

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kemunculan *smartphone* telah mendatangkan sebuah dilema dalam kehidupan manusia. Sejak kemunculan *smartphone*, dunia menjadi semakin terhubung, namun ironisnya interaksi dan hubungan antar individu menjadi semakin terputus akibat pengabaian oleh *smartphone* ketika sedang berinteraksi. Garrido *et al.* (2021) dalam penelitian revidi literatur yang dilakukannya menyebutkan bahwa tindakan mengabaikan atau menghina individu dalam situasi sosial dengan memfokuskan perhatian pada *smartphone* alih-alih berinteraksi dengan individu di sekitarnya disebut dengan *phubbing*, gabungan dari kata *phone* dan *snubbing*.

Kata *phubbing* pertama kali muncul pada tahun 2013 sebagai bentuk kampanye terhadap isu sosial terkait *smartphone* (Bulut & Nazir, 2020). Karadağ *et al.* (2015) menggambarkan *phubbing* sebagai individu yang melihat telepon genggamnya saat sedang berbicara dengan individu lain, sibuk dengan telepon genggamnya dan mengabaikan individu lain. Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) mendefinisikan *phubbing* sebagai tindakan mengabaikan individu dalam situasi sosial dengan mengarahkan perhatian pada ponsel alih-alih berbicara dengan individu tersebut.

Phubbing dapat disimpulkan sebagai perilaku mengabaikan individu lain dalam situasi interaksi sosial, yang mana alasan dari pengabaian tersebut adalah dengan mengarahkan perhatian pada *smartphone* di tengah-tengah interaksi. Sebagai bentuk perilaku mengabaikan, *phubbing* menghasilkan dampak buruk yang selanjutnya membentuk pula pandangan buruk terhadap *phubbing*. Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) menyebutkan bahwa *phubbing* dipandang negatif karena berdampak buruk terhadap hubungan antar individu.

Frackowiak *et al.* (2022) dalam studinya menemukan bahwa *phubbing* dinilai negatif karena berdampak buruk terhadap kualitas hubungan. Ni *et al.* (2025) menambahkan bahwa *phubbing* berdampak buruk terhadap kepuasan hubungan, kedekatan, kepedulian, dan dapat meningkatkan konflik. Lebih jauh, ditemukan bahwa perempuan merasakan dampak negatif yang lebih besar terhadap kualitas percakapan dibandingkan laki-laki (Stevic *et al.*, 2025).

Penelitian lain mengaitkan persepsi terhadap *phubbing* dengan perasaan dikucilkan, harga diri yang rendah, suasana hati yang buruk, serta kepuasan hubungan yang rendah pula (Knausenberger *et al.*, 2022). Büttner *et al.* (2025) menyebutkan bahwa jenis hubungan, urgensi penggunaan telepon, serta norma budaya memengaruhi persepsi individu terhadap *phubbing*. *Phubbing* digambarkan sebagai perilaku yang dapat mengganggu hubungan dan menandakan ketidakperhatian.

Meski dipandang sebagai perilaku yang mengganggu, nyatanya *phubbing* masih sering terjadi bahkan hingga dinormalisasi sebagai perilaku yang wajar dalam komunikasi sehari-hari. Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) dalam

studinya menemukan bahwa pandangan terhadap *phubbing* bergeser dari perilaku yang menyimpang menjadi norma sosial yang dianggap wajar. Pergeseran ini terjadi akibat seringnya individu melakukan *phubbing*, baik yang dilakukan oleh diri sendiri maupun yang diamati pada individu lain, serta pengalaman menjadi korban dari perilaku itu sendiri.

Studi yang dilakukan oleh Mento *et al.* (2025) mencatat bahwa peningkatan penerimaan terhadap *phubbing* disebabkan oleh kebiasaan menggunakan *smartphone*, efek timbal balik, dan hasil pengamatan sehari-hari. Deschamps *et al.* (2025) menambahkan bahwa *phubbing* terjadi di mana-mana dan telah dianggap lazim, terutama di kalangan anak muda. Büber *et al.* (2025) menemukan bahwa individu yang lebih muda, seperti generasi Z, menunjukkan tingkat *phubbing* yang lebih tinggi dibandingkan generasi yang lebih tua, seperti generasi milenial.

Generasi Z merupakan generasi yang lahir antara rentang tahun 1997 hingga 2012. Generasi ini tumbuh beriringan dengan perkembangan *smartphone*. Atmaja dan Alvin (2023) menemukan bahwa 80-90% aktivitas generasi Z berkaitan dengan penggunaan *smartphone*, seperti untuk bekerja dan aktivitas sehari-hari, sehingga penggunaan *smartphone* dalam situasi interaksi bersama individu lain pun dianggap sebagai perilaku yang normal.

Phubbing pada generasi Z dapat berdampak pada hubungan sosial maupun kesejahteraan individu. Rois dan Purwani (2021) menemukan bahwa *phubbing* dapat menyebabkan miskomunikasi, hilangnya informasi dalam percakapan, menurunnya esensi dari pesan yang disampaikan, menurunnya kualitas hubungan dan empati, menghasilkan perasaan dikucilkan, serta ketidakefektifan dalam manajemen waktu. Bajwa *et al.* (2022) menambahkan bahwa *phubbing* dapat menurunkan kesejahteraan psikologis.

Generasi Z merupakan generasi digital, yang mana *smartphone* dan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sosial, identitas, dan akses informasi mereka. Generasi ini memandang *phubbing* sebagai perilaku yang umum dan sering dinormalisasi dalam interaksi dengan individu yang sebaya meskipun generasi ini mengetahui bahwa *phubbing* berdampak buruk terhadap kehidupan sosial dan hubungan antar individu (Winkelmann & Geber, 2022). Lebih jauh, disebutkan bahwa *phubbing* terhadap individu yang sebaya lebih mampu ditolerir ketimbang ketika melakukannya kepada individu yang lebih tua.

Berdasarkan uraian di atas, *phubbing* sebagai isu yang hadir dari perkembangan *smartphone* menjadi topik yang penting untuk dikaji di era digital saat ini, khususnya terkait interaksi manusia dengan teknologi. Pandangan yang normatif terhadap *phubbing* yang mengesampingkan dampak buruk yang dihasilkan mendorong peneliti untuk menguak pemaknaan individu terhadap perilaku ini, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia. Generasi Z menjadi sasaran dalam penelitian ini dikarenakan generasi ini merupakan generasi yang paling banyak melakukan dan mengalami *phubbing* dalam konteks kehidupan sosial sehari-hari.

1.1.1. *Phubbing* dalam Perspektif Teori Interaksionisme Simbolik

Teori interaksionisme simbolik menyatakan bahwa realitas sosial, makna, dan diri muncul melalui interaksi yang melibatkan simbol, bahasa, gerak tubuh, dan proses interpretatif (Carter & Fuller, 2016). Individu bertindak terhadap berbagai hal berdasarkan makna subjektif yang dimiliki hal-hal tersebut bagi mereka, dan makna-makna ini dinegosiasikan dan dimodifikasi dalam interaksi yang berkelanjutan (Aksan *et al.*, 2009). Dalam kaitannya dengan *phubbing*, *smartphone* menjadi simbol koneksi, informasi, hiburan, atau pelarian, sementara simbol interaksi tatap muka seperti kontak mata, bahasa tubuh, dan respons verbal menjadi kehilangan prioritas (Surbakti *et al.*, 2026).

Individu yang menjadi pelaku *phubbing* dan individu yang menjadi korban *phubbing* menafsirkan situasi *phubbing* secara berbeda sehingga terjadi perubahan makna mengenai hubungan, harga diri, dan norma sosial (Surbakti *et al.*, 2026). Dalam interaksi tatap muka, individu menafsirkan isyarat dan respons untuk membangun makna bersama, namun *phubbing* melanggar harapan ini. *Phubbing* menandakan ketidakminatan atau prioritas yang lebih rendah, yang menyebabkan penurunan kualitas komunikasi dan kepuasan hubungan yang dirasakan, yang dimediasi oleh penurunan rasa memiliki dan perubahan afek (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Smartphone memperoleh makna simbolis baru sebagai realitas sosial alternatif, mengalihkan perhatian dan mendefinisikan kembali situasi sebagai kurang menarik atau berharga. Individu seringkali menafsirkan *phubbing* yang berulang sebagai bentuk penolakan sosial. Hal tersebut mengikis harga diri individu sehingga internalisasi terhadap harga dirinya menjadi lebih rendah (Surbakti *et al.*, 2026).

Perilaku *phubbing* yang berulang mengubah norma sosial. Sesuatu yang sebelumnya dianggap tidak sopan telah menjadi sesuatu yang dinormalisasi, terutama di kalangan mahasiswa atau generasi Z. Individu menyesuaikan perilaku berdasarkan generalisasi dari individu lain, yang menyebabkan *phubbing* menjadi kebiasaan (Surbakti *et al.*, 2026).

Phubbing dapat menurunkan kepuasan hubungan, yang dimediasi oleh konflik dan penurunan kualitas interaksi. Hal ini disebabkan oleh makna yang melekat pada penggunaan *smartphone* saat berinteraksi, yang dapat merusak kepercayaan dan keintiman (Frackowiak *et al.*, 2023). Perasaan pengucilan muncul karena *phubbing* secara simbolis mengecualikan individu lain dan mengancam kebutuhan mendasar, seperti rasa memiliki dan harga diri (Knausenberger *et al.*, 2022).

1.2. Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pemaknaan generasi Z terhadap *phubbing*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan psikologi dalam bidang psikologi sosial dan psikologi teknologi terkait perilaku manusia dan interaksinya dengan teknologi, khususnya

terkait *phubbing* dan pemaknaan generasi Z terhadap *phubbing*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi media edukasi, khususnya bagi generasi Z dan generasi selanjutnya, agar dapat menetapkan standar etika dalam berkomunikasi di era digitalisasi saat ini.

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain penelitian survei kualitatif. Survei kualitatif merupakan survei yang berfokus pada pertanyaan terbuka untuk menghasilkan data tekstual yang kaya dan terperinci, yang didasarkan pada prinsip-prinsip kualitatif (Thomas *et al.*, 2024). Desain ini relevan dengan tujuan penelitian yang ingin mengungkap variasi makna dari generasi Z terhadap *phubbing*.

2.2. Sumber Data

Partisipan dalam penelitian ini merupakan generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Penentuan partisipan berdasarkan *convenience sampling*, yaitu penentuan sampel dari populasi target berdasarkan kemudahan akses (Golzar *et al.*, 2022). Penentuan tersebut relevan dengan penelitian ini karena penelitian ini tidak menetapkan kriteria tertentu untuk menjadi partisipan.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 202 orang. Saunders *et al.* (2017) mengemukakan bahwa kejenuhan data mengacu pada titik ketika data baru mengulang hal yang telah diungkapkan dalam data sebelumnya. Hal ini menjadi dasar peneliti menutup akses pengisian survei setelah partisipan mencapai jumlah 202 orang, dikarenakan data baru yang diterima hanya mengulang tema yang telah diungkap oleh data sebelumnya.

2.3. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui survei kualitatif yang disebarkan secara daring melalui media sosial. Teknik pengumpulan data tersebut sejalan dengan desain penelitian ini, sehingga dapat menghasilkan data tekstual yang bervariasi mengenai pemaknaan generasi Z terhadap *phubbing*. Penyebaran survei yang dilakukan secara daring sejalan dengan kemudahan akses terhadap sasaran partisipan penelitian.

2.4. Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini dianalisis secara tematik dengan berbasis pada data. Analisis tematik merupakan metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola atau tema dalam data (Braun & Clarke, 2006). Teknik analisis ini relevan untuk mendeskripsikan kumpulan data yang diperoleh melalui kualitatif survei secara terperinci.

Braun dan Clarke (2006) mengemukakan enam tahap dalam melakukan analisis tematik, yaitu:

- a. Mengenali data. Membaca berulang kali data hingga terasa familiar, menyoroti data-data yang menarik, dan membuat catatan ide-ide awal.

- b. Menghasilkan kode awal. Mengidentifikasi data-data yang menarik dan memberikan kode terhadap data-data tersebut.
- c. Mencari tema. Mengelompokkan kode-kode yang serupa ke dalam tema-tema potensial.
- d. Meninjau tema. Memeriksa kembali kesesuaian tema-tema terhadap data-data yang telah diberi kode.
- e. Mendefinisikan tema. Mengidentifikasi esensi atau inti dari setiap tema lalu memberikan nama yang ringkas dan informatif untuk setiap tema.
- f. Menyusun laporan. Menarasikan data berdasarkan tema-tema dengan memasukkan kutipan data sebagai pendukung tema-tema.

2.5. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui *audit trail*. Nowell *et al.* (2017) menjelaskan bahwa *audit trail* merupakan kumpulan dokumentasi sistematis, seperti data mentah, catatan, keputusan, dan proses analisis, yang memungkinkan auditor atau peninjau eksternal untuk menelusuri alur studi dan menilai keandalan serta konfirmabilitasnya. Seluruh proses dalam penelitian ini didokumentasikan dan dilampirkan.

2.6. Prosedur Penelitian

Penelitian ini diawali dengan penyusunan dan pengajuan rancangan penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan setelah kedua pembimbing menyetujui rancangan penelitian yang diajukan. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Hasil analisis tersebut dilaporkan kepada pembimbing sebelum diseminarkan. Laporan akhir disusun berdasarkan umpan balik yang diberikan oleh pembahas dan pembimbing pada saat seminar hasil.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan survei kualitatif secara daring melalui media sosial. Peneliti awalnya menyebarkan survei tersebut melalui pesan *whatsapp* kepada seluruh kontak peneliti yang merupakan generasi Z. Peneliti kemudian meminta seluruhnya untuk mengisi dan turut menyebarkan survei tersebut kepada kenalan yang lain, yang juga merupakan generasi Z.

Setelah data terkumpul, peneliti mulai membaca hasil pengisian survei tersebut. Proses ini dilakukan berulang kali hingga peneliti merasa familiar terhadap data yang telah terkumpul, lalu mulai memberikan kode terhadap data-data tersebut. Peneliti menutup akses pengisian survei setelah merasa bahwa data baru yang diterima tidak menghasilkan kode baru.

Peneliti kemudian mengelompokkan dan melebur kode-kode yang dianggap serupa menjadi tema-tema. Peneliti memeriksa kembali kesesuaian dari tema-tema tersebut terhadap data-data yang telah diberi kode sebelumnya. Peneliti melakukan finalisasi terhadap tema-tema, yang selanjutnya akan dilaporkan sebagai hasil temuan pada laporan akhir.