

# SISTEM KOMUNIKASI KELUARGA PADA ANAK BERPERILAKU *PHUBBING*

Euis Nurul Bahriyah<sup>1</sup>, Ahmad Sururi Afif<sup>2</sup>, Euis Heryati<sup>3</sup>  
Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Esa Unggul  
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Esa Unggul  
Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No.9. Tol Tomang, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510  
[euis.nurul@esaunggul.ac.id](mailto:euis.nurul@esaunggul.ac.id), [ahmad.afif@esaunggul.ac.id](mailto:ahmad.afif@esaunggul.ac.id), [euis.heryati@esaunggul.ac.id](mailto:euis.heryati@esaunggul.ac.id)

## ABSTRACT

The emergence of smartphone and technology has an impact on children's behaviour if they are not used wisely without regard to the duration and frequency of their use which will ultimately affect children's communication patterns with their parents. This behavior is commonly referred to as phubbing behaviour and is no longer a new thing that usually occurs in family, friendship and social environments where the subject themselves do not feel that their behaviour of using media and smartphones when in the midst of their family becomes a negative action that they do not even feel. Such behavior is said to be like ignoring the surrounding environment, because these habits can interfere with relationships between family members as a form of interaction with other people, namely the family. The family becomes a subsystem that is related to other subsystems so that with the family communication system approach and awareness theory, such behaviour can be avoided with the support of parents, the environment and the strong will of the child himself.

**Keywords:** *Phubbing Behavior, Family Communication System, Awareness Theory*

## ABSTRAK

Kemunculan smartphone dan teknologi berdampak pada perilaku anak jika tidak digunakan dengan bijak tanpa memperhatikan durasi dan frekuensi penggunaannya yang pada akhirnya akan memengaruhi pola komunikasi anak dengan orang tua. Perilaku ini biasa disebut dengan perilaku *phubbing* dan bukan lagi hal baru yang biasa terjadi dalam lingkungan keluarga, pertemanan dan lingkungan sosial dimana perilaku *phubbing* sendiri tidak merasa bahwa perilaku penggunaan media dan smartphone mereka ketika berada di tengah keluarga menjadi satu tindakan negatif yang bahkan mereka tidak merasa perilaku tersebut dikatakan seperti mengabaikan lingkungan sekitar, karena kebiasaan tersebut tersebut dapat mengganggu hubungan antar anggota keluarga sebagai bentuk interaksinya dengan orang lain yaitu keluarga. Keluarga menjadi satu subsistem yang berkaitan dengan subsistem lainnya sehingga dengan pendekatan sistem komunikasi keluarga dan teori penyadaran, perilaku seperti dapat dihindari dengan dukungan orang tua, lingkungan dan kemauan yang kuat dari anak itu sendiri.

**Kata Kunci:** *Perilaku Phubbing, Sistem Komunikasi Keluarga, Teori Penyadaran*

## PENDAHULUAN

Aktivitas penggunaan media sosial di Indonesia menurut data yang dikutip dari databoks Kata Data diperkirakan pada tahun 2025 akan mengalami peningkatan sebesar 89% dari total populasi. Penggunaan media ini lebih didominasi pada smartphone atau ponsel pintar di Indonesia karena sejak 2015 terdapat 28,6% populasi di Indonesia menggunakan gawai tersebut. Artinya bahwa data tersebut menggambarkan fenomena perubahan perilaku di masyarakat khususnya generasi milenial yang menganggap bahwa “Dunia dalam genggaman” dengan berkembangnya teknologi informasi yang mempengaruhi perubahan pola hidup dan pola pikir khususnya pola komunikasi masyarakat saat ini sebagai kebutuhan yang tidak terpisahkan dari kehidupan pribadi dan sosial bermasyarakat. Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan bahwa dalam kurun 5 tahun terakhir terjadi peningkatan signifikan terhadap perubahan perilaku mengakses internet. Data ini pun ditunjukkan juga dengan Data Survei Sosial Ekonomi Nasional 2018 yang menjelaskan bahwa 50,92% masyarakat dipertanian dan 26,56% di pedesaan yang berumur lima tahun ke atas mengakses internet selama 3 bulan terakhir. Pengguna aktifnya sebagian besar adalah generasi milenial.

Habit media dikalangan generasi milenial ini, menurut BPS menyebutkan pula mencapai 33,75% dari jumlah penduduk keseluruhan yang artinya generasi milenial membentuk struktur jumlah penduduk usia produktif cukup tinggi dimana 67,02% penduduk usia produktif, dan sekitar 50,36% adalah generasi milenial. Kondisi ini menunjukkan adanya bonus demografi. Generasi milenial sebagai modal besar untuk mewujudkan kemandirian bangsa diharapkan memiliki potensi dan kemampuan yang lebih unggul sebagai penggerak roda pembangunan. Untuk itu maka perilaku generasi milenial pun harus selalu diawasi dan selalu diarahkan kepada tindakan yang positif melalui sebuah gerakan sosial dan penghindaran penggunaan smartphone yang berlebihan dan memanfaatkan smartphone dan media sosialnya untuk kepentingan *education, information* bukan semata-mata hiburan. Peningkatan kesadaran ini menganut pada konsep teori Penayadaran Paulo Freire yang menawarkan bahwa sesungguhnya pendidikan dilakukan secara dialogis sebagai suatu metode yang masuk dalam agenda Paulo Freire adalah proses penayadaran (konsientisasi) yang

merupakan proses kemanusiaan yang eksklusif.

*Phubbing* sebagai suatu fenomena yang menggambarkan perubahan perilaku menggunakan smartphone berlebihan pun memunculkan sebuah gejala negatif yang mengarah pada perubahan perilaku “mengabaikan” saat mereka berinteraksi dengan lingkungannya. Dalam interaksi sosial istilah *phubber* didefinisikan sebagai orang yang mulai *phubbing* teman atau keluarganya, dan *phubbee* didefinisikan sebagai orang yang merupakan penerima perilaku *phubbing*. Jadi istilah *phubbing* ini merupakan sebuah perubahan perilaku saat orang berinteraksi dengan lingkungannya dan mengabaikan orang lain sementara mereka berada di hadapan orang lain, dan mereka cenderung tertutup dari interaksi sosial. Komunikasi non verbal pun terjadi sebagai salah satu karakteristik *phubbing* yaitu sering m sebagai mengalihkan muka saat berbicara, mengalihkan kontak mata yang ditafsirkan sebagai pemberian istilah *silent treatment*.

Menurut Turnbull (dalam Youarti & Hidayah, 2018:144) mengemukakan bahwa seseorang yang banyak menghabiskan waktu untuk mengakses internet, maka dia hanya punya sedikit waktu untuk berkomunikasi dengan orang lain secara nyata. Smartphone memungkinkan orang bisa terhubung dengan orang lain kapan saja dan di mana saja, namun ada kekhawatiran bahwa smartphone bias menjadi pengurang bukan pelengkap dalam hal interaksi sosial individu dengan individu bahkan kelompok. Aktivitas menggunakan smartphone untuk bermain game, belanja online, mencari informasi, mendengarkan musik dan lain-lain memunculkan sikap mengabaikan atau acuh terhadap lingkungannya. Griffiths mengemukakan bahwa apabila seseorang mengalami kecanduan maka orang tersebut akan lupa waktu, hingga ia tidak menghiraukan keadaan sekitar dan tidak menghargai orang di sekitarnya (Youarti & Hidayah, 2018:146). *Phubbing* juga menggambarkan tindakan penghinaan terhadap seseorang dalam lingkungan sosial dengan terus memperhatikan ponsel, bukan berbicara dengan orang tersebut secara langsung (Haigh dalam Ridho, 2019:19). Orang-orang akan merasa terhina dan tersakiti jika lawan bicaranya mencuekkannya hanya demi memainkan smartphone, ia akan merasa tidak dihargai. Bagaimana tidak setiap orang tentunya ingin dihargai dan acuhkan ketika sedang berada di lingkungan sosialnya.

Dari fenomena diatas, maka pendekatan konsep Teori Penayadaran Paulo Freire dapat



digunakan sebagai alternatif pemecahan masalah bagi perilaku *phubbing* pada generasi milenial agar mereka mengurangi atau menghindari penggunaan smartphone saat mereka berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana sistem komunikasi keluarga dapat mengurangi terjadinya perilaku *phubbing* tersebut. Konsep penyadaran ini juga harus dilakukan dan dikembangkan di lingkungan keluarga sehingga sistem komunikasi kearah yang akan membentuk pola komunikasi anak kearah positif terutama saat mereka sedang berinteraksi dengan keluarga.

Permasalahan yang akan dibahas dalam kajian literatur ini adalah tentang bagaimana sistem komunikasi keluarga pada anak berperilaku *phubbing*. Tujuan Penulisan artikel ini ditinjau dari latar belakang adalah untuk memberikan gambaran proses penyadaran terhadap perilaku *phubbing* pada generasi milenial untuk menumbuhkan penyadaran penggunaan media yang baik saat berinteraksi dengan lingkungannya baik dalam keluarga maupun dengan teman-teman mereka.

## **Kerangka Teori**

Penulis makalah ilmiah ini dengan judul Sistem Komunikasi Keluarga pada anak berperilaku *Phubbing* yang digambarkan secara deskriptif yang berkaitan dengan penerapan teori penyadaran Paulo Freire dan Sistem komunikasi keluarga yang efektif kepada anak dapat mengurangi perilaku penggunaan smartphone yang berlebihan ketika mereka duduk bersama dengan keluarga atau teman-teman dalam suatu forum atau dapat dikatakan saat mereka melakukan interaksi komunikasi dengan lawan bicaranya.

Sistematika penulisan artikel ini selanjutnya membahas tentang perilaku *phubbing*, literasi media, dan sistem komunikasi keluarga yang mendukung perilaku anak kearah positif dengan mengurangi penggunaan smartphone secara berlebihan tanpa batasan waktu ke arah yang lebih positif lagi melalui pendekatan dan dukungan keluarga terutama orang tua.

## **Perilaku *Phubbing***

Kemunculan istilah “no mobile phone phobia” sebagai akibat dari ketergantungan pada smartphone di mana seseorang tidak bisa jauh dari smartphone-nya dan smartphone menjadi andalan manusia di situasi apapun di zaman modern sekarang ini. Sehingga keberadaan smartphone saat

ini menjadi suatu fenomena yang dapat merusak suatu hubungan karena penggunaan berlebihan. Smartphone memang tidak dapat mempengaruhi orang untuk mengubah sikap, tetapi cukup berpengaruh terhadap apa yang dipikirkan orang, artinya ia mempengaruhi persepsi orang tentang apa yang dianggap penting, jika suatu media selalu memuat nama seseorang, maka orang itu cenderung dianggap tokoh yang penting, jika suatu media menampilkan adegan kekerasan, maka orang-orang akan menganggap dunia ini penuh dengan tindakan-tindakan kejahatan (Rakhmat, 2005:200). *Phubbing* sebagai gabungan dari kata *phone* dan *snubbing* menurut Haigh (2015) diartikan sebagai tindakan menyakiti orang lain dalam interaksi sosial karena lebih fokus pada smartphonenya.

Hapsari (2016) mengatakan bahwa esensi dari perilaku manusia umumnya adalah interaksi dimana individu bertukar informasi dengan satu atau lebih individu. Setiap individu tertentu pada suatu sistem kemungkinan menghubungi orang-orang tertentu, dan mengabaikan banyak orang lain (khususnya ketika berada pada suatu sistem dengan ukuran yang besar.

Dampak *phubbing* ini tidak dapat dianggap remeh karena terutama pengaruhnya bagi generasi muda yang berlebihan dalam penggunaan smartphone sehingga mempengaruhi secara psikis, dan *phubbing* dapat menurunkan kualitas relasi sekaligus mental kita. Tingkat interaksi dalam sosial masyarakat dan keluarga maupun lingkungan terdekat dengan pengguna smartphon yang berlebihan pun dapat menurunkan kualitas komunikasi.

### **a. Perspektif *phubber* terhadap perilaku *phubbing***

Fenomena penggunaan smartphone dikalangan generasi milenial di Indonesia saat ini menunjukkan bahwa faktor kebutuhan dan faktor gaya hidup generasi milenial saat ini telah banyak mempengaruhi perilaku penggunaannya terutama dalam proses pencarian informasi, hiburan, dan gaya hidup sosial mereka di masyarakat. Dampak yang muncul dari penggunaan tersebut sebenarnya berpengaruh baik positif maupun negatif, dimana positif artinya penggunaannya akan meningkatkan rasa percaya diri, memudahkan dalam berkomunikasi dan untuk menjalin hubungan baik dengan teman, keluarga maupun status sosialnya. Sedang dampak negatif jika digunakan dalam waktu yang lama dan tanpa memperhitungkan manfaatnya akan memunculkan rasa mengabaikan lingkungannya,

mementingkan diri sendiri dan rasa ketergentungan yang berlebihan terhadap smartphone.

#### **b. Phubbing dan Social Exclusion**

Memainkan peran atau berperilaku sebagai *phubbed* dapat menimbulkan pengucilan sosial, yang paling baik dipahami sebagai dihina atau diabaikan (bentuk-bentuk penolakan sosial yang ringan), dikecualikan, atau diasingkan oleh orang lain. Pengucilan sosial bisa sangat menyakitkan, dan kemungkinan kejadiannya sehari-hari (Wan, Xu, dan Ding 2014). Keinginan untuk hubungan sosial adalah kebutuhan kita yang paling mendasar dan universal sebagai manusia (Lee dan Shrum 2012).

#### **New Media dan Literasi**

Salah satu gerakan yang mengarahkan pada gerakan untuk literasi media menurut Livingstone (2003), literasi media adalah kemampuan untuk mengakses, menganalisis, mengevaluasi, dan mengkomunikasikan pesan dalam berbagai bentuk medium (Herlina, 2012). Literasi media memiliki dampak negatif diantaranya tidak mampu membedakan informasi. Ketika orang mempunyai tingkat literasi digital yang rendah, orang tersebut tidak dapat membedakan mana informasi yang kredibel dan tidak. Adanya perubahan sosial yang cenderung lebih mengarah pada individualisme, masyarakat saat ini cenderung lebih aktif pada media sosial daripada berinteraksi secara langsung. Adanya kebebasan tanpa batas, terjadi kesulitan dalam melakukan kontrol terhadap pola perkembangan. Sedangkan dampak positif dari literasi media diantaranya menghemat waktu, menghemat uang, dapat memperoleh informasi terkini, dan mempermudah pekerjaan atau aktivitas. Berdasarkan penjelasan mengenai literasi media, berkaitan dengan penelitian ini peneliti mengambil kesimpulan masyarakat tidak hanya berperan sebagai penerima informasi namun juga menggunakan media dengan cerdas dapat membedakan informasi yang kredibel dan tidak. Masyarakat harus mampu bersikap bijaksana untuk tidak cenderung lebih aktif di media dibanding bersosialisasi secara langsung, sikap masyarakat yang mengacuhkan lawan bicaranya dengan cara menggunakan gadget sebagai sikap *phubbing*.

#### **Konsep Teori Penyelesaian Paulo Freire**

Salah satu wujud dari perubahan sosial di masyarakat khususnya pembangunan tidak lepas dari faktor pendidikan dimana pendidikan merupakan

sebuah upaya penyadaran bagi kaum tertindas, karena hanya pendidikanlah yang dapat melahirkan pembebasan bagi kaum tertindas. Model yang mengacu pada teori Freire adalah model yang mampu menempatkan secara sejajar antara guru dan murid, posisi guru yang selalu pada posisi superior dan dianggap sumber ilmu pengetahuan sedang murid digambarkan sebagai sosok yang inferior. Saat ini konsep pendidikan bagi kaum tertindas harus dapat memberikan ruang partisipasi bagi murid dalam hubungan yang sejajar dengan gurunya.

Konsep pokok dari teori Freire ini menyampaikan bahwa upaya pembebasan kaum tertindas melalui pendidikan harus berupa penerapan pendidikan kesejajaran guru dan murid melalui ruang dialog dan partisipasi keduanya. Teori penyadaran ini akhirnya membuka kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan melalui pemahaman akan penyebab ketertindasan yang mampu menghasilkan upaya untuk membebaskan belenggu ketertindasan tersebut. Partisipasi masyarakat juga menjadi bagian mutlak dari pembangunan sehingga kritis masyarakat yang merasa tidak memiliki dan acuh tak acuh terhadap program pembangunan yang ada. Masyarakat berperan dalam setiap kegiatan secara akhrit mulai dari perencanaan, pelaksanaan hingga monitoring dan evaluasi pembangunan. Masyarakat loka menjadi bagian yang paling memahami keadaan daerahnya harus mampu memberikan masukan yang berharga bagi daerahnya.

#### **Komunikasi Keluarga**

Dari beberapa kutipan tentang komunikasi keluarga didapat bahwa keluarga menjadi satu subsistem yang ikut mempengaruhi perilaku komunikasi anak terutama saat peran orang tua dan keluarga lainnya tidak atau kurang mendukung terhadap pola komunikasi dan kebiasaan anak dalam menggunakan media (media habit) seperti membiarkan menggunakan smartphone yang terlalu lama, tidak mengawasi penggunaan, durasi penggunaan anak sehingga menimbulkan perilaku anak yang mengabaikan bahkan saat mereka sedang berkomunikasi.

Teori kritis Komunikasi keluarga secara relatif tidak terlalu berperan besar atau teori ini mengatakan bahwa peran komunikasi keluarga relatif kecil karena fokusnya hanya pada penindasan dan emansipasi secara individu. Sebaliknya Littlejohn (2009) menyatakan bahwa teori ilmiah komunikasi keluarga tentang menemukan hubungan manusia



yang melibatkan perilaku sehingga model teoritisnya dapat digeneralisasikan secara kuantitatif dan kualitatif melalui pemahaman cara proses sosial dalam realitas objektif.

Idris Sardy (1992) mengatakan bahwa keluarga adalah sekelompok orang yang menjalani kehidupan bersama dalam jangka waktu tertentu, yang terikat oleh perkawinan. Sedang keluarga menurut Pawit (1991) bahwa keluarga adalah sebuah sistem sosial terkecil dari masyarakat yang tercipta dari hubungan-hubungan individu yang satu dengan individu yang lain, yang mempunyai dorongan perasaan hati yang kuat sehingga timbul loyalitas dalam hubungan tersebut serta kasih sayang yang permanen dalam jangka waktu lama.

### Metodelogi Penelitian

Metode yang digunakan pada penulisan ini adalah tentang Sistem Komunikasi Keluarga pada Anak Berperilaku *Phubbing* dengan menganalisa dari berbagai literatur penelitian sejenis untuk mendukung teori yang digunakan agar relevan dan disajikan secara deskriptif yang mencermati komunikasi keluarga antara orang tua dan anak dengan perilaku *phubbing* saat berada di tengah keluarga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pendidikan literasi media sebagai bentuk penyadaran

A. Akar pemikiran Paul Freire  
Freire (2008) menjelaskan bahwa pemimpin revolusi bukan datang kepada rakyat untuk menyampaikan kepada mereka berita keselamatan, tetapi dalam rangka mengetahui lewat dialog dengan mereka tentang situasi obyektif serta kesadaran kaum tertindas tentang situasi itu berbagai taraf pemahaman mereka terhadap diri sendiri, dan dunia di mana dan dengan mana mereka mengada. Kaum tertindas menurut Freire adalah kaum yang bisa membebaskan dirinya dan kelompoknya sendiri dengan terlebih dahulu paham dan sadar. Kesadaran menurut Freire sendiri terbagi ke dalam kesadaran magis, kesadaran naif dan kesadaran kritis. Menurut Caringin adalah sebagai berikut:

- 1) Kesadaran Magis Pada hakikatnya kesadaran magis adalah kesadaran yang

tidak bisa membuat keterkaitan antara sebab dan akibat sehingga sebab atau akibat dalam kesadarannya adalah takdir semata. Hal ini lah yang membuat para aktor dalam komunikasi dengan mereka tidak boleh bersikap menggurui, karena bisa saja kesadaran magis mereka berasal dari pengetahuan secara natural ataupun keyakinan yang mereka peroleh dari ajaran agama dan keyakinannya. Kesadaran magis ini seperti petani yang pada awalnya tidak mau terlibat sama sekali karena sudah pasrah akan keadaan, mereka menganggap lahan yang mereka garap akan menunggu waktu saja untuk diambil pihak perusahaan.

- 2) Kesadaran Naif Kesadaran naif terlihat ketika salah satu tokoh tani lokal yang baru mengalami masa tahanan dan masih trauma mengikuti keinginan perusahaan dengan menyerahkan lahannya melalui pihak kecamatan karena dijanjikan lahan sekitar 100 Ha untuk petani garap dan dengan klausul tidak ada lagi pelaporan.
- 3) Kesadaran Kritis Kesadaran kritis petani dicirikan dengan pahamnya mereka akan akar dari masalah dan cara penyelesaiannya. Mereka menjadi subjek dari perubahan itu sendiri. Perlawanan-perlawanan yang dilakukan petani sebagai bentuk aktualisasi adalah salah satu wujud kesadaran kritis tersebut.

#### a. Literasi Media

Literasi media menjadi satu hal yang berkaitan dengan pendidikan sesuai teori penyadaran Freire dimana penulis dapat menyimpulkan bahwa masyarakat tidak hanya berperan sebagai penerima informasi namun juga menggunakan media dengan cerdas. Cerdas dalam memilah dan memilih program atau informasi yang ada baik di media massa maupun media sosial yang secara langsung maupun tidak langsung dapat mempengaruhi perilaku masyarakat itu sendiri terutama generasi milenial yang sangat mudah dipengaruhi dengan konten-konten hiburan, games, dan informasi yang sifatnya menghibur, karena

itu dibutuhkan pola pengasuhan dari keluarga terutama pengasuhan dan penjelasan terhadap menggunakan media smartphone dengan benar. Selain itu masyarakat juga harus mampu bersikap bijaksana untuk tidak cenderung lebih aktif di media dibanding saat mereka berinteraksi secara langsung dengan teman-teman mereka, keluarga tanpa perlu mengacuhkan lawan bicara. Sikap anti *phubbing* inilah yang harus diusung oleh generasi milenial dan tidak seharusnya mereka melakukan *phubbing* sebagai bentuk pelarian untuk menghindari dari ketidaknyamanan di keramaian, saat dengan keluarga dan teman-teman mereka.

Pengembangan masyarakat sebagai satu contoh aksi sosial dalam menyelesaikan problem sosial dan memberi perhatian yang besar pada perubahan masyarakat, yakni perubahan menuju ke arah yang lebih baik. Perubahan tersebut dimulai dari tingkat personal masyarakat, sampai pada level sosial melalui perubahan institusi sosial yang ada dalam masyarakat. Peran terkecil dalam satu keluarga adalah peran orang tua, yang dengan bimbingannya harus mampu mengarahkan anak-anak mereka dalam menggunakan gadget pintar sehingga jika peran orang tua yang secara sadar melakukan pengarahan, mendorong perilaku anak mereka akan tercapai kesejahteraan masyarakat. Mereka berkeyakinan bahwa perubahan yang dilakukan oleh masyarakat us dimulharai dari perubahan atas diri sendiri yaitu generasi milenial yang secara sadar bahwa mereka akan berubah dan memiliki keyakinan bahwa setiap masalah akan bisa dihadapi serta keinginan untuk merubah keadaan menjadi lebih baik.

### **Sistem Komunikasi Keluarga pada anak berperilaku *phubbing***

Beberapa penelitian yang digunakan dalam penulisan ini menunjukkan beberapa pemaparan yang menunjukkan bahwa komunikasi keluarga akan efektif jika sering dilakukan secara terbuka antara orang tua dan anak sehingga akan menghasilkan kebersamaan, kesepahaman dan proses penerimaan saat berkomunikasi dan menghindari terjadinya *phubbing* saat mereka berinteraksi. Secara psikologi dapat dijelaskan bahwa setiap anak membutuhkan perhatian terlebih anak yang sudah beranjak remaja dan ditengah perkembangan teknologi dan

lingkungan sosial si anak sehingga peran komunikasi orang tua menjad tumpuan utama terutama dalam membantu anak dalam pendidikannya, tujuan hidupnya dan hal-hal lain yang menjadi prioritas mereka.

Dalam berkomunikasi antara orang tua dan anak sebaiknya tidak mempermasalahkan tempat terjadinya komunikasi karena ini bisa terjadi dimana saja tanpa terpaku tempat dan waktu dalam berkomunikasi. Selain masalah waktu, tempat dan lamanya berkomunikasi, pengawasan orang tua menjadi utama untuk membuka peluang agar anak terhindar pada hal-hal negatif dalam pergaulannya.

Dalam hubungannya dengan lingkungan sosial seharusnya dapat diciptakan hubungan keluarga yang harmonis melalui kegiatan selain komunikasi dengan melakukan nonton bersama, liburan bersama dan membiasakan anak agar terlibat dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penggunaan media sosialnya dengan memanfaatkannya sesuai kebutuhan yang sifatnya positif seperti pencarian informasi, hiburan, pendidikan dan lainnya yang membawa dampak positif bagi psikologis anak.

Dalam menghadapi dan menjalani kehidupan dengan pola kebiasaan dan perilaku anak terutama perilaku *phubbing* maka sangat dibutuhkan selain membentuk sikap sosial anak agar peka terhadap lingkungannya terutama keluarga, maka keluarga pun memerlukan manajemen komunikasi keluarga yaitu dengan melakukan sistem komunikasi yang dapat membentuk pola hubungan harmonis seperti disampaikan diatas. Pola komunikasi keluarga yang harmonis ini masing-masing anggota harus memainkan peran, sebagai komunikator ataupun komunikasi dan bahwa masing-masing dari peran tersebut harus memiliki porsi hak suara yang sama dan tidak dapat digantikan oleh orang lain (Berlo dalam Mulyana 2007).

Beberapa bentuk interaksi dalam keluarga untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada anak dapat dilakukan dengan cara antara lain:

1. Makan bersama di meja makan sambil sesekali berinteraksi antara orang tua dan anak.
2. Orang tua berperan sebagai guru yang baik dan bijak bagi anaknya baik dalam hal pembelajaran di sekolah maupun saat ini ketika pandemi Covid19, maka pembelajaran secara jarak jauh menjadi pilihan untuk menjadi jembatan komunikasi



- orang tua dan anak.
3. Membiasakan untuk diskusi santai dengan anggota keluarga lainnya.
  4. Hindari perbedaan perspektif waktu antara anak dan orang tua artinya orang tua terkadang merasa mempunyai lebih banyak waktu yang bisa diluangkan untuk anak-anak sedangkan anak-anak merasa secukupnya saja meluangkan waktu untuk keluarga.

Sedang menurut teori sosial yang memengaruhi komunikasi dan hubungan keluarga dapat ditinjau dari:

- 1) teori struktural fungsional, dimana masing-masing anggota keluarga memiliki peran dan fungsi masing-masing,
- 2) Teori sistem, maka setiap keluarga sebagai sistem terkecil dari organisasi, keluarga adalah sistem terbuka dan berkelanjutan, peran ibu ketika berkomunikasi dengan anak remaja harus berbeda saat berkomunikasi dengan anak-anak usia 1,5 atau dibawah 5 tahun,
- 3). Teori kelekatan, yaitu kelekatan anak dengan orang terdekatnya tergantung pada interaksi dan pola komunikasinya, dan tipe keluarga memengaruhi gaya pengasuhan orang tua kepada anaknya.

## KESIMPULAN

Penulis menyimpulkan bahwa penggunaan smartphone setiap orang indikator yang berbeda tergantung pada kebutuhan dan intensitas penggunaan per harinya. Bagi pelaku *phubbing* yaitu *phubber* mereka pernah merasa menjadi korban

*phubbing* tetapi hal tersebut dilakukan secara tidak sadar. Orang yang cenderung melakukan *phubbing* biasanya dilatar belakangi oleh beberapa hal seperti kebiasaan mengakses sosial media, tuntutan status sosial, sedang menjalin hubungan, gaming, belanja online dan lain sebagainya dan mereka pun akan melakukan hal yang sama sebagai balas dendam karena di *phubbing* oleh *phubber*. Untuk itu teori penyadaran dari Freire sebagai penyadaran yang bersifat kritis menjadi tanggung jawab orang tua dan masyarakat untuk selalu memperhatikan penggunaan smartphone seperlunya sesuai kebutuhan generasi milenial tersebut. Gangguan sosial seperti *phubbing* tentunya akan mengakibatkan lawan bicara merasa akan menjadi renggang merasa tidak dihargai saat berinteraksi. Selain itu agar dampak perkembangan teknologi tidak mempengaruhi perilaku secara berlebihan seandainya peran orang tua, guru dan masyarakat tak terkecuali pemerintah melalui lembaga Diskominfo melakukan program literasi media yang melibatkan peran-peran sekolah, lembaga LSM untuk meminimalisir penggunaan media secara berlebihan dan memberikan edukasi bagi generasi milenial agar pintar memilah dan memilih berita, informasi, hiburan dan lainnya sesuai kebutuhannya. Perilaku *phubbing* ini juga sebaiknya mengarah pada perubahan yaitu dengan merubah kebiasaan melalui penerapan beberapa kebijakan yang disepakati antara orang tua dan anak seperti peraturan tidak boleh menggunakan smartphone saat sedang makan bersama, atau membatasi jumlah penggunaannya, sebaliknya orang tua juga harus memberikan kesempatan pada anak freetime untuk mengasah kemampuan mereka dan bersosialisasi dengan teman mereka tapi dengan tetap pengawasan dari orang tua.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azzati, Nur Irawati, Nurmina. (2020). *Perbedaan Perilaku Phubbing pada Dewasa Awal dalam Situasi Hubungan Keluarga, Hubungan Pertemanan, dan Hubungan Percintaan di Kota Bukittinggi*. Jurnal Proyeksi vo. 15(2) 2020, 141-150
- Ekapravita, Raden Gita, Wiguns Prabawa. (2019). *Dampak Phubbing pada Interaksi Sosial*. Eproceeding of Art & Design Vol 6 No. 3. Desember 2019. ISSN 2355-9349
- Freire, P. (2008). *Pendidikan Kaum Tertindas*. LP3ES.
- Hanika, Ita M. (2015). *Fenomena Phubbing di Era Milenia*. Jurnal Interaksi vol 4 No. 1 Januari 2015,
- Hapsari, D. R. (2016). *Peran Jaringan Komunikasi Dalam Gerakan Sosial Untuk Pelestarian Lingkungan Hidup*. Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia, 1(1), 25–36. <https://doi.org/10.25008/jkiski.v1i1.33>
- Herlina, Dyna. 2012. *Gerakan Literasi Media*. Yogyakarta: Rumah Sinema
- Littejohn, K (2009). *Encyclopedia of Communication*

Theory, SAGE Publication, doi  
10.1002/9781118785317.weom110113

Mardikanto,(2010). *Komunikasi Pembangunan. Acuan bagi Akademisi, Praktisi, dan Peminat Komunikasi Pembangunan*. Surakarta: Sebelas Maret University Press

Mustopa, Ahmad J, Sadono D, Hapsari D Retno. (2020). *Komunikasi Gerakan Sosial melalui Penyadaran Petani dalam Konflik Agraria..* Jurnal Komunikasi Pembangunan No. 18(01) 2020.

Normawati, Maryam S, Priliantini A,(2018). *Pengaruh Kampanye”Lets Disconnet to Connect terhadap Sikap Anti Phubbingi*, Jurnal Komunikasi, Media dan Informatika, Vol 7 No. 3/November 2018. Fisip U JPN Veteran Jakarta

Pawit. (1991). *Komunikasi Keluarga Suatu Aplikasi dari Komunikasi Kelompok*, Alumni Bandung

Pratiwi, Zolla S. (2020). *Phubbing sebagai sebuah fenomena budaya pop studi kasus pada mahasiswa fakultas ilmu sosial ilmu politik Universitas Andalas*. Jurnal Kesejahteraan dan Pelayanan Sosial: ISSN 2716-3857 vo. 1 No 1, Mei 2020

Permana, Restiawan. (2009). *Konsep Teori Penyadaran Paulo Freire sebagai alternatif pemecahan masalah pendidikan anak jalanan di Indonesia*. Cakrawala vol IX no. 2, September 2009.

Rakhmat, Jalaluddin. 2005. Psikologi Komunikasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Ridho, Muhammad Ali. (2019). *“Interaksi Sosial Pelaku Phubbing”*. Surabaya: Skripsi, Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

Idris, Sardy. (1992). *Komunikasi dalam Keluarga*, Citra Adiyta Bakti, Bandung

Setyadi, Y. (2016). *Komunikasi Gerakan Sosial Penolakan Relokasi Kawasan Rawan Bencana Gunung Merapi (Kasus Desa Glagaharjo, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman, DIY)*. IPB University

Setyowati, Y. (2019). *Komunikasi Pemberdayaan sebagai Perspektif Baru Pengembangan Pendidikan Komunikasi Pembangunan di Indonesia*. Jurnal Komunikasi Pembangunan, 17(2), 188–199. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jurnalkm/p/article/view/26849/17221>

Youarti, Elok Inta & Nur Hidayah. 2018. “Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z” dalam Jurnal Fokus Konseling, Vol. 4, No. 145, Hal. 143-152.

Yunus, F. M. (2007). *Pendidikan Berbasis Realitas Sosial, Paulo Freire dan YB. Mangunwijaya*. Logung Pustaka.