

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi modern memengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari budaya, seni, politik, hingga pendidikan. Teknologi diciptakan untuk memudahkan masyarakat dalam bekerja dan beraktivitas (Putri, 2023). Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling dirasakan adalah hadirnya *smartphone*. Kehadiran *smartphone* membuat komunikasi menjadi lebih singkat tanpa batas jarak, serta mempermudah pencarian informasi dengan cepat dan efisien (Novita Maulidya Jalal et al., 2022). Berbagai fitur yang tersedia menjadikan *smartphone* digunakan oleh hampir semua kalangan, termasuk pelajar (Hidayat MS et al., 2021).

Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025, pengguna internet di Indonesia mencapai 80,66% dari total populasi, dengan peningkatan terbesar pada kelompok usia 13-43 tahun (APJII 2025). Penggunaan *smartphone* pada siswa dapat memberikan pengetahuan serta informasi yang lebih luas, memudahkan komunikasi dan kreatifitas antara guru dan murid dengan lebih baik (Kılıç et al., 2025). Akan tetapi penggunaan berlebih dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi akibat distraksi media sosial, munculnya perilaku *phubbing*, gangguan tidur, serta menurunnya aktivitas fisik melalui fitur yang ditawarkan seperti game, media sosial atau hanya sekedar membuka notifikasi (Krisnana et al., 2022). Meskipun AAP (American Academy of Pediatrics) menyarankan penggunaan *smartphone* maksimal 2 jam per hari dan WHO hanya 1 jam dengan fokus pada aktivitas fisik (Kaewpradit et al., 2025), kenyataannya remaja dapat menghabiskan waktu layar hingga 5–6 jam per hari (Krisnana et al., 2022).

Istilah *phubbing* pertama kali diperkenalkan pada tahun 2012 oleh McCann Advertising di Australia, melalui sebuah kampanye bahasa yang menggambarkan fenomena sosial baru akibat perkembangan teknologi komunikasi. Kata ini berasal dari gabungan “phone” dan “snubbing”, yang berarti mengabaikan orang sekitar karena lebih fokus pada *smartphone* (Capilla Garrido et al., 2021).

Phubbing umumnya muncul secara tidak disadari, ditandai dengan kecenderungan individu lebih memperhatikan *smartphone* dibanding lawan bicara. Meski sering dianggap wajar, perilaku ini berpotensi menurunkan kualitas komunikasi tatap muka dan melemahkan hubungan interpersonal. Fenomena ini sekaligus menandai pergeseran pola interaksi sosial akibat dominasi teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari (Capilla Garrido et al., 2021).

Ciri-ciri *phubbing* dapat dilihat dari beberapa aspek. Pertama, adanya kecanduan *smartphone* yang membuat individu terdorong terus memeriksa

ponsel meski tidak ada kebutuhan mendesak. Kedua, kecenderungan mengabaikan lawan bicara karena lebih fokus pada layar ponsel, yang dapat menimbulkan perasaan tidak dihargai. Ketiga, dalam jangka panjang, phubbing menurunkan kualitas interaksi sosial, ditandai dengan berkurangnya intensitas komunikasi, kedekatan emosional, serta kehangatan hubungan interpersonal. Dengan demikian, phubbing bukan sekadar kebiasaan sederhana, melainkan fenomena sosial yang perlu mendapat perhatian serius (Mendes et al., 2022).

Bagi pelajar, phubbing tidak hanya memengaruhi kualitas interaksi sosial, tetapi juga berdampak pada aktivitas fisik. Terlalu lama berfokus pada smartphone membuat mereka lebih banyak duduk diam (*sedentary lifestyle*) dan mengurangi kesempatan untuk berolahraga atau beraktivitas di luar ruangan bersama teman sebaya (Dahlgren et al., 2021).

Aktivitas fisik sendiri didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan memerlukan energi. WHO (2020) menegaskan bahwa aktivitas fisik mencakup berbagai bentuk gerakan, baik dalam pekerjaan, olahraga, maupun kegiatan sehari-hari. Bagi pelajar SMA, aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kebugaran, mendukung pertumbuhan, meningkatkan konsentrasi belajar, serta kesehatan mental. Remaja dianjurkan melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat minimal 60 menit setiap hari, misalnya melalui olahraga sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, atau aktivitas ringan seperti berjalan kaki dan bersepeda. Jika kebiasaan ini diabaikan, risiko obesitas, rendahnya kebugaran jasmani, serta penyakit tidak menular (seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan jantung) dapat meningkat di usia dewasa. Kurangnya aktivitas fisik juga berdampak pada aspek psikososial, seperti meningkatnya kecemasan, stres, dan menurunnya kepercayaan diri. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya memberi manfaat jangka pendek berupa kesehatan dan prestasi belajar, tetapi juga menjadi fondasi penting untuk pencegahan masalah kesehatan di masa depan (Fernando & Roepajadi., 2021).

Remaja yang memiliki perilaku phubbing tinggi cenderung lebih banyak duduk, bermain gawai, dan mengurangi waktu untuk aktivitas fisik seperti olahraga atau kegiatan luar ruangan. Penurunan aktivitas fisik ini berpotensi memengaruhi kesehatan muskuloskeletal, postur tubuh, serta kebugaran jasmani secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, gaya hidup seperti ini bisa menjadi gaya hidup sedentari akibat phubbing yang dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan seperti nyeri punggung, gangguan leher (*text neck*), obesitas, dan penurunan daya tahan tubuh. (Dahlgren et al., 2021).

Dari perspektif fisioterapi, fenomena ini penting untuk diperhatikan karena fisioterapi tidak hanya berperan dalam kuratif (mengatasi gangguan gerak akibat dampak phubbing seperti nyeri atau ketegangan otot), tetapi juga memiliki fungsi preventif seperti promosi aktivitas fisik, dan modifikasi

perilaku agar siswa lebih aktif secara fisik. Selain itu, pada tahap rehabilitatif, fisioterapis dapat membantu mengembalikan fungsi gerak dan memperbaiki postur yang sudah mengalami gangguan akibat penggunaan gawai yang berlebihan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan secara langsung di SMA IT Ar-Rahmah, sebanyak 8 dari 10 siswa yang diwawancarai menggunakan smartphone dalam waktu 5 jam, bahkan lebih. Lebih dari itu, ditemukan indikasi bahwa 5 dari 10 siswa memiliki perilaku phubbing akibat dari penggunaan smartphone yang berlebih, sehingga mengganggu aktivitas fisik sehari-hari. Dengan demikian, penelitian tentang hubungan perilaku phubbing terhadap aktivitas fisik pada siswa SMA menjadi relevan dan penting dilakukan. Hasilnya diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai sejauh mana perilaku digital berpengaruh terhadap pola aktivitas fisik remaja serta menjadi dasar bagi program intervensi fisioterapi yang bersifat promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif dalam upaya menjaga kesehatan dan kebugaran siswa di era digital saat ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Bagaimana distribusi perilaku phubbing dan aktivitas fisik berdasarkan usia, kelas, dan jenis kelamin pada siswa SMA IT Ar-Rahmah Makassar?
- b) Apakah terdapat hubungan antara perilaku phubbing dengan aktivitas fisik pada siswa SMA IT Ar-Rahmah Makassar?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dibagi atas dua kategori yaitu tujuan umum dan tujuan khusus yang diuraikan sebagai berikut.

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui adanya hubungan antara perilaku phubbing dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa SMA kelas 10–12.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat perilaku phubbing pada siswa SMA berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin serta kelas 10–12.
- b. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada siswa SMA berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin serta kelas 10–12.
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat perilaku phubbing dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa SMA kelas 10–12.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Akademik

- a. Memberikan kontribusi literatur ilmiah mengenai hubungan antara perilaku phubbing dengan aktivitas fisik pada remaja, khususnya siswa SMA.
- b. Menjadi referensi tambahan bagi penelitian selanjutnya di bidang psikologi, pendidikan, kesehatan, maupun fisioterapi yang mengkaji dampak penggunaan smartphone dan perilaku phubbing terhadap gaya hidup sehat.
- c. Memperkaya kajian interdisipliner antara ranah psikologi (perilaku phubbing) dan kesehatan (aktivitas fisik) sehingga dapat membuka perspektif baru dalam penelitian remaja.

1.4.2. Manfaat Aplikatif

- a. Bagi peneliti
Penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah terkait hubungan perilaku phubbing terhadap aktivitas fisik remaja SMA.
- b. Bagi siswa
Penelitian ini dapat membantu siswa/i memahami dampak negatif dari phubbing, sehingga mereka bisa lebih bijak dalam menggunakan perangkat teknologi dan tetap menjaga kesehatan fisik melalui aktivitas yang seimbang.
- c. Bagi orang tua
Orang tua bisa memahami pentingnya membatasi penggunaan perangkat teknologi pada anak-anaknya di rumah, guna menjaga keseimbangan antara waktu layar dan aktivitas fisik.

1.5 Teori

Istilah phubbing pertama kali diperkenalkan pada tahun 2012 dalam kampanye bahasa oleh Macquarie Dictionary di Australia, yang menggambarkan kebiasaan seseorang mengabaikan orang lain karena terlalu fokus pada ponsel. Fenomena ini muncul seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi komunikasi dan meningkatnya ketergantungan individu terhadap smartphone. Sejumlah ahli memberikan definisi yang memperjelas konsep phubbing. Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) mendefinisikan phubbing sebagai perilaku mengabaikan interaksi tatap muka demi berfokus pada smartphone. Menurut David dan Roberts (2017),

phubbing adalah bentuk pengabaian terhadap lawan bicara karena terdistraksi oleh aktivitas digital, terutama media sosial. Przepiorka dan Błachnio (2016) menjelaskan phubbing sebagai konsekuensi dari obsesi berlebihan terhadap penggunaan ponsel yang berdampak pada menurunnya kualitas komunikasi interpersonal. Sementara itu, T'ng et al. (2018) menekankan bahwa phubbing merupakan perilaku sosial negatif yang berkaitan erat dengan temperamen dan kecenderungan psikologis seseorang. Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa phubbing adalah perilaku mengabaikan interaksi sosial langsung akibat ketergantungan pada smartphone, yang tidak hanya memengaruhi kualitas komunikasi antarindividu, tetapi juga berimplikasi terhadap aspek psikologis, sosial, dan bahkan gaya hidup, termasuk menurunnya aktivitas fisik pada remaja maupun mahasiswa (Capilla Garrido et al., 2021).

Phubbing memiliki sejumlah ciri khas yang dapat diidentifikasi dari perilaku individu sehari-hari. Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) menjelaskan bahwa phubbing ditandai dengan mengabaikan lawan bicara secara langsung karena lebih memilih berinteraksi dengan smartphone. Hal ini diperkuat oleh David dan Roberts (2017) yang menyatakan bahwa kecanduan terhadap smartphone dan media sosial merupakan indikator kuat phubbing, di mana individu terdorong untuk terus memeriksa notifikasi meskipun sedang berada dalam percakapan tatap muka. Przepiorka dan Błachnio (2016) menambahkan bahwa dampak nyata dari ciri tersebut adalah menurunnya kualitas komunikasi interpersonal karena perhatian individu teralihkan pada perangkat digital. Sementara itu, T'ng et al. (2018) menegaskan bahwa phubbing juga muncul dari temperamen negatif yang mendorong seseorang untuk mengabaikan lingkungan sosialnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ciri utama phubbing meliputi pengabaian interaksi tatap muka, keterikatan berlebihan pada smartphone, penurunan kualitas komunikasi langsung, serta kecenderungan menggunakan perangkat digital sebagai kompensasi psikologis (Mendes et al., 2022).

Phubbing atau perilaku mengabaikan orang di sekitar demi fokus pada smartphone seringkali dipicu oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kecanduan smartphone. Individu yang sudah terbiasa menggunakan ponsel dalam setiap aktivitasnya cenderung sulit melepaskan diri, bahkan saat berada dalam interaksi sosial. Media sosial dan hiburan digital juga menjadi pemicu kuat, karena menyediakan aliran konten tanpa henti yang menarik perhatian pengguna, sehingga mereka lebih memilih layar dibanding lawan bicara. Selain itu, adanya FOMO (fear of missing out) atau rasa takut tertinggal informasi dan tren sosial membuat seseorang terdorong untuk terus mengecek notifikasi, pesan, maupun unggahan terbaru, meskipun sedang berada dalam percakapan tatap muka. (Fang et al., 2020) Kombinasi faktor ini menciptakan kebiasaan phubbing yang merusak kualitas komunikasi interpersonal (Mendes et al., 2022).

Phubbing tidak hanya muncul dari faktor psikologis dan sosial, tetapi juga membawa konsekuensi terhadap aktivitas fisik individu. Pengucilan sosial, intensitas penggunaan media sosial, serta kebutuhan akan perhatian mendorong individu untuk lebih sering berinteraksi melalui smartphone daripada melakukan kegiatan fisik. Obsesi terhadap smartphone dan kesenjangan komunikasi turut memperkuat pola perilaku sedentari, karena seseorang cenderung menghabiskan waktu dengan duduk dan menatap layar. Faktor psikologis seperti rendahnya harga diri, lemahnya pengendalian diri, dan upaya mengatasi kebosanan melalui ponsel semakin mengurangi kesempatan untuk bergerak aktif. Sikap negatif serta temperamen yang buruk juga menjadikan ponsel sebagai sarana pelarian, sehingga individu lebih memilih aktivitas pasif ketimbang olahraga atau aktivitas fisik lainnya. Alat pengukuran untuk mengukur perilaku phubbing yang digunakan pada penelitian ini yaitu Generic Scale of Phubbing (GSP). Generic Scale of Phubbing (GSP) ialah kuesioner yang memiliki 15 poin pertanyaan, dimana uji reabilitas item pertanyaan sebesar 1,00 yang menunjukkan kuesioner memiliki kestabilan tinggi dalam mengukur perilaku phubbing, sedangkan untuk uji Cronbach's Alpha (KR-20) memiliki nilai sebesar 0,76 juga memperkuat bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas keseluruhan yang baik. Selain itu, hasil validitas analisis unidimensionalitas melalui Principal Component Analysis (PCA) menunjukkan bahwa varians yang dijelaskan oleh instrumen sebesar 59,2% (>20%), sehingga GSP memenuhi syarat unidimensionalitas dan hanya mengukur satu konstruk utama, yaitu perilaku phubbing. Dengan demikian dapat disimpulkan GSP versi Indonesia terbukti valid, reliabel, dan layak digunakan untuk mengukur perilaku phubbing pada remaja dan dewasa (Isrofin, 2020).

Sedangkan berdasarkan berbagai pendapat para ahli, aktivitas fisik dapat dipahami sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi lebih besar daripada saat istirahat. WHO (2020) menekankan bahwa aktivitas fisik mencakup beragam kegiatan, mulai dari pekerjaan sehari-hari, aktivitas transportasi, hingga olahraga. Dengan demikian, aktivitas fisik dapat dipandang sebagai komponen penting yang tidak hanya menunjang kesehatan tubuh, tetapi juga berperan dalam menjaga keseimbangan gaya hidup individu (Xiao et al., 2024).

Aktivitas fisik dapat dikategorikan berdasarkan intensitasnya menjadi tiga tingkatan, yaitu ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik ringan mencakup kegiatan sehari-hari yang tidak membutuhkan banyak energi, seperti berjalan santai atau melakukan pekerjaan rumah sederhana. Aktivitas fisik sedang meliputi kegiatan yang meningkatkan denyut jantung dan pernapasan secara moderat, contohnya bersepeda santai, berenang, atau jalan cepat, sedangkan aktivitas fisik berat melibatkan upaya fisik yang lebih intens hingga menyebabkan pernapasan terengah-engah, seperti berlari,

bermain futsal, atau olahraga kompetitif. Para ahli, termasuk WHO, menganjurkan agar anak-anak dan remaja melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat selama minimal 60 menit setiap hari, sedangkan orang dewasa disarankan melakukan aktivitas fisik sedang selama 150–300 menit per minggu atau aktivitas berat selama 75–150 menit per minggu (WHO. (2024, June 26). Alat pengukuran yang digunakan pada pengukuran aktivitas fisik yaitu Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) memiliki validitas kriteria dengan nilai $I-CVI > 0,80$, menunjukkan tingkat relevansi yang tinggi, validitas konstruk dengan total item 8 pertanyaan dinyatakan valid dan memuaskan serta reliabilitas tinggi ($\alpha = 0,884$). Dengan demikian, instrumen ini dinyatakan layak dan konsisten digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik remaja Indonesia (Dharmansyah & Budiana, 2021).

Aktivitas fisik yang terjaga secara rutin memberikan berbagai manfaat yang dapat dirasakan oleh pelajar SMA baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, memperlancar sirkulasi darah, serta meningkatkan kapasitas paru-paru dan daya tahan tubuh (Xiao et al., 2024). Kondisi ini membantu pelajar untuk tetap segar, berenergi, serta mampu berkonsentrasi lebih baik dalam mengikuti proses pembelajaran. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, maupun kejenuhan akibat padatnya aktivitas akademik, sehingga berdampak positif pada kesejahteraan psikologis dan kualitas interaksi sosial sehari-hari (Chen et al., 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perilaku phubbing memiliki hubungan negatif dengan tingkat aktivitas fisik, baik pada remaja maupun mahasiswa. Shen dan Wei (2022) menemukan bahwa phubbing pada remaja dapat secara signifikan memprediksi berkurangnya partisipasi dalam aktivitas fisik. Hasil ini menegaskan bahwa phubbing bukan sekadar perilaku sosial yang mengganggu komunikasi, tetapi juga membawa konsekuensi nyata terhadap pola hidup sedentari pada remaja. Penelitian lain oleh Li, Yin, Yi, dan Zhu (2025) pada mahasiswa di Tiongkok menemukan bahwa aktivitas fisik berpengaruh negatif terhadap perilaku phubbing. Artinya, semakin tinggi partisipasi seseorang dalam aktivitas fisik, semakin rendah kecenderungan individu untuk melakukan phubbing, begitupun sebaliknya. Penelitian ini juga menekankan bahwa pengendalian diri berperan sebagai mediator penting, sementara faktor gender dapat memoderasi hubungan tersebut. Secara lebih luas, hasil yang dilakukan oleh Wen Xiao, Wu, dan rekan (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif yang konsisten antara aktivitas fisik dan kecanduan ponsel pada remaja dan dewasa muda. Meskipun tingkat signifikansi bervariasi antar kelompok usia, secara umum peningkatan aktivitas fisik dikaitkan dengan berkurangnya ketergantungan pada ponsel.

dan perilaku terkait, termasuk phubbing. Sementara lebih dari 75% waktu mereka dihabiskan untuk aktivitas sedentari berbasis layar. Sejalan dengan data global WHO, lebih dari 80% remaja sekolah di dunia tidak mencapai target aktivitas fisik harian, menegaskan bahwa fenomena ini

bersifat universal.(WHO,2019)

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku phubbing dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang saling berlawanan. Phubbing, yang berakar pada penggunaan ponsel berlebihan, cenderung menurunkan intensitas aktivitas fisik individu, melalui serangkaian dampak yang ditimbulkan, yakni pengucilan sosial terlebih dahulu, intensitas penggunaan smartphone yang berlebihan sampai kepada rasa motivasi kontrol diri untuk melakukan aktivitas fisik yang menurun, sedangkan keterlibatan aktif dalam olahraga atau kegiatan fisik justru mampu menekan kecenderungan phubbing. Hal ini mengindikasikan pentingnya intervensi berbasis aktivitas fisik sebagai strategi preventif untuk mengurangi dampak negatif phubbing, terutama pada kalangan remaja dan mahasiswa yang lebih rentan terhadap penggunaan smartphone berlebihan (Song et al., 2024).

Perilaku phubbing memiliki konsekuensi serius terhadap kesehatan, terutama ketika dikaitkan dengan aktivitas fisik. Individu yang terbiasa melakukan phubbing cenderung menghabiskan waktu lebih lama dengan ponsel, sehingga terjebak dalam pola hidup sedentari. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik yang seharusnya bermanfaat bagi kebugaran jasmani. Akibatnya, phubbing berkontribusi terhadap meningkatnya risiko obesitas, gangguan metabolik, serta penyakit kardiovaskular akibat kurangnya pergerakan tubuh secara teratur. Selain itu, rendahnya partisipasi dalam aktivitas fisik juga berdampak pada kesehatan mental, seperti meningkatnya stres, kecemasan, serta penurunan kualitas tidur. Begitupun sebaliknya, aktivitas fisik yang teratur dapat membuat tingkat perilaku phubbing semakin rendah (Chen et al., 2024).

Pada mahasiswa atau remaja, konsekuensi seperti itu menjadi semakin signifikan karena fase perkembangan mereka membutuhkan aktivitas fisik yang cukup untuk menunjang pertumbuhan, daya konsentrasi, dan kesehatan psikososial. Dengan demikian, phubbing tidak hanya memengaruhi kualitas interaksi sosial, tetapi juga berdampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik dan mental. Misalnya, penelitian terbaru di Tiongkok menemukan hubungan langsung antara phubbing dan depresi pada remaja, dengan kualitas hubungan teman sebaya dan frustrasi kebutuhan psikologis sebagai mediator penting (Yue et al., 2024). Studi lain di India menunjukkan bahwa phubbing berhubungan dengan stres, gangguan hubungan sosial, dan harga diri yang rendah (Shen & Wei; Gupta, 2025). Semua ini menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan antara penggunaan ponsel

dan keterlibatan dalam aktivitas fisik sebagai upaya preventif terhadap berbagai risiko kesehatan di masa mendatang.

1. Systematic Review

No	Jurnal (Mendeley)	Gap Latar Belakang	Metode			Hasil	No	Jurnal (Mendeley) Sampel
			Sampel	Variable	Alat Ukur			
1	<i>Physical activity and sedentary behaviour of male adolescents in Indonesia during the COVID-19 pandemic: A mixed-method case study using accelerometers, automated wearable cameras, diaries, and interviews</i>	Terdapat beberapa keterbatasan yang membuka celah penelitian lebih lanjut. Pertama, ukuran sampel sangat kecil (hanya lima remaja laki-laki) sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi remaja Indonesia secara luas. Kedua, penelitian hanya berfokus pada remaja laki-laki, sehingga belum menggambarkan	5 remaja laki-laki (14–15 tahun) dari Yogyakarta , Indonesia.	- Aktivitas fisik (intensitas rendah, sedang, tinggi) - - Perilaku sedentari (screen time, duduk lama, dll.)	1	<i>Physical activity and sedentary behaviour of male adolescents in Indonesia during the COVID-19 pandemic: A mixed-method case study using accelerometers, automated wearable cameras,</i>	Terdapat beberapa keterbatasan yang membuka celah penelitian lebih lanjut. Pertama, ukuran sampel sangat kecil (hanya lima remaja laki-laki) sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi	5 remaja laki-laki (14–15 tahun) dari Yogyakarta, Indonesia.

		perbedaan gender dalam aktivitas fisik dan perilaku sedentari. Ketiga, konteks penelitian dilakukan pada masa pandemi COVID-19, yang mungkin memengaruhi perilaku aktivitas fisik secara tidak normal dibandingkan kondisi sehari-hari. Keempat, penelitian belum mengeksplor faktor psikologis atau sosial lain (misalnya motivasi, dukungan keluarga, stres akademik) yang dapat memengaruhi pola aktivitas fisik dan sedentari remaja.				<i>diaries, and interviews</i>	remaja Indonesia secara luas. Kedua, penelitian hanya berfokus pada remaja laki-laki, sehingga belum menggambarkan perbedaan gender dalam aktivitas fisik dan perilaku sedentari. Ketiga, konteks penelitian dilakukan pada masa pandemi COVID-19, yang mungkin memengaruhi perilaku aktivitas fisik	
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------	---	--

							normal dibandingkan kondisi sehari-hari. Keempat, penelitian belum mengeksplor faktor psikologis atau sosial lain (misalnya motivasi, dukungan keluarga, stres akademik) yang dapat memengaruhi pola aktivitas fisik dan sedentari remaja.	
2.	<i>Leisure-Time Physical Exercise and Changes in College Students'</i>	terdapat beberapa keterbatasan yang menunjukkan adanya celah penelitian. Pertama, studi hanya	585 mahasiswa (usia rata-rata 20,34 tahun, SD = 0,18) dari	Variabel bebas: <i>Leisure-time physical exercise</i>	2.	<i>Leisure-Time Physical Exercise and Changes in College Students'</i>	terdapat beberapa keterbatasan yang menunjukkan adanya celah	585 mahasiswa (usia rata-rata 20,34 tahun, SD = 0,18) dari 4 universitas di China. Survei

	<i>Phubbing Behavior: Based on Latent Growth and Cross-Lagged Models. British Journal of Business and Psychology Research</i>	melibatkan mahasiswa dari empat universitas di China sehingga hasilnya kurang representatif untuk populasi yang lebih luas dengan latar belakang budaya berbeda. Kedua, pengukuran aktivitas fisik dan <i>phubbing</i> masih berbasis self-report, sehingga rentan terhadap bias subjektif. Ketiga, penelitian ini belum mengeksplor peran variabel mediator atau moderator lain, seperti self-control, dukungan sosial, atau stres akademik, yang mungkin memengaruhi hubungan antara	4 universitas di China. Survei dilakukan 3 kali dalam 1 tahun dengan metode cluster random sampling	(aktivitas fisik waktu luang) - Variabel terikat: <i>Phubbing</i> behavior (perilaku <i>phubbing</i>)		<i>Phubbing Behavior: Based on Latent Growth and Cross-Lagged Models. British Journal of Business and Psychology Research</i>	penelitian. Pertama, studi hanya melibatkan mahasiswa dari empat universitas di China sehingga hasilnya kurang representatif untuk populasi yang lebih luas dengan latar belakang budaya berbeda. Kedua, pengukuran aktivitas fisik dan <i>phubbing</i> masih berbasis self-report, sehingga rentan terhadap bias	dilakukan 3 kali dalam 1 tahun dengan metode cluster random sampling
--	--	---	--	---	--	--	--	---

		aktivitas fisik dan phubbing. Terakhir, meskipun <i>phubbing</i> ditemukan lebih kuat menurunkan aktivitas fisik dibanding sebaliknya, mekanisme psikologis di balik hubungan tersebut belum dijelaskan secara mendalam.					subjektif. Ketiga, penelitian ini belum mengeksplor peran variabel mediator atau moderator lain, seperti self-control, dukungan sosial, atau stres akademik, yang mungkin memengaruhi hubungan antara aktivitas fisik dan phubbing. Terakhir, meskipun <i>phubbing</i> ditemukan lebih kuat menurunkan aktivitas fisik dibanding	
--	--	---	--	--	--	--	---	--

							sebaliknya, mekanisme psikologis di balik hubungan tersebut belum dijelaskan secara mendalam.	
3.	<i>Why parental phubbing is at risk for adolescent mobile phone addiction: A serial mediating model. Children and Youth Services Review</i>	Studi ini menggunakan desain cross-sectional, sehingga belum dapat memastikan hubungan sebab-akibat antara <i>phubbing</i> orang tua dan kecanduan ponsel remaja. Selain itu, seluruh data diperoleh melalui self-report dari remaja tanpa konfirmasi dari orang tua atau sumber lain, yang	Sampel dari penelitian ini berjumlah 828 dari beberapa sekolah menengah di Tiongkok bagian Tengah, usia partisipan antara 12 hingga 18 tahun, sebanyak	- Variable independennya adalah perilaku <i>phubbing</i> dan variable dependennya adalah kecanduan ponsel pada remaja	3.	<i>Why parental phubbing is at risk for adolescent mobile phone addiction: A serial mediating model. Children and Youth Services Review</i>	Studi ini menggunakan desain cross-sectional, sehingga belum dapat memastikan hubungan sebab-akibat antara <i>phubbing</i> orang tua dan kecanduan ponsel remaja. Selain itu, seluruh data diperoleh melalui self-	Sampel dari penelitian ini berjumlah 828 dari beberapa sekolah menengah di Tiongkok bagian Tengah, usia partisipan antara 12 hingga 18 tahun, sebanyak 45% (372) laki-laki dan 50,5% (456) perempuan

		berpotensi menimbulkan bias persepsi. Penelitian juga belum mempertimbangkan faktor keluarga lain seperti gaya pengasuhan atau kedekatan emosional, serta belum membedakan antara <i>phubbing</i> ayah dan ibu. Sampel yang terbatas pada dua sekolah di Tiongkok tengah membuat hasilnya kurang dapat digeneralisasikan ke konteks budaya lain. Terakhir, pengaruh lingkungan sosial eksternal seperti tekanan teman sebaya dan stres	45% (372) laki-laki dan 50,5% (456) perempuan				report dari remaja tanpa konfirmasi dari orang tua atau sumber lain, yang berpotensi menimbulkan bias persepsi. Penelitian juga belum mempertimbangkan faktor keluarga lain seperti gaya pengasuhan atau kedekatan emosional, serta belum membedakan antara <i>phubbing</i> ayah dan ibu. Sampel yang terbatas pada dua sekolah di Tiongkok	
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		akademik belum dieksplorasi, padahal faktor-faktor tersebut mungkin turut memperkuat hubungan antara <i>phubbing</i> dan kecanduan ponsel.					tengah membuat hasilnya kurang dapat digeneralisasikan ke konteks budaya lain. Terakhir, pengaruh lingkungan sosial eksternal seperti tekanan teman sebaya dan stres akademik belum dieksplorasi, padahal faktor-faktor tersebut mungkin turut memperkuat hubungan antara <i>phubbing</i> dan	
--	--	---	--	--	--	--	--	--

							kecanduan ponsel.	
4.	<i>Causes and impacts of phubbing on students in a public university. Public Health of Indonesia,</i>	Penelitian ini dilakukan pada masa pandaemi, jadi tidak ada keteraNgan gender laki-laki maupun perempuan, walaupun menggunakan data secara kualitatif, akan tetapi dalam konteks perilaku <i>phubbing</i> perlu sampel yang beragam, supaya data akan tergambar secara general.	Mahasiswa semester 4 Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Halu Oleo, Kendari. Jumlah tidak dijelaskan detail, namun terdiri dari peserta FGD (12 mahasiswa) dan wawancara mendalam (2 mahasiswa).	- Variabel utama: Perilaku <i>phubbing</i> - - Variabel terkait: Penyeba b (informa si, hiburan, komunik asi, kebosan an), dampak fisik, dampak mental/s osial	4.	<i>Causes and impacts of phubbing on students in a public university. Public Health of Indonesia,</i>	Penelitian ini dilakukan pada masa pandaemi, jadi tidak ada keteraNgan gender laki-laki maupun perempuan, walaupun menggunakan data secara kualitatif, akan tetapi dalam konteks perilaku <i>phubbing</i> perlu sampel yang beragam, supaya data akan tergambar secara general.	Mahasiswa semester 4 Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari. Jumlah tidak dijelaskan detail, namun terdiri dari peserta FGD (12 mahasiswa) dan wawancara mendalam (2 mahasiswa).

5.	<i>When smartphones take over: a mixed methods study of phubbing in child and adolescent psychiatry. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health</i>	Penelitian ini memiliki sampel yang relatif kecil, dan untuk variabel <i>phubbing</i> , sering diteliti di ranah hubungan sosial dan pendidikan, tetapi masih minim penelitian dalam konteks psikiatri anak dan remaja, terutama mengenai peran <i>phubbing</i> orang tua terhadap anak dengan gangguan psikologis	55 orang tua (57% ibu, 43% ayah) dari anak dan remaja (usia 6–17 tahun) yang sedang menjalani perawatan psikiatri di Jerman Kualitatif: 9 wawancara semi-terstruktur dengan orang tua	- Variabel utama: <i>Phubbing</i> orang tua - Variabel terikat: Dampak pada hubungan orang tua-anak, perilaku anak, dan dinamika keluarga	5.	<i>When smartphones take over: a mixed methods study of phubbing in child and adolescent psychiatry. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health</i>	Penelitian ini memiliki sampel yang relatif kecil, dan untuk variabel <i>phubbing</i> , sering diteliti di ranah hubungan sosial dan pendidikan, tetapi masih minim penelitian dalam konteks psikiatri anak dan remaja, terutama mengenai peran <i>phubbing</i> orang tua terhadap anak dengan gangguan psikologis	55 orang tua (57% ibu, 43% ayah) dari anak dan remaja (usia 6–17 tahun) yang sedang menjalani perawatan psikiatri di Jerman Kualitatif: 9 wawancara semi-terstruktur dengan orang tua
----	--	--	--	--	----	--	--	--

6.	<i>The relationship between physical activity and mobile phone addiction among adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis of observational studies</i>	Banyak penelitian mengaitkan aktivitas fisik dengan adiksi smartphone, tetapi hasilnya inkonsisten. Belum ada tinjauan sistematis dan meta-analisis yang menyatukan bukti dari studi observasional tentang hubungan ini.	22 studi observasional (total 57.271 partisipan) dari berbagai negara, mayoritas remaja dan dewasa muda.	- Variabel utama: Physical Activity (PA) dan Mobile Phone Addiction (MPA) - Variabel moderator: Metode pengukuran PA (subjektif vs objektif), jenis studi, wilayah, ukuran sampel	- Instrumen PA bervariasi (IPAQ, kuesioner aktivitas fisik, accelerometer) - Instrumen MPA bervariasi (Mobile Phone Addiction Index, Smartphone Addiction Scale, dll.)	Aktifitas fisik berkorelasi negatif dengan kecanduan smartphone - Subgroup analysis: hubungan lebih kuat pada studi dengan ukuran sampel kecil dan pengukuran PA berbasis subjektif. - Tidak ada perbedaan signifikan antar wilayah (Asia vs non-Asia). - Analisis sensitivitas menunjukkan hasil stabil, tidak ada bias publikasi signifikan.
7.	<i>Intergenerational Transmission Effect of Phubbing and Adolescents' Home Physical Activity.</i>	Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian hanya dilakukan di satu kota di Tiongkok sehingga hasilnya	616 keluarga di china (297 laki-laki, 319 perempuan) dengan usia rata-rata	- Variabel bebas: <i>Phubbing</i> orang tua	- <i>Phubbing</i> Scale - IPAQ-SF	- Adanya phubbing oleh orang tua memprediksi terjadinya <i>phubbing</i>

	<i>Journal of Shanghai University of Sport</i>	memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi ke populasi yang lebih luas dengan latar budaya dan sosial yang berbeda. Kedua, data yang digunakan sepenuhnya berbasis self-report, sehingga berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden dalam melaporkan perilaku maupun aktivitas fisik mereka. Ketiga, periode penelitian relatif singkat, yakni hanya tiga bulan, sehingga temuan ini belum sepenuhnya dapat menggambarkan efek jangka panjang dari <i>phubbing</i> terhadap aktivitas fisik remaja.	remaja 14 tahun dan usia rata-rata orang tua 40 tahun	- Variabel terikat: Aktivitas fisik remaja di rumah - Variabel perantara: <i>Phubbing</i> remaja		pada anak remaja mereka - Adanya <i>phubbing</i> oleh orang tua memprediksi menurunkan aktivitas fisik pada anak remaja mereka -<i>phubbing</i> pada anak remaja dapat menurunkan aktifitas fisik mereka - perempuan melaporkan <i>phubbing</i> lebih tinggi dan aktivitas fisik lebih rendah dibanding laki-laki
8.	<i>Influence of physical activity on problematic</i>	Banyak penelitian menunjukkan hubungan	Sampel berjumlah	Variabel bebas:	- PARS-3 (<i>Physical</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa

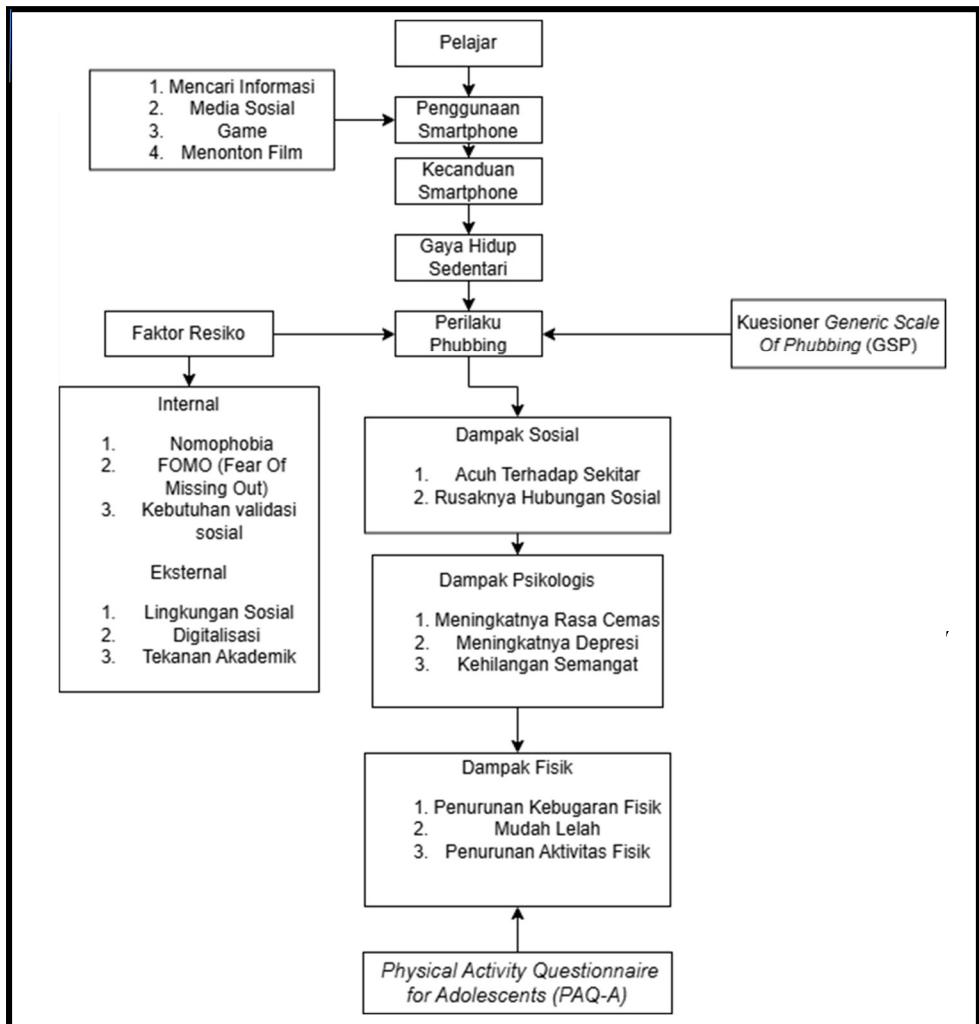
	<i>smartphone use in medical students: Mediating effects of social anxiety and the moderating role of gender</i>	antara aktivitas fisik, kecemasan sosial, dan penggunaan smartphone bermasalah. Namun, masih sedikit yang meneliti peran mediasi kecemasan sosial dan moderasi gender pada mahasiswa kedokteran, yang memiliki tingkat adiksi smartphone lebih tinggi dibanding mahasiswa umum..	2.905 mahasiswa kedokteran di Shandong, China (usia 18–22 tahun). Laki-laki: 1.181 (40,65%), perempuan: 1.724 (59,35%). Survei dilakukan April–Mei 2023..	Aktivitas fisik (PA) - Variabel terikat: Problematic Smartphone Use (PSU) - Mediator: Social Anxiety (SA) - Moderator: Gender	<i>Activity Rating Scale</i>), - <i>MPATS (Mobile Phone Addiction Tendency Scale</i> (16 item) - <i>IAS (Interaction Anxiousness Scale)</i>, 15 item	aktivitas fisik berhubungan negatif signifikan dengan Problematic Smartphone Use (PSU) serta berhubungan negatif signifikan dengan social anxiety. Sebaliknya, social anxiety memiliki pengaruh positif signifikan terhadap PSU Analisis mediasi juga mengungkap bahwa social anxiety berperan sebagai mediator yang signifikan, di mana aktivitas fisik dapat menurunkan PSU secara tidak langsung melalui penurunan social anxiety, dengan efek mediasi sebesar 57,14% dari total efek. Selain itu,
--	--	--	---	--	--	--

						ditemukan pula moderasi berdasarkan gender, yakni pengaruh social anxiety terhadap PSU lebih kuat pada laki-laki dibandingkan perempuan
9.	<i>Effects of physical activity and self-control on mobile phone addiction in college students: A cross-lagged study in China. Frontiers in Psychology</i>	Mayoritas penelitian sebelumnya menggunakan desain cross-sectional, sehingga hanya melihat hubungan satu arah antara aktivitas fisik, self-control, dan Mobile Phone Addiction (MPA). Belum banyak penelitian longitudinal yang dapat menjelaskan mekanisme interaksi dan hubungan kausal di antara ketiga variabel tersebut	414 mahasiswa (197 laki-laki, 217 perempuan)	Variabel bebas: Aktivitas fisik (PA), Self-control (SC) Variabel terikat: <i>Mobile Phone Addiction</i> (MPA)	<i>Physical Activity Rating Scale-3 (PARS-3)</i> – <i>reliabilitas</i> $\alpha = 0,846-0,832$. <i>Brief Self-Control Scale (BSCS)</i> – <i>reliabilitas</i> $\alpha = 0,897-0,928$. <i>Mobile Phone Addiction</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada berpengaruh positif terhadap peningkatan self-control. Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi menurunkan mobile phone addiction (MPA) pada peningkatan self kontrol. Lebih lanjut, self-control terbukti berperan signifikan dalam menurunkan MPA. Pada tahap

					<i>Tendency Scale (MPATS) – reliabilitas $\alpha = 0,951-0,957$</i>	berikutnya, aktivitas fisik kembali menunjukkan pengaruh terhadap penurunan MPA. Temuan penting lainnya adalah bahwa self-control berperan sebagai mediator, sehingga aktivitas fisik dapat mengurangi MPA baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peningkatan self-control, dengan efek mediasi sebesar 48,4%.
10	<i>Phubbing and its impact on the individual's psychological well-being. Acta Psychologica</i>	Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah Inkonsistennya beberapa literatur yang menjadi rujukan utama tentang masih belum jelasnya	370 partisipan (267 perempuan dan 103 laki-laki), Mahasiswa (47,3%),	Variabel bebas: Perilaku <i>phubbing</i> (frekuensi, dimensi budaya,	<i>Phubbing Behaviors Scale (PBS) – 33 item, 5 dimensi,</i>	Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara <i>phubbing</i> dan depresi berat. Selain itu, perempuan muda

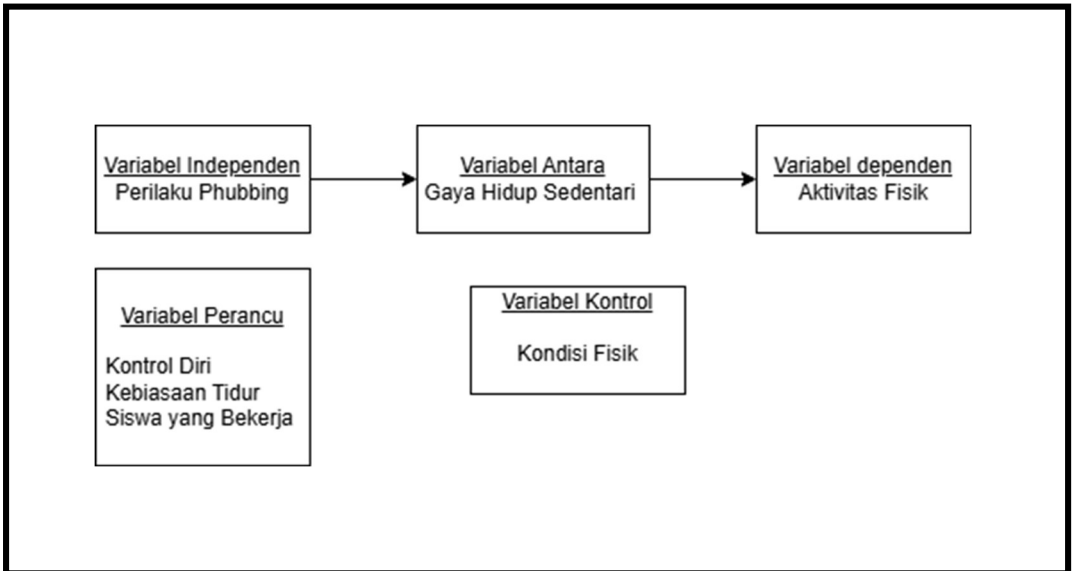
		hubungan langsung antara phubing dengan indikator kesehatan mental (depresi, kecemasan, insomnia, dll). Meskipun penggunaan smartphone semakin meluas dan menimbulkan fenomena <i>phubbing</i>, penelitian tentang dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan pada adiksi internet atau media sosial, belum secara spesifik mengkaji <i>phubbing</i> sebagai perilaku sosial baru yang memengaruhi kesehatan mental	pekerja (30,3%), mahasiswa sekaligus pekerja (13,8%), pengangguran (5,4%), pensiunan (3,2%)	teknologi, sosial, psikologis, komunikasi). Variabel terikat: Kesejahteraan psikologis (somatic symptoms, social dysfunction, anxiety & insomnia, severe depression).	reliabilitas $\alpha = 0,93$ <i>General Health Questionnaire</i> (GHQ-28) – 4 subskala (somatic, anxiety/insomnia, social dysfunction, depression), reliabilitas $\alpha = 0,90$	berusia di bawah 25 tahun cenderung lebih banyak mengalami gejala somatik dibandingkan laki-laki seusia mereka. Temuan lain menunjukkan bahwa semakin sering penggunaan smartphone, terutama pada individu dalam rentang usia 35–54 tahun. Namun, tidak ditemukan perbedaan signifikan pada variabel kecemasan, insomnia, maupun disfungsi sosial yang dikaitkan dengan lamanya penggunaan smartphone.
--	--	--	--	---	--	---

1.6 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori
(Sumber: Data Primer, 2025)

1.7 Kerangka Konsep



Gambar 2.Kerangka Konsep

(Sumber: Data Primer, 2024)

1.8 Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka konsep yang telah diuraikan, hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara perilaku phubbing dan aktivitas fisik.

BAB II METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan analitik deskriptif, menggunakan metode pendekatan *cross-sectional*. Subyek dipilih melalui *non-probability sampling*, khususnya *purposive sampling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Perilaku Phubbing dengan Aktivitas Fisik pada siswa dan siswi SMA Ar'Rahmah Makassar.

2.2 Tempat dan Waktu Detail Penelitian

2.2.1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA IT Ar-Rahmah Makassar pada tanggal 2-5 Desember 2025.

2.3 Populasi dan Sampel

2.3.1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa/i SMA Ar'Rahmah Makassar, pada saat pelaksanaan penelitian yang berjumlah 101 siswa dan siswi.

2.3.2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah dengan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan rumus slovin dalam perhitungan jumlah sampel. Rumus ini digunakan untuk menghitung sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya sebanyak 101 siswa. Rumus untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$
$$n = \frac{101}{1 + 101 (0,05)^2}$$
$$n = 81$$

Keterangan :

n : Sampel

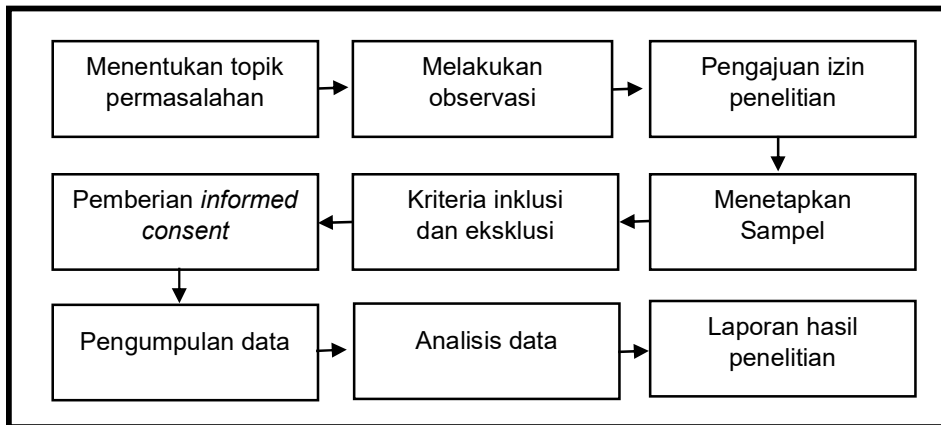
N : Populasi

e : Presisi (Margin of error) yang meliputi 10% (0.1), 5% (0.05), dan 1% (0.01)

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel minimal yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebanyak 81 responden, dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Kriteria inklusi
 - 1) Memiliki dan menggunakan smartphone secara rutin setiap hari.
 - 2) Bersedia dan kooperatif menjadi responden.
- b. Kriteria eksklusi
 - 1) Responden yang memiliki gangguan muskuloskeletal, cedera, atau penyakit tertentu yang membatasi aktivitas fisik seperti gangguan *kardiovaskular* dan paru-paru.
 - 2) Sedang menjalani program rehabilitasi fisik atau intervensi olahraga terstruktur yang dapat mengubah aktivitas fisik secara signifikan.
 - 3) Tidak memiliki smartphone sama sekali atau tidak menggunakan smartphone dalam 2 minggu terakhir.

2.4. Alur Penelitian



Gambar 3. Alur Penelitian

(Sumber: Data Primer, 2024)

2.5. Variabel Penelitian

2.5.1. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen (variabel bebas dan variabel dependen (variabel terikat) yaitu sebagai berikut:

- Variabel independen : Perilaku Phubbing
- Variabel dependen : Aktivitas Fisik

2.5.2. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Pengukuran	Jenis Data
1	Perilaku Phubbing	Perilaku mengabaikan orang di sekitar saat berinteraksi sosial karena lebih fokus menggunakan smartphone.	<i>Generic Scale of Phubbing (GSP)</i>	a. Rendah (Skor <35) b. Sedang (Skor 36– 55) c. Tinggi (Skor 56– 75)	Ordinal
2	Aktifitas Fisik	Semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi, mencakup aktivitas	<i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)</i>	a. Rendah (skor1,00– 1,99) b. Sedang (Skor 2,00 – 2,99) c. Tinggi (Skor 3,00 – 5,00)	Ordinal

ringan,
sedang, dan
berat.

2.6. Prosedur Penelitian

2.6.1. Tahap Pelaksanaan

Sebelum melakukan pengukuran terhadap responden, terlebih dahulu mengikiti protokol penelitian dengan pengisian data diri dan penandatanganan *informed consent* kepada responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Responden harus mengetahui judul, tujuan, dan manfaat penelitian. Persiapan instrumen alat dan bahan yang mendukung penelitian yang terdiri atas:

- a. Alat tulis,
- b. *Informed consent*,
- c. *Lembar kuesioner Generic Scale of Phubbing (GSP)*,
- d. Lembar kuesioner penelitian aktifitas fisik Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A).

2.6.1. Prosedur Pelaksanaan

- a. Peneliti mengurus izin etik penelitian dan izin penelitian
- b. Mempersiapkan instrumen penelitian berupa kuesioner
- c. Melakukan pengumpulan data di SMA IT Ar-Rahmah Makassar
- d. Melakukan pengelompokan data pada tabel
- e. Memeriksa kelengkapan data yang telah terkumpul
- f. Data yang diperoleh kemudian di olah untuk selanjutnya dianalisis
- g. Penyajian data berdasarkan kategori dalam bentuk tabel agar lebih mudah dalam mempresentasikan data yang telah diperoleh.

2.7. Pengolahan dan Analisis Data

Penelitian ini, data yang terkumpul berasal dari pengukuran primer menggunakan kuesioner generic scale of phubbing dan Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). Setelah pengumpulan data, dilakukan analisis menggunakan pendekatan univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengidentifikasi frekuensi distribusi setiap variabel, sementara analisis bivariat diterapkan untuk menguji hipotesis dan memahami hubungan antar variabel. Proses analisis data menggunakan program komputer statistical product and service solutions (SPSS) dengan uji normalitas shapiro-wilk dan pengujian spearman's rho pada data yang tidak berdistribusi normal.

2.8. Masalah Etika

2.8.1 *Informed Consent*

Lembar persetujuan diberikan pada responden yang menjadi subjek penelitian berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Responden yang bersedia harus menandatangani lembar persetujuan dan apabila responden menolak maka peneliti tidak akan memaksa kehendak dan wajib menghormati keputusan responden.

2.8.2 *Anonimity*

Demi menjaga kerahasiaan responden, maka peneliti tidak akan mencantumkan nama responden dalam laporan penelitian, tetapi berupa inisial atau kode.

2.8.3 Confidentiality

Kerahasiaan informasi yang telah diberikan oleh responden akan dijamin oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu yang dilaporkan sebagai hasil penelitian.

2.8.4 Ethical Clearance

Penelitian ini melindungi subjek penelitian melalui instrumen yang terukur dan rangkaian proses penelitian melalui penerapan kode etik penelitian yang akan diajukan kepada komisi Etik Universitas Hasanuddin dengan nomor 896/UN4.18.3/TP.01.02/2025