



Mengenal Fenomena PHUBBING

Phubbing adalah perilaku seseorang yang terlalu asyik dengan gadget sehingga mengabaikan orang lain yang sedang bersamanya. Istilah ini muncul dari gabungan kata *phone* (telepon) dan *snubbing* (mengabaikan). Fenomena ini kini semakin sering ditemui di kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, pertemanan, maupun pekerjaan.



Notifikasi tanpa henti dari media sosial atau aplikasi pesan.



FOMO atau Fear of Missing Out, takut ketinggalan informasi.



Ketergantungan gawai, sebagai hiburan maupun pelarian.



Kebiasaan multitasking yang membuat orang sulit lepas dari layar.



- Menurunkan kualitas komunikasi dan interaksi sosial.
- Menimbulkan perasaan terabaikan, tidak dihargai, bahkan kesepian.
- Merusak keharmonisan hubungan keluarga, pasangan, dan pertemanan.
- Mengganggu produktivitas kerja dan belajar.
- Memicu stres, kecanduan gawai, dan menurunnya empati sosial.

TIPS SEHAT DIGITAL UNTUK CEGAH PHUBBING



Atur Zona Bebas Gawai

Terapkan aturan tanpa gawai di ruang makan, kamar tidur, atau saat kumpul keluarga.



Gunakan Waktu Layar dengan Bijak

Pasang pengingat (*screen time alert*) agar tidak berlebihan menggunakan HP.



Gunakan Mode Hening / Do Not Disturb

Aktifkan saat rapat, belajar, atau bercengkerama dengan orang terdekat.



Lakukan Lebih Banyak Aktivitas Positif

Isi waktu luang dengan kegiatan positif seperti: membaca, olahraga, atau hobi kreatif lainnya.



Latih Kegiatan Mindfulness

Fokus pada percakapan dan orang yang sedang bersama Anda.



Prioritaskan Interaksi Tatap Muka

Letakkan gawai saat ada orang di depan kita untuk menunjukkan rasa hormat.



Hindari Gawai Sebelum Tidur

Matikan layar minimal 30 menit sebelum tidur agar kualitas istirahat lebih baik.



Berikan Teladan Pada Lingkungan

Jadilah contoh positif bagi anak, teman, atau rekan kerja dalam penggunaan gawai.



Lakukan Langkah Digital Detox

Sisihkan 1 hari dalam seminggu untuk mengurangi penggunaan media sosial.



Gunakan Teknologi dengan Tujuan

Jangan buka HP hanya karena kebiasaan, tapi dengan alasan yang jelas dan bermanfaat.



DISKOMINFOS PROVINSI BALI

PROGRAM LITERASI KESADARAN KEAMANAN SIBER

Ingin mendapatkan informasi terbaru dan konten literasi keamanan siber ?
Ayo berlangganan KABAR LENTERA (GRATIS !) di <https://balikom.info/kabarlentera>



SECURITY
IS INCOMPLETE WITHOUT U
#JagaRuangSiber



SAYA NETIZEN CERDAS

DISKOMINFOS.BALIPROV.GO.ID

[diskominfosbali](https://www.facebook.com/diskominfosbali)

[@diskominfos_bali](https://www.instagram.com/diskominfos_bali)

[@lenterasiber](https://www.instagram.com/lenterasiber)

balikom.info/link/lenterasiber

TLP: CLEAR



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSRE

