

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan temuan yang diuraikan sebelumnya, penelitian ini menyimpulkan bahwa interaksi komunikatif yang efektif berperan krusial dalam membangun pemahaman kolektif, memperkuat relasi, serta mendorong perubahan positif dalam dinamika komunitas, khususnya di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero. Komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai alat pertukaran informasi, tetapi juga sebagai fondasi untuk menciptakan ikatan emosional dan spiritual yang mendalam dalam ranah sosial, keagamaan, maupun akademik. Di tengah perkembangan teknologi digital, muncul tantangan baru seperti praktik *phubbing* yang berpotensi mengganggu interaksi langsung dan menurunkan kualitas hubungan antarpribadi di lingkungan komunitas.

Studi ini mengungkap bahwa pendekatan komunikatif Yesus dalam dialog dengan perempuan Samaria (Yoh. 4:1-26) menawarkan paradigma ideal untuk membangun relasi yang holistik. Melalui sikap empati, inklusif, dan transparan, Yesus mampu melintasi batasan budaya dan status sosial, memulai dialog dengan penghargaan penuh terhadap martabat lawan bicara. Pola komunikasi transformatif ini menjadi inspirasi bagi komunitas seminari dalam menanggapi kebiasaan *phubbing* yang menggerus keintiman hubungan antarmanusia.

Fenomena *phubbing* di kalangan para frater Ledalero terbukti mengganggu otentisitas interaksi. Penggunaan gawai secara berlebihan selama komunikasi tatap muka berisiko mengurangi fokus pada lawan bicara, melemahkan ikatan emosional, dan mengikis rasa kebersamaan. Meneladani prinsip komunikasi Yesus yang menekankan kehadiran utuh, kesediaan mendengar, dan pengakuan atas nilai manusia, dapat menjadi solusi strategis. Komunikasi efektif ala Yesus tidak hanya bertumpu pada pertukaran verbal, tetapi juga pada keterlibatan emosional dan penghayatan bersama.

Dengan mengadopsi model ini, komunitas Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero berpeluang mengembangkan budaya dialog yang mengedepankan kepekaan sosial, kesadaran akan keberadaan sesama, serta ruang diskusi yang kolaboratif. Transformasi budaya komunikasi ini diharapkan dapat meminimalisasi efek negatif *phubbing* sekaligus memperkuat relasi interpersonal melalui interaksi yang lebih manusiawi dan bermakna.

5.2 Saran

Untuk mengatasi tantangan *phubbing* dan memperkuat kualitas komunikasi di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero, diperlukan pendekatan holistik yang melibatkan aspek edukasi, praktik, dan kebijakan. Berikut adalah rekomendasi yang dapat diimplementasikan secara bertahap:

5.2.1 Efektivitas Bimbingan Rohani dan Edukasi Digital sebagai Upaya Mengatasi *Phubbing*

Langkah pertama yang perlu diperkuat dalam mengatasi *phubbing* di lingkungan Seminari Tinggi Ledalero adalah bimbingan rohani personal dengan Bapa Rohani. Meskipun bimbingan rohani ini sudah menjadi bagian dari formasi di Ledalero, perlu adanya penguatan dan efektivitas dalam pelaksanaannya, terutama untuk membantu para frater merefleksikan secara mendalam dampak penggunaan gawai terhadap kehidupan rohani dan relasi komunitas. Dalam pertemuan-pertemuan personal ini, Bapa Rohani berperan sebagai pendamping batin yang menuntun frater mengenali kecenderungan distraksi termasuk *phubbing* sebagai tantangan spiritual yang nyata dalam zaman digital. Melalui proses refleksi, dialog, dan peneguhan rohani, frater diajak untuk membangun kesadaran penuh akan pentingnya kehadiran utuh, baik dalam doa maupun dalam kehidupan bersama.

Selain memperkuat bimbingan rohani, institusi seminari juga perlu mengembangkan program edukasi digital yang sistematis dan kontekstual. Program ini dapat berupa workshop bulanan atau seminar interaktif yang melibatkan psikolog komunikasi serta tokoh spiritual untuk menjelaskan bagaimana ketergantungan pada

gawai bisa mengikis kualitas relasi interpersonal. Salah satu metode yang efektif adalah simulasi interaksi “sebelum dan sesudah *phubbing*”, agar peserta mengalami langsung dampak perubahan fokus dan kedalaman komunikasi akibat gangguan digital.

Sebagai pelengkap, penyusunan panduan etika digital juga sangat penting. Panduan ini dapat mencakup larangan menggunakan ponsel selama momen-momen penting komunitas, seperti makan bersama, ibadah harian, atau diskusi komunitas. Regulasi ini bersifat membangun, bukan menghukum ditujukan untuk menanamkan semangat komitmen bersama dalam mengutamakan kehadiran fisik dan emosional satu sama lain.

Dengan mengintegrasikan bimbingan rohani yang efektif, edukasi digital yang menyentuh kesadaran, dan panduan komunitas yang jelas, upaya mengatasi *phubbing* akan menjadi lebih menyeluruh. Kesadaran yang tumbuh dari dalam diri, diperkuat oleh pendampingan spiritual dan dukungan komunitas, menjadi dasar transformasi nyata dalam hidup bersama di seminari.

5.2.2 Pelatihan Mendengarkan yang Aktif sebagai Fondasi Komunikasi Pastoral

Kemampuan mendengar secara aktif perlu dijadikan sebagai keahlian utama yang dikembangkan secara terus-menerus. Seminari dapat merancang kegiatan retreat komunikasi rutin setiap tahun, di mana para frater diajak mengkaji narasi interaksi Yesus dengan perempuan Samaria sebagai contoh dialog yang mendorong perubahan positif. Dalam retreat tersebut, peserta dapat berlatih teknik mendengar tanpa memotong pembicaraan, merumuskan pertanyaan yang mendorong refleksi, serta memberikan tanggapan penuh pengertian melalui simulasi interaksi berbasis skenario.

Pendekatan pendampingan spiritual secara personal juga dapat dikombinasikan dengan pembuatan catatan refleksi komunikasi, tempat frater mendokumentasikan pengalaman mereka dalam menyimak rekan komunitas dan menghubungkannya dengan nilai-nilai iman. Aktivitas kolaboratif dalam kelompok kecil, seperti forum diskusi tanpa gangguan gawai, bisa dimanfaatkan untuk melatih ketekunan dan kejelian dalam memahami pesan lisan maupun bahasa tubuh. Dengan membiasakan praktik mendengar yang holistik, komunitas tidak sekadar mengurangi kebiasaan *phubbing*,

tetapi juga menanamkan dasar-dasar pelayanan pastoral yang mengedepankan keautentikan relasi di kemudian hari.

5.2.3 Integrasi Nilai Kristiani dalam Kurikulum Komunikasi Modern

Agar calon imam siap menghadapi tantangan era digital, kurikulum seminari perlu diperkaya dengan mata kuliah yang menggabungkan prinsip komunikasi Kristen dan psikologi media. Contohnya, mata kuliah “Komunikasi Pastoral di Era Digital” dapat mengajarkan strategi menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan interaksi langsung, serta teknik membangun relasi bermakna di tengah distraksi gawai. Pembelajaran bisa dilakukan melalui studi kasus nyata, seperti analisis dampak media sosial terhadap kehidupan rohani atau simulasi konseling pastoral dalam situasi “krisis perhatian”. Kolaborasi dengan praktisi pastoral yang berpengalaman dalam menghadapi generasi digital juga akan memperkaya perspektif para frater.

Selain itu, proyek sosial seperti pendampingan remaja di paroki-paroki dapat menjadi laboratorium praktik, di mana frater belajar menerapkan komunikasi ala Yesus sambil menyadari bahaya *phubbing* dalam pelayanan. Dengan demikian, nilai-nilai kristiani tidak hanya diajarkan secara teoritis, tetapi menjadi kerangka berpikir dalam menghadapi realitas komunikasi kontemporer.

5.2.4 Menyeimbangkan Pembatasan dan Pemanfaatan Teknologi melalui Ruang Relasi dan Aktivitas Komunitas

Seminari Tinggi Ledalero tidak menolak kehadiran teknologi, tetapi berupaya menggunakannya secara bijaksana dan kontekstual. Salah satu wujud pendekatan ini adalah dengan menyelenggarakan lomba-lomba game online antar unit sebagai bagian dari perayaan pesta keluarga (Family Day). Game-game populer seperti Mobile Legends, PUBG, Free Fire, Dream League Soccer (DLS), dan permainan daring lainnya dapat dijadikan mata lomba resmi yang menunjukkan bahwa komunitas religius pun mampu mengapresiasi perkembangan teknologi, sambil tetap menjaga nilai-nilai kebersamaan dan sportivitas. Kegiatan ini bukan hanya sebagai hiburan,

tetapi juga sarana membangun relasi, kerja sama tim, serta menunjukkan bahwa teknologi dapat menjadi alat pemersatu, bukan hanya sumber distraksi.

Namun, agar relasi yang lebih mendalam dan bermakna tetap dapat tumbuh, Ledalero juga perlu menciptakan ruang-ruang bebas teknologi yang berfungsi sebagai “laboratorium relasi”. Lingkungan fisik seminari dapat diatur secara strategis, dengan menghadirkan zona interaksi manusiawi seperti ruang rekreasi, kapel, dan perpustakaan yang diberi penanda visual inspiratif bertema keheningan, refleksi, atau kebersamaan. Zona-zona ini menjadi tempat di mana para frater dapat berlatih hadir secara utuh tanpa interupsi digital.

Pada momen tertentu, seperti saat makan bersama atau ibadat malam, komunitas dapat membuat kesepakatan kolektif untuk menyimpan perangkat elektronik. Ini bukan bentuk pelarangan kaku, tetapi merupakan undangan untuk mengalami kembali keintiman komunikasi tatap muka, yang hangat dan penuh perhatian.

Untuk memperkuat kebersamaan, kegiatan seperti nonton film bersama, rekreasi lintas unit, hingga camping di luar komunitas dapat diselenggarakan secara rutin. Kegiatan ini menjadi ruang alami untuk mempererat relasi, membangun kepercayaan, dan merawat persaudaraan yang tulus. Selain itu, praktik seperti “Sabat Digital” mingguan, di mana komunitas berhenti sejenak dari teknologi dan berfokus pada interaksi langsung, dapat menjadi bagian dari ritme formasi yang membentuk kedalaman batin dan relasi sejati.

Agar tetap relevan dan kontekstual, komunitas juga dapat mengadakan refleksi dan evaluasi berkala untuk mendengar pengalaman para anggotanya. Hasil dari dialog ini menjadi dasar untuk menyempurnakan kebijakan dan kreativitas dalam mengelola ruang bebas teknologi serta pemanfaatan teknologi yang sehat.

Dengan demikian, Ledalero menciptakan keseimbangan antara penggunaan teknologi yang cerdas dan pembentukan karakter relasional, menjadikan ruang dan waktu komunitas sebagai tempat bertumbuh dalam semangat persaudaraan, kesederhanaan, dan keterbukaan hati sejalan dengan teladan Yesus dalam menjalin relasi manusiawi yang otentik.

5.2.5 Kolaborasi dengan Komunitas Luar sebagai Bentuk Refleksi Praktis

Sebagai langkah lanjutan, seminari dapat menjalin kemitraan dengan lembaga pendidikan atau komunitas lokal untuk menguji efektivitas strategi komunikasi yang telah diterapkan. Misalnya, mengadakan program pertukaran frater dengan biara-biara yang telah berhasil mengurangi ketergantungan teknologi, atau mengorganisir pelatihan komunikasi antar generasi di paroki. Pengalaman ini tidak hanya memperluas wawasan frater tentang kompleksitas komunikasi di dunia nyata, tetapi juga menjadi cermin untuk mengevaluasi sejauh mana praktik *phubbing* masih memengaruhi dinamika internal seminari. Dengan demikian, upaya mengatasi *phubbing* tidak berhenti pada lingkungan seminari, tetapi menjadi bagian dari misi membangun budaya komunikasi yang manusiawi di tengah masyarakat.

Dengan menjalankan rekomendasi ini secara konsisten dan adaptif, Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero tidak hanya akan menjadi contoh komunitas yang tanggap terhadap tantangan digital, tetapi juga pusat pembentukan calon pemimpin gereja yang mahir dalam komunikasi transformatif, sebuah warisan yang berakar pada teladan Yesus dan sangat relevan sepanjang zaman.

5.2.6 Saran bagi Para Formator dalam Menanggapi Fenomena *Phubbing*

Sebagai pendamping utama dalam proses formasi, para formator memiliki peran yang sangat penting dalam membantu para formandi menghadapi tantangan relasional di era digital, termasuk fenomena *phubbing* yang semakin sering terjadi di komunitas religius. Untuk itu, para formator perlu mengambil pendekatan yang tidak semata-mata bersifat larangan atau pembatasan, tetapi lebih menekankan pendampingan yang membangun kesadaran, dialog, dan kedewasaan batin. Dalam konteks ini, kisah komunikasi Yesus dengan perempuan Samaria di sumur Yakub (Yoh 4:1–42) yang telah diuraikan dalam Bab IV, memberikan inspirasi mendalam. Yesus hadir secara utuh, membuka ruang dialog yang personal dan menyentuh inti hidup perempuan itu, tanpa menghakimi atau langsung melarang. Pendekatan ini menggambarkan bahwa perubahan sejati lahir dari perjumpaan yang menyentuh hati dan menyadarkan, bukan sekadar dari aturan luar.

Dengan meneladani cara Yesus berkomunikasi, para formator diharapkan menjadi pribadi yang menghadirkan secara penuh dalam relasi dengan formandi, mampu mendengarkan dengan empatik, dan membangun komunikasi yang menyentuh kedalaman pribadi. Langkah-langkah praktis yang bisa diambil antara lain dengan memberikan teladan penggunaan teknologi yang seimbang, menghadirkan ruang dialog reflektif dalam komunitas, serta mendorong formandi membuat komitmen pribadi terhadap waktu bebas gawai. Selain itu, para formator dapat menginisiasi kegiatan komunitas yang bersifat membangun relasi langsung seperti olahraga bersama, kerja tim, rekreasi, maupun pelayanan sosial, yang secara tidak langsung mengurangi ketergantungan terhadap ponsel. Dengan semangat formasi yang humanis dan relasional, para formator tidak hanya mengawasi perilaku para formandi, tetapi menjadi pendamping jiwa yang membentuk pribadi seimbang agar mampu hadir secara utuh bagi sesama dan bagi Allah. Melalui pendekatan ini, pembinaan terhadap *phubbing* menjadi bagian dari pembentukan karakter relasional dan spiritual, bukan semata-mata proyek kedisiplinan teknis.

DAFTAR PUSTAKA

Ensiklopedia

Tim IVP (J.D. Douglas, dkk). “Ensiklopedia Alkitab Masa Kini.” Jakarta: Yayasan Bina Kasih, 1999.

Buku

Cangara, Hafied. “Pengantar Ilmu Komunikasi” (2012).

Effendy, Onong Uchjana. “Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek, Edisi Ke-5, PT.” *Remaja Rosdakarya, Bandung* (2003).

Hardjana, Agus M. *Komunikasi Interpersonal dan Intrapersonal*. Kanisius, 2003.

Jalaludin Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. Jakarta: Rajawali Press, 2019.

Liliweri, Alo. *Makna Budaya dalam Komunikasi Antarbudaya*. Lkis pelangi aksara, 2003.

Morissan, Morissan. “Teori Komunikasi Individu Hingga Massa.” *Jakarta: Prenadamedia Group* (2015).

Mulyana, Deddy. *Komunikasi Efektif: Suatu Pendekatan Lintasbudaya*. Remaja Rosdakarya, 2004.

Mulyana, Deddy, and M A Phd. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Remaja Rosdakarya, 2022.

Yudho, Bambang. “How to Build Effective Communication.” Yogyakarta, Indonesia: Andi, 2010.

Jurnal

Aagaard, Jesper. “Digital Akrasia: A Qualitative Study of *Phubbing*.” *Ai & Society* 35, no. 1 (2020): 237–244.

Adiatmo, Kumoro. “Strategi Komunikasi Yesus dengan Perempuan Samaria Menurut Yohanes 4: 7-26 dan Implikasinya dalam Pengajaran Injil Kontemporer.” *Jurnal Ilmiah Tafsir Alkitab* 1, no. 1 (2024): 1–10.

- Aditia, Rafinita. "Fenomena *Phubbing*: Suatu Degradasi Relasi Sosial sebagai Dampak Media Sosial." *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora* 2, no. 1 (2021): 8–14.
- Adriansyah, Muhammad Ali, Rabiatal Munawarah, Nipta Aini, Puji Purwati, and Muhliansyah Muhliansyah. "Pendekatan Transpersonal sebagai Tindakan Preventif 'Domino Effect' dari Gejala Fomo (Fear of Missing out) pada Remaja Millennial." *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2017): 33–40.
- Albrechtsen, Eirik, and Jan Hovden. "Improving Information Security Awareness and Behaviour through Dialogue, Participation and Collective Reflection. An Intervention Study." *Computers & Security* 29, no. 4 (2010): 432–445.
- Al-Saggaf, Yeslam, and Sarah B O'Donnell. "*Phubbing*: Perceptions, Reasons behind, Predictors, and Impacts." *Human Behavior and Emerging Technologies* 1, no. 2 (2019): 132–140.
- Anzani, Dessy Rif'a, Sudjiwanati Sudjiwanati, dan Essha Paulina Kristianty. "Hubungan Kontrol Diri dengan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone* di Program Studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang." *PSIKOVIDYA* 23, no. 2 (2019): 190–202.
- Arifianto, Yonatan. "Deskripsi Sejarah Konflik Horizontal Orang Yahudi dan Samaria." *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 16, no. 1 (2020): 33–39.
- Aulia Nurul Khasanah, Rohmah Lulu Fitriani, Sevilla Permatyawati, Siti Nur Azizah, Muslikah Muslikah, and Ashari Mahfud. "*Phubbing* sebagai Tantangan Etika Komunikasi: Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Emosional dalam Hubungan Personal." *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2, no. 4 (October 2024): 363–372.
- Bargh, John A, and Katelyn Y A McKenna. "The Internet and Social Life." *Annu. Rev. Psychol.* 55, no. 1 (2004): 573–590.

- Basri, A Said Hasan. "Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau dari Religiositas." *Jurnal Dakwah* 15, no. 2 (2014): 407–432.
- Beriang, Senan, and Sabda Budiman. "Komunikasi Persuasif Yesus sebagai Model Komunikasi dalam Pelayanan Pastoral." *Integritas: Jurnal Teologi* 5, no. 1 (Juni, 2023).
- Bitar, Z, S Hallit, W Khansa, and S Obeid. "Phubbing and Temperaments among Young Lebanese Adults: The Mediating Effect of Self-esteem and Emotional Intelligence. *BMC Psychology*, 9 (1), 1-9," 2021.
- Chotpitayasunondh, Varoth, and Karen M Douglas. "How 'Phubbing' Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via *Smartphone*." *Computers in human behavior* 63 (2016).
- Chotpitayasunondh V, Douglas K. "The Effects of 'Phubbing' on Social Interaction." *Journal of applied social psychology* 48, no. 6 (2018): 304–316.
- Erwinda, Lira. "Exposing the Dark Side: *Phubbing* as a Detrimental Consequence in the Digital Era." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 8, no. 1 (2023): 121–129.
- Farkhah, Laeli, Putri Maretyara Saptiyani, and Resti Ikhda Syamsiah. "Dampak Perilaku *Phubbing*: Literatur Review." *Jurnal keperawatan komplementer holistic* 1, no. 2 (2023): 1–18.
- Gulo, Arif Yupiter. "Berilah Aku Minum." *Integritas: Jurnal Teologi* 2, no. 2 (2020): 177–187.
- Hamdiyah, Hamdiyah. "Pengaruh Perilaku *Phubbing* dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa di Jurusan Ilmu Pendidikan ULM." *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling* 4, no. 1 (2021).
- Hanika, Ita Musfirowati. "Fenomena *Phubbing* di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada *Smartphone* terhadap Lingkungannya)." *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 1 (2015): 42–51.

- Hunt, Melissa G, Rachel Marx, Courtney Lipson, and Jordyn Young. *No More Fomo: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol. 37, 2018.
- Harahap, Hilda Rahmadani, Siti Khoirotun Nisa, M Fitra Aulia Habib, Marwiyah Marwiyah, Rahmi Adelia, Muhammad Ridho Putra Aswan, and Intan Juliani Hutasuht. “Peran Komunikasi Verbal dalam Meningkatkan Kualitas Hubungan Interpersonal di Kelas Manajemen Dakwah-B UIN Sumatera Utara.” *Innovative: Journal of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 16028–16042.
- Harming, Harming. “Metode Penginjilan Yesus dalam Injil Yohanes 4: 1-42.” *Evangelikal* 1, no. 2 (2017): 162–169.
- Hazani, Dewi Chandra. “Komunikasi Empati dalam Membangun Relasi Sosial terhadap Pengasuhan Anak dan Lansia” (2024).
- Herlina, S, Rino Febrianno Boer, Nova Saha Fasadena, M Sos, Adrian Kede, Muhammad Al-Muizul Kahfi, S Sos, Leila Mona Ganiem, Synthia Sumartini Putri, and Nelson Hasibuan. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Basya Media Utama, 2023.
- Hidayat, Muh Taufik, Anita Anita, Ni Wayan Eka Narayani, and Mariana Mariana. “Causes and Impacts of *Phubbing* on Students in a Public University.” *Public Health of Indonesia* 7, no. 4 (2021): 153–158.
- Karadağ, Engin, Şule Betül Tosuntaş, Evren Erzen, Pinar Duru, Nalan Bostan, Berrak Mizrak Şahin, İlkay Çulha, and Burcu Babadağ. “Determinants of *Phubbing*, Which is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model.” *Journal of behavioral addictions* 4, no. 2 (2015): 60–74.
- Karnawati, Karnawati, Nanda Christiani Ayudea Yahya, and I Putu Ayub Darmawan. “Tahapan Pembelajaran Yesus pada Perempuan Samaria.” *Davar: Jurnal Teologi* 1, no. 1 (2020): 9–18.

- Khasanah, Dinda Ni'matul, and Yuliani Winarti. "Literature Review: Hubungan Kontrol Diri terhadap Kecanduan *Smartphone* Pada Remaja." *Borneo Studies and Research* 3, no. 1 (2021): 739–748.
- Lakonawa, Petrus. "Memaknai Simbol-Simbol Religius Injil Yohanes." *Humaniora* 5, no. 1 (2014): 324–340.
- Larosa, Setiawan. "Perempuan Samaria yang Percaya: Eksposisi Yohanes 4: 1-42." *Mawar Saron: Jurnal Pendidikan Kristen dan Gereja* 3, no. 1 (2020): 76–91.
- Laurencia, Frida. "Implementasi Theologia Komunikasi Kristen Berdasarkan Perspektif Reformed dalam Interaksi Sosial Komunitas Gereja." *Jurnal Missio Cristo* 4, no. 2 (2021): 108–119.
- Lempoy, Jun, and Chilthy Sondakh. "Model Komunikasi dalam Sejarah Teologi Misi." *Tepian: Jurnal Misiologi dan Komunikasi Kristen* 3, no. 1 (2023): 45–55.
- Nagarajappa, Ramesh, Debasruti Naik, and Gayathri Ramesh. "Emerging Consequences of *Phubbing* among Adults." *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology* 14, no. 4 (2020).
- Nasichah, N, Yundari Indriani, Fauzan Nurul Fatah, and Amanda Tiara Putri. "Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Kualitas Hubungan Interpersonal di Lingkungan Kelas BPI 4B UIN Jakarta." *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 1, no. 12 (2024).
- Ningtyas, Sari Dewi Yuhana. "Hubungan Antara Self Control dengan Internet Addiction pada Mahasiswa." *Educational Psychology Journal* 1, no. 1 (2012).
- Nurrachmah, Sitti. "Analisis Strategi Komunikasi dalam Membangun Hubungan Interpersonal yang Efektif." *Jurnal Inovasi Global* 2, no. 2 (2024): 265–275.
- Palureng, Adinda Nurfadilah Zein, Minarni Minarni, and Andi Nur Aulia Saudi. "Gambaran Perilaku *Phubbing* pada Dewasa Awal yang Bermain Game Online di Kota Makassar." *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 1 (2023): 124–127.
- Pangh, Bahman, Leila Jouybari, Mohamad Ali Vakili, Akram Sanagoo, and Aysheh Torik. "The Effect of Reflection on Nurse-Patient Communication Skills in Emergency Medical Centers." *Journal of caring sciences* 8, no. 2 (2019): 75.

- Putri, Faizah Rizqika Sugma, Edwin Rochmad Mendiota, Fiola Rosa Anggela, and Mutia Husna Avezahra. "Perilaku *Phubbing* pada Remaja dalam Hubungan Keluarga." *Flourishing Journal* 3, no. 4 (2023): 120–124.
- Putri, Herlina, Abdul Haris Fatgehipon, and Saipiatuddin Saipiatuddin. "Perilaku *Phubbing* (Phone Snubbing) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta." *Jurnal Global Ilmiah* 1, no. 9 (2024).
- Rahmani, Kristin, C M Indah Soca Kuntari, and Trisa Genia Chrisantiana. "Pengaruh Perilaku *Phubbing* terhadap Kompetensi Interpersonal Generasi Z Pengguna Media Sosial." *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 8, no. 2 (2024): 177–194.
- Reski, P. "Daya Tarik Interaksi Dunia Maya (Studi Perilaku *Phubbing* Generasi Milenial)." *Equilibrium: Jurnal Pendidikan* 8, no. 1 (2020): 96–105.
- Roberts, James A, and Meredith E David. "My Life Has Become a Major Distraction from My Cell Phone: Partner *Phubbing* and Relationship Satisfaction among Romantic Partners." *Computers in human behavior* 54 (2016): 134–141.
- Sanjeev Davey, Sanjeev Davey, Anuradha Davey Anuradha Davey, S K Raghav, J V Singh, Nirankar Singh Nirankar Singh, A Blachnio, and A Przepiórkaa. "Predictors and Consequences of" *Phubbing*" among Adolescents and Youth in India: An Impact Evaluation Study." (2018).
- Saragih, El Syafira. "Kontrol Diri Dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder." *Philanthropy: Journal of Psychology* 4, no. 1 (2020): 57.
- Silmi, Ausani. "Dampak Psikologis Perilaku *Phubbing* dalam Berinteraksi Sosial pada Mahasiswa," 2022.
- Sinaga, Andri Vincent. "Penggembalaan Spiral: Memaknai Perjumpaan Yesus dengan Perempuan Samaria (Yoh. 4: 1-42) di Era Postmodern." *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika* 7, no. 1 (2024): 123–144.
- Sukendar, Yohanes. "Perjalanan Iman Wanita Samaria (Yoh 4: 1-42)." *SAPA: Jurnal Kateketik dan Pastoral* 4, no. 1 (2019): 14–24.
- Suprpto, Tommy. "Pengantar Teori Komunikasi." *Yogyakarta: Media Pressindo* (2006).

- Surbakti, Noel, and Sary Haloho. "Dapatkah Perempuan Menjadi Pendeta? Tafsiran terhadap 1 Korintus 14: 34-35 dan 1 Timotius 2: 9-15." *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2020): 92–109.
- Sutanto, Feilina, Riana Sahrani, and Debora Basaria. "Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media." In *The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)*, 463–468. Atlantis Press, 2020.
- Syifa, Abdullah. "Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Prokrastinasi Akademik, dan Perilaku *Phubbing* Mahasiswa." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10, no. 1 (2020): 83–96.
- Tamahiwi, Yekholya, and Yanto Paulus Hermanto. "Metode Konseling Yesus dan Implementasinya pada Masa Kini Berdasarkan Yohanes 4: 1-42." *Kharisma: Jurnal Ilmiah Teologi* 5, no. 2 (2024): 14–25.
- Tawaqal, Rizki Surya, and Ridma Meltareza. "Teknologi Perubahan terhadap Kehidupan Beragama." *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi* 6, no. 1 (2022): 207–216.
- Tolanda, Yofsan. "Komunikasi Injil Yang Efektif Berdasarkan Yohanes 4: 1-26." *REI MAI: Jurnal Ilmu Teologi dan Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2024): 1–10.
- Ulfah, Dara Mutia, and Yunita Faella Nisa. "Pengaruh Kepribadian, Kontrol Diri, Kesepian, dan Jenis Kelamin Terhadap Penggunaan Internet Kompulsif pada Remaja" (2015).
- Wang, Suryowati. "Manusia dan Dunia: Konsep Kristologi dengan Perspektif Reformed." *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan* 4, no. 1 (2020): 61–72.
- Yam, Faruk Caner. "The Relationship between Partner *Phubbing* and Life Satisfaction: The Mediating Role of Relationship Satisfaction and Perceived Romantic Relationship Quality." *Psychological Reports* 126, no. 1 (2023): 303–331.
- Yudho, Bambang. "How to Build Effective Communication." Yogyakarta, Indonesia: Andi, 2010.

Zulvianti, Nora. “Komunikasi Empati dalam Pelayanan Masyarakat.” *Al Munir: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam* (2012): 95–109.

Artikel Internet

Dino Kase. “Dampak Penggunaan Handphone terhadap Perkembangan Iman Kaum Muda Katolik dalam Aktivitas Gereja.” *VOX NTT*. Last modified September 10, 2024. Accessed April 7, 2025. <https://voxntt.com/2024/09/10/dampak-penggunaan-handphone-terhadap-perkembangan-iman-kaum-muda-katolik-dalam-aktivitas-gereja/98334/>.

F.X. Edo Valentino. “Teknologi Digital Versus Kaum Biarawan-Biarawati.” *The Columnist*. Last modified November 30, 2020. <https://thecolumnist.id/artikel/teknologi-digital-versus-kaum-biarawanbiarawati>.

Ma, Faisal. “Indonesian Consumers Spend the Most Screen Time on Mobile Apps in the World.” *Jakarta Globe*, January 13, 2024. <https://jakartaglobe.id/tech/indonesian-consumers-spend-the-most-screen-time-on-mobile-apps-in-the-world>.

Prestianta, Albertus Magnus. “Indonesian Media Have Gone Mobile but the Development of Mobile Journalism Is Still Slow.” *The Conversation*, October 21, 2020. <https://theconversation.com/indonesian-media-have-gone-mobile-but-the-development-of-mobile-journalism-is-still-slow-146846>.

Skripsi

Mailis Dayanty. “Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja di SMP Panca Budi Medan.” Universitas Medan Area, 2023.

Ridho, Muhammad Ali. “Interaksi Sosial Pelaku *Phubbing*.” *Skripsi tidak diterbitkan*. Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel. (Diakses dari <http://digilib.uinsby.ac.id>, [15 Agustus 2019]) (2019).

Wawancara

Wawancara dengan Mario Langit, Frater Tingkat I, Unit Mikael Ledalero, pada 25 Maret 2025.

Wawancara dengan Yansen Raring, Frater Tingkat IV, Unit Rafael Ledalero, pada 22 Maret 2025.

Wawancara dengan Sandro Wawo, Frater Tingkat III, Wisma Yosef Ledalero, pada 21 Maret 2025.

Wawancara dengan Fidel Leyn, Frater Tingkat IV, Unit Rafael Ledalero, pada 21 Maret 2025.

Wawancara dengan Fidel Leyn, Frater Tingkat IV, Unit Rafael Ledalero, pada 21 Maret 2025.

Wawancara dengan Rello Taus, Frater Tingkat IV, Unit Rafael Ledalero, pada 16 Maret 2025.

Wawancara dengan Niko Obe, Frater Tingkat IV, Unit Yosef Freinademetz Ledalero, pada 15 Maret 2025

Wawancara dengan Smit Sahputra, Frater tingkat IV, Unit Yosef Freinademetz Ledalero, pada 11 Juni 2025.