

Gambaran *Phubbing* Pada Generasi Z Di Universitas Riau

Welia Niranti^{*1}, Fathra Annis Nauli^{*2}, Novita Kusumarini^{*3}

^{1,2,3} Universitas Riau

Email: welianiranti1501@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: tingginya penggunaan *smartphone* pada generasi Z, khususnya mahasiswa, memicu munculnya perilaku *phubbing*, yaitu kecenderungan mengabaikan lawan bicara saat berinteraksi secara tatap muka karena lebih memusatkan perhatian pada *smartphone* .. Perilaku ini berdampak negatif terhadap kualitas komunikasi interpersonal, menurunkan rasa dihargai dalam hubungan sosial, serta berpotensi menyebabkan gangguan interaksi dan keterasingan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *phubbing* pada generasi Z di Universitas Riau. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif yang dilakukan secara *online*. Sampel penelitian berjumlah 395 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan metode *proportional random sampling*. Kuesioner yang digunakan *Generic Scale of Phubbing* (GSP) untuk mengukur *phubbing*. Analisis data dilakukan secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. **Hasil:** berdasarkan karakteristik responden, *mean* usia responden yaitu 20,65 (21 tahun), mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 264 orang (66,8%), sementara laki-laki berjumlah 131 orang (33,2%). Durasi penggunaan *smartphone* oleh mayoritas responden adalah lebih dari 6 jam dengan jumlah 249 orang (63%). Terdapat 206 responden (52,2%) memiliki skor *phubbing* tinggi dan 189 responden (47,8%) memiliki skor *phubbing* rendah. **Kesimpulan:** Sebagian besar responden generasi Z (mahasiswa) di Universitas Riau berada di kategori *phubbing* tinggi. Diharapkan agar mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri dalam penggunaan *smartphone* .

Kata kunci: Generasi Z, Mahasiswa, *Phubbing*, *Smartphone*

Abstract

Introduction: High smartphone use among Generation Z, particularly university students, has triggered phubbing behavior, defined as the tendency to ignore others during face-to-face interactions due to excessive focus on smartphone s. This behavior negatively affects the quality of interpersonal communication, reduces the sense of being valued in social relationships, and may lead to interaction difficulties and social isolation. **Methods:** This study employed a quantitative descriptive design conducted online. A total of 395 respondents were selected based on inclusion criteria using proportional random sampling. Phubbing behavior was measured using the Generic Scale of Phubbing (GSP). Data were analyzed using univariate analysis in the form of frequency and percentage distributions. **Results:** The mean age of respondents was 20.65 years (21 years). Most respondents were female (264 students; 66.8%), while male respondents accounted for 131 students (33.2%). The majority of respondents reported smartphone use of more than six hours per day (249 students; 63%). A total of 206 respondents (52.2%) had high phubbing scores, while 189 respondents (47.8%) had low phubbing scores. **Conclusion:** Most Generation Z students at the University of Riau were categorized as having high levels of phubbing. It is expected that students will improve their awareness and self-control in smartphone use.

Keywords: Generation Z, Students, *Phubbing*, *Smartphone*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi telah mendorong peningkatan penggunaan *smartphone* dalam berbagai aspek kehidupan. Beragam layanan, seperti komunikasi, pendidikan, hiburan, media sosial, perbankan, hingga *e-commerce*, kini terintegrasi dalam *smartphone* , sehingga individu semakin banyak menghabiskan waktu untuk berkiriman pesan, *browsing*, maupun mengakses media sosial [1]. Meskipun memberikan berbagai kemudahan, penggunaan *smartphone* yang semakin intensif cenderung menurunkan interaksi sosial secara langsung dan bertentangan dengan hakikat manusia sebagai makhluk sosial [2].

Di Indonesia, penggunaan telepon seluler terus mengalami peningkatan. Badan Pusat Statistik melaporkan bahwa sebesar 82,05% penduduk Indonesia menggunakan telepon seluler, dengan kelompok usia 15–24 tahun sebagai pengguna tertinggi (92,14%), sedangkan penggunaan telepon seluler di Provinsi Riau mencapai 67,78% pada tahun 2023 [3]. Sejalan dengan itu, jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa, sehingga Indonesia menempati posisi ketiga sebagai negara dengan jumlah pengguna internet terbanyak di dunia [4,5].

Kelompok pengguna internet terbesar berasal dari Generasi Z, yaitu generasi yang lahir pada tahun 1995–2010 dan tumbuh di era perkembangan internet serta teknologi komunikasi digital [6,7]. Sebagian besar Generasi Z menggunakan *smartphone* sebagai perangkat utama untuk mengakses internet, bahkan sekitar 98% Generasi Z di dunia telah memiliki *smartphone* [8]. Menurut Kim dkk., sebanyak 33% Generasi Z menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari, sedangkan di Indonesia rata-rata durasi penggunaannya mencapai 8,5 jam per hari [9]. Tingginya intensitas penggunaan tersebut menjadikan Generasi Z sebagai kelompok yang banyak menjadi fokus penelitian terkait penggunaan *smartphone* [10].

Salah satu kelompok Generasi Z dengan intensitas penggunaan internet tertinggi adalah mahasiswa. Pengguna internet dari kalangan mahasiswa mencapai 98,3% [11], terutama untuk menunjang proses pembelajaran, mencari informasi, dan berkomunikasi melalui media sosial [12,13]. Penelitian juga menunjukkan bahwa 66% responden berusia 18–24 tahun menyatakan tidak mampu hidup tanpa *smartphone* [14]. Meskipun memberikan kemudahan dalam aktivitas akademik, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengurangi interaksi tatap muka. Mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan *intimacy versus isolation* memerlukan kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat, sedangkan berkurangnya interaksi langsung dapat meningkatkan risiko keterasingan sosial [15–17].

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan menyebabkan individu lebih fokus pada perangkat dibandingkan lingkungan sekitarnya, sehingga interaksi tatap muka semakin berkurang [18]. Kondisi tersebut dikenal dengan istilah *phubbing*, yaitu perilaku mengabaikan orang lain saat berinteraksi secara langsung karena lebih memperhatikan *smartphone* [19,20]. Fenomena *phubbing* berkembang seiring meningkatnya ketergantungan terhadap *smartphone* dan dipengaruhi oleh kecanduan *smartphone*, internet, media sosial, serta permainan daring [21–24]. Individu yang mengalami *phubbing* cenderung mengabaikan orang di sekitarnya, menunda tanggung jawab [25], serta memiliki karakteristik berupa *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problem acknowledgment* [26]. Kondisi tersebut juga berpotensi menimbulkan gangguan terhadap kesejahteraan mental maupun hubungan sosial [27].

Generasi Z merupakan kelompok yang paling rentan mengalami *phubbing* karena memiliki kedekatan yang tinggi dengan teknologi digital [28]. Penelitian menunjukkan bahwa 81,7% responden Generasi Z berada pada kategori *phubbing* tinggi [29]. Selain itu, *phubbing* dapat menimbulkan dampak fisik berupa sakit kepala, nyeri mata, dan ketegangan leher, serta berdampak pada kesehatan mental dan sosial berupa kecemasan, ketakutan ketika tidak memperoleh informasi terbaru, dan menurunnya kualitas interaksi karena lawan bicara merasa tidak dihargai [30].

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 10 mahasiswa Universitas Riau melalui penyebaran kuesioner secara daring pada 4 Februari 2025 menunjukkan adanya kecenderungan perilaku *phubbing*. Responden terdiri atas mahasiswa Fakultas Keperawatan (3 orang), Fakultas Ekonomi dan Bisnis (3 orang), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (2 orang), serta Fakultas Teknik (2 orang). Hasil studi menunjukkan bahwa 6 responden sering merasa khawatir akan melewatkan hal penting apabila tidak memeriksa *smartphone* (*nomophobia*), 8 responden tidak pernah merasa tersinggung ketika diminta meletakkan atau mematikan

smartphone saat berbicara (*interpersonal conflict*), 6 responden jarang lebih memilih memperhatikan *smartphone* dibandingkan berbicara dengan orang lain (*self-isolation*), dan 7 responden sering menggunakan *smartphone* lebih lama dari niat awal (*problem acknowledgment*). Temuan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa Universitas Riau.

Berdasarkan tingginya penggunaan *smartphone* pada Generasi Z, besarnya risiko munculnya perilaku *phubbing*, serta adanya indikasi kecenderungan *phubbing* pada mahasiswa Universitas Riau berdasarkan studi pendahuluan, diperlukan penelitian untuk menggambarkan perilaku *phubbing* pada Generasi Z di Universitas Riau.

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang dilaksanakan secara *online*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada sampel yang telah ditentukan. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi atau karakteristik subjek penelitian berdasarkan keadaan yang terjadi pada saat penelitian berlangsung. Dalam penelitian ini, desain tersebut bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku *phubbing* pada Generasi Z di Universitas Riau.

Sampel

Sampel penelitian ini terdiri atas 395 mahasiswa Generasi Z di Universitas Riau yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%, kemudian didistribusikan secara proporsional pada setiap fakultas sesuai dengan jumlah populasinya. Dengan kriteria inklusi penelitian meliputi mahasiswa aktif Universitas Riau yang termasuk dalam kategori Generasi Z, memiliki dan menggunakan *smartphone*, serta bersedia menjadi responden dengan memberikan persetujuan (*informed consent*). Kriteria eksklusi meliputi responden yang tidak menyelesaikan pengisian kuesioner atau mengembalikan kuesioner dengan data yang tidak lengkap.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner *Generic Scale of Phubbing* (GSP) yang dikembangkan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) serta telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Isrofin (2020). Kuesioner ini digunakan untuk mengukur perilaku *phubbing* pada Generasi Z yang terdiri dari 15 item pernyataan dengan empat aspek, yaitu *nomophobia* (item 1–4), *interpersonal conflict* (item 5–8), *self-isolation* (item 9–12), dan *problem acknowledgment* (item 13–15). Pengukuran menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan sangat sering, dengan rentang skor total 15–75. Kategori perilaku *phubbing* ditentukan berdasarkan nilai *cut off point* menggunakan nilai *mean*, yaitu kategori tinggi apabila skor >43 dan kategori rendah apabila skor ≤ 43 . Instrumen GSP telah dinyatakan valid dengan nilai *principal component analysis* sebesar 59% dan reliabel dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,76, sehingga layak digunakan untuk mengukur perilaku *phubbing*.

Pengumpulan Data

Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir. Tahap persiapan meliputi pengurusan izin pra-riset, penyusunan proposal, seminar proposal, serta persetujuan etik sebelum penyusunan kuesioner *Google Form*. Tahap

pelaksanaan dilakukan dengan menghubungi responden, pemberian *informed consent*, serta pengisian kuesioner secara daring pada 25 Oktober–8 November 2025 hingga diperoleh 395 responden. Tahap akhir meliputi pengecekan kelengkapan data, pengolahan menggunakan Microsoft Excel dan SPSS, serta interpretasi hasil penelitian secara sistematis

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara sistematis untuk mengolah dan menginterpretasikan data guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian. Analisis univariat dalam penelitian ini menggunakan uji deskriptif sederhana yang menggambarkan jumlah dari seluruh variabel penelitian mencakup jenis kelamin, usia, fakultas, angkatan, durasi menggunakan *smartphone*, serta kategori *phubbing* (tinggi, rendah).

Pertimbangan Etis

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Keperawatan dan Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau pada tanggal 21 Oktober 2025 dengan nomor persetujuan 3402/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2025. Persetujuan ini menegaskan komitmen penelitian terhadap standar etika serta integritas dalam pelaksanaan dan pelaporan hasil penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	Frekuensi (%)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	131	33,2%
Perempuan	264	66,8%
Fakultas		
FEB	51	12,9%
FH	15	3,8%
FISIP	61	15,4%
FK	9	2,3%
FKIP	94	23,8%
FKP	13	3,3%
FMIPA	34	8,6%
FP	38	9,6%
FPK	40	10,1%
FT	40	10,1%
Angkatan		
2020	9	2,3%
2021	59	14,9%
2022	68	17,2%
2023	95	24,1%
2024	90	22,8%
2025	74	18,7%
Durasi menggunakan <i>smartphone</i>		
4 jam	24	6,1%

Durasi menggunakan <i>smartphone</i>		
5 jam	39	9,9%
6 jam	83	21%
Lebih dari 6 jam	249	63%
Total	395	100%

Berdasarkan Tabel 1, hasil distribusi frekuensi terhadap 395 responden menunjukkan bahwa dari segi jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 264 orang (66,8%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 131 orang (33,2%). Berdasarkan asal fakultas, sebagian besar responden berasal dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) sebanyak 94 orang (23,8%), diikuti oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) sebanyak 61 orang (15,4%), sedangkan jumlah responden paling sedikit berasal dari Fakultas Kedokteran (FK) sebanyak 9 orang (2,3%). Berdasarkan tahun angkatan, mayoritas responden berasal dari angkatan 2023 sebanyak 95 orang (24,1%), diikuti oleh angkatan 2024 sebanyak 90 orang (22,8%), sedangkan responden paling sedikit berasal dari angkatan 2020 sebanyak 9 orang (2,3%). Selain itu, berdasarkan durasi penggunaan *smartphone*, sebagian besar responden menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari, yaitu sebanyak 249 orang (63%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Aspek *Phubbing*

Aspek <i>Phubbing</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<i>Nomophobia:</i>		
Rendah	174	44,1%
Tinggi	221	55,9%
<i>Interpersonal Conflict:</i>		
Rendah	234	59,2%
Tinggi	161	40,8%
<i>Self Isolation:</i>		
Rendah	233	59%
Tinggi	162	41%
<i>Problem Acknowledge:</i>		
Rendah	152	38,5%
Tinggi	243	61,5%
Jumlah	395	100%

Berdasarkan data pada Tabel 2 mengenai distribusi frekuensi berdasarkan kategori aspek *phubbing*, terlihat bahwa dari 395 responden, pada aspek *nomophobia*, sebagian besar responden berada dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 221 responden (55,9%), sedangkan 174 responden (44,1%) berada dalam kategori rendah. Pada aspek *interpersonal conflict*, mayoritas responden berada dalam kategori rendah sebanyak 234 responden (59,2%), sementara 161 responden (40,8%) termasuk dalam kategori tinggi. Pada aspek *self-isolation*, sebagian besar responden berada dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 233 responden (59%), sedangkan 162 responden (41%) berada dalam kategori tinggi. Sementara itu, pada aspek *problem acknowledgment*, mayoritas responden berada dalam kategori tinggi sebanyak 243 responden (61,5%), sedangkan 152 responden (38,5%) berada dalam kategori rendah.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori *Phubbing*

Kategori <i>Phubbing</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	189	47,8%

<i>Kategori Phubbing</i>	<i>Frekuensi (n)</i>	<i>Presentase (%)</i>
Tinggi	206	52,2%
Jumlah	395	100%

Berdasarkan data pada Tabel 3 mengenai distribusi responden berdasarkan kategori *phubbing* Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 395 responden Generasi Z mahasiswa Universitas Riau, sebagian besar responden berada dalam kategori *phubbing* tinggi, yaitu sebanyak 206 orang (52,2%), sedangkan responden dengan kategori *phubbing* rendah berjumlah 189 orang (47,8%).

Pembahasan

Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 18–24 tahun dengan rata-rata usia 20,65 tahun. Rentang usia tersebut termasuk dalam fase *emerging adulthood*, yaitu periode transisi dari remaja menuju kedewasaan yang ditandai dengan proses eksplorasi identitas, pengembangan hubungan sosial, pendidikan, serta kemandirian dan termasuk dalam kelompok generasi Z [7,31]. Generasi Z memiliki kecenderungan perilaku *phubbing* yang lebih tinggi karena merupakan kelompok yang tumbuh bersamaan dengan perkembangan teknologi digital. Individu pada usia yang lebih muda juga menunjukkan kecenderungan *phubbing* lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih tua karena adanya perbedaan karakteristik antara *digital native* yang terbiasa dengan teknologi sejak dini dan *digital immigrant* yang beradaptasi terhadap perkembangan digital [32].

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 264 orang (66,8%). Dominasi responden perempuan berkaitan dengan kecenderungan perempuan yang lebih aktif menggunakan media sosial dan aplikasi komunikasi daring sebagai sarana mempertahankan hubungan sosial, sehingga dapat meningkatkan peluang terjadinya perilaku *phubbing* dalam situasi interaksi langsung [22]. Berdasarkan karakteristik fakultas dan angkatan, mayoritas responden berasal dari FKIP sebanyak 94 orang (23,8%) dan angkatan 2023 sebanyak 95 orang (24,1%), yang berkaitan dengan proporsi jumlah mahasiswa pada masing-masing kelompok. Selain itu, sebagian besar responden menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari sebanyak 249 orang (63%). Durasi penggunaan *smartphone* yang tinggi dapat meningkatkan risiko perilaku *phubbing* karena semakin lama individu berinteraksi dengan *smartphone*, semakin besar kemungkinan berkurangnya perhatian terhadap lingkungan sosial [33].

Hasil penelitian terhadap 395 mahasiswa generasi Z Universitas Riau menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami perilaku *phubbing* dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 206 orang (52,2%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa sebagai media komunikasi, akses informasi, dan hiburan. Namun, penggunaan *smartphone* dengan intensitas tinggi dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial secara langsung. Perilaku *phubbing* menggambarkan kondisi ketika seseorang mengabaikan individu lain dalam interaksi tatap muka karena lebih memberikan perhatian terhadap penggunaan *smartphone* dibandingkan lawan bicara [34].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa generasi Z berada dalam kategori *phubbing* tinggi. Tingginya perilaku tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti banyaknya fitur yang tersedia pada *smartphone*, aktivitas komunikasi melalui pesan instan, penggunaan media sosial, serta hiburan digital seperti permainan. Perkembangan teknologi juga menyebabkan perubahan pola komunikasi mahasiswa karena *smartphone* telah menjadi salah satu media utama dalam memenuhi kebutuhan akademik maupun sosial [35,36].

Berdasarkan aspek *phubbing*, aspek yang paling dominan dalam penelitian ini adalah *nomophobia* dengan kategori tinggi sebanyak 221 responden (55,9%). Tingginya tingkat *nomophobia* menunjukkan adanya ketergantungan terhadap *smartphone* yang ditandai dengan munculnya rasa cemas ketika individu tidak dapat menggunakan ponsel atau kehilangan akses untuk berkomunikasi dengan orang lain. Kondisi tersebut menyebabkan individu memiliki dorongan untuk terus memeriksa *smartphone*, termasuk ketika sedang melakukan interaksi sosial secara langsung. Kecemasan akibat kehilangan akses terhadap *smartphone* menjadi salah satu faktor yang memperkuat munculnya perilaku *phubbing* [37]. Selain itu, tingkat *nomophobia* yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya perilaku *phubbing* karena individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* pada situasi sosial [38].

Pada aspek *interpersonal conflict*, sebagian besar responden berada pada kategori rendah sebanyak 234 responden (59,2%). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* yang dilakukan responden belum secara langsung menyebabkan konflik interpersonal yang tinggi. Meskipun demikian, perilaku tersebut tetap berpotensi memberikan dampak negatif terhadap hubungan sosial karena lawan bicara dapat merasa kurang dihargai, diabaikan, atau tidak memperoleh perhatian secara penuh selama proses komunikasi. Penggunaan *smartphone* yang lebih dominan dibandingkan interaksi langsung dapat menurunkan kualitas hubungan interpersonal [38]. Penggunaan *smartphone* selama percakapan juga dapat menyebabkan lawan bicara merasa terganggu, terutama apabila perilaku tersebut dilakukan secara berulang selama proses komunikasi berlangsung [39].

Pada aspek *self isolation*, mayoritas responden berada pada kategori rendah sebanyak 233 responden (59%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu mempertahankan hubungan sosial secara langsung meskipun memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden masih memiliki kemampuan dalam menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan interaksi sosial sehingga *smartphone* belum sepenuhnya menjadi hambatan dalam membangun komunikasi tatap muka. Kemampuan individu dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* ketika berada dalam lingkungan sosial dapat mengurangi kecenderungan menarik diri dari interaksi langsung [40].

Sementara itu, aspek *problem acknowledge* berada pada kategori tinggi sebanyak 243 responden (61,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kesadaran bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menjadi permasalahan dalam kehidupan sosial. Kesadaran tersebut muncul akibat adanya konflik antara kebutuhan untuk tetap terhubung secara digital dengan tuntutan untuk mempertahankan interaksi sosial secara langsung. Individu yang menyadari perilaku *phubbing* sebagai suatu masalah berpotensi mengalami tekanan psikologis karena adanya ketidaksesuaian antara perilaku aktual dengan norma sosial yang diharapkan [41].

Tingginya perilaku *phubbing* pada mahasiswa generasi Z juga dapat dipengaruhi oleh kebutuhan hiburan, rasa bosan, dan pengaruh lingkungan sosial. Penggunaan *smartphone* untuk mengakses media sosial, permainan, maupun hiburan digital lainnya dapat menjadi strategi untuk mengurangi kejenuhan, tetapi penggunaan yang tidak terkendali dapat menyebabkan individu mengabaikan lingkungan sosial [42]. Selain itu, dorongan untuk segera merespons pesan agar tetap dianggap aktif dalam lingkungan sosial juga dapat memperkuat perilaku *phubbing* pada mahasiswa [43]. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian penggunaan *smartphone* serta peningkatan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas sosial secara langsung untuk mengurangi dampak negatif perilaku *phubbing* [44].

4. KESIMPULAN

Hasil Analisis mengenai gambaran *phubbing* pada generasi Z di Universitas Riau, diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 20,65 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan (66,8%), dan sebagian besar menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari (63%). Sebagian besar responden berada pada kategori *phubbing* tinggi sebanyak 206 orang (52,2%). Perilaku *phubbing* pada mahasiswa menunjukkan adanya kecenderungan ketergantungan terhadap *smartphone* (*nomophobia*) serta kesadaran terhadap perilaku tersebut (*problem acknowledge*). Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan pengendalian diri dalam penggunaan *smartphone* agar kualitas interaksi interpersonal tetap terjaga.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Putri, U. L. N., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). *Phone snubbing pada dewasa awal: Bagaimana peranan kontrol diri?* INNER: Journal of Psychological Research, 3(4).
- [2] Kusuma, M. D. (2024). *Fenomena Phubbing sebagai Dampak Penggunaan Teknologi pada Interaksi Komunikasi Interpersonal di Kalangan Mahasiswa Universitas Nasional*. <http://repository.unas.ac.id/id/eprint/10359>
- [3] Badan Pusat Statistik. (2024). *Persentase Penduduk yang Memiliki/Menguasai Telepon Seluler Menurut Provinsi dan Klasifikasi Daerah*. Jakarta Pusat: Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Mzk1IzI=/persentase-penduduk-yang-memiliki-menguasai-telepon-seluler-menurut-provinsi-dan-klasifikasi-daerah.html>
- [4] Kusnandar, V. B. (2021, October 14). *Pengguna Internet Indonesia Peringkat ke-3 Terbanyak di Asia*. Databoks. Diakses 4 Februari 2022, dari <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/c456be24de4e6df/pengguna-internet-indonesia-peringkat-ke-3-terbanyak-di-asia>
- [5] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Data Riset Pengguna Internet di Indonesia Tahun 2024*. Jakarta Selatan: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- [6] Astuti, A. T. W. (2021). *Pengaruh Phubbing Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Generasi Z di Kota Yogyakarta*. <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/65785>
- [7] Efendi, A., Fatimah, C., Parinata, D., & Ulfa, M. (2021). *Pemahaman Gen Z Terhadap Sejarah Matematika*. Jurnal Pendidikan Matematika, 9(2).
- [8] Cahayadewi, M. Y., Monika, & Tasdin, W. (2022). *Peran Phubbing terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek*. Journal on Education, 5(1).
- [9] Kim, A., Mcinerney, P., Smith, T. R., & Yamakawa, N. (2020). *What makes Asia-Pacific's Generation Z different?* McKinsey & Company: Growth, Marketing & Sales. <https://www.mckinsey.com/capabilities/growth-marketing-and-sales/ourinsights/what-makes-asia-pacifics-generation-z-different>
- [10] Amiruddin, A. M., Syahrudin, & Menungsa, A. S. (2024). *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) dalam Komunikasi Interpersonal Mahasiswa*. Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan, 2(2).
- [11] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). *Laporan Survei Internet APJII*

2021. Jakarta Selatan: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://survei.apjii.or.id/>
- [12] Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2020*. Jakarta Pusat: Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/10/11/e03aca1e6ae93396ee660328/statistik-telekomunikasi-indonesia-2020.html>
- [13] Putri, U. L. N., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). *Phone snubbing pada dewasa awal: Bagaimana peranan kontrol diri?* INNER: Journal of Psychological Research, 3(4).
- [14] Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). *On College Students: Testing The Relationship Intensity of Social Media Use and Self-Control*. Jurnal Psikologi, 17(1).
- [15] Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- [16] Putri, R. I. (2023). *Hubungan Perilaku Phubbing dengan Loneliness pada Mahasiswa di Kota Makassar*. <http://repository.unhas.ac.id:443/id/eprint/35359>
- [17] Basit, A., Purwanto, E., Kristian, A., Pratiwi, D. I., Mardiana, I., & Saputri, G. W. (2022). *Teknologi komunikasi smartphone pada interaksi sosial*. Lontar: Jurnal Ilmu Komunikasi, 10(1).
- [18] Retalia, Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2022). *Pengaruh Penggunaan smartphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja*. Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 12(2).
- [19] Haigh, A. (2015). *Stop phubbing*. Retrieved from <http://stopphubbing.com>
- [20] Rosidah, A. M. (2020). *Gambaran Perilaku Phubbing pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri (Studi Kasus pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Tahun 2016–2017)*. <https://etheses.iainkediri.ac.id:80/id/eprint/2494>
- [21] Hanika, I. M. (2015). *Fenomena Phubbing di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada smartphone terhadap Lingkungannya)*. Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi, 4(1).
- [22] Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). *How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone*. Computers in Human Behavior, 63.
- [23] Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). *The Virtual World's Current Addiction: Phubbing*. Addicta: The Turkish Journal on Addiction.
- [24] Al-Saggaf, Y. (2022). *The Psychology of Phubbing* (1st ed.). Singapore: Springer.
- [25] Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z., Ilyas, A., Fikri, M., & Syahputra, Y. (2019). *An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective*. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 295.
- [26] Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). *The effects of "phubbing" on social interaction*. Journal of Applied Social Psychology.
- [27] Usmani, S. S., Sharath, M., & Mehendale, M. (2022). *Future of mental health in the metaverse*. General Psychiatry, 35(4).
- [28] Rois, Nur, A., & Purwani, D. A. (2021). *The Impact of Phubbing on Generation Z Social Interactions*. The Annual International Conference on Social Sciences and Humanities. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/57637>
- [29] Pratiwi, P. A. (2021). *Gambaran perilaku phubbing pada generasi Z*. Socio Humanus, 3(3).
- [30] Hidayat, M. T., Anita, Narayani, N. W. E., & Mariana. (2021). *Causes and impacts of*

- phubbing on students in a public university*. Public Health of Indonesia, 7(4).
- [31] Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- [32] Najah, M., Malik, A. F., Rachmi, I., & Iskandar. (2022). *Perilaku Phone Snubbing (PHUBBING) pada Generasi X, Y, dan Z*. 14(2).
- [33] Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). *Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja*. Jurnal Psikologi, 19(0).
- [34] Sun, J., & Samp, J. A. (2021). *'Phubbing is happening to you': examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships*. Behaviour & Information Technology, 41(12).
- [35] Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). *Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang*. Jurnal Kesehatan Mesencephalon, 6(1).
- [36] Anami, W. S., Safitri, A., Razkia, D., & Yuliza, E. (2021). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Gawai dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa*. Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam, 4(2).
- [37] Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). *Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia)*. Jurnal Kesehatan, 10(2).
- [38] Fitri, A. N. L. (2019). *Gambaran Perilaku Phubbing pada Remaja Pengguna Ponsel di SMAN 4 Tuban*. <https://share.google/ODDM9u0TTVkJHkXN>
- [39] Hanika, I. M. (2015). *Fenomena Phubbing di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada smartphone terhadap Lingkungannya)*. Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi, 4(1).
- [40] Parus, M. S., Adu, A. A., & Keraf, M. K. P. A. (2021). *Phubbing Behavior and Quality of Friendship in Faculty of Public Health, Nusa Cendana University*. Journal of Health and Behavioral Science, 3(1).
- [41] Garcia, M. A., Lerma, M., Gainza, M., Kevin, P., Medina, S., Rodriguez, A., & Cooper, T. V. (2023). *Psychosocial and Personality Trait Associates of Phubbing and Being Phubbed in Hispanic Emerging Adult College Students*. Current Psychology. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04767-y>
- [42] Ratnasari, E., & Oktaviani, F. D. (2020). *Perilaku phubbing pada generasi muda: Hubungan antara kecanduan ponsel dan media sosial terhadap perilaku phubbing*. METAKOM: Jurnal Kajian Komunikasi.
- [43] Amelia, T., Despitasi, M., Sari, K., Putri, D. S. K., Oktamianti, P., & Agustina. (2019). *Phubbing, Penyebab dan Dampaknya pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*. Ekologi Kesehatan, 18(2).
- [44] Alamianti, D., & Rachaju, R. D. K. (2021). *Realitas Phone Snubbing pada Pergaulan Remaja*. Jurnal Audience, 4(2).