

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 ($p < 0.05$).

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 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 ($p < 0.05$).

Kata Kunci: Loneliness, Phubbing, Smartphone

Pendahuluan

Dizaman yang semakin canggih, informasi dan komunikasi semakin berkembang saat ini semuanya dilakukan dengan mudah. Kemajuan teknologi yaitu salah satu hal yang tidak dapat dihindarkan didalam kehidupan manusia dan kemajuan teknologi akan berkembang sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Teknologi pada dasarnya bertujuan untuk mempermudah berbagai masalah dan kemudahan bagi individu. Dengan teknologi, manusia menjalankan aktivitas lebih mudah, seperti adanya internet. Internet dipakai sebagai sarana mendapatkan informasi yang diperlukan. Saat ini internet dapat digunakan, untuk segala aktivitas manusia, mulai untuk kerjaan 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 remaja menggunakan *smartphone*. Sehingga individu menjadi lebih cuek karena fokus ke *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 hal yang negatif karena individu abai orang lain, sehingga penggunaan *smartphone* dapat merusak hubungan dekat dengan keluarga atau teman. *Phubbing* mengacu pada dua orang atau dilingkungan yang sama, namun mereka berinteraksi lebih lama bersama *smartphonanya* daripada bersama-sama (Sunondh dan Douglas, 2016). Karena pengabaian yang disadari maupun tidak, *phubbing* dapat mengakibatkan menurunnya hubungan sosial. Salah satu karakteristik

phubbing yaitu mengalihkan pandangan yang semestinya melihat orang tersebut tetapi mengalihkan pandangan ke hp.

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 mengenakan kepada siswa. Tetapi ada materi yang mereka membutuhkan bantuan google maka akan diijinkan. Ketika beliau sedang menjelaskan pasti ada anak yang tidak fokus ke materi yang dijelaskan 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) beberapa faktor *phubbing*: (1) kecanduan *smartphone*, dengan adanya teknologi dapat memberikan kemudahan dan kenyamanan kepada mereka, sehingga masyarakat dengan cepat mengakses suatu informasi misalnya untuk melakukan tugas, sehingga penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan ketagihan. Hal ini DSM-IV yang termasuk dalam perilaku adiktif, *handphone* dapat mengakses game dan jejaring sosial. (2) kecanduan internet, dapat memberikan kelancaran bagi manusia dalam kehidupan sehari-hai. 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.

Faktor yang cukup terlihat kalangan siswa saat ini adalah kesepian yang membuat mereka lebih senang ngobrol dengan gadget daripada dengan berbicara tatap muka. Remaja yang merasa kesepian akan terlibat dalam berbagai kegiatan melalui *smartphonennya* dan cenderung tidak bisa jauh dari *smartphonennya*. *Smartphone* memberikan kenyamanan melalui berbagai fitur dan kecanggihan yang tersedia di dalamnya sehingga dapat mengurangi kesepian. Penelitian Karadag (2016) terhadap 9 remaja di turki mereka sering memakai *handphone* pada waktu mereka kesepian, karena

mereka berpikir bahwa menggunakannya akan membantu mengurangi kesepian yang dialami. Kesepian mendorong pemakaian handphone, yang bisa mempengaruhi *phubbing*. kesepian 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 berguna karena orangtua yang sibuk kerja. Orangtua yang sibuk bekerja kurang memberikan perhatian. Sehingga anak bermain ponsel untuk mengalihkan rasa kesepian yang terjadi pada mereka.

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 melaporkan loneliness adalah 16 hingga 25 tahun. Menurut Baron dan Bryne (2005) kesepian adalah situasi emosional dan kognitif yang tidak menyenangkan akibat hubungan intim yang enggan terpenuhi.

Metode

Subjek penelitian ini berjumlah 254 siswa kelas 2 sekolah menengah atas X Surabaya dan sampel Berjumlah 146 siswa, pengambilan sampel dengan teknik *random sampling*. Pengambilan data dengan kuesioner. Skala likert bersifat *favorable & unfavorable*. 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, kelompok mengenai fenomena sosial.

Hasil

Tabel 1. Hasil Normalitas

| Variabel | Kolmogorov | | | |
|--------------------------|------------|-----|------|--------|
| | Statistik | df | sig | ket |
| Perilaku <i>Phubbing</i> | .057 | 166 | .200 | Normal |

Dari data diatas hasil uji normalitas yang dihasilkan oleh variabel perilaku *phubbing* diperoleh nilai signifikan $p = .200$ ($p > .05$), maka dinyatakan normal.

Tabel 2. Hasil *Linearitas*

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

Pada tabel diatas, uji linieritas memperoleh nilai signifikasi $p = .271$ ($p > .05$) maka kesimpulannya hubungan linier *loneliness* dengan *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% |
| $M - 1sd \leq X \leq M + 1sd$ ($43.01 - 1 \times 6.170$) $< X <$ ($43.01 + 1 \times 6.170$) | 36.84-4918 | 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 | | |
| $X > M + 1sd$ ($43.01 + 1 \times 6.170$) | 62.447 | Tinggi | ≥ 62 | 22 | 13% |
| $M - 1sd \leq X \leq M + 1sd$ ($43.01 - 1 \times 6.170$) $< X <$ ($43.01 + 1 \times 6.170$) | 44.013-62.447 | Sedang | 44-62 | 125 | 75% |
| $X < M - 1sd$ ($43.01 - 1 \times 6.170$) | 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 Korelasi

| Variabel | <i>r</i> | <i>p</i> |
|---|----------|----------|
| <i>Loneliness</i> -Perilaku <i>Phubbing</i> | 0.266 | 0.001 |

Kesimpulannya ialah nilai signifikan sebesar 0.001 sedangkan pearson correlation adalah .266, Maka p-value sebesar $0.001 < .05$. Jadi, ada hubungan signifikan antara *loneliness* dengan *phubbing*. Hasil penelitian ini dinyatakan hipotesis diterima.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *loneliness* dengan *phubbing* pada murid kelas XI sekolah menengah atas 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 hubungan yang signifikan *loneliness* dengan *phubbing* pada siswa kelas XI SMA X Surabaya. Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Kesimpulannya, semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *phubbing*, sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah *phubbing*.

Berdasarkan kategorisasi menunjukkan sebanyak 10% siswa SMA X Surabaya memiliki *loneliness* tinggi, 87% siswa berada di posisi sedang dan 3% masuk dalam kategori rendah. Selanjutnya murid yang memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi 13%, 75% siswa berada dalam kategori sedang dan 12% berada dalam kategori tinggi. Oleh karena itu kesimpulannya adalah siswa memiliki *loneliness* dan *phubbing* pada kategori sedang, tetapi siswa lain dikategori rendah & 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 seseorang terasa ditinggalkan, terisolasi, punya hubungan yang buruk dan tidak diterima dalam kelompok tertentu, yang meliputi *intimate others* merupakan kondisi seseorang merasa ditinggalkan, terisolasi, dan kurangnya sejalan dengan sekitarnya. Individu merasa kurang sejalan dengan orang lain karena adanya konflik disebabkan oleh ketidakcocokan antar individu lain sehingga masalah tersebut dapat menghambat dalam pencapaian komunikasi yang efektif. *Social others* merupakan seseorang tidak memiliki kedekatan lingkungan yang baik. Individu yang tidak bisa

bersosialisasi 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 timbulnya konflik dan menghambat dalam pencapaian komunikasi yang efektif. *Affiliative environment* merupakan keadaan orang tidak diterima didalam suatu kelompok tertentu. Individu tidak diterima dalam suatu kelompok disebabkan tidak cocok dalam berkomunikasi misalnya kepribadian *introvert*.

Sunondh, D (2018) perilaku *phubbing* adalah Tindakan orang mengabaikan individu yang 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 meredakan 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 semakin tinggi *loneliness* sehingga semakin tinggi pula *phubbing* dan semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah juga *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. Peneliti berikutnya, disarankan untuk melaksanakan penelitian yang sama dengan mempertimbangkan variabel lain yang misalnya *Fomo*, *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*. Master 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 Assesment*.
- Sari, C. R. (2024). *Pengaruh Loneliness terhadap Phubbing pada Siswa SMA Negeri 2 Yogyakarta*. S1 thesis, Universitas Ahmad Dahlan.