

Loneliness dan Perilaku Phubbing terhadap Siswa

Fitria Ramadhani Azzahra

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dyan Evita Santi

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Rahma Kusumandari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : dyanevita@untag-sby.ac.id

Abstract

Smartphones which almost everyone now owns, have various functions and uses, used for studying and working, searching for daily information and even for entertainment. From using this smartphone, a person becomes indifferent to their surroundings, because they focus more on their smartphone than communicating. Ignoring someone by busy checking their smartphone will cause this behavior to be known as to be known as phubbing. This research uses a quantitative approach with a correlation type. The population in this study was 254 class XI students at SMA this research data collection method uses a questionnaire. The data analysis technique in this study used the product moment test, which obtained a correlation value of 0.266 with a significance level of 0.001 ($p < 0.05$). There is a positive relationship between loneliness and phubbing behavior.

Keywords: *Loneliness, Phubbing Behavior, Smartphone*

Abstrak

Smartphone yang saat ini hampir semua orang miliki, memiliki fungsi dan penggunaan yang bermacam-macam, digunakan untuk belajar dan bekerja untuk mencari informasi sehari-hari bahkan menjadi hiburan. Dari penggunaan *smartphone* ini, seseorang menjadi acuh tak acuh dengan sekitarnya, karena mereka lebih fokus ke *smartphone* mereka daripada berkomunikasi. Mengabaikan seseorang dengan sibuk memeriksa *smartphone* akan menyebabkan perilaku tersebut dikenal yaitu *phubbing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan perilaku *phubbing* pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA X Surabaya sebanyak 254 siswa, sedangkan sampel pada penelitian ini berjumlah 146 melalui teknik quota sampling dengan cara undian. Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji product moment yang mana diperoleh nilai korelasi 0.266 dengan taraf signifikansi 0.001 ($p < 0.05$). Terdapat hubungan positif antara *loneliness* dengan perilaku *phubbing*.

Kata Kunci: *Loneliness, Perilaku phubbing, Smartphone*

Pendahuluan

Dizaman yang semakin canggih, informasi dan komunikasi semakin berkembang saat ini semuanya dilakukan dengan mudah. Kemajuan teknologi merupakan suatu hal yang tidak dapat diabaikan didalam kehidupan manusia, karena kemajuan teknologi akan berkembang sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Teknologi pada dasarnya bertujuan untuk mempermudah berbagai masalah dan kemudahan bagi individu. Dengan teknologi, segala aktivitas manusia bisa menjadi lebih mudah, salah satunya dengan adanya internet. Awalnya, internet digunakan sebagai sarana memperoleh berbagai informasi yang diperlukan. Namun saat ini internet dapat digunakan, untuk segala aktivitas manusia, mulai untuk kerja hingga pendidikan.

Salah satu media sekarang ini yang berkembang sangat pesat adalah *smartphone*, *smartphone* dapat mempengaruhi dalam komunikasi dan beraktivitas setiap hari hanya dengan terhubung dengan teknologi yaitu *smartphone*, generasi milenial yaitu kelompok yang paling banyak menggunakan ponsel dan internet dalam menjalankan aktivitas mereka sehari-hari, kecenderungan remaja untuk menggunakan dan semakin bergantung pada *smartphone* dapat mempengaruhi seseorang dalam berkomunikasi dan melakukan aktivitas dengan melalui *smartphone*. Adapun dampak positif dari penggunaan *smartphone* bagi remaja seperti untuk membantu tugas sekolah, untuk memudahkan berkomunikasi dan hiburan. Sedangkan, dampak negatif *smartphone* bagi remaja seperti mengganggu konsentrasi belajar, mengurangi interaksi secara langsung dengan keluarga maupun teman dan menjadi malas. Selain itu *smartphone* tidak baik untuk Kesehatan remaja karena dapat merusak mata, mengganggu perkembangan remaja, mengganggu pendengaran, dan gangguan tidur. Selain itu dapat mengakibatkan sakit kepala dan kerusakan otak. Mengabaikan seseorang dengan sibuk memeriksa *smartphone* akan menyebabkan perilaku tersebut dibalas dengan sengaja atau mengarah pada perilaku yang disebut *phubbing*.

Phubbing muncul dari kecanduan manusia terhadap *smartphone*. Sehingga individu menjadi lebih bersikap cuek karena lebih fokus pada *smartphone* dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. *Phubbing* saat ini cukup meresahkan karena terjadi di moment berkumpul bersama keluarga maupun teman. Jika *phubbing* dilakukan satu kali atau dua kali, masih ditoleran oleh teman dan orang lain, tapi jika dilakukan secara berulang-ulang maka akan berdampak kurang baik pada kualitas hubungan antara individu dan orang lain. Orang-orang lebih suka berteman melalui media sosial dibandingkan kehidupan nyatanya.

Fenomena *phubbing* merupakan suatu hal yang negatif karena seseorang mengabaikan orang lain, sehingga penggunaan *smartphone* dapat merusak hubungan dekat dengan keluarga atau teman. *Phubbing* mengacu pada dua orang atau dilingkungan yang sama, tetapi mereka berinteraksi lebih banyak dengan *smartphonenya* dibandingkan bersama-sama (Sunondh dan Douglas, 2016). Karena pengabaian yang

disadari maupun tidak, *phubbing* dapat mengakibatkan menurunnya hubungan sosial. Salah satu karakteristik *phubbing* yaitu pengalihan kontak mata, yang seharusnya melihat lawan bicara namun mengalihkan pandangan ke *smartphone*.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 14 November 2023 kepada guru bahasa Indonesia kelas XI SMA X Surabaya, beliau mengatakan bahwa pada saat pembelajaran ketika materi yang diberikan tidak membutuhkan *smartphone* maka diletakkan terlebih dahulu sehingga materi yang disampaikan oleh beliau dapat mengenai kepada siswa. Tetapi ada materi yang mereka butuh bantuan google maka akan diijinkan. Ketika beliau sedang menjelaskan pasti ada siswa yang tidak fokus pada materi yang disampaikan bahkan mereka menikmati dunianya sendiri entah itu bermain *smartphone*, konsentrasi atau pemikiran dari rumah atau ada sesuatu yang dia pikirkan sehingga tidak fokus. Ketika siswa berjalan dilorong kebanyakan siswa itu menyapa ada juga yang fokus ke *smartphonennya* karena mungkin mereka lebih mementingkan kabar yang mereka liat di *smartphonennya*. Tapi rata-rata ketika berpapasan mereka banyak menyapa dan memanggil beliau dan kembali lagi konsentrasi ke *smartphonennya*.

Menurut Karadag (2015) *phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor: (1) kecanduan *smartphone*, dengan adanya teknologi dapat memberikan kemudahan dan kenyamanan kepada manusia, sehingga masyarakat dapat dengan cepat mengakses suatu informasi misalnya untuk melakukan tugas, sehingga penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan ketagihan. Hal ini termasuk dalam DSM-IV yang termasuk dalam perilaku adiktif, *handphone* dapat mengakses game dan jejaring sosial. (2) kecanduan internet, internet dapat memberikan kemudahan bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari, manusia dapat mencari informasi. Internet dapat membuat ketagihan dan bahkan memungkinkan akses ke semua jejaring sosial. (3) kecanduan media sosial, ketika seseorang terlalu sering menggunakan media sosial, maka mereka akan tidak peka terhadap lingkungan sekitarnya. Sehingga dapat mengakibatkan mereka tidak memperhatikan orang yang ada disekitarnya, bahkan ketika berinteraksi langsung.

Perilaku *phubbing* ini ada kaitannya dengan kesehatan mental seseorang, baik disadari maupun tidak, salah satunya adalah perasaan kesepian. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *phubbing* adalah aktivitas yang bertujuan untuk mengurangi interaksi canggung dan perasaan kesepian. Mereka percaya bahwa penggunaan *smartphone* membantu mereka mengurangi perasaan kesepian. Oleh sebab itu, melalui tindakan *phubbing*, seseorang merasa terhubung dengan orang lain mengatasi kecanggungan ketika berinteraksi.

Salah satu faktor yang cukup terlihat pada siswa sekarang ini adalah faktor kesepian yang membuat mereka lebih suka berkomunikasi melalui *smartphone* dibandingkan dengan komunikasi secara langsung. Individu yang merasa kesepian akan terlibat dalam berbagai aktivitas melalui *smartphonennya* sehingga cenderung tidak bisa

jauh dari *smartphonenya*. *Smartphone* memberikan kenyamanan melalui berbagai fitur dan kecanggihan yang tersedia di dalamnya sehingga dapat mengurangi kesepian. Penelitian Karadag dkk (2016) terhadap 9 mahasiswa di turki menunjukkan bahwa mereka sering menggunakan handphone ketika mereka kesepian, karena mereka berpikir bahwa menggunakannya akan membantu meringankan kesepian yang mereka alami. Kesepian mendorong penggunaan handphone, yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*. *Loneliness* menjadi alasan utama mengapa siswa SMA bergantung pada penggunaan handphone. Ketika remaja tidak sefrekuensi dengan teman sebayanya maka individu tersebut akan menjauhi orang sekitarnya. Mereka akan lebih tertarik untuk mencari teman baru atau mengikuti pertemuan virtual lainnya melalui *smartphone* untuk menghilangkan keterasingnya. Perasaan tidak berharga karena faktor orangtua yang sibuk bekerja. Orangtua yang sibuk bekerja, kurang dalam memberikan perhatian dan memenuhi kebutuhan sosial anaknya, sehingga anak menggunakan *smartphone* sebagai pengalihan dari adanya rasa kesepian yang terjadi pada mereka. Penggunaan *smartphone* yang berlebih berpengaruh pada sikap abai terhadap lingkungan sekitarnya. Hal ini disebabkan karena siswa merasa sudah terbiasa dengan keadaan sepi sehingga membuatnya bergantung dengan *smartphone*.

Russell (1996) menjelaskan bahwa seseorang mengalami loneliness ketika individu tidak memiliki kehidupan sosial yang diinginkan di lingkungan sekitarnya. The mental health foundation mensurvei 2.522 orang di inggris tentang loneliness pada tahun 2019. Berdasarkan hasil survei 25% responden merasa kesepian, 25% merasa ditinggalkan dan 25% responden merasa tidak punya teman. Rata-rata usia responden yang melaporkan loneliness adalah 16 hingga 25 tahun. Menurut Baron dan Bryne (2005) kesepian adalah keadaan emosional dan kognitif yang tidak bahagia akibat hubungan intim yang tidak terpenuhi.

Metode

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini berjumlah 254 siswa kelas XI SMA X Surabaya dan sampel berjumlah 146 siswa dengan menggunakan teknik random sampling.

Instrumen Pengumpulan Data

Pengambilan data menggunakan kuesioner. Skala likert bersifat *favorable* dan *unfavorable*.

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Skala penelitian ini menggunakan model skala likert yang dimodifikasi. Skala likert merupakan skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat serta persepsi individu dan kelompok mengenai fenomena sosial.

Hasil

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			
	Statistic	df	sig	ket
Perilaku <i>Phubbing</i>	0.057	166	0.200	Normal

Dari data diatas hasil uji normalitas yang dihasilkan oleh variabel perilaku *phubbing* diperoleh nilai signifikan $p = 0.200$ ($p > 0.05$), maka dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 2 Hasil Uji Linearitas

Variabel	f	deviation	ket
<i>Loneliness</i> -Perilaku <i>Phubbing</i>	1.173	0.271	linier

Pada tabel diatas, uji linieritas memperoleh nilai signifikansi $p = 0.271$ ($p > 0.05$) maka kesimpulan yang dapat diambil terdapat hubungan linier antara *loneliness* dengan perilaku *phubbing*.

Tabel 3 Hasil Analisis Deskriptif Loneliness dan Perilaku Phubbing

Variabel	Jumlah	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean	Std. Deviation
Loneliness	166	28	68	43.01	6.170
Perilaku Phubbing	166	31	81	53.23	9.217

Tabel 4 Hasil Mean Hipotetik Norma Kategorisasi Loneliness

Rumusan Perhitungan	Hasil	Norma Test		Partisipan	Persentase
		Kategori	Skor		
$X > M + 1sd$ ($43.01 + 1 \times 6.170$)	49.18	Tinggi	≥ 49	15	10%
$M - 1sd \leq X \leq M + 1sd$ ($43.01 - 1 \times 6.170$) $< X <$ ($43.01 + 1 \times 6.170$)	36.84-49.18	Sedang	36-49	145	87%
$X < M - 1sd$ ($43.01 - 1 \times 6.170$)	36.84	Rendah	≤ 36	6	3%
Total				166	100%

Berdasarkan hasil diatas menggunakan mean hipotetik menunjukkan bahwa, partisipan yang memiliki skor loneliness sebesar 10% dengan jumlah 15 orang,

selanjutnya partisipan yang memiliki skor loneliness sedang sebesar dengan jumlah 145 orang dan partisipan yang memiliki skor loneliness rendah sebesar 3% dengan jumlah 6 orang.

Tabel 5 Hasil Mean Hipotetik Norma Kategorisasi Perilaku *Phubbing*

Rumusan Perhitungan	Hasil	Norma Test		Partisipan	Persentase
		Kategori	Skor		
$X > M + 1sd$ (43.01+1x6.170)	62.447	Tinggi	≥ 62	22	13%
$M - 1sd \leq X \leq M + 1sd$ (43.01-1x6.170) <math>X < (43.01+1x6.170)</math>	44.013 -	Sedang	44-62	125	75%
$X < M - 1sd$ (43.01-1x6.170)	44.013	Rendah	≤ 44	19	12%
Total				166	100%

Berdasarkan hasil diatas menggunakan hipotetik menunjukkan bahwa, partisipan yang memiliki skor perilaku phubbing sebesar 13% dengan jumlah 22 orang, selanjutnya partisipan yang memiliki skor perilaku phubbing sedang sebesar 75% dengan jumlah sebanyak 125 orang dan partisipan yang memiliki skor perilaku phubbing rendah sebesar 12% dengan jumlah sebanyak 19 orang.

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	<i>p</i>
<i>Loneliness-Perilaku Phubbing</i>	0.266	0.001

Kesimpulannya ialah nilai signifikan sebesar 0.001 sedangkan nilai pearson correlation sebesar 0.266, Maka nilai p sebesar $0.001 < 0.05$. Jadi, terdapat hubungan sangat signifikan antara *loneliness* dengan perilaku *phubbing*. Hasil penelitian ini dinyatakan bahwa hipotesis tersebut diterima.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan positif antara *loneliness* dengan perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI SMA X Surabaya. Partisipan penelitian ini berjumlah 166 orang. Data penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *loneliness* yang dikaitkan dengan perilaku *phubbing* berdistribusi normal.

Hasil dari uji product moment menunjukkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *loneliness* dengan perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI SMA X Surabaya. Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Kesimpulannya,

semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi perilaku *phubbing*, sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah perilaku *phubbing*.

Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 15 atau 10% siswa SMA X Surabaya memiliki *loneliness* berada pada kategori tinggi, 145 atau 87% siswa berada pada kategori sedang dan 6 atau 3% masuk dalam kategori rendah. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi sebanyak 22 atau 13%, 125 atau 75% siswa berada dalam kategori sedang dan 19 atau 12% berada dalam kategori tinggi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat *loneliness* dan perilaku *phubbing* pada kategori sedang, tetapi sebagian siswa lainnya berada dalam kategori rendah dan tinggi.

Dampak siswa melakukan *phubbing* yaitu (1) *phubbing* dapat mengganggu interaksi sosial dan komunikasi antar siswa karena mengurangi perhatian mereka terhadap percakapan atau kegiatan kelompok (2) siswa yang melakukan *phubbing* kurang peka terhadap perasaan dan kebutuhan orang yang ada disekitarnya (3) aktivitas *phubbing* dapat menyebabkan isolasi sosial karena mengurangi keterlibatan dalam interaksi sosial langsung dengan teman atau keluarga (4) siswa yang sering melakukan *phubbing* terlihat tidak peduli atau kurang menghargai kehadiran orang lain, yang dapat merusak hubungan interpersonal dan membangkitkan perasaan tidak nyaman dan diabaikan.

Hal tersebut sejalan oleh pendapat Mc Whirter (1990) menjelaskan bahwa *loneliness* yaitu keadaan dimana seseorang merasa ditinggalkan, terisolasi, memiliki hubungan yang buruk dan tidak diterima dalam kelompok tertentu, yang meliputi *intimate others* merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa ditinggalkan, terisolasi, dan kurangnya sejalan dengan orang lain. Individu merasa kurang sejalan dengan orang lain karena adanya konflik disebabkan oleh ketidakcocokan antar individu satu dengan yang lain sehingga hal tersebut dapat menghambat dalam pencapaian komunikasi yang efektif. *Social others* merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tidak memiliki hubungan sosial yang baik. Individu yang tidak memiliki hubungan sosial yang baik seringkali mereka gelisah tidak memegang *smartphone*, tidak mau berinteraksi dengan orang lain dan terlalu fokus terhadap *smartphonennya* sehingga mengabaikan orang sekitarnya, oleh sebab itu dapat mengakibatkan timbulah konflik dan menghambat dalam pencapaian komunikasi yang efektif. *Affiliative environment* merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak diterima dalam suatu kelompok tertentu. Individu tidak diterima dalam suatu kelompok disebabkan tidak cocok dalam berkomunikasi misalnya kepribadian *introvert*.

Hal ini sejalan dengan pendapat Sunondh dan Douglas (2018) menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* adalah tindakan seseorang mengabaikan orang lain dengan fokus ke *smartphone* sehingga mengabaikan orang disekitarnya yang meliputi

nomophobia, ketakutan akan kehilangan akses terhadap teknologi dapat memperburuk kesepian dengan mengarahkan individu untuk mencari hubungan sosial melalui kualitas interaksi manusiawi dan meredam rasa kepuasan sosial yang dapat mengurangi kesepian. *Interpersonal conflict*, konflik dalam hubungan interpersonal dapat memicu atau memperdalam kesepian. Konflik yang tidak terselesaikan atau konflik yang berlarut-larut dapat menyebabkan distansi emosional antara individu, membuat mereka merasa terisolasi. *Self isolation*, memilih untuk mengisolasi diri secara sosial dan menghindari untuk membentuk hubungan yang berarti, mereka cenderung merasa terasing. *Problem Acknowledgement*, ketidakmampuan mengakui masalah ini dapat memperburuk kesepian dan menghalangi individu dari mendapatkan dukungan sosial yang dapat membantu mereka merasa lebih terhubung.

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki hubungan positif, yang artinya semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing*, sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah pula perilaku *phubbing*.

Bagi subjek penelitian ini memberikan pengetahuan baru terkait perilaku *phubbing* dan disarankan untuk mengendalikan kesepian dengan mengikuti ekstrakurikuler agar tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga dapat meningkatkan kualitas kebersamaan dengan teman maupun keluarga. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi *phubbing* seperti *Fear of Missing Out*, *interpersonal conflict*, kecanduan *smartphone*, kecanduan internet dll.

Referensi

- Aelicia, G. P. (2022). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kesepian terhadap Nomophobia pada Mahasiswa. Undergraduate thesis. Universitas Islam Sultan Agung.
- Baron, R. A., & Bryne (2005). *Psikologi Sosial Edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga
- Cut, A. F. (2022). Hubungan Loneliness dengan Kecenderungan Smartphone pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Pengguna Smartphone. Masters thesis. UIN Ar-Raniry.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). *Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale Of Being Phubbed (GSBP)*. *Computers in Human Behavior*, 88. doi:10.1016/j.chb.2018.06.020.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M (2018b). The Effects of "Phubbing" on Social Interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316 <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.
- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E. & dkk. (2015). "*Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural*

- equation model". *Journal of Behavioral Addictions*, Vol. 4(2), Hal. 60-74.
<https://doi:10.1556/2006.4.2015.005>
- Mumpuni, S. (2022). *Pengaruh Loneliness dan Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phone Snubbing* (Doctoral dissertation, Universitas Islam "45" Bekasi).
- Mc Whirter, B. T. (1990). *Factor analysis of the revised UCLA loneliness scale*. *Current Psychology*, 9, 56-68. <https://doi.org/10.1007/BF2686768>.
- Russel, D.W. (1996). *UCLA Loneliness Scale (Version 3): reliability, validity, and factor structure*. *Journal of personality Assessment*.
- Sari, C. R. (2024). *Pengaruh Loneliness terhadap Phubbing pada Siswa SMA Negeri 2 Yogyakarta*. S1 thesis, Universitas Ahmad Dahlan.