



## Preventing Phubbing through Hadith-Based Lā Yahjura: An Islamic Strategy for Family Harmony in the Digital Age

### Mencegah Phubbing melalui Lā Yahjura Berbasis Hadis: Strategi Islam untuk Harmoni Keluarga di Era Digital

**Nadia Azkiya\***

State Islamic University Raden Fatah Palembang, Indonesia

[nadia\\_azkiya\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:nadia_azkiya_uin@radenfatah.ac.id)

**Muhajirin**

State Islamic University Raden Fatah Palembang, Indonesia

[muhajirin\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:muhajirin_uin@radenfatah.ac.id)

**Putri Ayu**

State Islamic University Raden Fatah Palembang, Indonesia

[putri\\_ayu@radenfatah.ac.id](mailto:putri_ayu@radenfatah.ac.id)

#### Abstract

The rapid evolution of digital technology has introduced profound challenges to interpersonal dynamics, particularly within family units, where phubbing—snubbing others in favor of smartphone engagement—erodes communication, fosters emotional distance, and undermines relational bonds. This article explores phubbing as a modern manifestation of social avoidance, drawing parallels to the Islamic prohibition of *lā yahjura* (no boycotting or ignoring beyond three days), as articulated in authentic hadiths from Sahih al-Bukhari and Sahih Muslim. The Prophet Muhammad (peace be upon him) emphasized preserving social ties to foster community harmony, a principle directly applicable to mitigating digital distractions. To operationalize this, we introduce the CARE strategy: Conscious Awareness of technology's relational costs, Active Engagement in face-to-face interactions, Responsible Usage to balance digital and real-world priorities, and Empathy Building to nurture mutual understanding. By integrating these religious imperatives with evidence-based practices, families can restore authentic connections and cultivate resilient harmony in the digital age. This interdisciplinary approach not only contextualizes Islamic ethics for contemporary issues but also offers practical, scalable interventions for global audiences.

#### Keywords:

Phubbing, Lā Yahjura, Family Harmony, Islamic Values, Digital Era.

Received: 2025-06-15

Revised: 2025-06-18

Accepted: 2025-06-23

#### \*Corresponding Author:

Nadia Azkiya, State Islamic University Raden Fatah Palembang, Indonesia  
[nadia\\_azkiya\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:nadia_azkiya_uin@radenfatah.ac.id)

© Copyright, 2025 The Author(s).



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## Pendahuluan

Kemajuan teknologi telah memberikan berbagai kemudahan dalam komunikasi dan interaksi sosial.<sup>1</sup> Kehadiran *smartphone*, media sosial dan platform digital lainnya memudahkan untuk tetap terhubung dengan dunia luar dalam hitungan detik.<sup>2</sup> Namun, kemajuan teknologi saat ini menyebabkan kualitas komunikasi keluarga menjadi lebih rendah. Anggota keluarga menghabiskan lebih banyak waktu dan perhatiannya dengan perangkat digital masing-masing dari pada 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.<sup>3</sup> 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.

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,<sup>4</sup> 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.<sup>5</sup> Oleh karena itu, untuk menyikapi permasalahan ini penulis menawarkan solusi preventif terhadap kasus *phubbing* melalui konsep *lā yahjuro* terhadap keharmonisan dalam keluarga. Konsep *lā yahjuro* dapat ditemukan dalam hadis Bukhari, no 6077 dan Muslim, no. 2560.

---

<sup>1</sup> 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): 14, <https://doi.org/10.36706/jbti.v7i1>.

<sup>2</sup> 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): 71, <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>.

<sup>3</sup> Josephine Reynalda, "Pemaknaan Perilaku Silent Treatment dalam Hubungan Romantis: Studi Fenomenologi pada Generasi Z Perempuan," *Bachelor Thesis* (Universitas Multimedia Nusantara, 2023), <https://kc.umn.ac.id/id/eprint/26051/>.

<sup>4</sup> Agus Tri Haryanto, "APJII: Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang," *Detik.com*, January 31, 2024, <https://inet.detik.com/cyberlife/d-7169749/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.

<sup>5</sup> St Muriati et al., "Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Gen Z di Era Merdeka Belajar Kampus Merdeka," *Jurnal Pendas Mahakam* 8, no. 2 (2023): 199, <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/pendasmahakam/article/view/1575>.

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 yahjura*: pencegahan *phubbing* untuk keharmonisan keluarga, implementasi konsep *la yahjura* sebagai upaya pencegahan *phubbing*. *Ketiga*, penutup yang berisi kesimpulan.

Penelitian ini merupakan kajian pustaka (*library research*) yang dilakukan melalui metode kualitatif menggunakan langkah kerja *maanil hadis*.<sup>6</sup> Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan bahan data primer dan sekunder. Data primer penelitian ini adalah teks hadis dalam kitab *Fathul Baari* karya Ibn Hajar al-Asqalani. Kemudian penulis juga menggunakan program seperti *Maktabah Syamilah*, *Ensiklopedia Hadis*, dan *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.

## 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.<sup>7</sup> Orang yang melakukan *phubbing* disebut *phubber* dan orang yang menerima *phubbing* disebut *phubbee*.<sup>8</sup> Awal muncul istilah *phubbing* pada tahun 2020.<sup>9</sup> 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.<sup>10</sup>

<sup>6</sup> *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. Anik Zulisnawati, "Hadis-hadis tentang Kurma Sebagai Obat: Studi Maanil Hadis," *Undergraduate Thesis* (IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2003), 13.

<sup>7</sup> 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://ejournal.unisba.ac.id/index.php/tadib/article/view/14009>.

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

<sup>9</sup> Nezar Patria et al., *Satu Dekade Pembangunan Digital Indonesia* (Jakarta: PT. Sarana E-Commerce Nusantara, 2024).

<sup>10</sup> 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): 7073 <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i6.13978>.

*Phubbing* menyebabkan penurunan relasi sosial, ketika seseorang seharusnya menjaga kontak mata dan memberikan perhatian penuh kepada lawan bicara, fokusnya justru teralihkan ke layar *smartphone*.<sup>11</sup> 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.<sup>12</sup> 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-masing.<sup>13</sup> Tanpa disadari, hal ini telah mengganggu interaksi anggota keluarga karena ada pihak yang merasa terabaikan oleh lawan bicara karena terlalu sibuk dengan *smartphone* yang miliki.

*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.<sup>14</sup> 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.<sup>15</sup>

*Phubbing* telah menjadi fenomena umum dalam interaksi sosial bukan hanya dalam keluarga tetapi juga dalam pertemanan,<sup>16</sup> seperti ketika sekelompok teman

---

<sup>11</sup> Miftahun Najah et al., "Perilaku Phone Shubbing (Phubbing) pada Generasi X, Y dan Z," *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 14, no. 2 (2022): 26–28. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i2.38883>.

<sup>12</sup> Muhammad Taufiqurahman, "Pengaruh Perilaku Phubbing Orang Tua terhadap Rasa Kesepian Remaja Generasi Z: Studi Korelasi pada Remaja Generasi Z di Wilayah Babakan Ciparay," *Undergraduate Thesis* (Universitas Pendidikan Indonesia, 2024), 40.

<sup>13</sup> 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), 202. <https://doi.org/10.52423/jns.v5i2.9025>.

<sup>14</sup> Rafinitia Aditia, "Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial," *Keluwih: Jurnal Sosial dan Humaniora* 2, no. 1 (2021): 8–14, <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>.

<sup>15</sup> Susiana Nur Safitri et al., "Pengaruh Kompetensi Komunikasi Hati Terhadap Perilaku Silent Treatment," *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia* 7, no. 02 (2024): 166–180, <https://doi.org/10.25008/wartaiski.v7i2.303>.

<sup>16</sup> Sherlin Windana S et al., "Mengatasi Phubbing (Kecanduan Gadget) pada Anak-anak Dukuh Potrowanen Desa Donohudan dengan Pengenalan Permainan Tradisional dan Penguatan Kegiatan

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,<sup>17</sup> sehingga mengurangi rasa empati dan kepedulian dalam pertemanan. Interaksi yang seharusnya hangat dan penuh perhatian menjadi terputus di akibatkan fenomena *phubbing*.

Perilaku *phubbing* berbahaya terutama dilakukan secara berkala.<sup>18</sup> 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.<sup>19</sup> *Phubbing* seringkali memunculkan rasa kecewa terhadap yang berbicara. Menurut James Altucher, 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.<sup>20</sup> Oleh karena itu, penting bagi setiap individu menyadari dampak negatif dari *phubbing* dan berupaya menggantinya dengan komunikasi.

## Lā Yahjura: Pencegahan *Phubbing* dan Keharmonisan Keluarga

Komunikasi salah satu pilar utama dalam membangun keharmonisan keluarga.<sup>21</sup> 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.<sup>22</sup>

---

Keagamaan," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2022): 229–236. <https://www.jurnal.uniba.ac.id/index.php/jpm/article/view/513>.

<sup>17</sup> Aditia, "Fenomena Phubbing.

<sup>18</sup> I Made Dwi Gunarta and Ni Luh Manik Puja Dewi, "Problematika Komunikasi Keluarga dan Penanggulangannya: Analisis Wacana Tri Kaya Parisudha dan Gottmans," *Anubhava: Jurnal Komunikasi Hindu* 4, no. 1 (2024): 589. <https://doi.org/10.25078/anubhava.v4i1.3558>.

<sup>19</sup> Aan Supraditya Nur Rahman, "Hubungan antara Keberfungsian Keluarga terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa," *Undergraduate Thesis* (Universitas Islam Riau, 2021), 35.

<sup>20</sup> Istibsarotul Amalia et al., "Bahaya Silent Treatment," *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)* 1, no. 1 (2022): 3–4. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/192>.

<sup>21</sup> 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): 201. <https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/?p=4861>.

<sup>22</sup> Euis Nurul Bahriyah, Ahmad Sururi Afif, and Euis Heryati, "Sistem Komunikasi Keluarga pada Anak Berperilaku Phubbing," *Repository Universitas Esa Unggul* (June 28, 2021): 4,

Oleh karena itu, menjaga komunikasi bukan hanya sekadar kebutuhan sosial, tetapi juga 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 dengan kebiasaan mengabaikan saat berkomunikasi atau dikenal dengan istilah *phubbing*. Fenomena ini dapat membuat anggota keluarga menjadi renggang.<sup>23</sup> 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 يَحِلُّ 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.<sup>24</sup> Dalam konteks sosial yang berarti menjauhi atau 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-asqalani 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.<sup>25</sup>

<https://digilib.esaunggul.ac.id/sistem-komunikasi-keluarga-pada-anak-berperilaku-phubbing-20499.html>.

<sup>23</sup> Erni Herawati, “Komunikasi dalam Era Teknologi Komunikasi Informasi,” *Humaniora* 2, no. 1 (2011): 104, <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.2955>.

<sup>24</sup> Al-Asqalani, Ibnu Hajar. *Syarah Kitab Al-Jami': Penjelasan Lengkap Hadits Adab, Zuhud Dan Wara', Akhlak, serta Dzikir dan Doa dalam Kitab Bulughul Maram*. Edited by Abdullah ibn Abdurrahman Al-Bassam. Solo: Pustaka Arafah, 2016.

<sup>25</sup> Syaikh Muhammad ibn Shalih al-Utsaiman, *Syarah Shahih al-Bukhari Jilid 8* (Jakarta: Darus Sunnah, 2010), 47-49.



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. 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.<sup>26</sup>

Diriwayatkan dalam Shahih Al-Bukhari, kisah Aisyah R.A. yang bersumpah untuk tidak berbicara dengan Ibnu Az- Zubair. Ibnu Az-Zubair adalah keponakan Aisyah dan sahabat Nabi saw. Suatu ketika, ia mengritik 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 kemudian menebus sumpahnya dengan membebaskan beberapa budak.<sup>27</sup> 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.<sup>28</sup> Jika dengan saudara seiman tidak boleh saling mendiamkan lebih dari tiga hari, maka keluarga yang mempunyai 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.

Kemudian, lanjutan hadis ini *wa khoiru huwallazī baidau bissalām* yang berarti yang terbaik di antara keduanya adalah yang memulai memberi salam.<sup>29</sup> 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

<sup>26</sup> Al-Asqalani, *Terjemahan Fathul Baari*, 312.

<sup>27</sup> Al-Asqalani, *Terjemahan Fathul Baari*, 314-319.

<sup>28</sup> Zulfan Fathurrohman, "Larangan Mendiamkan Sesama Muslim (Kajian Ma'anil Hadis," *Undergraduate Thesis* (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023), 20.

<sup>29</sup> Al-Asqalani, *Terjemahan Fathul Baari*, 320.

memberi salam. Ibnu Al Qasim mendukung perkataan Ahmad. Ibnu Hajar mengatakan bahwa kesaksian menunjukkan sikap hati-hati.<sup>30</sup> 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 *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 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.

---

<sup>30</sup> Ibnu Hajar Al Asqalani, *Terjemahan Fathul Baari*, n.d. hlm. 322.



### 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, diharapkan di dalam keluarga dapat tercipta suasana yang lebih harmonis, penuh kasih sayang, dan jauh dari ketergantungan terhadap gadget yang dapat mengurangi kualitas hubungan antar anggota keluarga.

## Simpulan

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).

## Daftar Pustaka

- Aditia, Rafinitia. "Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial." *Keluwih: Jurnal Sosial dan Humaniora* 2, no. 1 (2021): 8–14. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>.
- Al-Asqalani, Ibn Hajar. *Syarah Kitab Al-Jami': Penjelasan Lengkap Hadits Adab, Zuhud Dan Wara', Akhlak, serta Dzikir dan Doa dalam Kitab Bulughul Maram*. Edited by Abdullah ibn Abdurrahman al-Bassam. Solo: Pustaka Arafah, 2016.
- Al-Asqalani, Ibn Hajar. *Terjemahan Fathul Baari*, n.d.
- Al-Utsaiman, Syaikh Muhammad ibn Shalih. *Syarah Shahih Al-Bukhari Jilid 8*. Jakarta: Darus Sunnah, 2010.
- Amalia, Istibsarotul, Masduki Asbari, Dimas Bagus Prasetya Winata, and Siti Rohanah. "Bahaya Silent Treatment." *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)* 1, no. 1 (2022): 1–6. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/192>.
- 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. <https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/?p=4861>.
- Bahriyah, Euis Nurul, Ahmad Sururi Afif, and Euis Heryati. "Sistem Komunikasi Keluarga pada Anak Berperilaku Phubbing." *Repository Universitas Esa Unggul*, June 28, 2021. <https://digilib.esaunggul.ac.id/sistem-komunikasi-keluarga-pada-anak-berperilaku-phubbing-20499.html>.
- Farkhah, Laeli, Putri Maretyara Saptiyani, Resti Ikhda Syamsiah, and Heru Ginanjar T. "Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review." *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic* 1, no. 2 (2023): 1–18. <https://journalhadhe.com/index.php/jkkhc/article/view/12>.
- Fathurrohman, Zulfan. "Larangan Mendingkankan Sesama Muslim: Kajian Ma'anil Hadis." *Undergraduate Thesis*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023. <https://digilib.uin-suka.ac.id/eprint/62013/>.
- Gunarta, I Made Dwi, and Ni Luh Manik Puja Dewi. "Problematika Komunikasi Keluarga dan Penanggulangannya: Analisis Wacana Tri Kaya Parisudha dan Gottmans." *Anubhava: Jurnal Komunikasi Hindu* 4, no. 1 (2024): 584–595. <https://doi.org/10.25078/anubhava.v4i1.3558>.
- Haryanto, Agus Tri. "APJII: Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang." *Detik.com*, January 31, 2024. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-7169749/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.
- Herawati, Erni. "Komunikasi dalam Era Teknologi Komunikasi Informasi." *Huma-*

- niora 2, no. 1 (2011): 100–109. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.2955>.
- 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): 95–201. <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/pendasmahakam/article/view/1575>.
- Najah, Miftahun, Amaliah Fadilah Malik, Ivany Rachmi, and Iskandar. “Perilaku Phone Shubbing (Phubbing) pada Generasi X, Y dan Z.” *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 14, no. 2 (2022): 25–38. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i2.38883>.
- Patria, Nezar, Riant Nugroho, Hokky Situngkir, I Nyoman Adhiarna, and Dewi Ratih Kamillah. *Satu Dekade Pembangunan Digital Indonesia*. Jakarta: PT. Sarana E-Commerce Nusantara, 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.” *Undergraduate Thesis*. Universitas Islam Riau, 2021. <https://repository.uir.ac.id/9589/>.
- Reynalda, Josephine. “Pemaknaan Perilaku Silent Treatment dalam Hubungan Romantis: Studi Fenomenologi pada Generasi Z Perempuan.” *Bachelor Thesis*. Universitas Multimedia Nusantara, 2023. <https://kc.umn.ac.id/id/eprint/26051/>.
- 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): 7071–7083. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i6.13978>.
- 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): 200–211. <https://doi.org/10.52423/jns.v5i2.9025>.
- Taufiqurahman, Muhammad. “Pengaruh Perilaku Phubbing Orang Tua terhadap Rasa Kesepian Remaja Generasi Z: Studi Korelasi pada Remaja Generasi Z di Wilayah Babakan Ciparay.” *Undergraduate Thesis*. Universitas Pendidikan Indonesia, 2024. <http://repository.upi.edu/125643/>.
- Safitri, Susiana Nur, Puji Lestari, Priyahita Garmadyuti Suryawijaya, and Nadia Adzka. “Pengaruh Kompetensi Komunikasi Hati terhadap Perilaku Silent Treatment.” *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia* 7, no. 02 (2024): 166–180.

<https://doi.org/10.25008/wartaiski.v7i2.303>.

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): 333–341. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/tadib/article/view/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 Dukuh Potrowanen Desa Donohudan dengan Pengenalan Permainan Tradisional dan Penguatan Kegiatan Keagamaan." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2022): 229–236. <https://www.journal.uniba.ac.id/index.php/jpm/article/view/513>.

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." *Undergraduate Thesis*. IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2003. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/9356/>.