

Mendekatkan yang Jauh, Menjauhkan yang Dekat (Studi Literatur Tentang *Phubbing* dan Eskapisme Digital pada Generasi Z)

Hana Faujiyyah Nur Afifah¹, Naufal Faryreza Ryanta^{2*}

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

*Penulis Korespondensi: 2211102413188@umkt.ac.id

Abstract. *The phenomenon of phubbing and extreme digital content consumption has become a new challenge in public health, especially for Generation Z, who spend up to 10 hours a day on the internet. This study aims to analyze how phubbing behavior and dependency on endurance streaming distort the quality of face-to-face social interaction and its implications for mental health determinants. The research method employed is a literature review with a critical-narrative approach. Data were collected through systematic searching of reputable scientific databases (such as Google Scholar, SINTA, and GARUDA) focusing on publications from 2021 to 2026. The analysis was conducted by synthesizing literature findings integrated with preliminary field observations to validate the phenomenon's relevance in the local context. The results reveal that snubbing others in favor of gadgets is a mechanism to escape the reciprocal emotional burden of real-life communication. Digital spaces are perceived as safer because they offer intimacy without risk, yet they systematically trigger a chronic erosion of social attention and executive dysfunction. From a public health perspective, this condition threatens social capital and community resilience. This study concludes the importance of sociopsychological interventions to restore human connection to prevent chronic emotional isolation in the future.*

Keywords: *Executive Dysfunction; Generation Z; Mental Health Determinants; Phubbing; Social Capital.*

Abstrak. Fenomena *phubbing* dan konsumsi konten digital ekstrem telah menjadi tantangan baru dalam ranah kesehatan masyarakat, khususnya pada Generasi Z yang mencatatkan durasi penggunaan internet hingga 10 jam per hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana perilaku *phubbing* dan ketergantungan pada *endurance streaming* mendistorsi kualitas interaksi sosial tatap muka serta implikasinya terhadap determinan kesehatan mental. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan pustaka (*literature review*) dengan pendekatan naratif-kritis. Data dikumpulkan melalui penelusuran sistematis pada pangkalan data ilmiah bereputasi (seperti Google Scholar, SINTA, dan GARUDA) dengan rentang waktu publikasi tahun 2021-2026. Proses analisis dilakukan melalui sintesis temuan literatur yang diintegrasikan dengan hasil observasi lapangan awal untuk memvalidasi relevansi fenomena di konteks lokal. Hasil penelitian mengungkap bahwa perilaku mengabaikan lawan bicara demi gawai merupakan mekanisme pelarian dari beban emosional timbal-balik dalam komunikasi nyata. Ruang digital dipersepsikan lebih aman karena menawarkan keintiman tanpa risiko, namun secara sistematis memicu erosi atensi sosial dan disfungsi eksekutif. Dari perspektif kesehatan masyarakat, kondisi ini mengancam modal sosial dan resiliensi komunitas. Studi ini menyimpulkan pentingnya intervensi sosiopsikologis untuk memulihkan koneksi manusiawi guna mencegah isolasi emosional kronis di masa depan.

Kata kunci: Determinan Kesehatan Mental, Disfungsi Eksekutif, Generasi Z, Modal Sosial, *Phubbing*.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital yang masif telah membawa perubahan fundamental pada pola komunikasi manusia, khususnya pada Generasi Z yang lahir dan tumbuh dalam ekosistem internet. Secara global, rata-rata individu kini menghabiskan waktu di depan layar (*screen time*) selama kurang lebih 6 jam 35 menit setiap hari, di mana Generasi Z mencatatkan durasi yang lebih ekstrem yakni mencapai rata-rata 9 jam per hari (Mastermind Behavior, 2024). Di Indonesia, urgensi fenomena ini divalidasi oleh temuan Adiarsi et al. (2024) yang mengungkap pola penggunaan internet yang sangat intensif di kalangan mahasiswa Gen Z, di mana mayoritas menghabiskan waktu antara 5 hingga 10 jam per hari untuk mengakses media sosial.

Namun, di balik kemudahan konektivitas ini, muncul sebuah paradoks yang memprihatinkan dalam perspektif kesehatan masyarakat: teknologi yang seharusnya mendekatkan yang jauh, justru sering kali menjauhkan mereka yang berada dalam jarak fisik yang dekat. Fenomena ini dikenal sebagai *phubbing* (*phone snubbing*), sebuah perilaku mengabaikan lawan bicara demi berinteraksi dengan gawai. Menurut tinjauan naratif terbaru oleh Field (2024), *phubbing* bukan sekadar perilaku tidak sopan yang bersifat temporer, melainkan manifestasi dari ketergantungan digital kronis yang secara sistematis mengganggu kohesi sosial dan fungsi komunikasi interpersonal primer.

Observasi awal peneliti di berbagai ruang publik, seperti kafe, pusat perbelanjaan, hingga lingkungan domestik (meja makan keluarga), menunjukkan fenomena yang mengkhawatirkan di mana kehadiran fisik tidak lagi berkorelasi dengan interaksi sosial yang bermakna. Peneliti mengamati bahwa meskipun individu atau kelompok berada dalam satu meja, interaksi yang terjadi cenderung bersifat dangkal dan terfragmentasi, di mana percakapan mendalam (*deep talk*) digantikan oleh keheningan digital karena setiap individu terfokus pada gawainya masing-masing. Fenomena ini memperlihatkan bahwa ruang publik kini dipenuhi oleh individu-individu yang secara fisik hadir namun secara mental terputus (*physically present, mentally absent*). Hal ini selaras dengan temuan Adiarsi et al. (2024) yang mengindikasikan bahwa motivasi utama di balik penggunaan media sosial yang berlebihan adalah sebagai hiburan, interaksi sosial, serta pelarian dari stres dan *Fear of Missing Out* (FOMO). Tingginya durasi penggunaan ini secara langsung berdampak negatif pada konsentrasi serta produktivitas akademis mahasiswa.

Masalah ini menjadi semakin kompleks karena berkaitan erat dengan dinamika psikologis individu. Grieve et al. (2021) menjelaskan bahwa preferensi untuk interaksi sosial secara daring sering kali dipicu oleh karakteristik psikologis tertentu, seperti kebutuhan akan validasi diri yang tinggi namun dengan risiko sosial yang rendah. Di Indonesia, penelitian oleh Zafarudin et al. (2024) dan Noermartanto et al. (2025) memperkuat premis tersebut dengan menunjukkan bahwa pada mahasiswa Generasi Z, lemahnya kontrol diri memperparah distorsi pola komunikasi, di mana kehadiran fisik tidak lagi menjamin adanya keterlibatan emosional. Hal ini selaras dengan temuan Rahmani et al. (2024) yang menegaskan bahwa *phubbing* berdampak negatif pada kompetensi interpersonal, menciptakan jurang isolasi emosional di tengah kerumunan sosial.

Eskapisme digital ini mencapai puncaknya melalui tren konsumsi konten *streaming* yang intens atau sering disebut sebagai fenomena siaran maraton (*endurance streaming*). Fenomena ini merupakan bentuk hiperrealitas, di mana individu terjebak dalam simulasi yang dianggap

lebih memuaskan daripada realitas fisik (Situmeang et al., 2025). Pengalaman sosial melalui layar kini mampu "mendorong batas" interaksi tradisional dengan menawarkan kehadiran sosial (*social presence*) yang imersif namun tanpa beban komitmen emosional (Hua et al., 2023). Melalui hubungan parasosial yang terbangun dengan kreator konten, Generasi Z mendapatkan substitusi sosial yang memberikan rasa "dimengerti" secara instan (Xu et al., 2023; Wongwilatnurak, 2025). Hal ini menjelaskan hasil observasi peneliti mengenai alasan individu tetap merasa "hidup" dan terhubung secara digital meskipun secara fisik sedang mengalami keterasingan sosial di lingkungan sekitarnya.

Dari kacamata kesehatan masyarakat, degradasi interaksi langsung ini bukan sekadar masalah perilaku, melainkan ancaman serius terhadap determinan kesehatan mental dan keberlangsungan modal sosial. Meskipun literatur mengenai dampak negatif gawai telah melimpah, terdapat celah krusial (*research gap*) yang belum menjelaskan secara mendalam: yaitu adanya kontradiksi perilaku di mana Generasi Z secara aktif mencari intimasi dan rasa 'dimengerti' di ruang digital (melalui hubungan parasosial dan live streaming), namun pada saat yang sama mereka justru melakukan sabotase sosial (*social sabotage*) terhadap hubungan nyata di depan mata mereka melalui perilaku phubbing. Belum ada sintesis literatur yang secara kritis menghubungkan bagaimana persepsi 'merasa lebih hidup' di dunia maya secara sistematis mengerosi kemampuan individu dalam menoleransi 'ketidakpastian emosional' pada interaksi fisik. Oleh karena itu, *literature review* ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengintegrasikan perspektif sosiologi digital dan psikologi kesehatan masyarakat dalam memetakan pergeseran loyalitas sosial ini serta implikasinya terhadap struktur ketahanan sosial di masa depan.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep *Social Ostracism* dalam Era Digital

Secara teoretis, *phubbing* didefinisikan sebagai manifestasi ketergantungan digital kronis yang secara sistematis mengganggu fungsi komunikasi interpersonal primer. Dalam perspektif psikologi sosial, perilaku ini diidentifikasi sebagai bentuk modern dari *Social Ostracism* atau pengucilan sosial. Tindakan mengabaikan lawan bicara demi gawai mengirimkan sinyal devaluasi yang kuat, di mana korban phubbing mengalami perasaan tertolak yang secara neurologis serupa dengan rasa sakit fisik (Knausenberger et al., 2022).

Hiperrealitas dan Paradoks Validasi

Fenomena eskapisme digital berkaitan erat dengan konsep Hiperrealitas, yakni kondisi di mana simulasi digital dianggap lebih bernilai dan lebih "nyata" daripada realitas fisik itu

sendiri. Hal ini didorong oleh mekanisme Manajemen Kesan (*Impression Management*), di mana individu mengonstruksi identitas artifisial melalui lingkungan yang terkurasisasi (*curated environment*) demi mendapatkan validasi kuantitatif seperti angka likes dan komentar. Kepuasan dopamin instan ini menciptakan ketergantungan neurobiologis yang mengerosi kecerdasan emosional dalam menghadapi interaksi fisik yang ambigu (Fadlan et al., 2025).

Substitusi Sosial dan Hubungan Parasosial

Substitusi sosial melalui konten streaming (seperti *endurance streaming*) menawarkan "keintiman yang diproduksi" (*manufactured intimacy*) yang memicu terbentuknya hubungan parasosial. Teori ini menjelaskan bahwa individu mendapatkan stimulasi sosial tanpa harus memikul Beban Emosional Timbal-Balik atau komitmen aktif seperti dalam hubungan dunia nyata. Dengan demikian, ruang digital dipersepsikan sebagai zona nyaman yang menawarkan keintiman tanpa risiko penolakan (Sheruly & Koentary, 2023).

Determinan Kesehatan Masyarakat dan Disfungsi Eksekutif

Dalam kacamata kesehatan masyarakat, perilaku digital yang tidak terkendali merupakan ancaman terhadap fungsi kognitif individu yang disebut Disfungsi Eksekutif. Kondisi ini menyebabkan individu kehilangan kemampuan mengatur prioritas, memicu prokrastinasi kronis, dan menurunkan produktivitas fungsional. Secara makro, hal ini berdampak pada Erosi Modal Sosial, di mana pelemahan ikatan sosial primer mengancam resiliensi komunitas dalam menghadapi krisis kesehatan (Napitu et al., 2020).

3. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan desain penelitian Studi Literatur (*Literature Review*) dengan pendekatan Sintesis Naratif. Metode ini dipilih untuk mengintegrasikan berbagai temuan riset terdahulu mengenai perilaku digital Generasi Z guna memberikan gambaran komprehensif terkait fenomena phubbing dan interaksi parasosial dalam konteks kesehatan masyarakat.

Strategi Penelusuran dan Sumber Data

Penelusuran literatur dilaksanakan secara komprehensif pada periode 2021 hingga 2026 melalui pendekatan triangulasi sumber data untuk menjamin cakupan riset yang luas, baik pada skala nasional maupun global. Peneliti mengakses database nasional seperti SINTA, Garuda (Garba Rujukan Digital) dan Google Scholar untuk menjaring studi kasus serta penelitian empiris yang spesifik pada konteks masyarakat dan universitas di Indonesia. Selain itu, peneliti mengintegrasikan analisis berbasis kecerdasan buatan melalui platform Consensus AI sebagai mesin inferensi ilmiah. Penggunaan alat ini bertujuan untuk melakukan ekstraksi konsensus dari literatur global terkait hubungan kausal antara perilaku digital, fungsi eksekutif, dan

indikator kesehatan mental, yang kemudian digunakan untuk memvalidasi serta memperkuat temuan dari literatur lokal.

Kata Kunci dan Prosedur Pencarian

Dalam proses pencarian, peneliti menerapkan teknik Boolean Operators (AND, OR) untuk mengoptimalkan relevansi hasil. Kata kunci yang digunakan mencakup empat sektor utama, yaitu sektor perilaku ("*Phubbing*" OR "*Smartphone Addiction*" OR "Kecanduan Gawai"), sektor psikososial ("*Parasocial Interaction*" OR "*Social Presence*" OR "Hiperrealitas"), sektor subjek ("Generasi Z" OR "Gen Z" OR "Mahasiswa"), dan sektor dampak ("*Mental Health Determinants*" OR "Modal Sosial" OR "Kesehatan Masyarakat"). Sebagai bagian dari prosedur verifikasi, peneliti juga menerapkan kueri spesifik pada Consensus AI seperti: "*Does phubbing significantly impact social capital and executive function in Gen Z?*" guna memperoleh ringkasan bukti ilmiah yang solid dan berbasis data.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kualitas dan relevansi analisis dijaga melalui kriteria seleksi yang ketat. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel jurnal ilmiah atau prosiding yang diterbitkan dalam rentang tahun 2021 hingga 2026, berfokus pada subjek Generasi Z, membahas fenomena phubbing dan interaksi parasosial beserta dampaknya, serta tersedia dalam teks lengkap (*full-text*). Sebaliknya, peneliti menetapkan kriteria eksklusi bagi artikel populer, berita, atau esai tanpa proses *peer-review*, artikel yang hanya membahas aspek teknis perangkat keras tanpa tinjauan perilaku sosial, serta literatur yang diterbitkan di bawah tahun 2021. Melalui prosedur seleksi tersebut, terpilih 15 literatur kunci yang merepresentasikan dinamika lokal di berbagai kota di Indonesia serta sintesis global yang dianalisis secara mendalam.

Analisis Data

Data yang telah terkumpul kemudian diolah melalui tahapan sintesis tematik. Tahap pertama dimulai dengan ekstraksi data untuk mengidentifikasi argumen utama dan temuan empiris yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan kategorisasi dengan mengelompokkan temuan ke dalam kluster tema tertentu, yakni distorsi komunikasi tatap muka, motivasi validasi digital, perilaku eskapisme melalui streaming, dan dampak makro terhadap kesehatan masyarakat. Tahap akhir adalah sintesis kritis, di mana peneliti menghubungkan temuan antar-literatur secara dialektis untuk menjawab celah penelitian (*research gap*) mengenai paradoks perilaku Generasi Z yang cenderung "mendekatkan yang jauh dan menjauhkan yang dekat" dalam ekosistem digital kontemporer.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Anatomi Phubbing: Mekanisme Sabotase Sosial dan Erosi Atensi Sosial

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa *phubbing* telah berevolusi dari sekadar gangguan teknis menjadi bentuk sabotase sosial aktif yang bersifat destruktif. Menurut Field (2024), tindakan ini memicu "pengabaian sosial kronis" yang mengirimkan sinyal devaluasi kepada lawan bicara. Analisis lebih dalam melalui perspektif Williams & Nida (2022) mengungkapkan bahwa *phubbing* pada dasarnya adalah bentuk modern dari *Social Ostracism* (pengucilan sosial). Meskipun dilakukan secara subtil, korban *phubbing* mengalami perasaan "tertolak" dan "sakit hati" yang secara neurologis serupa dengan rasa sakit fisik. Ketidakhadiran mental lawan bicara yang sibuk dengan gawai menciptakan isolasi sosial instan di tengah interaksi fisik, yang menurut Kim et al. (2024), dapat merusak respons psikologis dan perilaku pengguna bahkan dalam ekosistem digital atau metaverse sekalipun.

Di konteks domestik, penelitian Zafarudin et al. (2024) dan Noermartanto et al. (2025) mempertegas bahwa pada mahasiswa Generasi Z, perilaku ini telah menyebabkan degradasi sistematis pada Kapasitas Atensi Sosial. Kondisi ini ditandai dengan fragmentasi kognitif, di mana otak gagal memproses isyarat verbal dan non-verbal secara simultan akibat biaya kognitif yang mahal dari *task-switching* (perpindahan fokus) yang terus-menerus antara layar dan lawan bicara. Dampak paling nyata dari fenomena ini adalah kematian empati spontan; karena individu gagal menangkap mikro-ekspresi dan intonasi lawan bicara, respons yang diberikan pun menjadi tumpul dan tidak relevan.

Ketajaman analisis ini didukung oleh temuan Erwinsyah (2025) di Kota Medan, yang menyoroti bagaimana interaksi mahasiswa kini terjebak dalam dikotomi *Deep Talk versus Small Talk*. *Phubbing* menyebabkan percakapan mahasiswa cenderung berputar di permukaan (hal-hal dangkal) karena mereka kehilangan ketahanan kognitif untuk terlibat dalam diskusi yang mendalam dan bermakna. Akibatnya, hubungan sosial berubah menjadi dangkal dan transaksional. Sari et al. (2023) menambahkan bahwa ketergantungan pada gawai ini menghambat pengembangan life skills dan keterampilan sosial yang esensial. Mahasiswa tidak lagi terlatih menghadapi ketidakpastian emosional atau keheningan dalam dialog fisik, sehingga mereka menggunakan *phubbing* sebagai mekanisme pelarian. Sabotase ini pada akhirnya merusak fondasi modal sosial, di mana kehadiran fisik tidak lagi berkorelasi dengan kualitas koneksi manusia.

Paradoks Validasi: Hiperrealitas dan Manajemen Kesan di Ruang Digital

Pertanyaan krusial mengenai mengapa Generasi Z merasa "lebih hidup" di ruang digital terjawab melalui mekanisme Manajemen Kesan (*Impression Management*) yang ekstrem. Grieve et al. (2021) menjelaskan bahwa dunia nyata bersifat kaotik dan tidak dapat diprediksi, yang seringkali memicu kecemasan sosial. Sebaliknya, media sosial menawarkan lingkungan yang terkurasasi (*curated environment*). Di sini, individu melakukan konstruksi identitas secara artifisial; mereka hanya menampilkan fragmen terbaik dari hidup mereka untuk mendapatkan validasi kuantitatif.

Fenomena ini menggiring Generasi Z ke dalam kondisi Hiperrealitas. Mengacu pada pemikiran Situmeang et al. (2025), hiperrealitas terjadi ketika simulasi digital dianggap lebih bernilai dan lebih "nyata" daripada realitas fisik itu sendiri. Rasa "dimengerti" di ruang digital sebenarnya adalah sebuah ilusi yang diciptakan oleh algoritma yang membentuk Gema Validasi (*Validation Echo Chamber*). Generasi Z terjebak dalam paradoks: mereka merasa terkoneksi secara mendalam dengan ribuan pengikut, namun merasa terasing saat duduk berhadapan dengan satu manusia nyata.

Analisis lebih tajam menunjukkan bahwa validasi digital bersifat candu neurobiologis. Angka *likes* dan komentar memberikan kepuasan dopamin yang instan dan terukur, sesuatu yang tidak dimiliki oleh interaksi fisik yang ambigu dan melelahkan. Aden et al. (2023) menekankan bahwa hal ini menyebabkan erosi pada Kecerdasan Moral dan Emosional. Interaksi fisik menuntut seseorang untuk menoleransi perbedaan, membaca bahasa tubuh, dan menghadapi ketidaknyamanan. Namun, di ruang digital yang homogen, mereka hanya dilatih untuk menerima persetujuan. Akibatnya, ketika dihadapkan pada realitas yang tidak memiliki tombol "like" atau fitur "filter", Generasi Z mengalami disorientasi emosional. Mereka menjadi lebih mencintai "citra" diri mereka di layar daripada "diri" mereka yang sebenarnya, yang pada akhirnya menciptakan jurang identitas yang memperburuk kerentanan mental.

Substitusi Sosial melalui Hubungan Parasosial: Keintiman Tanpa Risiko

Fenomena konsumsi konten streaming yang intensif, yang dimanifestasikan melalui tren siaran langsung berdurasi panjang (*long-duration live streaming* atau *endurance streaming*), merupakan bentuk nyata dari Substitusi Sosial Rendah Risiko. Analisis terhadap literatur Hua et al. (2023) dan Xu et al. (2023) mengungkapkan bahwa format siaran yang berlangsung selama puluhan hingga ratusan jam tanpa henti berhasil menciptakan "keintiman yang diproduksi" (*manufactured intimacy*). Dalam fenomena ini, penonton tidak sekadar menyaksikan konten, melainkan merasa sedang "hidup bersama" kreator dalam ritme keseharian yang sama dalam durasi yang sangat panjang.

Hubungan parasosial yang terbentuk melalui siaran maraton ini menawarkan ilusi kehadiran sosial (*social presence*) yang sangat imersif namun tanpa risiko penolakan. Lin et al. (2022) menjelaskan bahwa dalam interaksi fisik, terdapat Beban Emosional Timbal-Balik yang menuntut komitmen aktif dan kesiapan menghadapi konflik. Sebaliknya, menonton siaran maraton memungkinkan Generasi Z mendapatkan stimulasi sosial yang "murah" secara energi mental; mereka mendapatkan rasa kebersamaan (*sense of togetherness*) tanpa harus memikul tanggung jawab emosional seperti yang ada dalam pertemanan dunia nyata (Mardhiana, 2024).

Tinjauan terhadap konsensus literatur global menunjukkan bahwa *endurance streaming* telah menjadi bentuk eskapisme digital yang terstruktur. Keberhasilan seorang tokoh digital dalam melewati tantangan siaran yang panjang memberikan "kepuasan sosial substitusi" bagi penonton yang mengalami isolasi di dunia nyata (Wongwilatnurak, 2025). Namun, ketergantungan pada durasi tontonan yang ekstrem ini memperparah perilaku *phubbing*. Saat berada di lingkungan sosial fisik, Generasi Z cenderung merasa "terputus" dari narasi besar yang sedang berlangsung di layar, sehingga mereka melakukan sabotase sosial terhadap orang-orang di sekitarnya demi kembali masuk ke dalam zona nyaman digital yang tidak menuntut keterlibatan emosional nyata. Penonton secara sadar lebih memilih menjadi saksi bisu dalam kehidupan orang asing di layar daripada menjadi aktor aktif dalam hubungan sosial primer mereka.

Implikasi Kesehatan Masyarakat: Disfungsi Eksekutif dan Erosi Modal Sosial

Secara garis besar, fenomena *phubbing* dan eskapisme digital bukan sekadar masalah etika pergaulan, melainkan ancaman terhadap Determinan Kesehatan Mental melalui mekanisme Disfungsi Eksekutif. Mengacu pada temuan Cahyadewi et al. (2022), kegagalan mengelola interaksi digital menyebabkan individu kehilangan kemampuan untuk mengatur prioritas dalam kehidupan nyata. Dalam konteks kesehatan masyarakat, "kegagalan mengelola tanggung jawab nyata" ini mewujud dalam bentuk pengabaian terhadap peran fungsional individu, baik sebagai mahasiswa dalam pencapaian akademik, pekerja dalam produktivitas, maupun anggota keluarga dalam fungsi dukungan emosional. Ketidakmampuan otak untuk melepaskan diri dari kepuasan dopamin instan di layar menyebabkan terjadinya prokrastinasi kronis dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Analisis lebih mendalam menunjukkan bahwa fenomena ini berujung pada Erosi Modal Sosial (*Social Capital*). Modal sosial sangat bergantung pada kepercayaan (*trust*) dan kohesi yang dibangun melalui interaksi fisik yang berkualitas. Ketika perilaku *phubbing* menjadi norma, terjadi "sabotase" terhadap ikatan sosial primer. Jika Generasi Z terus-menerus menggantikan ikatan sosial yang bermakna dengan simulasi digital melalui *endurance*

streaming, maka kemampuan masyarakat untuk melakukan aksi kolektif dan saling menolong dalam krisis kesehatan akan melemah. Ketiadaan kehadiran fisik yang tulus menciptakan masyarakat yang terfragmentasi secara emosional.

Sintesis berbagai literatur terkini, termasuk studi yang dilakukan oleh Fauzi (2025) serta Rosdiana (2023) menggarisbawahi bahwa pergeseran dari interaksi kolektif ke isolasi digital merupakan faktor risiko determinan bagi peningkatan prevalensi kesepian kronis (*chronic loneliness*) di era Society 5.0. Penurunan resiliensi psikologis masyarakat ini menjadi beban baru bagi sistem kesehatan masyarakat, di mana masalah kesehatan mental yang dipicu oleh keterasingan sosial memerlukan biaya sosial dan ekonomi yang besar untuk dipulihkan. Oleh karena itu, memulihkan kehadiran manusia secara fisik bukan lagi sekadar himbauan moral, melainkan kebutuhan darurat dalam menjaga ketahanan kesehatan nasional.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku phubbing dan konsumsi konten streaming yang intensif pada Generasi Z merupakan bentuk pelarian dari tekanan sosial di dunia nyata. Alasan mendasarnya adalah karena interaksi tatap muka sering kali dianggap melelahkan secara mental, mengingat adanya keharusan untuk menjaga perasaan lawan bicara, merespons secara instan, dan menghadapi risiko kecanggungan sosial. Sebaliknya, ekosistem digital menawarkan zona nyaman di mana individu memiliki kendali penuh; pengguna dapat dengan mudah berpindah konten saat merasa bosan dan memperoleh rasa "dimengerti" tanpa harus memikul tanggung jawab emosional yang berat seperti dalam hubungan pertemanan nyata.

Secara paradoks, upaya untuk "mendekatkan yang jauh" melalui layar gawai justru mengikis kemampuan individu untuk peduli dan terhubung secara emosional dengan orang-orang di sekitar mereka. Hal ini menyebabkan hubungan dengan keluarga dan teman dekat cenderung menjadi dangkal. Jika fenomena ini terus berlanjut, dampaknya tidak hanya menurunkan produktivitas akademik dan profesional, tetapi juga meningkatkan risiko kesepian kronis di tengah kerumunan sosial. Masalah utamanya bukan terletak pada perangkat teknologinya, melainkan pada pergeseran persepsi yang mulai menganggap dunia maya lebih aman dan lebih valid daripada kenyataan fisik, yang pada akhirnya menciptakan masyarakat yang terhubung secara global namun merasa terasing secara emosional di dunia nyata.

Agar temuan penelitian ini dapat memberikan dampak nyata dan tidak berhenti sebatas teori, diperlukan langkah strategis yang dimulai dari lingkungan pendidikan hingga lingkup sosial terkecil. Di lingkungan kampus, institusi pendidikan disarankan untuk menetapkan zona bebas gawai (*phone-free zone*) di area-area sosial seperti kantin atau taman diskusi guna

menstimulasi kembali kemampuan mahasiswa dalam melakukan percakapan mendalam (*deep talk*). Selain itu, pengelola pendidikan perlu mengintegrasikan kurikulum literasi mental yang berfokus pada manajemen atensi dalam program orientasi mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya sabotase sosial yang ditimbulkan oleh penggunaan gawai yang tidak terkontrol.

Dalam lingkup masyarakat dan keluarga, penguatan protokol kehadiran fisik menjadi sangat krusial, misalnya dengan menerapkan tradisi menumpuk gawai saat makan bersama (*phone stacking*). Aturan sederhana ini bertujuan mengembalikan kehormatan pada kehadiran manusia di depan mata melalui konsekuensi sosial bagi mereka yang melanggar. Masyarakat juga perlu didorong untuk melakukan detoks digital kolektif dengan membatasi tontonan siaran maraton dan menggantinya dengan aktivitas fisik yang melibatkan interaksi langsung. Terakhir, bagi peneliti mendatang, disarankan untuk melakukan studi eksperimental mengenai efektivitas "puasa gawai" secara berkala dalam memulihkan kemampuan empati dan fokus kognitif pada individu yang telah terpapar perilaku phubbing secara kronis.

DAFTAR REFERENSI

- Aden, D. A. S., Fadhli, M., Jumarni, J., & Satria, B. (2023). Hubungan antara kecerdasan moral dengan perilaku phubbing pada generasi Z di Pekanbaru. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(3), 5590-5599.
- Adiarsi, G. R., Putra, A. E., & Raymond. (2024). Motivasi pengguna media sosial di kalangan mahasiswa Gen Z. *Jurnal Nomosleca*, 10(2), 241-255. <https://doi.org/10.26905/nomosleca.v10i2.14603>
- Babu, E., Joseph, N. M., & Aboobaker, N. (2024). Unveiling the impact of influencer attributes on purchase intention of Gen Z: The moderating role of parasocial interaction. *Global Business Review*. <https://doi.org/10.1177/09721509241280996>
- Cahyadewi, M., Monika, M., & Tasdin, W. (2022). Peran phubbing terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa generasi Z di Jabodetabek. *Journal on Education*, 5(1), 627-638.
- Fauzi, F. E. (2025). Perilaku phubbing dan implikasinya terhadap jenis kelamin pada generasi Z di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 159-162. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5828>
- Field, T. (2024). Phubbing: A narrative review. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 15(1). <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2024.15.00792>
- Firmano, N. R. Y., Sugianto, C. V., & Cassandra, C. (2025). Social commerce live streaming and its effect on impulsive purchasing behavior: A study of Indonesian Gen Z. 2025 13th International Conference on Awareness Science and Technology (iCAST), 1-6. <https://doi.org/10.1109/iCAST68191.2025.11300037>
- Grieve, R., Lang, C., & March, E. (2021). More than a preference for online social interaction: Vulnerable narcissism and phubbing. *Personality and Individual Differences*, 175, 110715. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110715>

- Hua, N., Li, B., & Zhang, T. (2023). Live streaming: Pushing limits of hospitality and tourism online experiences. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*. <https://doi.org/10.1108/ijchm-07-2022-0810>
- Kharisma, F., Amalia, R., Arifah, I. D. C., & Thahirrah, N. N. (2024). Live streaming on marketplace: User experience, credibility, parasocial interaction toward purchase intention. 2024 12th International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM), 1-4. <https://doi.org/10.1109/CITSM64103.2024.10775984>
- Knausenberger, J., Giesen-Leuchter, A., & Echterhoff, G. (2022). Feeling ostracized by others' smartphone use: The effect of phubbing on fundamental needs, mood, and trust. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 883901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883901>
- Lin, K., Fong, L., & Law, R. (2022). Live streaming in tourism and hospitality: A literature review. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 27, 290-304. <https://doi.org/10.1080/10941665.2022.2061365>
- Mardhiana, H. R. (2024). Gen Z's impulse buying behavior of shopping through live-streaming social commerce platforms: Investigating the role of parasocial interaction and social commerce emotional motivation. *Srawung: Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(1), 29-50. <https://doi.org/10.56943/jssh.v3i3.588>
- Mastermind Behavior. (2024). Average screen time statistics 2024: Trends and insights. <https://www.mastermindbehavior.com/post/average-screen-time-statistics>
- Noermartanto, Z., Wahib, A., & Sessiani, L. A. (2025). Efek phubbing dan kontrol diri terhadap interaksi sosial generasi Z di Kota Semarang. *Proyeksi*, 20(1), 56-70. <https://doi.org/10.30659/jp.20.1.56-70>
- Rahmani, K., Kuntari, C. I. S., & Chrisantiana, T. G. (2024). The effect of phubbing behavior on interpersonal competence generation Z social media users. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 8(2), 177-194. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i2.8818>
- Rosdiana, Y. (2023). Sosialisasi pencegahan perilaku phubbing pada generasi Z di era Society 5.0. *JAMAS: Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(2), 103-107. <https://doi.org/10.62085/jms.v1i2.19>
- Situmeang, M. K., Mentari, M., & Mawaddah, M. (2025). Simulasi realitas: Phubbing dan hiperrealitas pada generasi Z di Kota Banda Aceh. *Jurnal Sosiologi USK (Media Pemikiran & Aplikasi)*, 19(1), 116-132. <https://doi.org/10.24815/jsu.v19i1.46535>
- Wongwilatnurak, N. (2025). Factors influencing online gifting intention on TikTok application among Gen-Z: The role of hedonic motivation, parasocial interaction, and loyalty with social presence as moderator variable. *Academic Journal of Humanities and Social Sciences Burapha University*, 33(3), 92-108. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/husojournal/article/view/281287>
- Xu, Y., Kapitan, S., & Phillips, M. (2023). The commercial impact of live streaming: A systematic literature review and future research agenda. *International Journal of Consumer Studies*. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12960>
- Zafarudin, Z., Hastuti, H., & Putra, M. R. A. (2024). Analisis fenomena phubbing pada pola komunikasi mahasiswa generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(5), 8702-8716. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.14421>