

ABSTRAK

Hubungan Adiksi *Smartphone* dan Perilaku *Phubbing* Pada Generasi Z Serta Tinjauannya Dalam Islam

Ketergantungan terhadap *smartphone* telah menjadi salah satu tantangan kesehatan mental baru di era digital, terutama pada Generasi Z yang menunjukkan prevalensi adiksi tertinggi di Indonesia. Salah satu konsekuensi sosial dari adiksi ini adalah perilaku *phubbing*, yaitu mengabaikan interaksi sosial demi fokus pada *smartphone*, yang kian marak terlihat di berbagai konteks kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi *smartphone* dengan perilaku *phubbing* pada kalangan Generasi Z di wilayah JABODETABEK. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental tipe korelasional. Sampel berjumlah 98 partisipan dengan rentang usia 15 hingga 27 tahun ($M = 21.61$, $SD = 2.55$), yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Smartphone Addiction Scale – Short Version* (SAS-SV) dan *The Phubbing Scale* (PS). Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara adiksi *smartphone* dan perilaku *phubbing* ($r_s = .650$, $p < .001$). Temuan ini menegaskan bahwa semakin meningkat adiksi terhadap *smartphone*, semakin besar pula kecenderungan individu melakukan *phubbing*. Dalam perspektif Islam, perilaku *phubbing* dan adiksi *smartphone* juga mencerminkan lemahnya pengendalian diri terhadap hawa nafsu dan menurunnya kesadaran spiritual. Islam menekankan keseimbangan (*tawazun*) dalam menjalani kehidupan, termasuk dalam penggunaan teknologi, agar tidak mengganggu hubungan sosial dan kewajiban spiritual.

Kata kunci: Adiksi *Smartphone*, Generasi Z, *Phubbing*

ABSTRACT

The Relationship Between Smartphone Addiction and Phubbing Behavior Among Generation Z and a Review in Islamic Perspective

Smartphone addiction has become one of the new mental health challenges in the digital age, particularly among Generation Z, who exhibit the highest prevalence of addiction in Indonesia. One of the social consequences of this addiction is phubbing behavior, which involves neglecting social interactions in favor of focusing on smartphones, a phenomenon that is increasingly prevalent in various aspects of life. This study aims to investigate the relationship between smartphone addiction and phubbing behavior among Generation Z in the JABODETABEK region. The study employs a quantitative approach with a non-experimental correlational design. The sample consisted of 98 participants aged 15 to 27 years ($M = 21.61$, $SD = 2.55$), obtained through accidental sampling. The instruments used were the Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV) and The Phubbing Scale (PS). Data analysis employed Spearman's correlation test. The results revealed a strong and significant positive correlation between smartphone addiction and phubbing behavior ($r_s = .650$, $p < .001$). These findings confirm that the more addicted an individual is to smartphones, the greater the tendency for that individual to engage in phubbing. From an Islamic perspective, phubbing behavior and smartphone addiction also reflect weak self-control over desires and a decline in spiritual awareness. Islam emphasizes balance (tawazun) in living life, including in the use of technology, so as not to disturb social relationships and spiritual obligations.

Keywords: *Smartphone Addiction, Generation Z, Phubbing*