melakukan phubbing. Jika ia merasa dekat dan nyaman dengan lawan bicara, maka kecenderungannya untuk melakukan phubbing akan berkurang. Namun, jika berada dalam lingkungan yang kurang akrab, ia lebih mudah terdistraksi oleh gadget. Ia pun mengakui bahwa setelah melakukan phubbing, sering kali muncul perasaan bersalah karena telah mengabaikan orang lain. Phubbing menurut Alen berdampak negatif terhadap relasi sosial karena membuat lawan bicara merasa tidak dihargai. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan hubungan menjadi renggang dan kehilangan kedekatan emosional. Ia juga melihat phubbing sebagai masalah serius di kalangan teman-temannya karena banyak yang lebih nyaman berinteraksi melalui gadget daripada berbincang langsung. Meski awalnya ia juga ikut-ikutan bermain HP ketika orang lain mulai sibuk sendiri, Alen mengaku berusaha mencairkan suasana dengan candaan atau pertanyaan ringan agar percakapan kembali hidup. Sebagai bentuk komitmen pribadi, Alen berencana untuk mengurangi perilaku phubbing dengan cara mendisiplinkan diri, seperti mengaktifkan mode senyap saat berkumpul, serta berusaha lebih hadir secara penuh dalam setiap interaksi langsung. Ia menyadari pentingnya menikmati momen nyata bersama orang-orang terdekat.

Hasil wawancara bersama informan ketujuh (Elis) menunjukkan bahwa ia pernah melakukan phubbing, terutama dalam situasi ketika merasa lelah atau malas untuk berinteraksi. Ia juga mengakui terkadang sengaja melakukan phubbing sebagai bentuk "balasan" terhadap sikap orang lain yang membuatnya merasa tidak nyaman. Elis menyadari bahwa kebiasaan ini berdampak negatif terhadap kualitas hubungan sosial, karena menyebabkan

hubungan menjadi renggang dan komunikasi tidak terjalin dengan baik. Ia merasa tidak nyaman setelah melakukan phubbing, dan bila menyadari hal tersebut, ia berusaha memperbaiki sikap dengan meletakkan gadget dan kembali berinteraksi secara langsung. Menurut Elis, phubbing berdampak jangka panjang terhadap relasi sosial karena dapat membentuk pribadi yang tertutup dan kurang peduli terhadap orang lain. Ia memandang phubbing sebagai masalah serius di kalangan teman-temannya karena berpotensi merusak kemampuan bersosialisasi. Dalam merespons suasana pertemuan yang cenderung pasif akibat penggunaan gadget, Elis sering berinisiatif mencairkan suasana dengan mengajak ngobrol, membuat candaan, atau mengajak bermain game offline. Ia menyadari bahwa penggunaan gadget memiliki sisi positif, yaitu mempermudah komunikasi jarak jauh, namun sisi negatifnya adalah membuat hubungan dengan orang-orang terdekat menjadi renggang. Elis mengusulkan bahwa cara ideal untuk mengurangi phubbing adalah dengan meningkatkan kepekaan terhadap lingkungan sekitar dan lebih fokus pada lawan bicara saat berkumpul. Ia merasa dirinya masih bisa mengontrol penggunaan gadget dalam interaksi sosial dan berkomitmen untuk mengurangi perilaku phubbing dengan memperbanyak aktivitas luar ruangan dan mengurangi penggunaan gadget secara pribadi.

Hasil wawancara bersama informan kedelapan (Enjel) menunjukkan bahwa ia pernah melakukan phubbing, terutama dalam situasi ketika merasa diabaikan atau ketika topik pembicaraan kurang menarik. Alasan utamanya adalah untuk menghindari rasa canggung saat tidak dilibatkan dalam percakapan. Namun, Enjel menyatakan tidak pernah melakukan phubbing secara sengaja sebagai bentuk balasan. Ia mengakui bahwa hubungan pribadi sangat memengaruhi kebiasaan ini semakin sering dilakukan, semakin menjadi kebiasaan. Setelah melakukan phubbing, Enjel biasanya merasa tidak enak dan menyadari bahwa tindakannya kurang menghargai orang lain. Ia juga merasa bersalah karena dianggap tidak sopan menggunakan gadget di tengah pertemuan sosial. Dalam situasi seperti itu, ia berusaha menyadarkan diri agar lebih peka terhadap tempat dan waktu. Menurut Enjel, phubbing berdampak nyata terhadap kualitas relasi sosial karena membuatnya kurang berinteraksi dengan orang sekitar dan lebih larut dalam dunia maya. Jika kebiasaan ini dibiarkan, ia percaya bahwa hubungan antar teman akan menjadi renggang, dan kecenderungan individualisme akan semakin menguat. Sebagai respons terhadap situasi sosial, Enjel biasanya mencoba mengajak bicara orang-orang yang mulai sibuk dengan gadget agar mereka merasa diperhatikan. Ia juga berusaha mencairkan suasana dengan mengangkat topik yang menarik atau bermain games kecil untuk menghindari kebosanan dalam obrolan. Ia sepakat

bahwa phubbing merupakan masalah serius yang perlu diperhatikan. Menurutnya, dampak negatif dari penggunaan gadget dalam pertemuan sosial adalah menurunnya rasa saling menghargai. Untuk mengurangi perilaku phubbing, Enjel menyarankan agar suasana interaksi sosial dibuat lebih menarik dan setiap individu diajak untuk saling memperhatikan satu sama lain. Ia merasa memiliki kontrol atas penggunaan gadget dan memiliki komitmen pribadi untuk mengurangi kebiasaan phubbing.

Hasil wawancara bersama informan kesembilan (Seravin) menunjukkan bahwa ia pernah melakukan *phubbing*, terutama saat berkumpul dengan keluarga atau teman, khususnya ketika sedang menunggu makanan atau saat ada jeda dalam percakapan. Alasan utama ia melakukan *phubbing* adalah agar tetap terhubung dengan media sosial dan tidak tertinggal informasi penting. Namun, Seravin tidak pernah melakukan *phubbing* sebagai bentuk balasan terhadap sikap orang lain. Ia mengakui bahwa kualitas hubungan personal sangat memengaruhi kecenderungannya melakukan *phubbing*—dalam suasana akrab, ia cenderung lebih fokus pada percakapan. Setelah melakukan *phubbing*, Seravin sering merasa bersalah karena merasa tidak menghargai kehadiran orang lain. Ia juga menganggap penggunaan gadget di tengah pertemuan sosial sebagai tindakan yang kurang sopan dan biasanya akan meminta maaf serta mencoba kembali fokus jika sudah terlanjur melakukannya. Seravin menyadari bahwa *phubbing* berdampak negatif terhadap kualitas relasi sosial karena dapat menimbulkan perasaan diabaikan. Jika dilakukan terus-menerus, ia percaya *phubbing* dapat merusak keharmonisan dan keintiman dalam relasi, baik dalam pertemanan maupun komunitas. Ia pun menyatakan bahwa *phubbing* adalah masalah yang cukup serius di kalangan teman-temannya. Sebagai respons terhadap situasi sosial, Seravin biasanya mencoba mencairkan suasana dengan mengangkat topik menarik atau mengajak beraktivitas bersama. Jika suasana terasa membosankan, ia akan mengalihkan pembicaraan ke topik baru yang lebih menarik. Ia melihat adanya sisi positif dari penggunaan gadget, seperti tetap terhubung dengan informasi penting, namun ia lebih menyoroti sisi negatifnya yang mengganggu interaksi sosial langsung. Seravin memiliki komitmen pribadi untuk mengurangi *phubbing* dengan membuat kesepakatan bersama teman-teman agar tidak menggunakan ponsel saat berkumpul. Ia merasa memiliki kontrol yang cukup besar terhadap penggunaan gadget dan berusaha untuk lebih hadir secara utuh dalam interaksi sosial.

Hasil wawancara bersama informan kesepuluh (Karolin) menunjukkan bahwa ia pernah melakukan phubbing, terutama ketika sedang bersama teman-teman yang juga sibuk dengan gadget masing-masing. Ia mengaku tidak

pernah sengaja melakukan phubbing sebagai bentuk balasan, namun jika ada notifikasi penting, ia merasa perlu untuk meresponsnya. Menurutnya, hubungan pribadi memiliki pengaruh sekitar 50% terhadap kecenderungannya untuk melakukan phubbing. Setelah melakukan phubbing, Karolin merasa malu dan sedih, serta menyadari bahwa hal itu tidak sopan. Jika terlanjur, ia biasanya akan segera menyimpan ponsel ke dalam tas. Ia juga menyatakan bahwa phubbing berdampak pada kualitas relasinya dengan orang lain, karena membuatnya tidak memiliki teman bicara dalam pertemuan sosial. Dalam jangka panjang, menurutnya, phubbing bisa merusak hubungan pertemanan dan menyebabkan hubungan sosial tidak terjalin. Karolin menyadari bahwa phubbing adalah masalah serius di kalangan teman-temannya, dan solusinya harus lahir dari kesadaran pribadi. Saat berada dalam suasana pertemuan di mana orang-orang sibuk dengan gadget, ia cenderung ikut tenggelam dalam dunianya sendiri. Ia juga mengaku tidak pernah berusaha mencairkan suasana karena merasa tidak nyaman menegur orang lain. Ketika topik pembicaraan terasa monoton, ia lebih memilih menonton TikTok sebelum kembali fokus. Ia sependapat bahwa phubbing adalah masalah serius karena menghambat hubungan langsung antarsesama. Menurutnya, gadget memang memiliki sisi positif, seperti memberikan hiburan dan informasi, namun juga berdampak negatif karena mengalihkan perhatiannya dari relasi interpersonal. Ia menyadari kurangnya perhatian terhadap lawan bicara, dan memiliki komitmen pribadi untuk mengurangi perilaku phubbing dengan mengurangi penggunaan ponsel dalam situasi sosial.

Hasil wawancara bersama informan kesebelas (Albert) menunjukkan bahwa ia pernah melakukan phubbing, terutama saat merasa canggung atau tidak tertarik dengan lawan bicara. Ia menggunakan ponsel sebagai hiburan atau sarana berinteraksi di media sosial. Albert menyadari bahwa perilaku ini kurang sopan, namun ia memandang phubbing sebagai hal yang lumrah di kalangan teman sebaya, bahkan kadang dianggap sebagai bentuk interaksi alternatif. Ia pernah mendapat teguran halus dari orang yang lebih tua mengenai kebiasaan ini. Menurut Albert, phubbing merupakan gejala ketergantungan pada gadget dan mencerminkan karakteristik generasi muda yang multitasking. Ia menilai dampak phubbing terhadap relasi sosialnya tidak selalu negatif, meskipun berpotensi menurunkan kualitas kesopanan dan memperburuk kecanduan gawai. Albert menyarankan dua strategi untuk mengurangi dampak negatif phubbing, yaitu mengajarkan manajemen penggunaan gadget dan membangun komunitas yang adaptif terhadap teknologi digital. Dalam kehidupan sehari-hari, Albert mencoba mengontrol penggunaan gadget saat berinteraksi sosial. Ia menerapkan strategi seperti

mematikan notifikasi atau menggunakan ponsel cadangan (*dummy phone*) agar lebih fokus pada pertemuan sosial. Ia berpendapat bahwa pemahaman terhadap phubbing harus kontekstual, dengan mempertimbangkan gaya hidup generasi muda yang terus terhubung secara digital.

Hasil wawancara bersama informan ketujuh (Diki) menunjukkan bahwa ia melakukan phubbing ketika merasa topik pembicaraan tidak menarik atau menyentuh hal-hal sensitif. Ia juga pernah melakukan phubbing sebagai bentuk respons atas perilaku serupa dari orang lain. Meskipun hubungan personal tidak berpengaruh besar terhadap kecenderungannya untuk melakukan phubbing, Diki menyadari bahwa tindakan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif seperti gangguan emosional dan kemarahan dari lawan bicara. Ia menilai phubbing sebagai masalah serius yang bisa merusak kepercayaan dan semangat dalam berinteraksi. Untuk mengurangi perilaku tersebut, Diki mencoba mengingatkan orang lain secara halus dan mengalihkan perhatian ke hal yang lebih bermakna. Ia memiliki kesadaran terhadap pengaruh negatif gadget dalam interaksi sosial, meskipun tetap mengakui manfaatnya dalam mencari informasi. Diki menekankan pentingnya komitmen dan pengendalian diri terhadap penggunaan ponsel, serta memiliki tekad pribadi untuk mengurangi phubbing dengan menjaga fokus saat berinteraksi.

Matriks Respons Mahasiswa terhadap Phubbing

Untuk memperkuat analisis fenomena phubbing di kalangan mahasiswa, peneliti menyusun matriks yang merangkum alasan, respons emosional, refleksi diri, dan sikap terhadap phubbing dari masing-masing informan. Penyajian ini memungkinkan identifikasi pola dan variasi pengalaman secara sistematis, serta meningkatkan validitas temuan kualitatif dengan mengaitkan narasi subjek dengan refleksi pribadinya. Data menunjukkan bahwa mayoritas informan menyadari dampak negatif phubbing dan menunjukkan niat untuk menguranginya demi menjaga kualitas relasi sosial.

Informan	Alasan Melakukan Phubbing	Kutipan Langsung	Respons Emosional & Refleksi	Upaya Mengurangi	Anggapan terhadap Phubbing
Marsel	Tidak sefrekuensi; ikut suasana	"Kalau semua sudah pegang HP, ya saya jadi ikut juga."	"Relasi jadi kurang baik… saya sadar obrolan lebih penting."	Mencairkan suasana, membatasi gadget	Masalah serius

Yere	Bosan; ingin 'membalas' perlakuan	"Kadang saya pengen orang itu ngerasain juga diabaikan."	"Saya merasa bersalah kalau sedang cerita terus teman sibuk sendiri."	Niat berubah, tapi belum dalam waktu dekat	Belum serius, tapi harus dikontrol
Mira	Tidak suka orang; bosan, topik tak menarik	"Kalau orangnya sering ketemu atau nggak saya suka, saya tidak peduli."	"Saya sadar harus berubah, tapi belum sekarang."	Kesadaran pribadi	Belum terlalu serius
Miguel	Di-pengaruhi lingkungan sekitar	"Kalau semua asyik main HP, saya juga jadi main."	"Saya merasa kurang sopan, jadi saya ingin berubah."	Aktif mencairkan suasana	Masalah relasional dan sopan santun
Novi	Balas perasaan diabaikan; bosan	"Kalau saya merasa nggak dihargai, saya juga bisa melakukan phubbing."	"Saya sering merasa bersalah, lalu minta maaf."	Kesepakatan bersama, permainan ringan	Masalah serius, merusak relasi
Alen	Penasaran medsos; pelarian saat canggung	"Saya melakukan phubbing sebagai pelarian dari suasana."	"Sering muncul rasa bersalah setelahnya."	Mode senyap, hadir utuh	Masalah serius, ganggu kedekatan

Elis	Malas interaksi; respon atas ketidaknyamanan	"Kalau saya sadar, saya letakkan HP dan coba balik ngobrol."	"Bisa bikin kita jadi tertutup dan tidak peduli."	Aktivitas offline, candaan	Masalah serius, hambat komunikasi
Enjel	Diabaikan; tidak dilibatkan dalam obrolan	"Saya sadar itu tidak menghargai orang lain."	"Sering merasa tidak enak dan malu."	Topik menarik, bangun percakapan	Masalah serius, sebabkan individualisme
Seravin	Saat jeda, tunggu makanan	"Biasanya saya langsung minta maaf kalau sadar."	"Kalau terus-menerus, bisa rusak keharmonisan relasi."	Kesepakatan bersama	Masalah cukup serius
Karolin	Dipengaruhi lingkungan; notifikasi penting	"Kalau terlanjur, saya simpan HP di tas."	"Saya merasa malu dan sedih."	Kurangi TikTok, kesadaran pribadi	Masalah serius, harus dari diri sendiri
Albert	Canggung; bosan; bentuk interaksi alternatif	"Saya pakai HP buat hiburan kalau canggung."	"Ini mencermin-kan multitasking dan bisa kurang sopan."	Matikan notifikasi, dummy phone	Perlu manajemen gadget, adaptif digital
Diki	Topik sensitif; respons atas phubbing orang lain	"Kalau temanya nggak menarik atau orangnya juga main HP, saya ikut."	"Phubbing bisa merusak kepercayaan dan antusiasme."	Ingatkan halus, alihkan ke hal bermakna	Masalah serius, perlu komitmen pribadi

Temuan Tematik Berdasarkan Wawancara 12 Informan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap dua belas informan, ditemukan lima poin penting yang mencerminkan dinamika perilaku *phubbing* dalam kehidupan sosial mahasiswa sebagai berikut:

a. Motivasi Melakukan Phubbing

Motivasi melakukan *phubbing* sangat beragam, namun secara umum dapat dikategorikan ke dalam beberapa motif utama. Mayoritas informan mengaku melakukannya ketika suasana menjadi tidak kondusif baik karena merasa tidak sefrekuensi, topik pembicaraan membosankan, atau ketika suasana menjadi canggung. Beberapa informan melakukannya sebagai bentuk *resiprokal*, yakni membalas sikap acuh orang lain. Fenomena "ikut-ikutan" juga tampak dominan; ketika satu orang mulai bermain gawai, yang lain cenderung mengikuti. Selain itu, motif pengalihan dari ketegangan emosional atau ketidaknyamanan sosial juga menjadi alasan yang cukup menonjol.

b. Kesadaran dan Refleksi Diri

Kesadaran terhadap dampak negatif *phubbing* hadir dalam berbagai tingkat. Sebagian besar informan menunjukkan refleksi diri pasca melakukan *phubbing*, terutama dalam bentuk perasaan bersalah, malu, atau tidak nyaman karena merasa telah mengabaikan lawan bicara. Kesadaran ini umumnya lebih kuat ketika *phubbing* dilakukan dalam situasi formal, atau saat berinteraksi dengan orang yang lebih tua. Namun, ada pula informan yang belum memiliki refleksi mendalam, dan cenderung menormalisasi perilaku ini sebagai bagian dari gaya hidup digital yang multitasking.

c. Dampak terhadap Relasi Sosial

Sebagian besar informan menyatakan bahwa *phubbing* memiliki dampak negatif terhadap relasi interpersonal. Perilaku ini berpotensi menyebabkan renggangnya hubungan, penurunan rasa saling menghargai, hingga pudarnya keakraban dalam kelompok sosial. Bahkan dalam jangka panjang, *phubbing* dianggap memperkuat individualisme dan menghambat terbentuknya empati. Beberapa informan mencatat bahwa *phubbing* dapat menghilangkan peluang untuk membangun koneksi emosional yang lebih dalam, terlebih jika dilakukan secara berulang dalam relasi yang sama.

d. Strategi Pengurangan Phubbing

Meski *phubbing* masih cukup sering terjadi, sebagian besar informan menunjukkan adanya keinginan untuk mengubah perilaku ini. Strategi yang diungkapkan meliputi: mengaktifkan mode senyap, menyimpan ponsel di tas, menghindari notifikasi, mencairkan suasana dengan percakapan yang menyenangkan, hingga membuat kesepakatan bersama untuk tidak

menggunakan gawai selama sesi pertemuan. Beberapa informan menyadari bahwa perubahan ini membutuhkan komitmen pribadi dan pengendalian diri, namun tidak semua merasa siap untuk segera melakukannya.

e. Persepsi terhadap Phubbing sebagai Fenomena Sosial

Mayoritas informan menilai *phubbing* sebagai masalah sosial yang cukup serius di kalangan mahasiswa. Mereka menyadari bahwa meskipun gawai memiliki manfaat besar dalam menunjang komunikasi dan akses informasi, penggunaannya yang tidak proporsional dapat merusak kualitas interaksi langsung. *Phubbing* dipandang sebagai refleksi dari lemahnya kontrol diri dalam menghadapi godaan digital, sekaligus sebagai tantangan bagi generasi muda untuk menjaga nilai kehadiran utuh dalam relasi sosial.

Evaluasi Diri Mahasiswa terhadap Perilaku Phubbing

Dalam studi oleh Telari dkk. (2024) memperkenalkan konsep *resisting phubbing* sebagai strategi aktif untuk menghindari gangguan smartphone demi menjaga keutuhan interaksi sosial. Dalam konteks evaluasi diri mahasiswa, kesadaran untuk menolak phubbing dapat menjadi indikator kedewasaan dalam membangun relasi dan menunjukkan perhatian yang autentik kepada sesama.

Selain menyadari kecenderungan melakukan *phubbing*, mahasiswa juga perlu mengevaluasi diri atas kemampuan mereka untuk menghindari perilaku tersebut dalam interaksi sosial sehari-hari. Studi oleh Telari dkk. memperkenalkan konsep *resisting phubbing* sebagai strategi sadar untuk menahan dorongan menggunakan ponsel dan memilih tetap hadir secara utuh dalam relasi tatap muka[14]. Konsep ini menunjukkan bahwa *resisting phubbing* bukan sekadar tidak menggunakan ponsel, tetapi merupakan tindakan aktif yang menandakan niat untuk menghargai dan mengutamakan keberadaan orang lain dalam percakapan. Penelitian eksperimental mereka menunjukkan bahwa *resisting phubbing* memberikan hasil yang paling positif dibandingkan phubbing atau bahkan kondisi netral (tidak ada interaksi dengan ponsel), termasuk dalam hal perasaan diterima, evaluasi moral, dan persepsi keterhubungan antarpribadi[15].

Dalam konteks pendidikan keagamaan, kemampuan untuk menahan diri dari phubbing mencerminkan nilai-nilai spiritual seperti *pengendalian diri, perhatian penuh (presence), dan kasih kepada sesama*. Evaluasi diri mahasiswa terhadap kebiasaan ini menjadi langkah penting untuk mengembangkan sikap

[14] Alessia Telari et al., "Converting Smartphone Interference into Favorable Consequences for Social Interactions: The "Resisting Phubbing" Phenomenon", *Social Influence* 19, no. 1 (2024): 2433943.
[15] Telari, "Converting Smartphone Interference", 2-4.

interpersonal yang lebih etis dan inklusif. Sejalan dengan prinsip *Expectancy Violation Theory*, *resisting phubbing* dapat dilihat sebagai pelanggaran positif terhadap ekspektasi sosial, yang justru meningkatkan kualitas relasi dan penghargaan terhadap pelaku[16]. Dengan demikian, evaluasi diri tidak hanya menyoroti kesalahan atau kekurangan, tetapi juga membuka ruang untuk pertumbuhan pribadi melalui pilihan-pilihan etis dalam penggunaan teknologi.

Penutup

Kesimpulan

Fenomena *phubbing* (kecenderungan mengabaikan kehadiran orang lain demi interaksi dengan gawai) merepresentasikan tantangan besar bagi kualitas relasi sosial di era digital. Dalam konteks mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik (Pendikkat), phubbing tidak sekadar menjadi isu gaya hidup, tetapi menyentuh dimensi etis, spiritual, dan relasional yang mendalam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun phubbing kerap terjadi karena alasan kebosanan, kecanggungan sosial, hingga pengaruh lingkungan, sebagian besar mahasiswa menunjukkan kesadaran reflektif terhadap dampaknya yang negatif.

Para informan menyatakan bahwa phubbing berkontribusi pada melemahnya komunikasi interpersonal, berkurangnya kepekaan sosial, dan pudarnya kehangatan dalam kebersamaan. Namun, di tengah tantangan tersebut, muncul pula upaya resistensi terhadap phubbing, baik secara personal maupun dalam bentuk kesepakatan sosial sebagai bentuk tanggung jawab moral dan spiritual. Hal ini mencerminkan adanya potensi transformatif dalam diri mahasiswa untuk menata kembali kebiasaan digital secara lebih etis dan beriman.

Dalam terang filsafat dialogis Martin Buber, relasi "Aku–Engkau" menuntut kehadiran penuh dan pengakuan terhadap martabat sesama. Sebaliknya, relasi "Aku–Itu" menjadikan yang lain sebagai objek yang dapat diabaikan cermin dari relasi yang terdistorsi akibat dominasi gawai. Pemahaman ini bersinggungan erat dengan nilai-nilai Injil yang menegaskan pentingnya hadir secara utuh dan mencintai secara personal, sebagaimana Yesus meneladankan dalam relasi-Nya dengan orang-orang yang dijumpai-Nya. Dalam Injil Lukas 10:41–42, Yesus mengajak Marta untuk memilih "bagian terbaik" yakni kehadiran yang mendengarkan, memperhatikan, dan mencintai.

[16] Telari, "Converting Smartphone Interference", 5.

Dengan demikian, resisting phubbing bukan sekadar tindakan sosial, tetapi merupakan ekspresi spiritualitas Injili yang menempatkan kasih, perhatian, dan kehadiran sebagai inti dari komunikasi Kristiani. Injil mengajak umat beriman untuk mengasihi dengan segenap hati, pikiran, dan tenaga yang juga berarti tidak terbagi perhatian oleh distraksi digital ketika berelasi dengan sesama.

Sebagai calon katekis dan pendidik iman, mahasiswa Pendikkat diundang untuk menjadikan evaluasi diri terhadap kebiasaan digital sebagai bagian dari formasi rohani dan profesional mereka. Penguasaan diri atas penggunaan teknologi mencerminkan penghayatan terhadap nilai-nilai Injil, seperti kerendahan hati, kasih, dan perhatian penuh. Dalam dunia yang semakin terdigitalisasi, kehadiran mereka diharapkan menjadi saksi akan Injil yang hidup, yang tidak hanya mewartakan melalui kata, tetapi juga melalui sikap komunikatif yang etis dan solider. Penelitian ini menegaskan bahwa membangun habitus komunikasi yang mengedepankan relasi personal dan kehadiran penuh dalam terang Injil merupakan panggilan profetik bagi mahasiswa Pendikkat. Phubbing, dengan segala tantangannya, justru dapat menjadi titik tolak pertobatan digital menuju pewartaan yang otentik, humanis, dan injili.

Daftar Pustaka

Bulutorcıd, Sefa, and Thseen Nazir. "Phubbing Phenomenon: A Wild Fire, Which Invades Our Social Communication and Life." *Open Journal of Medical Psychology* 9, no. 1 (January 2020): 1–16.

Dewan Kepausan untuk Komunikasi Sosial. *Communio et Progressio: Mengenai Sarana Komunikasi Sosial*, art. 8. Diakses 25 Juni 2025. https://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/pccs/documents/rc_pc_pccs_doc_23051971_communio_en.html.

Faizin, Nur Auliya Rahmah, and Rakhmaditya Dewi Noorrizki. "Pengaruh Evaluasi Diri Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Pergaulan di Masa Pembelajaran Daring." *Flourishing* 2, no. 6 (2022): 431.

Hanika, I. M. "Fenomena Phubbing di Era Millenial (Ketergantungan Seseorang Pada Smartphone terhadap Lingkungannya)." FISIP: UNDIP, 2017.

Herlina Putri, Abdul Haris Fatgehipon, and Saipiatuddin. "Perilaku Phubbing (Phone Snubbing) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta." *Jurnal Global Ilmiah* 1, no. 9 (Juni 2024).

Hia, R. "Konsep Relasi Manusia Berdasarkan Pemikiran Martin Buber." *Melintas: Jurnal Teologi dan Wacana* 30, no. 3 (2014): 395–410.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). "Fenomena." Diakses 25 Oktober 2024. https://kbbi.web.id/fenomena.

Marlina Dewi, Maria, Paulina Maria Ekasari Wahyuningrum, and Silvester Adinuhgra. "Pendidikan Agama Katolik Sebagai Media dalam Membentuk Kepribadian Peserta Didik Katolik di SMA Negeri 1 Parenggean." *Jurnal Pastoral Kateketik* 6, no. 2 (2020): 75.

Rafinitia, A. "Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial." *KELUWIH: Jurnal Sosial dan Humaniora* 2, no. 1 (April 2021): 8–14.

Telari, Alessia, et al. "Converting Smartphone Interference into Favorable Consequences for Social Interactions: The 'Resisting Phubbing' Phenomenon." *Social Influence* 19, no. 1 (2024).