

Lā Yahjura: Pencegahan Phubbing Terhadap Keharmonisan Keluarga di Era Digital

DOI ; 10.35719/amn.v11i1.170

Nadia Azkiya : nadia_azkiya_uin@radenfatah.ac.id

Muhajirin: muhajirin_uin@radenfatah.ac.id

Putri Ayu: putri_ayu@radenfatah.ac.id

Abstract

The advancement of digital technology has brought new challenges to social relationships, especially within families. One such phenomenon is phubbing—the act of ignoring one’s interlocutor due to excessive attention to smartphones or other digital devices. This behavior diminishes communication quality, weakens emotional bonds, and disrupts family harmony. This article proposes a preventive solution through Islamic values, particularly the concept of *lā yahjura*, found in the hadiths of Bukhari and Muslim. In these hadiths, the Prophet Muhammad (peace be upon him) prohibits Muslims from avoiding or ignoring one another for more than three days, emphasizing the importance of maintaining social ties. This concept is further supported by the CARE strategy (Conscious Awareness, Active Engagement, Responsible Usage, and Empathy Building) as a practical approach to reducing phubbing. By cultivating awareness, responsible use of technology, and empathy in daily interactions, families can rebuild warm and harmonious communication. This study demonstrates that integrating religious values with practical strategies offers a contextual solution to address relational challenges in the digital era.

Abstrak

*[Kemajuan teknologi digital telah menghadirkan tantangan baru dalam relasi sosial, khususnya dalam keluarga. Salah satu fenomena yang muncul adalah phubbing—yakni perilaku mengabaikan lawan bicara karena terlalu fokus pada gawai. Phubbing dapat menurunkan kualitas komunikasi, menghambat keterikatan emosional, serta mengganggu keharmonisan keluarga. Artikel ini menawarkan pendekatan preventif terhadap phubbing melalui nilai-nilai Islam, khususnya konsep *lā yahjura* yang terdapat dalam hadis riwayat Bukhari dan*

Muslim. Dalam hadis tersebut, Rasulullah saw. melarang mendiamkan sesama lebih dari tiga hari sebagai bentuk menjaga hubungan sosial. Pendekatan ini diperkuat dengan strategi CARE (Conscious Awareness, Active Engagement, Responsible Usage, dan Empathy Building) sebagai langkah praktis mengurangi phubbing. Dengan menanamkan kesadaran dan tanggung jawab dalam penggunaan teknologi, serta menumbuhkan empati dalam interaksi sehari-hari, keluarga dapat membangun komunikasi yang lebih hangat dan harmonis. Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi nilai keagamaan dan pendekatan praktis mampu menjadi solusi kontekstual dalam menghadapi tantangan relasi keluarga di era digital.]

Keywords: phubbing, *lā yahjura*, family, communication, hadith, digital era

Introduction

Kemajuan teknologi telah memberikan berbagai kemudahan dalam komunikasi dan interaksi sosial.¹ Kehadiran *smartphone*, media sosial dan platform digital lainnya memudahkan untuk tetap terhubung dengan dunia luar dalam hitungan detik.² Namun, kemajuan teknologi saat ini menyebabkan kualitas komunikasi keluarga menjadi lebih rendah. Anggota keluarga menghabiskan lebih banyak waktu dan perhatian dengan perangkat digital masing-masing daripada berinteraksi secara langsung. Hal ini mengakibatkan adanya pengabaian terhadap lawan bicara dalam hubungan interpersonal yang dikenal dengan fenomena *phubbing*.

Phubbing terjadi ketika salah satu atau lawan bicara mengabaikan, mendiamkan orang lain dengan lebih fokus pada *smartphone* dalam jangka waktu tertentu.³ Perilaku ini disebabkan oleh ketertarikan yang lebih besar terhadap dunia digital dibandingkan interaksi nyata terkhusus di dalam rumah. Akibatnya, hubungan antar anggota keluarga menjadi dingin, renggang, kurang harmonis dan menurunnya rasa empati terhadap orang disekitar.

¹ Berchah Pitoewas et al., “Analisis Kepekaan Sosial Generasi (Z) Di Era Digital Dalam Menyikapi Masalah Sosial,” *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan PKn* 7, no. 1 (2020), <https://doi.org/10.36706/jbti.v7i1>. hlm. 14.

² Sirajul Fuad Zis, Nursyirwan Effendi, and Elva Ronaning Roem, “Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital,” *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial* 5, no. 1 (2021): 69–87, <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>. hlm. 71

³ Josephine Reynalda, “Pemaknaan Perilaku Silent Treatment Dalam Hubungan Romantis (Studi Fenomenologi Pada Generasi Z Perempuan)” (2023).

Kerenggangan ini dapat terjadi akibat dari ketergantungan dan durasi penggunaan gadget yang semakin meningkat. Pengguna internet di Indonesia mencapai 221,5 juta jiwa atau sekitar 79,5% pada tahun 2024,⁴ dengan durasi penggunaan selama 8 jam untuk bermain media sosial. 8 jam untuk tidur, 8 jam aktivitas lain seperti sekolah, mandi, makan, sholat dan lainnya. sehingga hal ini mengakibatkan kurangnya komunikasi antar personal khususnya dalam keluarga.⁵ Oleh karena itu, untuk menyikapi permasalahan ini penulis menawarkan solusi preventif terhadap kasus *phubbing* melalui konsep *la yahjuro* terhadap keharmonisan dalam keluarga. Konsep *la yahjuro* dapat ditemukan dalam hadis Bukhari, no 6077 dan Muslim, no. 2560.

Penjelasan terkait landasan normatif tersebut diarahkan untuk menjawab rumusan masalah. Bagaimana konsep *la yahjuro* sebagai solusi dari permasalahan ini? jawaban dari rumusan masalah tersebut disajikan dalam tiga bagian, yaitu: *pertama*, pendahuluan yang terdiri dari latar belakang dan rumusan masalah. *Kedua*, berupa isi yang terdiri sub bab yakni *phubbing* dalam keluarga di era digital, *la yahjuro*: pencegahan *phubbing* untuk keharmonisan keluarga, implementasi konsep *la yahjuro* sebagai upaya pencegahan *phubbing*. *Ketiga*, penutup yang berisi kesimpulan.

Adapun penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) dan dilakukan melalui metode penelitian kualitatif dengan menggunakan langkah kerja *maanil hadis*.⁶ Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan bahan data primer dan sekunder. Data primer penelitian ini adalah teks hadis dalam kitab *Fathul Bari'* Karya Ibn Hajar al-Askolani. Kemudian penulis juga menggunakan program seperti Maktabah Syamilah, Ensiklopedia Hadis serta Jami' Kutubut Tis'ah untuk menemukan hadis yang relevan dengan topik penelitian. Data sekunder penelitian ini meliputi buku-buku, jurnal ilmiah dan berbagai sumber lain yang berkaitan dengan masalah tersebut.

⁴ “APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang,” 2024.

⁵ St Muriati et al., “Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Gen Z Di Era Merdeka Belajar Kampus Merdeka,” *Jurnal Pendas Mahakam* 8, no. 2 (2023). hlm. 199.

⁶ *Pertama*, kritik historis: Menilai validitas dan keaslian hadis dengan kaidah kesahihan yang ditetapkan para ulama. *Kedua*, kritik eiditis: Menjelaskan makna hadis setelah dinyatakan sahih, melalui tiga langkah: Analisa isi: Kajian tematis dan linguistik. Analisa historis: Memahami konteks sosial dan historis saat hadis muncul. Generalisasi: Menangkap makna umum yang terkandung dalam hadis. *Ketiga*, kritik praktis: Menerapkan makna umum hadis ke dalam konteks kehidupan masa kini untuk menjawab problem hukum dan sosial. Lihat, Anik Zulisnawati, “Hadis-Hadis Tentang Kurma Sebagai Obat (Studi Maanil Hadis)” (IAIN Sunan Kalijaga, 2003), hlm. 13.

Phubbing dalam Keluarga di Era Digital

Phubbing berasal dari istilah *phone* yang berarti telepon dan *snubbing* berarti penghinaan, yang menggambarkan perilaku seseorang yang sibuk menggunakan *smartphone* saat berinteraksi dengan orang lain.⁷ Orang yang melakukan *phubbing* disebut *phubber* dan orang yang menerima *phubbing* disebut *phubbee*.⁸ Awal muncul istilah *phubbing* pada tahun 2020.⁹ Perilaku *phubbing* yang merupakan tindakan mengabaikan orang lain di lingkungan sosial dengan fokus pada *ponsel*, hal ini menyebabkan komunikasi yang seharusnya berasal dari hati berubah ke jari.¹⁰

Phubbing menyebabkan penurunan relasi sosial, ketika seseorang seharusnya menjaga kontak mata dan memberikan perhatian penuh kepada lawan bicara, fokusnya justru teralihkan ke layar *smartphone*.¹¹ Hal ini tidak hanya mengurangi kedalaman komunikasi, tetapi juga dapat menimbulkan perasaan tidak dihargai dan kurangnya koneksi emosional dalam hubungan sosial antara pelaku dan penerima karena adanya pengabaian atau pengucilan, secara tidak disadari.

Fenomena *phubbing* sering terjadi dalam kehidupan keluarga, hilangnya interaksi antara orang tua dan anak karena terlalu sibuk bermain *ponsel* masing-masing.¹² Sebagai contoh pada saat makan bersama dengan meletakkan *ponsel* di dekat mereka, untuk mempermudah membalas pesan dengan cepat. Hal lain juga terjadi ketika menonton film bersama keluarga di rumah, sedangkan anak-anak sibuk memainkan *ponsel* masing-

⁷ Laras Utami and Humaidah Hasibuan, "Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mengatasi Phubbing (Phone Snubbing) Pada Siswa Sma Negeri 2 Percut Sei Tuan," *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam* 13, no. 2 (2024): 334, <https://doi.org/10.29313/tjpi.v13i2.14009>.

⁸ Laeli Farkhah et al., "Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review," *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic* 1, no. 2 (2023). hlm. 2, <https://journalhadhe.com/index.php/jkkhc/article/download/12/10>.

⁹ Nezar Patria et al., *Satu Dekade Pembangunan Digital Indonesia* (Jakarta, 2024). hlm.

¹⁰ Luthfiah Hayati Sigalingging, Koesworo Setiawan, and Agustina Multi Purnomo, "Pengaruh Perilaku Phubbing Terhadap Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Mahasiswa Universitas Djuanda Angkatan 2020," *Karima Tauhid* 3, no. 6 (2020). hlm. 7073.

¹¹ Miftahun Najah et al., "Perilaku Phone Shubbing (Phubbing) Pada Generasi X, Y dan Z," *Ilmiah, Jurnal Psikologi* 14, no. 2 (2022): hlm. 26–28.

¹² Muhammad Taufiqurrahman, "Pengaruh Perilaku Phubbing Orang Tua Terhadap Rasa Kesepian Remaja Generasi Z (Studi Korelasi Pada Remaja Generasi Z Di Wilayah Babakan Ciparay)" (2024). hlm. 40.

masing.¹³ Tanpa disadari, hal ini telah mengganggu interaksi anggota keluarga karena ada pihak yang merasa terabaikan oleh lawan bicara karena terlalu sibuk dengan *smartphone* yang dimiliki.

Phubbing dalam keluarga dapat berdampak negatif pada hubungan suami istri, orang tua dan anak serta memicu *silent treatment*. Dalam hubungan suami istri, kebiasaan terlalu fokus pada gadget dapat mengurangi keintiman dan menurunnya kualitas komunikasi yang pada akhirnya dapat memicu konflik.¹⁴ Sementara itu, dalam hubungan orang tua dan anak, *phubbing* dapat menghambat kedekatan emosional, di mana anak merasa kurang diperhatikan karena orang tua lebih sibuk dengan *ponsel* atau sebaliknya, anak yang kecanduan gadget menjadi kurang responsif terhadap interaksi keluarga. Kebiasaan ini juga dapat berujung pada *silent treatment*, yaitu pengabaian dalam keluarga karena kurangnya komunikasi langsung.¹⁵

Phubbing telah menjadi fenomena umum dalam interaksi sosial bukan hanya dalam keluarga tetapi juga dalam pertemanan,¹⁶ seperti ketika sekelompok teman sedang berkumpul, sebagian dari mereka lebih sibuk menatap layar *ponsel* untuk scrolling media sosial atau membalas pesan. Tidak hanya itu, ketika momen penting untuk berbagi cerita atau pendapat *phubbing* dapat membuat seseorang merasa tidak didengar atau diabaikan,¹⁷ sehingga mengurangi rasa empati dan kepedulian dalam pertemanan. Interaksi yang seharusnya hangat dan penuh perhatian menjadi terputus di akibatkan fenomena *phubbing*.

¹³ Novita Sirupang, Muhammad Arsyad, and Ratna Supiyah, "Dampak Phubbing Terhadap Keharmonisan Keluarga Di Kelurahan Kadia Kecamatan Kadia Kota Kediri," *Jurnal Neo Societal* 5, no. 2 (2020). hlm. 202.

¹⁴ Rafinitia Aditia, "Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial," *Jurnal Sosial Dan Humaniora* 2, no. April (2021): hlm. 8.

¹⁵ Perilaku Silent Treatment, "Pengaruh Kompetensi Komunikasi Hati Terhadap Perilaku Silent Treatment," *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia* 7, no. 02 (2024).

¹⁶ Sherlin Windana S et al., "Mengatasi Phubbing (Kecanduan Gadget) Pada Anak-Anak Dukung Potrowanen Desa Donohudan Dengan Pengenalan Permainan Tradisional Dan Penguatan Kegiatan Keagamaan," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2, no. 2 (2022): hlm. 231–33.

¹⁷ Rafinitia Aditia, "Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial," *Jurnal Sosial Dan Humaniora* 2, no. April (2021): hlm. 8.

Perilaku *phubbing* berbahaya terutama dilakukan secara berkala.¹⁸ Dampak dari perilaku *phubbing* dikategorikan dalam tiga jenis, yaitu fisik, psikis dan sosial. Secara fisik menimbulkan sakit kepala, nyeri pada mata dan ketegangan otot. Pada psikis, menyebabkan kecemasan, depresi dan kesepian. Dampak sosialnya, kurangnya rasa empati, mengabaikan kehadiran fisik orang lain dan kurangnya komunikasi dengan individu lain akhirnya respon untuk memahami apa yang disampaikan oleh lawan bicara menjadi lambat sehingga membuat lawan bicara tersinggung dan malas untuk bicara lagi.¹⁹

Phubbing seringkali memunculkan rasa kecewa terhadap yang berbicara. Menurut James Altucher, menyatakan bahwa cara terburuk untuk menyelesaikan masalah adalah dengan mengabaikan atau mendiamkan seseorang, jika masalah tidak diselesaikan hal itu hanya akan memperburuk komunikasi dalam hubungan terutama dalam lingkungan keluarga.²⁰ Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk menyadari dampak negatif dari *phubbing* dan berupaya menggantinya dengan komunikasi.

Lā Yahjura: Pencegahan Phubbing Terhadap Keharmonisan Keluarga

Komunikasi salah satu pilar utama dalam membangun keharmonisan keluarga.²¹ Tanpa komunikasi yang baik hubungan antar anggota keluarga dapat menjadi renggang, menimbulkan kesalah pahaman bahkan memicu konflik. Keluarga dipandang sebagai institusi pertama dalam pembentukan karakter dan akhlak.²² Oleh karena itu, menjaga komunikasi bukan hanya sekadar kebutuhan sosial, tetapi juga

¹⁸ I Made Dwi Gunarta and Ni Luh Manik Puja Dewi, "Problematika Komunikasi Keluarga Dan Penanggulangannya Analisis Wacana Tri Kaya Parisudha Dan Gottmans," *Jurnal Ilmu Komunikasi Hindu* 04, no. 01 (2024): 589. hlm. 589

¹⁹ Aan Supraditya Nur Rahman, "Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa" (2021). hlm 35.

²⁰ Istisbarotul Amalia et al., "Bahaya Silent Treatment," *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)* 1, no. 1 (2022). *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, vol.1, no. 1, 2022, hlm. 3-4.

²¹ Lidia Tiatra Awing and Annisa Wahyuni Arsyad, "Peran Bahasa Cinta Dalam Meningkatkan Hubungan Romantis Pada Pasangan Muda (Studi Deskriptif Pada Kelompok Paduan Suara Samarinda Armonia Choir)," *EJournal Ilmu Komunikasi* 11, no. 4 (2023): hlm. 201.

²² Euis Nurul Bahriyah, Ahmad Sururi Afif, and Euis Heryati, "Sistem Komunikasi Keluarga Pada Anak Berperilaku Phubbing," *Essaunggul* 8, no. 1 (2021). hlm. 4.

bagian dari tuntunan agama. Dengan komunikasi setiap anggota keluarga dapat saling memahami, berbagi kasih sayang, dan menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih bijaksana. Berkomunikasi dengan benar dan baik antar personal menjadikan tidak adanya pengabaian ketika aktivitas komunikasi terjadi. Realitanya teknologi yang berkembang memberikan dampak terhadap individu, seseorang dapat mengabaikan lawan bicaranya karena lebih mementingkan handphone yang digunakan.

Hal ini juga terjadi dalam ranah keluarga, komunikasi dalam keluarga sering kali terganggu oleh kebiasaan mengabaikan saat berkomunikasi atau dikenal dengan istilah *phubbing*. Fenomena ini dapat membuat anggota keluarga menjadi renggang.²³ Rasulullah telah mengajarkan untuk tidak mengabaikan saudara dengan menggunakan kata *lā yahjura* terdapat dalam hadis Bukhari, no 6077 dan Muslim, no. 2560. Rasulullah saw bersabda

وَعَنْ أَبِي أَيُّوبَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:
لَا يَجِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثِ لَيَالٍ يَلْتَقِيَانِ، فَيُعْرِضُ هَذَا، وَيُعْرِضُ هَذَا،
وَخَيْرُهُمَا الَّذِي يَبْدَأُ بِالسَّلَامِ

Artinya: “Tidak halal bagi seorang Muslim untuk mendiamkan saudaranya lebih dari tiga hari. Jika mereka bertemu, maka yang satu berpaling dan yang lain juga berpaling. Yang terbaik di antara mereka adalah yang memulai salam.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Yahjura berasal dari bahasa arab dengan akar kata *hajara*, yang merupakan fi'il mudhari yang berarti meninggalkan, menjauhi atau memutuskan hubungan.²⁴ Dalam konteks sosial yang berarti menjauhi tau memutuskan hubungan dengan seseorang, sedangkan dalam konteks agama mengacu pada tindakan seseorang yang berpaling dari satu sama lain saat bertemu. Menurut ulama hadis, Ibnu Hajar Al-asqolani

²³ Erni Herawati, “Komunikasi Dalam Era Teknologi Komunikasi Informasi,” *Humaniora* 2, no. 1 (2011): 104. hlm. 104.

²⁴ Abdullah bin Abdurrahman Al-Bassam, *Syarab Kitab Al-Jami': Penjelasan Lengkap Hadits Adab, Zuhud Dan Wara', Akhlak, Serta Dzikir Dan Doa Dalam Kitab Bulughul Maram, Jurnal Pendidikan Islam*, 2016. hlm. 85-87

menjelaskan bahwa Rasulullah saw mengingatkan bahwa seorang muslim tidak boleh mendiamkan saudaranya lebih dari tiga hari, karena hal ini dapat memperpanjang permusuhan dan menghambat perdamaian.²⁵

Para ulama berpendapat diharamkan mendiamkan sesama muslim lebih dari tiga malam berdasarkan *nash* dan dibolehkan selama tiga malam berdasarkan *mafhum* karena manusia secara tabiat memiliki sifat marah.²⁶ Namun, menurut Abu Al Abbas Al-Qurthubi, waktu yang dijadikan dasar adalah tiga malam. Ketika seseorang memulai di siang hari maka dihitung mulai malamnya. Lalu batas pemberian maaf berakhir pada berakhirnya malam ketiga.²⁷

Diriwayatkan dalam Shahih Al-Bukhari, kisah Aisyah radhiyallahu'anha yang bersumpah untuk tidak berbicara dengan Ibnu Az- Zubair. Ibnu Az-Zubair adalah keponakan Aisyah dan sahabat Nabi saw. Suatu ketika, ia mengkritik keputusan Aisyah dalam menyedekahkan hartanya, sehingga Aisyah merasa tersinggung dan bersumpah untuk tidak berbicara dengannya. Namun, setelah beberapa waktu dan adanya perantara yang mendamaikan, Aisyah akhirnya memaafkannya dan menebus sumpahnya dengan membebaskan beberapa budak.²⁸ Riwayat ini menunjukkan bagaimana para sahabat berusaha menerapkan ajaran Islam, termasuk larangan mendiamkan saudara muslim lebih dari tiga hari.

Hadis ini menunjukkan bahwa memutus komunikasi dalam waktu lama merupakan tindakan yang tidak dibenarkan.²⁹ Jika dengan saudara seiman tidak boleh saling mendiamkan lebih dari tiga hari, maka keluarga yang memiliki ikatan lebih erat dari persaudaraan menjadi lebih penting lagi. Jika *phubbing* dibiarkan berlarut-larut maka bisa dianggap sebagai bentuk *hajara* (pengabaian) yang secara tidak langsung menjauhkan hubungan dalam keluarga. Oleh karena itu, menghidupkan kembali komunikasi adalah bagian solusi dalam kehidupan keluarga.

²⁵ Syaikh Muhammad Bin Shalih Al-Utsaiman, *Syarab Shabih Al-Bukhari Jilid 8*, n.d. hlm. 47-49.

²⁶ Syaikh Muhammad et al., *Adab Mengucapkan Salam*, 2019.

²⁷ Ibnu Hajar Al Asqalani, *Terjemahan Fathul Baari*, . hlm. 312.

²⁸ Ibnu Hajar Al Asqalani, *Terjemahan Fathul Baari*, . hlm. 314-319.

²⁹ Zulfan Fathurrohman, "Larangan Mendiamkan Sesama Muslim (Kajian Ma'anil Hadis)" (2023). hlm. 20.

Kemudian, lanjutan hadis ini *wa kboiru huwallazī baidau bissalām* yang berarti yang terbaik di antara keduanya adalah yang memulai memberi salam.³⁰ Maksudnya ketika seseorang mengucapkan salam, bukan hanya *assalamu'alaikum* saja, tetapi memulai obrolan juga bentuk dari menyebarkan kedamaian dan kehangatan dalam hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya memperbaiki dan menjaga hubungan sosial. Dengan memulai salam terlebih dahulu, menunjukkan kerendahan hati dan berupaya meredam keegoisan serta membangaun kembali komunikasi yang harmonis.

Sebagian besar ulama menyatakan boikot dianggap hilang dengan sekadar memberi salam dan menjawabnya. Ahmad berkata, seseorang tidak terbebas darinya kecuali kembali kepada keadaan semula. Dia berkata, tidak mau berbicara jika menyakitkan salah satu pihak, maka hal itu tidak dianggap selesai dengan memberi salam. Ibnu Al Qasim mendukung perkataan Ahmad. Ibnu Hajar mengatakan bahwa kesaksian menunjukkan sikap hati-hati.³¹ Namun, ada halangan bila sikap mendiamkan saudaranya dianggap berakhir dengan sebab memberi salam setelah tiga hari.

Membangun kebiasaan komunikasi yang baik dalam keluarga bisa dimulai dari hal-hal sederhana, seperti makan bersama tanpa gadget, berbicara dengan saling menatap, dan mendengarkan dengan penuh perhatian. Dengan demikian, keluarga yang menerapkan komunikasi tanpa harus melibatkan gadget akan lebih harmonis, penuh kasih sayang, dan terhindar dari dampak negatif *phubbing* yang bisa merusak hubungan antar keluarga.

Implementasi Konsep *La Yahjuro* Sebagai Upaya Pencegahan *Phubbing*

Dari penjelasan di atas, fenomena *phubbing* tidak hanya terjadi pada keluarga, namun telah berdampak pada interaksi sosial. Sebagai solusi dalam upaya pencegahan *phubbing*, penulis

³⁰ Ibnu Hajar Al Asqalani, *Terjemahan Fatbul Baari, n.d. blm. 320.*

³¹ Ibnu Hajar Al Asqalani, *Terjemahan Fatbul Baari, n.d. blm. 322.*

menawarkan solusi dengan menggunakan pendekatan CARE secara bersama, dengan uraian:

1. *Conscious Awareness* (Kesadaran yang Disengaja)

Kesadaran untuk menggunakan gadget secara bijak sangat penting dalam membangun hubungan yang harmonis. Seseorang perlu menyadari kapan waktunya untuk fokus pada interaksi langsung dengan keluarga dan kapan boleh menggunakan perangkat digital. Membiasakan diri untuk menaruh ponsel saat makan bersama atau berbicara dengan pasangan dan anak-anak adalah langkah awal dalam menciptakan komunikasi yang lebih berkualitas

2. *Active Engagement* (Keterlibatan Aktif)

Membangun komunikasi yang baik membutuhkan keterlibatan aktif dalam percakapan dan aktivitas bersama. Ini berarti tidak hanya hadir secara fisik, tetapi juga memberikan perhatian penuh saat berbicara dengan pasangan atau anggota keluarga. Kontak mata, bahasa tubuh yang terbuka, serta respons yang tepat dalam percakapan dapat membantu mengurangi dampak negatif *phubbing* dan memperkuat hubungan interpersonal.

3. *Responsible Usage* (Penggunaan Bertanggung Jawab)

Menggunakan teknologi dengan penuh tanggung jawab berarti menetapkan batasan yang sehat terhadap penggunaan gadget. Misalnya, membuat aturan seperti "zona bebas ponsel" di ruang makan atau membatasi waktu penggunaan media sosial saat bersama keluarga. Dengan begitu, teknologi tetap menjadi alat yang bermanfaat tanpa mengganggu kualitas hubungan antaranggota keluarga.

4. *Empathy Building* (Membangun Empati)

Menumbuhkan empati terhadap orang-orang di sekitar kita dapat membantu mengurangi kebiasaan *phubbing*. Memahami perasaan pasangan atau anak yang merasa diabaikan

saat kita terlalu sibuk dengan ponsel akan mendorong kita untuk lebih hadir dalam interaksi nyata. Mengutamakan kehangatan dan perhatian dalam keluarga adalah langkah penting dalam menjaga keharmonisan dan mencegah perasaan kesepian akibat kurangnya komunikasi yang berkualitas.

Konsep CARE ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar setiap anggota keluarga lebih sadar akan pentingnya komunikasi langsung dan menghindari kebiasaan mengabaikan orang lain karena penggunaan gadget yang berlebihan. Dengan menerapkan langkah-langkah di atas secara konsisten, keluarga dapat menciptakan suasana yang lebih harmonis, penuh kasih sayang, dan jauh dari ketergantungan terhadap gadget yang bisa mengurangi kualitas hubungan antar anggota keluarga.

Kesimpulan

Fenomena *phubbing* dalam keluarga telah menjadi tantangan besar yang dapat mengganggu keharmonisan dan kualitas interaksi antar anggota keluarga. Hal ini, menciptakan jarak emosional, mengurangi keterikatan sosial dan berpotensi melemahkan komunikasi dalam rumah tangga. Konsep *Lā yahjura* mengajarkan larangan mendiamkan atau mengabaikan seseorang, yang menekankan pentingnya menjaga hubungan sosial. Sebagai solusi terhadap masalah *phubbing*, konsep *lā yahjura* dapat diterapkan dengan pendekatan care yaitu Conscious Awareness (Kesadaran yang Disengaja), Active Engagement (Keterlibatan Aktif), Responsible Usage (Penggunaan Bertanggung Jawab), Empathy Building (Membangun Empati)

BIBLIOGRAPHY

- Aditia, Rafinitia. "Fenomena Phubbing : Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial." *Jurnal Sosial Dan Humaniora* 2, no. April (2021): 8.
- Al-Bassam, Abdullah bin Abdurrahman. *Syarah Kitab Al-Jami': Penjelasan Lengkap Hadits Adab, Zuhud Dan Wara', Akhlak, Serta Dzikir Dan Doa Dalam Kitab Bulughul Maram*. *Jurnal Pendidikan*

Islam, 2016.

- Al-Utsaiman, Syaikh Muhammad Bin Shalih. *Syarah Shahih Al-Bukhari Jilid 8*, n.d.
- Amalia, Istubsarotul, Masduki Asbari, Dimas Bagus Prasetya Winata, and Siti Rohanah. "Bahaya Silent Treatment." *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)* 1, no. 1 (2022).
- "APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang." 2024.
- Asqalani, Ibnu Hajar Al. *Terjemahan Fathul Baari*, n.d.
- Awing, Lidia Tiatra, and Annisa Wahyuni Arsyad. "Peran Bahasa Cinta Dalam Meningkatkan Hubungan Romantis Pada Pasangan Muda (Studi Deskriptif Pada Kelompok Paduan Suara Samarinda Armonia Choir)." *EJournal Ilmu Komunikasi* 11, no. 4 (2023): 201–12.
- Bahriyah, Euis Nurul, Ahmad Sururi Afif, and Euis Heryati. "Sistem Komunikasi Keluarga Pada Anak Berperilaku Phubbing." *Essaunggul* 8, no. 1 (2021): 4.
- Farkhah, Laeli, Putri Maretyara Saptiyani, Resti Ikhdha Syamsiah, and Heru Ginanjar T. "Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review." *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic* 1, no. 2 (2023): 2.
- Fathurrohman, Zulfan. "Larangan Mendingkan Sesama Muslim (Kajian Ma'anil Hadis)," 2023.
- Gunarta, I Made Dwi, and Ni Luh Manik Puja Dewi. "Problematisasi Komunikasi Keluarga Dan Penanggulangannya Analisis Wacana Tri Kaya Parisudha Dan Gottmans." *Jurnal Ilmu Komunikasi Hindu* 04, no. 01 (2024): 589.
- Herawati, Erni. "Komunikasi Dalam Era Teknologi Komunikasi Informasi." *Humaniora* 2, no. 1 (2011): 104.
- Muhammad, Syaikh, Syaikh Muhammad, Tuwayjiry Disalin, Kitab Ringkasan, Fiqih Islam, and Islamhouse Download Ribuan. *Adab Mengucapkan Salam*, 2019.
- Muriati, St, Rizki Trisnawaty Arwien, Zose Wirawan, Restu Januarty Hamid, and Ulfah Syam. "Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Gen Z Di Era Merdeka Belajar Kampus Merdeka." *Jurnal Pendas Mahakam* 8, no. 2 (2023): 199.
- Najah, Miftahun, Amaliah Fadilah Malik, Ivany Rachmi, and Iskandar. "Perilaku Phone Shubbing (Phubbing) Pada Generasi X, Y Dan Z." *Ilmiah, Jurnal Psikologi* 14, no. 2 (2022): 26–28.
- Patria, Nezar, Riant Nugroho, Hokky Situngkir, I Nyoman Adhiarna, and Dewi Ratih Kamillah. *Satu Dekade Pembangunan Digital Indonesia*. Jakarta, 2024.

- Pitoewas, Berchah, Nurhayati, Devi Sutrisno Putri, and Hermi Yanzi. "Analisis Kepekaan Sosial Generasi (Z) Di Era Digital Dalam Menyikapi Masalah Sosial." *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan Pkn* 7, no. 1 (2020): 18. <https://doi.org/10.36706/jbti.v7i1.11415>.
- Rahman, Aan Supraditya Nur. "Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa," 2021.
- Reynalda, Josephine. "Pemaknaan Perilaku Silent Treatment Dalam Hubungan Romantis (Studi Fenomenologi Pada Generasi Z Perempuan)," 2023.
- Sigalingging, Luthfiah Hayati, Koesworo Setiawan, and Agustina Multi Purnomo. "Pengaruh Perilaku Phubbing Terhadap Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Mahasiswa Universitas Djuanda Angkatan 2020." *Karima Tauhid* 3, no. 6 (2020): 7073.
- Sirupang, Novita, Muhammad Arsyad, and Ratna Supiyah. "Dampak Phubbing Terhadap Keharmonisan Keluarga Di Kelurahan Kadia Kecamatan Kadia Kota Kediri." *Jurnal Neo Societal* 5, no. 2 (2020): 202.
- Taufiqurahman, Muhammad. "Pengaruh Perilaku Phubbing Orang Tua Terhadap Rasa Kesepian Remaja Generasi Z (Studi Korelasi Pada Remaja Generasi Z Di Wilayah Babakan Ciparay)," 2024.
- Treatment, Perilaku Silent. "Pengaruh Kompetensi Komunikasi Hati Terhadap Perilaku Silent Treatment." *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia* 7, no. 02 (2024).
- Utami, Laras, and Humaidah Hasibuan. "Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mengatasi Phubbing (Phone Snubbing) Pada Siswa Sma Negeri 2 Percut Sei Tuan." *Ta'dib : Jurnal Pendidikan Islam* 13, no. 2 (2024): 334. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v13i2.14009>.
- Windana S, Sherlin, Anisa Nurul O, Dimas Pambudi, Ferdinan Baktiar N.R, Radhita Alda O, R Dimaz Syahrizal D, and Fadilah Qonitah. "Mengatasi Phubbing (Kecanduan Gadget) Pada Anak-Anak Duku Potrowanen Desa Donohudan Dengan Pengenalan Permainan Tradisional Dan Penguatan Kegiatan Keagamaan." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2, no. 2 (2022): 231–33.
- Zis, Sirajul Fuad, Nursyirwan Effendi, and Elva Ronaning Roem. "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital." *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial* 5, no. 1 (2021): 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>.
- Zulisnawati, Anik. "Hadis-Hadis Tentang Kurma Sebagai Obat (Studi Maanil Hadis)." IAIN Sunan Kalijaga, 2003.

