

**ANALISIS DESKRIPTIF PERILAKU *PHONE SNUBBING* (PHUBBING) PADA GEN Z  
DESCRIPTIVE ANALYSIS OF *PHONE SNUBBING* BEHAVIOR (PHUBBING) IN GEN Z****Evi Septiani Lauw<sup>1</sup>, Miftakhul Jannah<sup>2</sup>**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [eseptiani221@gmail.com](mailto:eseptiani221@gmail.com)<sup>1</sup>, [miftakhuljannah@unesa.ac.id](mailto:miftakhuljannah@unesa.ac.id)<sup>2</sup>**Abstract (English)**

The phubbing phenomenon has become a problem in the era of technological progress. The purpose of this research is to determine the description of phubbing behavior possessed by Gen Z. This research is a non-experimental quantitative research with a quantitative descriptive type. The subjects in this research were 312 Gen Z at University X. The sampling technique used in this research was clustering sampling technique. Data collection was carried out by distributing phubbing behavior scale questionnaires online using social media and offline. The data analysis technique used is categorizing the level of phubbing behavior in Gen Z. The results of this study found that the level of phubbing behavior in Gen Z dominates in the medium category with a percentage of 39%. It was also found that male respondents got a higher average score than those who were female.

**Abstrak (Indonesia)**

Fenomena phubbing menjadi permasalahan pada era kemajuan teknologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku phubbing yang dimiliki oleh Gen Z. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimen dengan jenis kuantitatif deskriptif. Subjek pada penelitian ini adalah sebanyak 312 Gen Z di universitas X. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik clustering sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner skala perilaku phubbing secara online menggunakan sosial media dan secara offline. Teknik analisis data yang digunakan adalah pengkategorisasian tingkat perilaku phubbing pada Gen Z. Hasil penelitian ini menemukan bahwa tingkat perilaku phubbing pada Gen Z didominasi pada kategori sedang dengan persentase sebesar 39%. Ditemukan juga bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki mendapatkan nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berjenis kelamin perempuan.

**Pendahuluan**

Teknologi yang semakin berkembang dan semakin maju tentunya memberikan perubahan-perubahan baik dalam sekali kecil maupun besar dalam kehidupan manusia. Salah satu aspek kehidupan manusia yang terdampak dari kemajuan teknologi ini adalah pada bagaimana kini individu berinteraksi dengan individu lainnya. Internet sebagai hasil dari kemajuan teknologi secara drastis mengubah kecepatan, jangkauan dan cara seseorang berkomunikasi sehingga berdampak pula pada perubahan dalam bagaimana seseorang bekerja, belajar, menemukan hiburan dan bagaimana mereka mencari teman. Sebelumnya seseorang harus berada di lingkungan yang sama untuk dapat berinteraksi satu sama lain namun kita seseorang antar benua ataupun negara yang memiliki perbedaan jarak dan waktu pun dapat berinteraksi satu sama lain. Mereka cukup berinteraksi menggunakan perangkat elektronik yang mereka miliki. Hal ini semakin didukung dengan adanya transformasi dari penggunaan komputer kepada telepon genggam atau yang sering kita sebut *smartphone*. *Smartphone* semakin memberikan kemudahan untuk berinteraksi dimanapun dan kapanpun. Tingginya penggunaan *smartphone* dapat terlihat dari data yang dipaparkan oleh BPS dari hasil pendataan Survei Susenas bahwa pada tahun 2021 terdapat 62,10 persen penduduk Indonesia yang mengakses internet dan jumlah ini bertambah pada tahun 2022 yaitu terdapat 66,48 persen penduduk Indonesia yang mengakses internet. Peningkatan jumlah pengguna internet ini tidak terlepas dari semakin meningkatnya kepemilikan *smartphone* masyarakat Indonesia.

**Article History***Submitted: 3 Agustus 2024**Accepted: 5 Agustus 2024**Published: 12 Agustus 2024***Key Words***Phubbing, Gen Z***Sejarah Artikel***Submitted: 3 Agustus 2024**Accepted: 5 Agustus 2024**Published: 12 Agustus 2024***Kata Kunci***Phubbing, Gen Z*



Kemajuan teknologi berkembang seiringan dengan lahirnya generasi-generasi baru. Setiap generasi memiliki karakteristiknya masing-masing yang unik. Karakteristik yang dimiliki masing-masing generasi umumnya akan terbentuk berdasarkan usia atau situasi dapa yang terjadi dan mereka rasakan sejak mereka lahir dan bertumbuh. Salah satu generasi yang berdampak paling besar pada perkembangan teknologi adalah generasi Z. Generasi Z adalah mereka yang lahir pada tahun 1997-2012. Generasi yang kerap kali juga disebut sebagai Gen Z, iGen, generasi net, generasi internet, *post-millennials*, *Gen Tech*, atau *Online Generation*. Selain itu terdapat istilah lain yang dimiliki generasi ini yaitu *C generation* yang berasal dari kata “Connected” yang mewakili bahwa gen Z merupakan generasi “*connected to the internet*”; “*computerized*”; “*communicating*”; “*content-centric*”; “*community-oriented*”, “*changing*” (menyukai perubahan) (Mandas & Silfiah, 2022).

Berbeda dengan generasi milenial yang tumbuh saat awal perkembangan teknologi, generasi ini sejak kecil sudah sangat akrab dengan teknologi yang cukup maju sehingga sudah tidak heran apabila mereka sangat melek akan teknologi sehingga mempengaruhi pembentukan karakteristik mereka (Wijoyo *et al.*, 2020). Berdasarkan data sensus BPS pada tahun 2023, generasi Z merupakan generasi yang mendominasi Indonesia yaitu sekitar 74,93 juta jiwa, atau 27,94% dari populasi. Teknologi memainkan peran penting dalam sebagian besar aspek kehidupan pada generasi ini, termasuk komunikasi, sosialisasi, dan aktivitas rekreasi. Namun karena jika dibandingkan dengan generasi lainnya, generasi Z memiliki kesiapan yang lebih matang dalam mengakses teknologi menyebabkan mereka lebih individualistis dalam pembelajaran, interaksi interpersonal, dan komunikasi (Chicca & Shellenbarger, 2018). Dengan segala bantuan yang teknologi tawarkan, generasi Z cenderung lebih menyukai untuk bekerja sendiri sehingga menyebabkan semakin menurunnya interaksi sosial yang mereka miliki di dunia nyata dan meningkatnya aktivitas mereka di media sosial. Proses komunikasi pada generasi ini dapat berlangsung. Turner (2015) menyoroti bagaimana ketertarikan sosial yang dimiliki oleh generasi ini yang menemukan bahwa generasi ini memiliki frekuensi yang tinggi dalam menggunakan sosial media dan interaksi sosial yang rendah. Gen Z menggunakan sosial media untuk menghindari kesulitan dalam kehidupan di dunia nyata dan memenuhi perasaan keterhubungan dengan orang lain.

Kelekatan generasi z ini dengan internet ini menyebabkan tidak sedikitnya mereka mengalami *phubbing*. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan mereka terlalu terlarut sehingga tidak memperdulikan orang lain disekitarnya dan melakukan *phubbing*. Fenomena *phubbing* ini semakin berkembang karena besarnya ketergantungan individu terhadap *smartphone* dan internet (Karadag *et al.* 2015). *Phubbing* sendiri berasal dari dua kata yaitu *phone* yang berarti ponsel dan *snubbing* yang berartikan menghina sehingga ketika kedua kata itu digabungkan dapat bermakna sebagai tindakan menghina seseorang dalam lingkungan sosial dengan lebih memperhatikan teleponnya daripada berbicara langsung dengan orang yang berada disekitarnya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Fenomena ini juga turut ditemukan peneliti dari hasil penelitian pendahulu pada gen Z di universitas X. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa beberapa orang memainkan *handphone* nya saat temannya berbicara di depannya bahkan saat dirinya sendiri berbicara, ia mengetik sesuatu pada *smartphone* mereka. Serta berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa mahasiswa, mereka mengatakan mereka memang sekali-sekali membuka *handphone* mereka saat berada dalam suasana komunikasi. Mereka mengaku bahwa mereka hanya membuka *handphone* untuk membalas pesan yang masuk atau mengecek notifikasi yang mereka terima sehingga tidak sepenuhnya mengabaikan lawan bicara mereka. Beberapa juga menyatakan bahwa memeriksa pesan atau notifikasi dilakukan tanpa



sadar karena sudah menjadi kebiasaan untuk selalu memeriksa handphone mereka bahkan hal pertama yang mereka lakukan saat bangun tidur adalah memeriksa *handphone* mereka.

*Phubbing* menjadi bukti ketidakmampuan beberapa individu untuk memanfaatkan teknologi yang ada. Beberapa individu tidak menyadari bahwa mereka melakukan *phubbing* bahkan menjadikan hal tersebut sebagai sesuatu yang normal (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Seseorang yang menerima *phubbing* dari seseorang di kemudian hari dapat melakukan *phubbing* juga kepada orang lain, sehingga apabila hal ini tidak dihentikan maka perilaku *phubbing* dapat menjadi sesuatu yang dinormalkan di masyarakat dan tanpa mereka sadari dapat menyebabkan berbagai permasalahan di masa mendatang. Padahal *phubbing* dapat memberikan dampak yang sangat berbahaya, seperti yang ditemukan oleh McDaniel & Coyne (2016) yang menemukan bahwa *phubbing* dapat menyebabkan kecemasan ataupun bagi seseorang yang menerima *phubbing* dapat mengalami rendahnya kepuasan berhubungan kepada pasangan yang melakukan *phubbing* kepada dirinya Blachnio & Przepiorka (2019) serta mengalami kecemasan, depresi, memandang dirinya sendiri dan mempengaruhi intensitas penggunaan *smartphon*enya (Ergün *et al.*, 2019). Sehingga cukup penting untuk mengetahui bagaimana tingkat *phubbing* pada Gen Z pada masa kini.

## Metode

### Sampel/populasi

Populasi penelitian ini adalah gen Z pada kampus X yang berjumlah 1427 orang. Sedangkan untuk sample penelitian ini sejumlah 312 orang. Penting untuk mendapatkan sampel yang dapat merepresentasikan populasi secara akurat karena analisis penelitian akan dilakukan pada sampel. Teknik sampling yang diterapkan pada penelitian ini adalah *probability sampling*. Teknik *probability sampling* yang digunakan adalah *cluster sampling*.

### Pengumpulan data

Pengumpulan data akan dilakukan dengan melakukan penyebaran skala psikologi. Skala merupakan alat ukur yang terdiri dari beberapa pertanyaan yang telah disusun berdasarkan variabel psikologi dengan tujuan untuk mengetahui sikap individu. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *Phubbing* yang terdiri dari 25 aitem skala yang dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Fauzan (2018) berdasarkan aspek *communication disturbance* dan *phone obsession* pada teori Karadağ *et al.* (2015). Skala yang digunakan adalah skala likert. Penyebaran skala ini akan dilakukan dengan dua cara yaitu mendatangi secara langsung kelas dimana terdapat subjek penelitian yang dituju dan menyebarkan kuesioner secara online dengan membagikan pada grup-grup kelas ataupun menjangkau dengan mengirimkan pesan secara pribadi melalui *whatsapp*

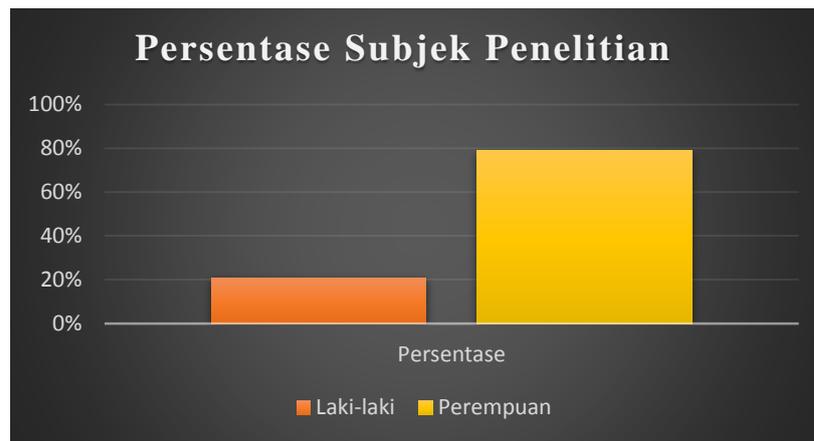
### Analisis data

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Menurut jannah (2018) metode ini dilakukan untuk memproses angka yang selanjutnya akan dianalisa menggunakan statistik untuk menjawab hipotesis yang dimiliki dalam suatu penelitian.

## Hasil

### 1. Data Demografi

Penelitian ini melibatkan 312 orang Gen Z yang berada di universitas X. Subjek pada penelitian ini berjumlah 312 orang. Adapun data demografis yang ditemukan pada responden penelitian ini berdasarkan jenis kelamin.



Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa sampel pada penelitian ini dominan berjenis kelamin perempuan yaitu terdiri dari dua ratus empat puluh tujuh orang berjenis perempuan dengan jumlah persentase 79% dari sampel. Sedangkan terdapat enam puluh lima orang responden yang berjenis kelamin laki-laki dan memperoleh 21% dari jumlah keseluruhan subjek penelitian.

**2. Deskripsi Data Penelitian**

Data penelitian mengenai analisis deskriptif perilaku phubbing pada Gen Z di Universitas X yang telah didapatkan selanjutnya dilakukan skoring dengan bantuan program SPSS 26.0 dan hasil dari analisis tersebut adalah sebagai berikut.

**Table 1 Deskripsi Data**

Variabel Penelitian	Xmin	Xmax	Mean	SD
Phubbing	40	87	59.766	8.119

Sesuai dengan hasil data yang telah diolah ditemukan bahwa perilaku *phubbing* yang dimiliki oleh responden cukup beragam hal ini terlihat dari jawaban yang diberikan oleh responden. Terlihat bahwa nilai minimal yang ditemukan pada jawaban responden sebesar 40 dan nilai terbesar sejumlah 87. Serta rata-rata dari data yang didapatkan terlihat bahwa rerata jawaban sejumlah 59,766 dengan standar deviasi sejumlah 8.119. Data yang telah diketahui ini kemudian akan dipergunakan untuk mengkategorisasikan tingkat perilaku *phubbing* yang responden miliki. Berikut kategorisasi yang akan digunakan berdasarkan data empirik yang telah dimiliki.

**Table 2 Rumus Kategorisasi Phubbing Berdasarkan Data Empirik**

Kategori	Interval
Sangat Rendah	$X \leq 47$
Rendah	$47 < X \leq 56$
Sedang	$56 < X \leq 64$
Tinggi	$64 < X \leq 72$
Sangat Tinggi	$X > 72$

**Table 3 Hasil Pengkategorisasian Data Perilaku Phubbing**

Kriteria	Interval	Frekuensi	Persen
Sangat Rendah	$X \leq 47$	21	7%
Rendah	$47 < X \leq 56$	70	22%
Sedang	$56 < X \leq 64$	122	39%
Tinggi	$64 < X \leq 72$	76	24%
Sangat Tinggi	$X > 72$	23	7%
<b>Total</b>		<b>312</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi *phubbing* menggunakan data empirik maka diperoleh kategorisasi perilaku *phubbing* pada Gen Z dengan rentang  $\leq 47$  maka dapat diketahui bahwa perilaku *phubbing* yang dimiliki subjek termasuk kedalam kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil yang didapatkan terdapat sejumlah 7 % subjek yang termasuk kedalam kategori tersebut. Selanjutnya pada rentang 48 hingga 56 dapat dikategorisasikan kedalam kategorisasi rendah. Pada kategorisasi perilaku *phubbing* rendah ini ditemukan sebanyak 70 subjek dari keseluruhan responden dan mendapatkan persentase 22%. Selanjutnya untuk kategorisasi perilaku *phubbing* sedang terdapat pada rentang nilai 57 hingga 64, berdasarkan hasil yang didapatkan maka ditemukan sebanyak 122 responden yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang sedang dengan persentase sebesar 39%. Selanjutnya rentang nilai 65 hingga 72 termasuk kedalam kategorisasi tinggi dan ditemukan sebanyak 76 responden yang memiliki perilaku *phubbing* tinggi dengan persentase sebesar 24% dan yang terakhir adalah kategorisasi sangat tinggi yaitu pada rentang nilai  $> 72$ , pada kategorisasi ini ditemukan responden sebanyak 23 orang dan mendapatkan persentase sebesar 7%. Sehingga berdasarkan hasil keseluruhan kategorisasi maka ditemukan bahwa tingkat perilaku Gen Z di universitas X didominasi pada tingkat sedang dengan jumlah 122 responden dan persentase sebesar 39%.

**Table 4 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin**

	Jenis Kelamin	N	Mean	Sig
<i>Phubbing</i>	P	247	59.36	0.043
	L	65	61.49	

Berdasarkan uji beda yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan perilaku *phubbing* berdasarkan jenis kelaminnya maka ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini terlihat dari nilai signifikan yaitu sebesar 0,043 yang mana  $\text{sig} < 0,05$ . Hasil ini menemukan bahwa nilai rata-rata pada subjek yang berjenis kelamin perempuan mendapatkan nilai 59.36 yang mana rata-rata tersebut lebih kecil dibandingkan rata-rata perilaku *phubbing* yang dimiliki oleh subjek berjenis kelamin laki-laki yaitu 61.49

## Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran dari perilaku *phubbing* pada Gen Z. Berdasarkan hasil yang didapatkan maka ditemukan tingkat perilaku *phubbing* yang beragam. Kategorisasi yang dibagi menjadi lima kategori dan dilakukan sesuai dengan data empiris yang ditemukan selama penelitian maka ditemukan perilaku *phubbing* pada Gen Z dalam kategori sangat rendah ditemukan sebanyak 21 subjek, kategori rendah sebanyak 70



subjek selanjutnya kategori sedang ditemukan 122 subjek, kategori tinggi sebanyak 76 subjek dan terakhir terdapat 23 subjek yang memiliki perilaku *phubbing sangat tinggi*. Sehingga berdasarkan hasil tersebut walau tingkat perilaku *phubbing* ini beragam namun dominan subjek memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang sedang. Tentunya hal ini cukup baik namun tidak dapat dipungkiri juga terdapat 76 responden yang memiliki tingkat *phubbing* dalam kategori tinggi dengan persentase 24%, sehingga menyebabkan kategorisasi tinggi ini menjadi kategorisasi kedua paling tinggi dan mendominasi pada subjek penelitian.

Beragamnya tingkat perilaku *phubbing* yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Peleg dan Boniel-Nissim (2024) perilaku *phubbing* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kepuasan dalam hubungan romatis, loneliness dan fear of missing out. Seseorang yang memiliki fear of missing out yang tinggi umumnya akan merasa cemas untuk tertinggal dari orang lain (Przybylski et al., 2013). Sehingga untuk mengurangi kecemasan yang mereka punya maka mereka akan cenderung lebih sering membuka sosial media untuk melihat aktivitas orang lain atau mencari informasi terbaru agar tidak tertinggal. Namun hal inilah yang dapat menyebabkan tingkat resiko perilaku *phubbing* muncul. Selain itu tingginya perilaku *phubbing* juga dapat dipengaruhi oleh ketidak mampuan seseorang mendeteksi perilaku *phubbing* yang dilakukan atau yang diterimanya dari orang lain.

*Phubbing* menjadi bukti ketidakmampuan beberapa individu untuk memanfaatkan teknologi yang ada. Beberapa individu tidak menyadari bahwa mereka melakukan *phubbing* bahkan menjadikan hal tersebut sebagai sesuatu yang normal (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Tidak sadarnya seseorang saat menerima atau melakukan *phubbing* mungkin saja dapat terjadi, hal ini dipengaruhi kelekatan hampir seluruh masyarakat pada smartphone mereka. Kini masyarakat tanpa sadar hampir tidak pernah meletakkan smartphone mereka dan selalu meletakkan smartphone dalam jangkauan mereka. Dalam kehidupan sehari-hari seseorang melakukan lebih dari satu aktivitas mereka menggunakan smartphone misalnya mereka belajar sambil mendengarkan lagu, membaca koran selagi sarapan, membalas pesan online selagi dalam meeting. Sehingga sangat memungkinkan bahwa perilaku *phubbing* menjadi sesuatu kebiasaan yang dianggap lumrah dalam masyarakat.

Mereka yang tidak menyadari perilaku *phubbing* akan secara otomatis melakukan perilaku tersebut karena mengagap hal ini merupakan hal yang wajar dan normal dilakukan (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Adanya konsep timbal balik pada perilaku *phubbing* menjadi jalan yang menyebabkan *phubbing* ini semakin menyebar dimasyarakat bahkan hingga dianggap sebagai hal yang normal. Konsep timbal balik ini dijelaskan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) sebagai suatu fenomena ketika seseorang yang melakukan *phubbing* kepada lawan bicaranya maka lawan bicaranya akan dengan sengaja ataupun tidak sengaja ikut melakukan perilaku *phubbing* tersebut juga. Hal yang mengkhawatirkannya adalah karena mereka saling melakukan *phubbing*, keduanya tidak merasa bersalah satu sama lain dan mulai menormalakan perilaku tersebut. Bahkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Bahkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Abeele et al. (2019) terdapat 62 pasangan dari 100 pasangan melakukan *phubbing* dalam hubungan mereka.

Selain dari faktor-faktor tersebut perilaku *phubbing* juga dapat dipengaruhi oleh perbedaan gender. Hasil dari uji beda yang dilakukan menemukan bahwa terdapat perbedaan perilaku *phubbing* yang signifikan antar jenis kelamin. Hal tersebut terlihat dari nilai signifikan yaitu sebesar 0,043 yang mana  $\text{sig} < 0,05$ . Hasil ini menemukan bahwa nilai rata-rata pada subjek yang berjenis kelamin perempuan mendapatkan nilai 59.36 yang mana rata-rata tersebut lebih kecil dibandingkan rata-rata perilaku *phubbing* yang dimiliki oleh subjek berjenis kelamin laki-laki yaitu 61.49. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek yang berjenis kelamin



laki-laki lebih cenderung melakukan perilaku phubbing daripada mereka yang berjenis kelamin perempuan. Hal ini berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu yang lebih banyak menemukan bahwa perempuan akan lebih sering melakukan phubbing. Perilaku phubbing yang lebih banyak ditemukan pada subjek berjenis kelamin laki-laki mungkin dipengaruhi oleh aktivitas yang mereka lakukan dengan smartphonennya. Jenis aplikasi yang ditawarkan pada smartphonepun akan berpengaruh pada tingkat phubbing seseorang. Perempuan umumnya akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk berselanjar disosial media, berbelanja, dan mengirim pesan online sedangkan untuk laki-laki umumnya menggunakan smartphone mereka untuk memainkan game yang tersedia

Selain itu perilaku phubbing yang lebih mendominasi pada jenis kelamin laki-laki dapat dipengaruhi oleh self control yang mereka miliki. Kontrol diri yang dimiliki oleh individu akan mempengaruhi kemampuannya untuk beradaptasi dalam masyarakat. Kontrol diri yang baik tidak hanya akan membantu untuk membatasi perilaku yang tidak diinginkan tetapi juga meningkatkan pola pikir masyarakat dan meningkatkan hubungan antarpribadi dan perilaku pro-sosial dengan demikian, hal ini memberikan kontribusi positif terhadap pembangunan masyarakat yang harmonis. Minutillo et al. (2016) menyatakan bahwa laki-laki umumnya akan lebih rentan mengalami kecanduan dibandingkan perempuan. Ketika mereka sudah terlarut dengan apa yang mereka mainkan di smartphonennya maka mereka tanpa sadar menurunkan perhatian mereka terhadap apa yang terjadi di lingkungan sekitar bahkan hingga mengabaikan lawan bicaranya karena tidak memiliki kontrol diri yang baik pada penggunaan smartphonennya. Seperti yang diketahui bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah atau kesulitan mengendalikan impulsnya akan kesulitan atau bahkan tidak dapat mengatur penggunaan ponselnya. Individu dengan kontrol diri yang rendah lebih besar kemungkinannya untuk mengalami kecanduan ponsel dan mengalami phubbing akibat penggunaan perangkat seluler yang tidak terkontrol dan sering (Li et al., 2023). Sedangkan menurut Tetering et al. (2020) perempuan akan lebih mampu dalam memonitoring dan mengendalikan perilakunya karena memiliki kontrol diri yang lebih tinggi. Hal inilah yang menjelaskan mengapa responden laki-laki memiliki tingkat perilaku phubbing yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berjenis kelamin perempuan. Seseorang yang memiliki *mindfulness* yang tinggi dan kontrol diri yang kuat pada gilirannya mampu menolak perilaku-perilaku yang seharusnya dihindari yaitu termasuk perilaku *phubbing* (Panek et al., 2015).

### **Kesimpulan**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku *phubbing* yang dimiliki oleh Gen Z. Berdasarkan hasil kategorisasi pada penelitian ini ditemukan bahwa perilaku *phubbing* pada Gen Z didominasi pada tingkat sedang dengan 39 % dan tingkat tinggi dengan 24 %. Serta berdasarkan uji beda ditemukan bahwa laki-laki cenderung melakukan perilaku *phubbing* lebih tinggi dibandingkan perempuan dengan nilai 59.36 untuk perempuan dan 61.49 untuk laki-laki. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya pengaruh kontrol diri yang dimiliki oleh laki-laki berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu ditemukan lebih rendah dibandingkan perempuan sehingga lebih sulit untuk mengendalikan diri dan tidak melakukan *phubbing*. Sedangkan secara keseluruhan perilaku *phubbing* dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti *fear of missing out* (FoMO), kesepian, kepuasan dalam hubungan dan penormatifan perilaku *phubbing* di masyarakat.



## Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikan saran bagi

### 1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dan generasi Z diharapkan dapat mengendalikan diri pada kemajuan teknologi dengan menggunakannya secara terkontrol dan tidak berlebihan. Selain itu diharapkan Gen Z dapat membangun komunikasi sosial yang lebih baik dengan memberikan fokus secara keseluruhan pada lawan bicara yang berada disekitarnya.

### 2. Orang tua yang memiliki anak gen Z

Bagi orang tua tentunya memiliki tantangan tertentu untuk beradaptasi dengan kekhasan yang dimiliki oleh gen Z, sehingga diharapkan orang tua dapat menetapkan batasan yang harus dilakukan oleh anak. Contohnya membuat peraturan bahwa anak tidak diperbolehkan menggunakan *gadget* saat makan, saat lewat jam tidur atau saat berkomunikasi dengan orang lain. Orang tua juga dapat memberikan teladan kepada anak dengan turut mengikuti peraturan yang dibuat dan tidak melakukan *phubbing* kepada anak. Hal tersebut dilakukan agar tidak timbul perasaan bahwa dirinya diabaikan oleh orang tua dan menghindari anak juga melakukan *phubbing* kepada orang tuanya dan orang lain karena menganggap *phubbing* adalah hal yang normal.

## Daftar Pustaka

- Chicca, J., & Shellenbarger, T. (2018). Generation Z: Approaches and Teaching-Learning Practices for Nursing Professional Development Practitioners. *Journal for nurses in professional development*, 34(5), 250–256. <https://doi.org/10.1097/NND.0000000000000478>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- 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, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Enez D. A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour and Information Technology*, 35(7), 520–525. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2019). Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. *Psychological Reports*, 003329411988958. [10.1177/0033294119889581](https://doi.org/10.1177/0033294119889581)
- Fauzan, A. A. (2018). Analisis psikometrik instrumen phubbing dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Skripsi. Universitas Negeri Islam
- Gao, B., Liu, Y., Shen, Q., Fu, C., Li, W., & Li, X. (2023). Why Cannot I Stop Phubbing? Boredom Proneness and Phubbing: A Multiple Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 3727–3738. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S423371>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>



- Li, YX., Zhang, YH., Yang, R. (2023). Relationship Between Perceived Social Norms and Phubbing: Individual Control and Fear of Missing Out as Mediators. *Int J Ment Health Addiction* 21, 1898–1913. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00696-8>
- Mandas, A. L., & Silfiah, K. (2022). Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out pada generasi z pengguna media sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19–27. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/78>
- Panek, E. T., Bayer, J. B., Dal Cin, S., & Campbell, S. W. (2015). Automaticity, mindfulness, and self-control as predictors of dangerous texting behavior. *Mobile Media and Communication*, 3(3), 383–400. <https://doi.org/10.1177/2050157915576046>
- Peleg, O., & Boniel-Nissim, M. (2024). Exploring the personality and relationship factors that mediate the connection between differentiation of self and phubbing. *Scientific reports*, 14(1), 6572. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55560-1>
- Van T., M. A. J., van der Laan, A. M., de Kogel, C. H., de Groot, R. H. M., & Jolles, J. (2020). Sex differences in self-regulation in early, middle and late adolescence: A large-scale cross-sectional study. *PLoS ONE*, 15(1), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227607>
- Vanden Abeele, M. M. P., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M. H., & Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, 100(February 2018), 35–47. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.004>
- Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. G., & Santamoko, R. (2020). *Generasi z & revolusi industri 4.0* (Issue July).