

**HUBUNGAN PERILAKU *PHUBBING* DENGAN *LONELINESS*
PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

Pembimbing:

**A. Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Susi Susanti, S.Psi., MA**

Oleh:

**Reski Ivana Putri
C021191033**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR**

2023

**HUBUNGAN PERILAKU *PHUBBING* DENGAN *LONELINESS*
PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana
Pada Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

**A. Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Susi Susanti, S.Psi., MA**

Oleh:

**Reski Ivana Putri
C021191033**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2023**

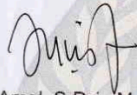
**HUBUNGAN PERILAKU PHUBBING DENGAN LONELINESS
PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

Reski Ivana Putri
C021191033

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dosen Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Pembimbing I



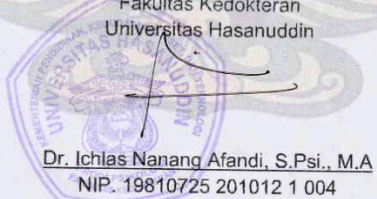
Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19810313 202107 4 001

Pembimbing II



Susi Susanti S.Psi., MA
NIDK. 8962900020

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU *PHUBBING* DENGAN *LONELINESS* PADA
MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:



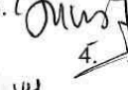


Reski Ivana Putri

C021191033

Telah dipertahankan dalam Sidang Ujian Skripsi
pada tanggal 20 Oktober 2023

Menyetujui,

Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1. 
2.	Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A	Anggota	2. 
3.	A. Juwita AM, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	3. 
4.	Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4. 
5.	Susi Susanti, S.Psi., M.A	Anggota	5. 

Mengetahui,

Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



dr. Agussalim Bukhari, M.Clin., Med., Ph.D., Sp.GK (K)
NIP. 19700821 19903 1 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya Tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji.
3. Dalam Karya Tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 21 Oktober 2023
Yang Membuat Pernyataan



Reski Ivana Putri
NIM. C021191033

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT. yang Maha Pengasih dan Penyayang karena dengan limpahan rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya peneliti dapat melaksanakan penelitian dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Perilaku *Phubbing* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa di Kota Makassar**”. Skripsi ini disusun sebagai bentuk pelaporan dari penelitian yang telah dilaksanakan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin. Selama peneliti berproses sebagai mahasiswa hingga pada tahap penyusunan skripsi ini, tentunya tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua dan adik peneliti yang senantiasa memberikan semangat, perhatian, pengertian, dan dukungan dalam berbagai hal yang sangat membantu peneliti. Meskipun ketiganya tidak dapat hadir secara langsung menemani peneliti di sini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih atas setiap semangat, dukungan, dan doa yang tiada hentinya diberikan. Melalui hal tersebut, peneliti dapat memperoleh kekuatan untuk terus berproses dalam mengikuti perkuliahan hingga pada proses penyusunan skripsi ini. Dukungan emosional dan material.
2. Kedua Alm. Kakek dan Nenek peneliti. H. Ismail dan Hj. Rukiyah yang telah memotivasi peneliti untuk akhirnya memutuskan berkuliah di Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih karena telah memberikan dukungan baik secara emosional dan material kepada peneliti. Tanpa dukungan dan motivasi yang diberikan untuk berkuliah di Prodi Psikologi, peneliti akan melewatkan

berbagai pengalaman dan pembelajaran yang nyatanya telah menjadi hal yang sangat berharga untuk peneliti.

3. Dosen pembimbing skripsi, Ibu A. Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Ibu Susi Susanti, S.Psi., M.A. Terima kasih atas segala waktu yang telah diluangkan sehingga peneliti dapat melakukan diskusi bersama dan dapat memperoleh berbagai pandangan baru, arahan, serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga atas semangat yang telah diberikan kepada peneliti selama menjalani proses penyusunan skripsi. Dengan segala hal tersebut, peneliti merasa sangat terbantu dalam pengerjaan dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Melalui ini, peneliti juga ingin memohon maaf apabila dalam proses bimbingan peneliti telah melakukan kesalahan.
4. Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A. selaku dosen pendamping akademik dan dosen pembahas. Terima kasih atas segala arahan yang diberikan selaku dosen pendamping akademik serta motivasi untuk berproses dengan baik dalam mengikuti perkuliahan. Terima kasih juga atas tanggapan dan umpan balik yang diberikan selaku dosen pembahas. Melalui tanggapan dan umpan balik yang diberikan, peneliti dapat memperoleh berbagai pandangan baru dan dapat mengoptimalkan pemahaman peneliti akan topik penelitian serta penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Grestin Sandy R, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembahas. Terima kasih atas segala tanggapan dan umpan balik konstruktif yang diberikan kepada peneliti. Hal tersebut membuat peneliti dapat melakukan refleksi dan berupaya untuk memperbaiki penyusunan skripsi ini menjadi lebih baik.

6. Seluruh jajaran dosen Prodi Psikologi FK Unhas. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih atas segala pengalaman dan ilmu yang telah diberikan. Segala pembelajaran yang tidak ternilai dan tidak pernah terbayangkan dapat sangat membantu peneliti untuk berproses dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Segala pembelajaran yang juga dapat menjadi bekal untuk peneliti menghadapi jenjang berikutnya.
7. Seluruh jajaran tenaga kependidikan Prodi Psikologi FK Unhas yang sangat berperan dalam membantu peneliti dalam proses keseharian sebagai mahasiswa. Terkhusus kepada Ibu Nur Aswi, S.Pi yang telah memberikan banyak bantuan dan memfasilitasi peneliti dalam proses administrasi akademik.
8. Selusin teman-teman tersayang peneliti, Ruhul Fadhilah Az-Zahra, Andi Atikah Maulidya Iskandar, Nur Hamida Massiongan, S. Nurul Azizah, Muaiyadah, Miskah Ramdhani Machmoed, Puspa Akhlakul Karimah, Ayessa Zereina Maghfira, Annisa Nur Maulidianti, Siti Nirmala Kusuma, Natasya Pinkan Mapaliey, dan Angel Natalia Christi. Terima kasih karena telah hadir, menerima, dan membersamai peneliti dalam berproses sebagai mahasiswa dan pribadi. Terima kasih juga karena telah menjadi teman-teman yang selalu senantiasa siap memberikan bantuan dan dukungan bagi peneliti. Terima kasih atas segala tawa, canda, kenangan, dan juga pengalaman yang telah kita lalui bersama. Sekali lagi, terima kasih untuk semuanya. *Wishing all the best for us, let's be friend till the end!*
9. Farid Firmansyah. Terima kasih karena telah hadir dan memberikan banyak sekali bantuan kepada peneliti. Terima kasih karena selalu siap sedia memberikan bantuan ketika peneliti membutuhkan. Terima kasih karena telah

memberikan dukungan emosional dan sabar menghadapi peneliti. Terima kasih karena telah berupaya untuk berjuang bersama untuk berproses menjalani perkuliahan. Terima kasih juga karena telah memberikan banyak pembelajaran dalam kehidupan peneliti.

10. Mama Ira, selaku pemilik Salon Ira dan Kos Hamida. Terima kasih karena selalu bersedia menerima peneliti serta teman-teman peneliti ketika kami membutuhkan tempat untuk main dan beristirahat. Terima kasih karena telah menjadi tempat untuk peneliti dan teman-teman peneliti berkumpul dan membuat kenangan bersama. Terima kasih juga atas perhatian dan dukungan yang diberikan kepada peneliti dan teman-teman peneliti selama kami berproses dalam perkuliahan.
11. Wafiq Fadhilah Usman, Tiron Tekno Sentosa, Krisstoff Jacky Sawolson Sarman, Fikri Firjatullah Fadhal, dan Daffa. Terima kasih atas pengalaman menjelajah yang sangat berkesan dan tidak akan terlupakan di sela-sela *hectic*-nya penyusunan skripsi. Terima kasih telah memberikan tawa, kenangan, dan pengalaman yang tidak pernah terbayangkan akan peneliti lakukan sebelumnya.
12. Kakak dan adik tingkat sesama mahasiswa Prodi Psikologi FK Unhas, Kak Immanuel Jason Edwardnov Sarman, S.Psi., Kak Mario Muhammad Noer Fauzan, S.Psi., Kak Ahmad Akbar Jayadi, S.Psi., Noer Azizah Ramadhana, Muhammad Fathi Hanif, dan Alfa Septiano Raiders. Terima kasih atas tawa, dukungan, dan juga bantuan yang diberikan kepada peneliti selama menjalani perkuliahan hingga pada proses penyusunan skripsi ini.
13. Seluruh teman-teman mahasiswa Prodi Psikologi FK Unhas Angkatan 2019, *Integrity*. Terima kasih telah kebersamai peneliti selama proses

perkuliahan. Terima kasih atas segala tawa dan dukungan yang telah diberikan satu sama lain. Terima kasih juga atas kolaborasi dan pengalaman yang telah memberikan kenangan sangat berkesan buat peneliti.

14. Seluruh pihak yang telah terlibat dalam penyusunan skripsi ini, seperti kakak dan adik angkatan Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih karena telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi partisipan dan juga membantu peneliti dalam menyebarkan *form* penelitian.

15. Kepada peneliti sendiri. Terima kasih karena telah berproses hingga saat ini. Terima kasih karena telah bertahan dan berupaya dalam berproses menjadi mahasiswa hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah bersabar dan terus berjuang menghadapi segala tantangan. Terima kasih karena telah berupaya untuk terus melakukan manajemen, menghargai, dan percaya pada diri sendiri maupun pada orang lain. Terima kasih karena sudah berupaya hingga dapat sampai pada titik ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti memohon maaf atas segala kekurangan yang tertera di dalamnya. Semoga para pembaca maupun peneliti sendiri dapat memperoleh manfaat dari penelitian ini.

Sekian dan terima kasih.

Makassar, 21 Oktober 2023



Reski Ivana Putri

NIM. C021191033

ABSTRAK

Reski Ivana Putri, C021191033, Hubungan Perilaku *Phubbing* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa di Kota Makassar, Skripsi, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makassar, 2023.

xv + 60 halaman, 5 lampiran

Penggunaan internet yang berkembang pesat dari tahun ke tahun menyebabkan terjadinya peningkatan pada penggunaan *smartphone*. Tingginya penggunaan *smartphone* tersebut mengarah pada timbulnya perubahan perilaku, yaitu munculnya perilaku *phubbing*. Perilaku *phubbing* merupakan perilaku individu yang lebih berfokus memperhatikan *smartphone* ketika sedang melakukan interaksi tatap muka dan mengabaikan individu lain yang berada di sekitarnya. Perilaku tersebut tanpa disadari dapat membuat individu merasakan *loneliness* karena menemukan dirinya tidak dapat berbaur dengan situasi sosial yang sedang terjadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui apakah perilaku *phubbing* berhubungan dengan *loneliness* pada mahasiswa di Kota Makassar. Penelitian ini melibatkan 280 mahasiswa berusia 18-22 tahun dan sedang menjalani studi pada perguruan tinggi di Kota Makassar. Teknik pengolahan data pada penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi *Product-Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara perilaku *phubbing* dengan *loneliness* pada mahasiswa di Kota Makassar. Hasil uji yang dilakukan menemukan bahwa korelasi yang terjadi antara perilaku *phubbing* dengan *loneliness* berada pada kategori hubungan yang sangat rendah dan memiliki arah korelasi yang negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap kenaikan yang terjadi pada perilaku *phubbing* akan diikuti dengan penurunan *loneliness* dan sebaliknya.

Kata Kunci: Perilaku *Phubbing*, *Loneliness*, Mahasiswa

Daftar Pustaka, 85 (1981-2023)

ABSTRACT

Reski Ivana Putri, C021191033, *The Relationship between Phubbing Behavior and Loneliness in Undergraduate Students in Makassar City*, Undergraduate Thesis, Department of Psychology, Faculty of Medicine, Hasanuddin University, Makassar, 2023.

xv + 60 pages, 5 appendixes

The use of the internet, which is growing rapidly from year to year, has led to an increase in the use of smartphones. The high use of smartphones leads to changes in behavior, which are the rise of phubbing behavior. Phubbing behavior is the behavior of individuals who are more focused on paying attention to their smartphones while conducting face-to-face interactions and ignoring other individuals in their surroundings. This behavior unconsciously makes individuals feel loneliness because they find themselves unable to blend in with the social situation that is happening. This study uses a quantitative approach with a correlational research design, which aims to determine whether phubbing behavior is related to loneliness in undergraduate students in Makassar City. This study involved 280 undergraduate students aged 18-22 years and currently studying at universities in Makassar City. Data analysis was done using Pearson's Product-Moment correlation test technique. The results of this research show that there is a correlation between phubbing behavior and loneliness in college students in Makassar City. The results showed that the correlation between phubbing behavior and loneliness is in the weak category and has a negative correlation direction. This shows that every increase that occurs in phubbing behavior will be followed by a decrease in loneliness and vice versa.

Keywords: *Phubbing Behavior, Loneliness, Undergraduate Students*

Bibliography, 85 (1981-2023)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Maksud, Tujuan, dan Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Perilaku <i>Phubbing</i>	11
2.1.1 Definisi Perilaku <i>Phubbing</i>	11
2.1.2 Aspek-Aspek Perilaku <i>Phubbing</i>	13
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku <i>Phubbing</i>	13
2.1.4 Dampak Perilaku <i>Phubbing</i>	16
2.2 <i>Loneliness</i>	18
2.2.1 Definisi <i>Loneliness</i>	18
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Loneliness</i>	20
2.2.3 Tahapan <i>Loneliness</i>	20
2.2.4 Jenis-Jenis <i>Loneliness</i>	21
2.2.5 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Loneliness</i>	22
2.2.6 Dampak <i>Loneliness</i>	23
2.3 Hubungan Antar Variabel Penelitian	24
2.4 Kerangka Konseptual	25
2.5 Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Jenis Penelitian	28

3.2 Desain Penelitian	28
3.3 Variabel Penelitian	28
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
3.4.1 Perilaku <i>Phubbing</i>	29
3.4.2 <i>Loneliness</i>	30
3.5 Populasi dan Sampel	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data	31
3.6.1 Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	31
3.6.2 Skala <i>Loneliness</i>	33
3.7 Teknik Analisis Data	33
3.8 Prosedur Kerja	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Gambaran Karakteristik Partisipan	36
4.1.1 Karakteristik Partisipan berdasarkan Jenis Kelamin	36
4.1.2 Karakteristik Partisipan berdasarkan Usia	37
4.1.3 Karakteristik Partisipan berdasarkan Perguruan Tinggi	38
4.1.4 Karakteristik Partisipan berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	39
4.2 Analisis Deskriptif Variabel	40
4.2.1 Perilaku <i>Phubbing</i>	40
4.2.2 <i>Loneliness</i>	44
4.3 Uji Asumsi	48
4.3.1 Uji Normalitas	48
4.3.2 Uji Linearitas	48
4.4 Uji Hipotesis	49
4.5 Pembahasan	51
4.6 Limitasi Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	32
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Loneliness</i>	33
Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif Data Hasil Pengukuran Perilaku <i>Phubbing</i>	40
Tabel 4. 2 Kategori Penormaan Skor Perilaku <i>Phubbing</i>	40
Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif Data Hasil Pengukuran <i>Loneliness</i>	44
Tabel 4. 4 Kategori Penormaan Skor <i>Loneliness</i>	44
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Data	48
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linearitas Data	48
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Korelasi Data	49
Tabel 4. 8 Nilai r-tabel	50
Tabel 4. 9 Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	25
Gambar 4. 1 Karakteristik Partisipan berdasarkan Jenis Kelamin	36
Gambar 4. 2 Karakteristik Partisipan berdasarkan Usia	37
Gambar 4. 3 Karakteristik Partisipan berdasarkan Perguruan Tinggi	38
Gambar 4. 4 Karakteristik Partisipan berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	39
Gambar 4. 5 Profil Perilaku <i>Phubbing</i> Partisipan	41
Gambar 4. 6 Kategori Penormaan Skor Perilaku <i>Phubbing</i> berdasarkan Jenis Kelamin	42
Gambar 4. 7 Karakteristik Penormaan Skor Perilaku <i>Phubbing</i> berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	43
Gambar 4. 8 Profil <i>Loneliness</i> Partisipan	45
Gambar 4. 9 Kategori Penormaan Skor <i>Loneliness</i> berdasarkan Jenis Kelamin	46
Gambar 4. 10 Karakteristik Penormaan Skor <i>Loneliness</i> berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	47

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak pertama kali diperkenalkan ke masyarakat dunia, penggunaan internet telah mengalami perkembangan yang pesat dari tahun ke tahun. Dikutip dari Databoks (2022) We Are Social dan Hootsuite melaporkan jumlah pengguna internet di seluruh dunia mencapai 5,07 miliar orang. Jumlah tersebut mencapai 63,45% dari populasi global dengan total 7,99 miliar orang. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebesar 3,89% dari tahun sebelumnya, yang masih berjumlah 4,88 miliar orang.

Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia atau APJII merilis laporan Profil Internet Indonesia berdasarkan hasil survei internet di tahun 2021-2022. Laporan tersebut menyatakan bahwa pada tahun 2022 pengguna internet di Indonesia mencapai 210 juta orang atau sebesar 77,02% dari penduduk Indonesia. Jumlah tersebut meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang berkisar 73,7% atau setara dengan 196,71 juta orang (dalam Kominfo, 2022).

Seiring dengan terjadinya peningkatan pada penggunaan internet, Datareportal (2022) juga melaporkan bahwa terjadi pertumbuhan pada pengguna media sosial sebesar 190 juta selama setahun terakhir dan mencapai total 4,74 miliar pengguna. Jumlah tersebut telah meningkat sebesar 4,2% selama 12 bulan terakhir dan pengguna media sosial saat ini telah setara dengan 59,3% dari jumlah penduduk dunia. Sementara itu, di Indonesia terdapat 191,4 juta pengguna media sosial yang setara dengan 68,9% dari total penduduk (We Are Social & Kepios dalam Datareportal, 2022).

Banyaknya pengguna media sosial di Indonesia didukung dengan laporan Databoks (2022) yang menyatakan bahwa Indonesia memiliki jumlah pengguna yang tinggi pada berbagai aplikasi media sosial. Indonesia menempati urutan keempat di dunia pada penggunaan aplikasi Instagram dengan jumlah pengguna yang mencapai 93,6 juta orang (DataIndonesia.id, 2022). Kemudian menempati urutan ketiga di dunia dalam penggunaan aplikasi WhatsApp dengan jumlah pengguna sebanyak 112 juta (CNBC Indonesia, 2022).

Pada penggunaan aplikasi TikTok dan Facebook, Indonesia menempati urutan terbesar kedua di dunia dengan jumlah pengguna sebanyak 202,2 juta dan 99,7 juta. Sementara itu, Indonesia menjadi pengguna aplikasi MiChat terbesar di dunia dengan pengguna sebesar 83,73% dari total pengguna sebanyak 114,3 ribu (Databoks, 2022). Tingginya penggunaan media sosial pada masyarakat di Indonesia juga didukung dengan laporan Profil Internet Indonesia 2022 yang mengemukakan bahwa 98,02% masyarakat Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial (APJII, 2022).

Datareportal (2022) menyatakan bahwa secara global 92,1% pengguna internet menggunakan *smartphone* untuk *online*. *Smartphone* menyumbang lebih dari 55% waktu *online* individu dan menyumbang hampir 60% dari lalu lintas penggunaan internet di dunia. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa *smartphone* menjadi perangkat internet yang paling banyak digunakan di dunia.

Laporan State of Mobile 2023 yang dipublikasi oleh data.ai mengungkapkan angka rata-rata penggunaan *smartphone* seseorang adalah selama 5 jam dalam sehari. Akan tetapi, orang Indonesia dilaporkan menghabiskan waktu rata-rata 5,7 jam per hari untuk menggunakan ponsel (Kumparan Tech, 2023). Jumlah waktu rata-rata penggunaan ponsel di Indonesia merupakan yang paling tinggi

dibandingkan dengan 17 negara lainnya. Jumlah tersebut menjadi angka penggunaan ponsel paling lama dalam empat tahun terakhir dan membuat Indonesia berada di urutan pertama dengan durasi *screen time* paling tinggi atau penggunaan ponsel paling lama di dunia (Kompas, 2023).

Selain untuk mengakses internet dan media sosial, tingginya penggunaan *smartphone* juga dapat disebabkan oleh beragamnya fitur serta kemudahan yang ditawarkan. Pada dasarnya *smartphone* digunakan untuk melakukan komunikasi, tetapi adanya berbagai fitur yang ditawarkan membuat motif individu untuk menggunakan *smartphone* juga menjadi beragam, seperti untuk mengakses internet, media sosial, hiburan, dan membantu dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan kantor (Hidayah, Nashoih, Asyari, & Chumaidi, 2021). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Daeng, Mewengkang, & Kalesaran (2017) menemukan bahwa individu memilih menggunakan *smartphone* sebab terdapat kemudahan untuk mengakses internet, aplikasi yang dapat menunjang aktivitas sehari-hari, penyimpanan untuk berbagai file atau dokumen, untuk mengikuti perkembangan informasi, memperluas jaringan komunikasi, mengakses media untuk mencari hiburan, serta melakukan dokumentasi untuk peristiwa tertentu.

Hadirnya *smartphone* tentu membawa banyak perubahan, yang mana hal tersebut membuat *smartphone* menjadi bagian yang saat ini tidak dapat terpisahkan dari kehidupan individu. Akan tetapi, kehadiran *smartphone* tersebut tentunya tidak hanya memberikan dampak positif tetapi juga dampak negatif (Andriyani, 2017). Salah satu dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh tingginya penggunaan *smartphone* adalah adiksi *smartphone*. Hal tersebut didukung dengan pernyataan Chotpitayasunondh & Douglas (2016) bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan individu

mengalami ketergantungan *smartphone* dan menyebabkan individu menghabiskan waktu yang berlebihan untuk menggunakan *smartphone*.

Adiksi *smartphone* tersebut dapat terjadi di berbagai kalangan, tidak terkecuali mahasiswa. Laporan Profil Internet Indonesia 2022 menyatakan bahwa mahasiswa menempati urutan tertinggi dengan persentase sebesar 99,26% dalam penggunaan internet (APJII, 2022). Selain itu, data We are Social & Hootsuite (Dalam datareportal, 2022) menunjukkan adanya perbedaan yang jelas di antara kelompok usia. Pengguna internet berusia 16 hingga 24 tahun menghabiskan waktu *online* menggunakan ponsel yang paling lama di antara kelompok usia lainnya. Hal tersebut sejalan dengan laporan Profit Internet Indonesia 2022 oleh APJII yang menunjukkan bahwa kelompok usia 13-18 tahun menjadi pengguna internet yang paling sering berselancar di dunia maya dan disusul dengan kelompok usia 19-34 tahun (Detiknet, 2022).

Adiksi *smartphone* tersebut dapat mengakibatkan timbulnya perubahan pada perilaku individu, salah satunya adalah perilaku *phubbing*. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Karadağ, Tosuntaş, Erzen, Duru, Bostan, Şahin, Çulha, & Babadağ (2015) yang menemukan bahwa adiksi *smartphone* pada individu akhirnya mengarah pada perilaku *phubbing*. Begitu pula dengan Audina & Firman (2022) yang menyatakan bahwa fenomena *phubbing* merupakan gambaran atas dampak negatif adiksi *smartphone* yang pada akhirnya dapat mengakibatkan berkurangnya komunikasi sosial, memengaruhi hubungan antar individu, dan memengaruhi kesejahteraan individu.

Phubbing dapat digambarkan sebagai istilah atas perilaku individu yang memperhatikan ponselnya ketika melakukan percakapan dengan individu lain atau berurusan dengan ponselnya dan melarikan diri dari komunikasi interpersonal

(Karadağ *et al.*, 2015). *Phubbing* merupakan tindakan mengabaikan seseorang atau beberapa orang dalam lingkungan sosial dengan menggunakan *smartphone* untuk mengecek atau menggunakan *Facebook*, *WhatsApp* atau berbagai media sosial yang lainnya (Nazir & Piskin, 2016). Sementara itu, Çikrikci, Griffiths, & Erzen (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *phubbing* mengacu pada perilaku individu yang lebih memperhatikan ponselnya ketika sedang berkomunikasi tatap muka dengan individu lain.

Phubbing telah menjadi suatu fenomena yang sangat marak terjadi disekitar, tidak terkecuali pada mahasiswa. Penelitian oleh Novitasari, Pertiwi, & Perdini (2021) yang melibatkan 100 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, menemukan bahwa cara keseluruhan, sebagian besar mahasiswa memiliki perilaku *phubbing* yang berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi, yaitu sebanyak 73 orang atau sebesar 73%. Sementara itu, Syifa (2020) menemukan bahwa dari 103 mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Pontianak yang terlibat dalam penelitiannya, tidak terdapat mahasiswa yang memiliki perilaku *phubbing* pada kategori rendah. Namun secara keseluruhan, terdapat 91 mahasiswa (88.3%) yang memiliki perilaku *phubbing* pada kategori tinggi serta terdapat 12 mahasiswa yang memiliki perilaku *phubbing* pada kategori sedang (9.7%). Adapun penelitian oleh Palureng, Minarni, & Saudi (2023) yang dilakukan di Kota Makassar dengan melibatkan 322 partisipan berusia 18 – 25 tahun, menemukan bahwa sebagian besar partisipan memiliki perilaku *phubbing* yang berada pada kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 252 partisipan. Sementara terdapat 47 partisipan yang memiliki perilaku *phubbing* pada kategori tinggi dan 23 partisipan yang berada pada kategori sedang.

Tanpa disadari perilaku *phubbing* dapat menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupan individu. Alamudi (2019) menemukan bahwa perilaku *phubbing* memberikan dampak-dampak negatif, yaitu terjadinya keretakan dalam hubungan harmonis keluarga, menghancurkan hubungan pertemanan, membuat individu menjadi individualis, dan menjadi individu yang anti sosial. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Davey, Davey, Raghav, Singh, Singh, Blachnio, & Przepiórkaa (2018) menemukan bahwa perilaku *phubbing* pada individu berdampak terhadap kesehatan sosial, kesehatan hubungan, dan perkembangan diri, dan sangat berdampak terhadap depresi dan distress pada individu.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Amelia, Despitasari, Sari, Putri, Oktamianti, & Agustina (2019) menemukan bahwa perilaku *phubbing* berdampak terhadap kesehatan, psikis atau mental, maupun hubungan sosial pada mahasiswa. Partisipan ditemukan mengeluhkan terkait kesehatan yang dirasakan, seperti lelah atau mata pedih dan bahkan kerusakan mata yang bertambah, kepala pusing akibat terlalu banyak melihat *smartphone*, badan pegal-pegal. Informan juga mengemukakan perasaan tidak nyaman, tidak suka, serta merasa tidak dihargai ketika bersama seseorang yang melakukan *phubbing*. Pada dampak sosial informan ditemukan menjadi tidak sadar mengenai hal yang terjadi di lingkungan sekitar, kurang memiliki kemampuan untuk berkomunikasi secara langsung, serta kehilangan kesempatan untuk berkomunikasi dengan orang baru.

Ketika individu lebih berkonsentrasi pada *smartphone*, individu juga menjadi tidak bisa mengikuti percakapan yang sedang terjadi, yang mana hal tersebut tidak hanya memberikan kesan tidak menghargai terhadap individu yang sedang berbicara, tetapi juga dapat membuat individu merasakan *loneliness* dikarenakan menemukan dirinya tidak dapat berbaur dengan situasi sosial yang sedang terjadi

(Karadağ, Tosuntaş, Erzen, Duru, Bostan, Şahin, Çulha, & Babadağ, 2016). Olsson *et al.* (dalam Ang, Chong, & Lau, 2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa fenomena seperti perilaku *phubbing* dapat meningkatkan tingkat *loneliness* pada individu sebab hal tersebut mengurangi rasa kebersamaan dengan individu di sekitar. Hal tersebut didukung dengan penelitian Hu & Yang (2016) terhadap mahasiswa di Lianonging yang menemukan bahwa *phubbing* menyebabkan individu mengembangkan perasaan bahwa dirinya telah diisolasi dari kenyataan dan sekaligus menempatkan dirinya ke dalam dunia virtual. Dampak yang dirasakan oleh informan tersebut dapat disebabkan karena individu termasuk dalam golongan dewasa awal dan sedang berada dalam tahap hubungan yang hangat, dekat, serta komunikatif. Oleh karena itu, mahasiswa memiliki kebutuhan untuk memperoleh dukungan sosial dan merasakan hubungan sosial sesuai dengan yang diharapkannya. Dengan demikian, ketika individu gagal dalam bentuk keintiman, maka individu akan mengalami isolasi atau merasa terasingkan dari individu lain, menyalahkan diri sendiri karena berbeda dengan orang lain, serta mengalami *loneliness* (Monks dalam Susanti, 2018).

Loneliness atau kesepian merupakan perasaan subjektif yang dimiliki oleh individu dikarenakan kurangnya kedekatan atau keekatan hubungan antar sesama individu (Russel, 1996). Weiss (dalam DiTommaso dan Spinner, 1993; Taylor, Peplau, & Sears, 2009) membagi *loneliness* menjadi dua jenis, yaitu kesepian yang dirasakan individu karena tidak ada atau kurangnya kelekatan yang intim pada seseorang (*emotional loneliness*) dan kesepian yang dirasakan individu karena tidak memiliki hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya (*social loneliness*). Terdapat empat faktor yang membuat individu mengalami *loneliness*, yaitu adanya kekurangan atau ketidakcocokan dalam hubungan yang

dimiliki, adanya perubahan yang diinginkan individu dari suatu hubungan, *self-esteem*, dan perilaku interpersonal (Brehm, 2002).

Loneliness merupakan perasaan yang timbul sebab adanya ketidakpuasan pada hubungan sosial yang sedang dimiliki oleh individu dengan hubungan sosial yang diinginkannya. Perasaan tersebut biasanya dialami oleh individu yang sedang berada di masa perkembangan, salah satunya pada individu di masa dewasa awal (Haliza & Kurniawan, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Weissbourd, Batanova, Lovison, & Torres (2021) di Amerika Serikat menemukan bahwa individu yang berada di usia 18-25 tahun melaporkan tingkat *loneliness* yang mengkhawatirkan. Mahasiswa yang berada dalam kelompok usia dewasa awal, sedang memasuki tahap *intimacy vs isolation*. Pada tahapan perkembangan tersebut, individu perlu mampu mengembangkan hubungan yang sehat dan intim dengan individu lain. Ketika individu tidak berhasil mencapai tujuan dari tahap perkembangan tersebut, maka individu dapat mengalami keterasingan sosial yang akhirnya dapat mengarah pada timbulnya kondisi *loneliness* (Papalia & Feldman, 2017).

Ketika *loneliness* dibiarkan hal tersebut dapat menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan fisik dan psikis pada individu. Griffin (2010) menjelaskan bahwa terdapat beberapa dampak dari *loneliness*, yaitu mempersulit individu untuk mengatur diri dan dapat mengarah pada kebiasaan merusak diri, individu akan cenderung menarik diri, dan memengaruhi kekebalan serta sistem kardiovaskular pada individu. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Prasetio, Rahman, & Triwahyuni (2019) menemukan bahwa pada mahasiswa, *loneliness* secara positif dan signifikan dapat memprediksi gangguan mental emosional. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa tingginya tingkat *loneliness* pada

mahasiswa dapat menjadi prediktor terhadap munculnya gejala gangguan mental emosional, seperti depresi, gangguan somatik, ataupun kecemasan. Sejalan dengan hasil penelitian Richardson, Elliott, & Roberts (2017) yang menemukan bahwa tingginya *loneliness* dapat memprediksi tingginya kecemasan, stress, depresi, dan kesehatan mental secara umum pada mahasiswa. Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai *loneliness* sebagai dampak perilaku *phubbing* mahasiswa di Kota Makassar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang, adapun rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara perilaku *phubbing* dengan *loneliness* pada mahasiswa di Kota Makassar?

1.3 Maksud, Tujuan, dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara perilaku *phubbing* dengan *loneliness* pada mahasiswa di Kota Makassar.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah perilaku *phubbing* berhubungan dengan *loneliness* pada mahasiswa di Kota Makassar.

1.3.3 Manfaat Penelitian

1.3.3.1 Manfaat Teoritis

Melalui penelitian yang dilakukan, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan di bidang psikologi terutama dalam bidang psikologi klinis dan sosial mengenai perubahan perilaku yang timbul pada individu dikarenakan adanya kondisi kecanduan *smartphone*

ataupun terhadap pengetahuan mengenai dampak yang dapat ditimbulkan atas perilaku *phubbing*. Selain itu, peneliti juga berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi oleh peneliti-peneliti lain dalam melakukan penelitian.

1.3.3.2 Manfaat Praktis

Dalam kontribusi praktis, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan gambaran ataupun informasi kepada mahasiswa serta masyarakat umum untuk dapat lebih *aware* ataupun bijaksana dalam memanfaatkan waktunya menggunakan internet, sehingga tidak menjadi terlalu bergantung atau berlebihan dalam menggunakan internet maupun *smartphone*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi agar masyarakat dapat lebih memahami perilaku *phubbing* serta dampak negatif yang dapat ditimbulkan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perilaku *Phubbing*

2.1.1 Definisi Perilaku *Phubbing*

Karadağ *et al.* (2015) mengemukakan bahwa *phubbing* dapat digambarkan sebagai istilah atas perilaku individu yang memperhatikan ponselnya ketika melakukan percakapan dengan individu lain atau berurusan dengan ponselnya dan melarikan diri dari komunikasi interpersonal. *Phubbing* merupakan ekspresi baru dari singkatan “*phone snubbing*” yang menggambarkan perilaku acuh individu dalam lingkungan sosial karena berfokus pada *smartphone* alih-alih memperhatikan individu disekitarnya (Ugur & Koc, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Roberts & David (2016) mengemukakan bahwa “*Phubb*” adalah terputusnya percakapan dengan seseorang ketika individu beralih memperhatikan ponselnya atau ketika individu berada di dekat individu lain, tetapi tetap menggunakan ponselnya dengan alasan untuk berkomunikasi.

Dalam penelitian lainnya Roberts & David (2017) mengemukakan bahwa *phubbing* merupakan pengabaian antarpribadi dan digunakan untuk menunjukkan gangguan dalam hubungan sosial yang disebabkan oleh penggunaan ponsel. *Phubbing* merupakan tindakan yang mengabaikan seseorang atau beberapa orang dalam lingkungan sosial dengan menggunakan *smartphone* untuk mengecek atau menggunakan *Facebook*, *WhatsApp* atau berbagai media sosial lainnya (Nazir & Piskin, 2016). Sementara itu, Cizmeci (2017) mendefinisikan *phubbing* sebagai perilaku yang timbul ketika telepon atau perangkat seluler membuat seseorang mengabaikan individu lain yang berada di sekitarnya, sehingga memutus komunikasi interpersonal.

Phubbing merupakan tindakan mengecek *smartphone* ditengah-tengah percakapan kehidupan nyata dengan seseorang dan menghindar dari komunikasi interpersonal (Balta, Emirtekin, Kircaburun, & Griffiths, 2018). *Phubbing* adalah perilaku individu yang menggunakan *smartphone* selama melakukan percakapan tatap muka bersama orang lain atau beberapa orang, alih-alih memperhatikan orang tersebut (Al-Saggaf & MacCulloch 2018). Aagard (2019) mengemukakan bahwa *phubbing* adalah tindakan ketika seseorang tiba-tiba mengalihkan pandangannya ke bawah dan “menghilang” ke dalam ponselnya di tengah-tengah interaksi sosial. Çikrikci, Griffiths, & Erzen (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *phubbing* mengacu pada perilaku individu yang lebih memperhatikan ponselnya ketika sedang berkomunikasi tatap muka dengan individu lain.

Phubbing mengacu pada perilaku merugikan yang terjadi dalam situasi sosial ketika individu lebih berfokus pada ponsel dan mengorbankan fokus pada lawan bicara yang mungkin merasa diabaikan atau dilecehkan (Kaczmarek, Behnke, & Džon, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Alamudi (2019) menjelaskan bahwa *phubbing* merupakan tindakan mengacuhkan orang lain dalam sebuah lingkungan sebab individu lebih fokus pada *gadget* daripada melakukan interaksi dan komunikasi secara tatap muka. Berdasarkan berbagai pemaparan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* merupakan perilaku individu yang lebih berfokus memperhatikan *smartphone* ketika sedang melakukan interaksi tatap muka dan mengabaikan individu lain yang berada di sekitarnya.

2.1.2 Aspek-Aspek Perilaku *Phubbing*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Karadağ *et al.* (2015) terdapat dua dimensi pada perilaku *phubbing*, yaitu:

1. Gangguan Komunikasi (*Communication Disturbance*)

Gangguan komunikasi disebabkan karena adanya ponsel sebagai faktor yang mengganggu dalam komunikasi tatap muka secara langsung. Adapun gangguan komunikasi memiliki tiga komponen, yaitu: menerima atau melakukan panggilan telepon ketika sedang berkomunikasi, membalas pesan singkat baik SMS atau *chat* ketika sedang berkomunikasi, dan mengecek notifikasi media sosial ketika sedang berkomunikasi. Gangguan komunikasi menggambarkan sikap individu yang lebih memilih untuk melihat atau menggunakan ponsel untuk berkomunikasi dibandingkan komunikasi tatap muka.

2. Obsesi Terhadap Ponsel (*Phone Obsession*)

Obsesi terhadap ponsel disebabkan karena adanya suatu dorongan yang tinggi terhadap kebutuhan untuk menggunakan ponsel meskipun sedang sedang melakukan komunikasi tatap muka secara langsung. Adapun obsesi terhadap ponsel memiliki tiga komponen, yaitu: kelekatan terhadap ponsel, merasa cemas ketika jauh dari ponsel, dan kesulitan dalam mengatur penggunaan ponsel. Obsesi terhadap ponsel menunjukkan sikap individu yang lebih membutuhkan ponsel dalam kesehariannya dibandingkan dengan hal lain.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku *Phubbing*

Nazir & Bulut (2019) menemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi perilaku *phubbing*, yaitu:

1. Kecanduan *Smartphone* atau Kecanduan Internet (*Smartphone Addiction or Internet Addiction*)

Kecanduan *smartphone* atau kecanduan internet disebabkan karena penggunaan internet dalam waktu yang berlebihan serta adanya keinginan untuk menjelajahi konten yang beragam hanya untuk mengetahui dan menghilangkan rasa penasaran individu melalui fitur atau situs yang diakses menggunakan internet. Kecanduan tersebut memaksa individu untuk *online* secara terus menerus dan menggunakan internet secara berlebihan untuk waktu yang lama dan melupakan kehidupan nyata serta orang-orang yang berada di sekitarnya.

2. Kecanduan Media Sosial (*Social Media Addiction*)

Media sosial awalnya dikembangkan sebagai sarana komunikasi, tetapi nyatanya media sosial ditemukan mampu meningkatkan perilaku kecanduan pada individu dan terus memperkuat perilaku kecanduan *smartphone*. Adanya kemudahan untuk mengakses media sosial melalui *smartphone* sewaktu-waktu membiarkan individu untuk hidup di dunia maya dan berusaha menunjukkan kehadirannya di dunia maya tersebut dan melupakan kehidupan nyata dan orang-orang di sekitarnya. Perilaku tersebut secara jelas memberikan gambaran akan perilaku *phubbing*.

3. Kecanduan *Game* (*Game Addiction*)

Kecanduan *game* mengacu pada *game online*, *video game*, dan *game* komputer. Bermain *game* memiliki peran yang penting dalam perilaku *phubbing* karena dapat menyebabkan individu memiliki kecanduan *smartphone*. Hal tersebut dikarenakan individu ingin tetap *online* dalam waktu yang lebih lama dan tanpa sadar melupakan dunia nyata dan lingkungan

sosialnya. Oleh karena itu, kecanduan *game* dapat meningkatkan fenomena *phubbing* dan menjadi salah satu faktor terhadap perilaku *phubbing*.

4. Faktor Pribadi dan Situasional (*Personal and Situational Factors*)

Faktor pribadi yang dapat memengaruhi timbulnya perilaku *phubbing* adalah kepribadian introvert yang dimiliki oleh individu, mengabaikan orang lain dengan sengaja, kelelahan, serta tidak adanya ketertarikan untuk berbicara dengan orang lain. Adapun faktor situasional yang dapat memengaruhi terjadinya perilaku *phubbing* dapat beragam seperti, ketika individu menunggu suatu kabar atau berita penting dari orang lain yang membuatnya menjadi lebih sering memeriksa *smartphone*.

Saloom & Veriantari (2021) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat memengaruhi perilaku *phubbing*, di antaranya adalah:

1. Adiksi Media Sosial

Adiksi media sosial berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Karadağ *et al.* (2015) yang mengemukakan bahwa media sosial merupakan temuan akan adiksi baru dan memiliki perkembangan yang sangat pesat. Melalui situs media sosial, individu dapat berbagi foto, video, serta audio dan memiliki kesempatan untuk memperoleh apresiasi, persetujuan, dan opini dari orang lain. Selain itu, media sosial juga memungkinkan individu untuk melakukan interaksi dengan ribuan orang tak terbatas, dengan demikian dapat melihat pengaruh pandangan ide serta keinginan individu di lingkungan yang lebih luas dibandingkan dengan lingkungan nyata. Dalam hal tersebut, minat individu menjadi lebih adiktif terhadap media sosial yang pada akhirnya berdampak pada terjadinya perilaku *phubbing*.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri ditemukan berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* dan memiliki arah hubungan yang negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin individu mampu mengontrol dirinya, maka perilaku *phubbing* individu akan semakin rendah. Tagney *et al.* (dalam Saloom & Veriantri, 2021) mengemukakan bahwa individu dengan pengendalian diri yang tinggi memiliki hal yang lebih baik pada berbagai bidang. Termasuk pengendalian diri dalam mengontrol perilaku *phubbing*. Selain itu, pengendalian diri yang buruk dapat menyebabkan ledakan kemarahan hingga perilaku agresif pada individu.

3. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap perilaku *phubbing* dan penelitian yang dilakukan Saloom & Veriantri (2021) menemukan bahwa perempuan cenderung lebih sering melakukan perilaku *phubbing* dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Karadağ *et al.* (2015) yang mengemukakan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* dan perempuan memiliki frekuensi lebih besar daripada laki-laki.

2.1.4 Dampak Perilaku *Phubbing*

Alamudi (2019) menemukan bahwa terdapat beberapa dampak yang ditimbulkan oleh perilaku *phubbing*, di antaranya adalah:

1. Hubungan Harmonis Keluarga Menjadi Renggang

Phubbing dalam kehidupan keluarga dapat berdampak pada keretakan. Keretakan yang dimaksud adalah keretakan pada hubungan harmonis keluarga sebab waktu yang semestinya digunakan untuk duduk bersama dan

bercengkrama malah digunakan untuk kesibukan bersama *gadget* atau *smartphone*.

2. Menghancurkan Hubungan Pertemanan

Saat ini, hubungan pertemanan yang hancur karena *smartphone* menjadi dampak yang sangat serius untuk dicegah dan diselesaikan. *Smartphone* atau *gadget* memiliki kemampuan untuk menghubungkan individu ke seluruh dunia, tetapi juga dapat memutuskan hubungan dengan individu yang berada di sekitar apabila individu salah dalam memanfaatkannya atau menggunakannya pada waktu yang salah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Alamudi (2019) menemukan bahwa informan pernah berada pada situasi saling mengacuhkan sebab asik dengan *gadget* atau *smartphone* masing-masing.

3. Menjadi Individualistik

Individu akan menjadi individualistik karena hanya mengandalkan teknologi yang disuguhkan oleh *smartphone*, sehingga terdapat beberapa hal dasar yang semestinya dilakukan bersama individu lainnya, tidak lagi dilakukan bersama melainkan dilakukan sendiri dengan mengandalkan *smartphone* atau *gadget* yang dimilikinya.

4. Menjadi Antisosial

Penelitian yang dilakukan oleh Alamudi (2019) menemukan bahwa informan lebih memilih menggunakan *smartphone* untuk mengerjakan tugas dan jarang ingin meminta bantuan kepada individu lain serta lebih mendahulukan kepentingan pribadinya dibandingkan dengan kepentingan bersama. Individu menjadi antisosial sebab adanya kecanduan *smartphone* yang membuat individu hanya berfokus pada *smartphone* dan tidak

melakukan interaksi bersama individu lainnya di kehidupan nyata. Hal tersebut berdampak pada lingkungan sosial dan membuat keadaan lingkungan di sekeliling menjadi tidak kondusif serta membuat individu menjadi antisosial.

2.2 Loneliness

2.2.1 Definisi Loneliness

Loneliness merupakan suatu keadaan tidak menyenangkan yang terjadi ketika individu tidak dapat melakukan hubungan sosial dengan individu lain seperti yang dia harapkan (Perlman & Peplau, 1981). Dalam penelitian lainnya, Perlman & Peplau (1998) mengemukakan bahwa *loneliness* merupakan pengalaman subjektif tidak menyenangkan yang terjadi ketika kualitas dan kuantitas hubungan sosial individu mengalami penurunan secara signifikan. Austin (1983) mendefinisikan *loneliness* sebagai keadaan tidak menyenangkan yang melibatkan emosional mengenai hubungan sosial atau hubungan lebih intim dengan orang lain, yang terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh individu.

Russel (1996) mengemukakan bahwa *loneliness* merupakan perasaan subjektif yang dimiliki oleh individu dikarenakan kurangnya kedekatan atau keekatan hubungan antar sesama individu. Kondisi tersebut dapat berupa keadaan sementara yang disebabkan karena perubahan drastis yang terjadi dalam kehidupan sosial individu. Kesepian emosional disebabkan oleh kegagalan individu untuk menjalin kelekatan dalam hubungan dan kegagalan berintegrasi secara sosial.

Adapun Taylor, Peplau, & Sears (2009) menjelaskan bahwa *loneliness* adalah kondisi ketika individu mengalami masalah dengan hubungan sosial yang ditandai dengan adanya perasaan tidak nyaman. Hal tersebut dapat dalam bentuk

kualitatif, yaitu hubungan yang kurang menyenangkan atau dalam bentuk kuantitatif, yaitu kurangnya atau tidak adanya hubungan. Sejalan dengan Gierveld, Tilburg, & Dykstra (2006) yang mengemukakan bahwa *loneliness* merupakan situasi yang dialami oleh individu ketika terdapat hal yang tidak menyenangkan dan tidak dapat diterima dikarenakan kurangnya kualitas akan hubungan.

Myers (2012) mengemukakan bahwa *loneliness* merupakan perasaan menyedihkan ketika suatu hubungan sosial yang dimiliki oleh individu memiliki arti tidak sesuai dengan yang diharapkan. Baron, Byrne, & Branscombe (2007) menjelaskan *loneliness* sebagai keadaan emosi dan kognitif yang tidak menyenangkan dikarenakan keinginan individu untuk membentuk relasi yang dekat dengan individu lain tidak tercapai. Sementara itu, Suparno (2007) mendefinisikan *loneliness* sebagai kondisi kesepian yang dirasakan oleh individu dikarenakan tidak adanya individu lain yang dapat diajak berkomunikasi dengan baik, tidak mampu membangun hubungan, perasaan tidak tenang, dan merasa dipisahkan dari sesuatu.

Sears, Freedman, & Peplau (2006) menyatakan bahwa *loneliness* merujuk pada kegelisahan subjektif yang dirasakan oleh individu ketika hubungan sosial yang dimiliki kehilangan ciri pentingnya. Sejalan dengan pernyataan Hawkley & Cacioppo (2010) yang mengemukakan bahwa *loneliness* merupakan perasaan menyedihkan pada individu yang disertai dengan persepsi bahwa kebutuhan sosial individu tidak terpenuhi oleh kuantitas, terutama pada kualitas hubungan individu dengan individu lain. Berdasarkan uraian definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* adalah perasaan tidak menyenangkan yang dimiliki oleh individu ketika hubungan sosial yang dimiliki dengan individu lain tidak sesuai dengan yang diharapkannya.

2.2.2 Aspek-Aspek *Loneliness*

Russel (1996) mengemukakan bahwa *loneliness* terdiri atas tiga aspek, yaitu:

1. *Personality*

Personality atau kepribadian merupakan suatu kesatuan dari sistem-sistem psiko-fisik yang menentukan karakteristik perilaku serta cara berpikir suatu individu. *Loneliness* yang dialami oleh individu disebabkan oleh kepribadian yang dimiliki atau adanya pola yang lebih stabil dari perasaan *loneliness* yang terkadang berubah dalam situasi tertentu.

2. *Social Desirability*

Social desirability merupakan kesepian yang terjadi ketika individu tidak memperoleh kehidupan sosial yang diinginkan pada lingkungannya. Hal tersebut disebabkan karena adanya keinginan individu untuk membentuk atau membangun kehidupan sosial yang disenangi.

3. *Depression*

Depression atau depresi adalah kesepian yang terjadi karena merupakan salah satu gangguan alam perasaan atau tekanan dalam diri individu yang ditandai dengan adanya sikap dan perasaan tidak berharga, tidak bersemangat, murung, bersedih hati, serta ketakutan terhadap kegagalan.

2.2.3 Tahapan *Loneliness*

Lake (dalam Hidayati, 2016) merumuskan bahwa terdapat tiga tahapan *loneliness*, sebagai berikut:

1. Keadaan yang membuat individu memutuskan hubungannya dengan individu lain, sehingga ia akan kehilangan beberapa perasaan, yaitu disukai, dicintai, atau diperhatikan individu lain.

2. Hilangnya rasa percaya diri serta interpersonal *trust* atau kepercayaan dari maupun pada individu lain. Hal tersebut terjadi ketika individu tidak dapat menerima dan memberikan perilaku yang menentramkan kepada individu lain. Individu menjadi cenderung menyalahkan orang lain dibandingkan diri sendiri karena situasi yang dihadapi.
3. Menjadi apatis. Terjadinya gangguan pada perkembangan emosi dan kemampuan untuk menerima serta memberikan perilaku. Individu menjadi apatis sebab merasa bahwa tidak ada satupun individu lain yang peduli mengenai hal yang sedang dialaminya, dan kondisi ini seringkali menimbulkan adanya keinginan individu untuk mengakhiri hidupnya atau bunuh diri.

2.2.4 Jenis-Jenis *Loneliness*

Weiss (dalam DiTommaso & Spinner, 1993; Taylor, Peplau, & Sears, 2009) membagi *loneliness* menjadi dua jenis, yaitu sebagai berikut:

1. *Emotional Loneliness*

Emotional Loneliness merupakan kesepian yang dirasakan individu karena tidak ada atau kurangnya kelekatan yang intim pada seseorang. Misalnya seorang anak kecil dengan orang tuanya, individu dengan pasangannya, ataupun individu dengan teman-teman dekatnya.

2. *Social Loneliness*

Social loneliness merupakan kesepian yang dirasakan individu karena tidak memiliki hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya ataupun memiliki perasaan kurang dalam keterlibatan sosial atau integrasi dengan teman atau rekan kerja.

2.2.5 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Loneliness*

Brehm (2002) mengemukakan bahwa terdapat empat faktor yang dapat membuat individu mengalami *loneliness*, yaitu:

1. Kekurangan atau ketidakcocokan dalam hubungan yang dimiliki individu

Hubungan individu yang tidak adekuat akan menyebabkan individu menjadi tidak puas dengan hubungan yang dimiliki. Miller, Perlman, & Brehm (2007) menjelaskan bahwa terdapat beberapa alasan individu mengalami *loneliness*, yaitu keadaan tidak terikat, pengasingan, keadaan sendiri, terisolasi secara terpaksa, serta berpindah tempat.

2. Perubahan yang diinginkan individu dari suatu hubungan

Loneliness pada individu dapat muncul karena terjadi perubahan terhadap hal yang diinginkan oleh individu dari suatu hubungan. Pada saat tertentu hubungan sosial individu dapat memuaskan, sehingga individu tersebut tidak mengalami *loneliness*. Akan tetapi, hubungan tersebut dapat menjadi tidak lagi memuaskan karena individu telah mengubah hal yang diinginkannya dari hubungan tersebut.

3. *Self-Esteem*

Loneliness berhubungan dengan *self-esteem* yang rendah. Individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung mengalami perasaan tidak menyenangkan atau tidak nyaman pada situasi beresiko secara sosial. Apabila berada pada situasi tersebut, individu akan lebih memilih untuk tidak melakukan atau menghindari interaksi sosial secara terus menerus dan akhirnya menyebabkan individu mengalami *loneliness*.

4. Perilaku Interpersonal

Keberhasilan sosial yang diinginkan oleh individu dapat ditentukan berdasarkan perilaku interpersonal. Apabila dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami *loneliness*, individu yang mengalami *loneliness* akan menilai individu lain secara negatif, tidak begitu menyukai individu lain, tidak mempercayai individu lain, menginterpretasikan dan intensi individu lain secara negatif, dan rentan memiliki sikap pendendam.

2.2.6 Dampak *Loneliness*

Hawkley & Cacioppo (2010) menemukan bahwa *loneliness* dapat menimbulkan beberapa dampak, diantaranya adalah:

1. Kesehatan Fisik

Loneliness ditemukan dapat memprediksi peningkatan morbiditas dan mortalitas. Terhadap kesehatan fisik, *loneliness* dapat menimbulkan peningkatan risiko kesehatan kardiovaskuler terutama pada dewasa muda dan meningkatkan tekanan darah sistol (keadaan ketika jantung berdetak atau kontraksi, kemudian darah akan terdorong melalui arteri ke seluruh tubuh) pada dewasa tengah. Selain itu, *loneliness* juga terbukti meningkatkan resiko kematian kardiovaskular.

2. Kesehatan Mental dan Fungsi Kognitif

Loneliness ditemukan berhubungan dengan gangguan kepribadian dan psikosis, bunuh diri, gangguan kinerja dan penurunan kognitif dari waktu ke waktu, meningkatkan kemungkinan risiko penyakit Alzheimer, mengurangi *executive control*, dan meningkatkan gejala depresi.

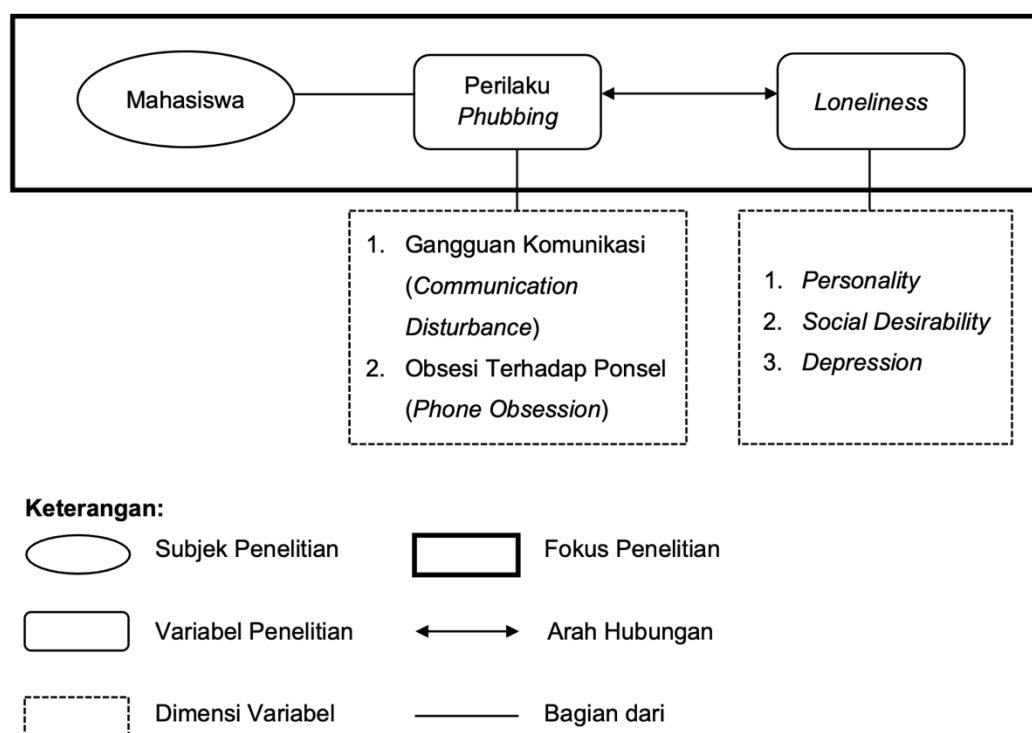
2.3 Hubungan Antar Variabel Penelitian

Penelitian mengenai dampak *smartphone* terhadap keberfungsian psikologis individu yang dilakukan oleh Tonacci, Billeci, Sansone, Masci, Pala, Domenici, & Conte (2019) menemukan bahwa dengan menggunakan *smartphone* lebih mungkin mengaktifkan individu secara emosional, bahkan ketika individu tersebut tidak bergantung dengan *smartphone*. Akan tetapi, ketika individu lebih berkonsentrasi pada *smartphone*, hal tersebut dapat memberikan dampak pada interaksi sosial serta hubungan sosial individu di kehidupan nyata. Selain itu, individu menjadi tidak bisa mengikuti percakapan yang sedang terjadi, yang mana hal tersebut tidak hanya memberikan kesan tidak menghargai terhadap individu yang sedang berbicara, tetapi juga dapat membuat individu merasakan *loneliness* yang lebih sebab menemukan dirinya tidak dapat berbaur dengan situasi sosial yang sedang terjadi (Karadağ *et al.*, 2016).

Sementara itu, Olsson *et al.* (dalam Ang *et al.*, 2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa fenomena perilaku *phubbing* tidak membantu individu untuk menghilangkan perasaan *loneliness*. Namun, hal tersebut meningkatkan tingkat *loneliness* pada individu sebab hal tersebut mengurangi rasa kebersamaan dengan individu lain di sekitar. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hu & Yang (2016) terhadap mahasiswa di Lianonging yang menemukan bahwa *phubbing* menyebabkan individu mengembangkan perasaan bahwa dirinya telah diisolasi dari kenyataan dan sekaligus menempatkan dirinya ke dalam dunia virtual. Hal tersebut menunjukkan adanya kondisi *loneliness* yang dirasakan oleh individu dikarenakan tidak adanya individu lain yang dapat diajak berkomunikasi dengan baik, tidak mampu membangun hubungan, perasaan tidak tenang, dan merasa dipisahkan dari sesuatu (Suparno, 2007).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Amelia *et al.* (2019) menemukan bahwa perilaku *phubbing* berdampak terhadap kesehatan, psikis atau mental, maupun hubungan sosial pada mahasiswa. Mahasiswa ditemukan menjadi tidak sadar mengenai hal yang terjadi di lingkungan sekitar, kurang memiliki kemampuan untuk berkomunikasi secara langsung, serta kehilangan kesempatan untuk berkomunikasi dengan orang baru. Mahasiswa yang berada dalam kelompok usia dewasa awal, sedang memasuki tahap *intimacy vs isolation*. Pada tahapan perkembangan tersebut, individu perlu mampu mengembangkan hubungan yang sehat dan intim dengan individu lain. Ketika individu tidak berhasil mencapai tujuan dari tahap perkembangan tersebut, maka individu dapat mengalami keterasingan sosial yang akhirnya dapat mengarah pada timbulnya kondisi *loneliness* (Papalia & Feldman, 2017).

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual di atas dapat diketahui bahwa peneliti ingin melihat hubungan antara perilaku *phubbing* dengan *loneliness* pada mahasiswa. Berdasarkan penjelasan pada bagian latar belakang, tingginya penggunaan internet, media sosial, dan *smartphone* dapat menimbulkan perilaku *phubbing* yang akhirnya dapat membuat individu mengalami *loneliness*. *Loneliness* merupakan pengalaman subjektif tidak menyenangkan yang terjadi ketika kualitas dan kuantitas hubungan sosial individu mengalami penurunan secara signifikan (Perlman & Peplau, 1998). Terdapat tiga dimensi dari *loneliness*, yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression* (Russel, 1996).

Penelitian yang dilakukan oleh Tonacci *et al.* (2019) menemukan bahwa ketika individu lebih berkonsentrasi pada *smartphone* hal tersebut dapat memberikan dampak pada interaksi sosial serta hubungan sosial individu di kehidupan nyata. Selain itu, individu menjadi tidak bisa mengikuti percakapan yang sedang terjadi. Hal tersebut tidak hanya memberikan kesan tidak menghargai terhadap individu yang sedang berbicara, tetapi juga dapat membuat individu merasakan *loneliness* yang lebih sebab individu menemukan dirinya tidak dapat berbaur dengan situasi sosial yang sedang terjadi (Karadağ *et al.*, 2016). Sejalan dengan Olsson *et al.* (dalam Ang *et al.*, 2019) yang menyatakan bahwa fenomena perilaku *phubbing* tidak membantu individu untuk menghilangkan perasaan *loneliness*. Akan tetapi, hal tersebut meningkatkan tingkat *loneliness* pada individu sebab hal tersebut mengurangi rasa kebersamaan dengan individu di sekitar.

Perilaku *phubbing* dapat digambarkan sebagai istilah atas perilaku individu yang memperhatikan ponselnya ketika melakukan percakapan dengan individu lain atau berurusan dengan ponselnya dan melarikan diri dari komunikasi

interpersonal (Karadağ *et al.*, 2015). Karadağ *et al.* (2015) mengemukakan bahwa terdapat dua dimensi dari perilaku *phubbing*, yaitu gangguan komunikasi (*communication disturbance*) dan obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*).

2.5 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H₀ = Tidak ada hubungan antara perilaku *phubbing* dengan *loneliness* pada mahasiswa di Kota Makassar.

H₁ = Terdapat hubungan antara perilaku *phubbing* dengan *loneliness* pada mahasiswa di Kota Makassar.