

**HUBUNGAN PERILAKU *PHUBBING* DENGAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Sindi Fitriana

NIM : 06071282126050

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**HUBUNGAN PERILAKU *PHUBBING* DENGAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Sindi Fitriana

NIM : 06071282126050

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.

NIP. 19930125019032017



Ratna Sari Dewi, M.Pd.

NIP. 198704262020122007



**HUBUNGAN PERILAKU *PHUBBING* DENGAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Sindi Fitriana

NIM : 06071232126050

Program Studi Bimbingan dan Konseling

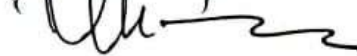
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 16 Mei 2025

TIM PENGUJI

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1. Ketua | : Ratna Sari Dewi, M.Pd. |
| 2. Anggota | : Dr. Yosef, M.A. |

()
()

**Indralaya, 16 Mei 2025
Mengetahui,
Koordinator Program Studi**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.
NIP. 19930125019032017**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sindi Fitriana

NIM : 06071282126050

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bawa skripsi yang berjudul “Hubungan Perilaku *Phubbing* dengan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya” ini adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2019 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan di skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 7 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Sindi Fitriana

NIM. 06071282126050

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan Perilaku *Phubbing* dengan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd. selaku pembimbing saya atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, serta segenap dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat dan berharga selama masa perkuliahan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 7 Mei 2025

Penulis



Sindi Fitriana

NIM. 06071282126050

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah rabbil'alamin segala puji dan syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang tak hentinya memberikan rahmat, nikmat, kesehatan serta kemudahan. Karena berkah dan ridha-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam saya junjungkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam.

Dengan segala rasa cinta, kasih, sayang, hormat dan penuh syukur maka saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan saya kesehatan, kekuatan, kemudahan dan kelancaran sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
2. Kedua orangtua saya tercinta Ayah Jupri dan Mama Hosmi atas segala dukungan, bantuan, kesabaran, dan doa yang diberikan selama ini. Meski tidak mengenyam pendidikan hingga perguruan tinggi, Ayah dan Mama mampu mendidik, mendoakan, dan memberi semangat tiada henti. Karya ini saya persembahkan sebagai ungkapan terima kasih atas segala pengorbanan Ayah dan Mama.
3. Kedua adik saya tercinta Ramad Priyansah dan Nayra Afizhah Ramadhani yang menjadi sumber motivasi dan dukungan serta menjadi penghibur dikala penat dan lelah.
4. Kepada admin program studi Bimbingan dan Konseling yang tulus dan ikhlas membantu segala proses administrasi dari awal sampai saat ini.
5. Kepada Tulus yang selalu menemani proses pengerjaan karya ini lewat lagu-lagunya yang membuat hari-hari terasa lebih semangat.
6. Untuk sahabat saya, Nabila Drifiana yang selalu hadir di saat saya dilanda overthinking, yang tak pernah lelah mendengarkan, memberi semangat, dan meyakinkan saya bahwa saya mampu melewati masa-masa sulit ini. Terima kasih atas kehadiranmu yang tulus, dukungan yang tak tergantikan, dan persahabatan yang begitu berarti.

7. Untuk sahabat-sahabat saya, Pergi KeKorea, Masya Allah Tabarakallah, dan Cecan's terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Canda, semangat, dan dukungan kalian selalu berhasil menghibur dan menguatkan saya di saat-saat sulit. Kehadiran kalian membuat proses ini terasa lebih ringan, menyenangkan, dan penuh warna. Terima kasih telah menjadi ruang aman dan sumber energi positif sepanjang perjalanan ini.
8. Untuk sahabat perantauan saya, terima kasih telah kebersamai baik suka maupun duka selama perkuliahan ini dan telah menjadi keluarga kedua saya diperantauan ini.
9. Teman-teman seperjuangan selama perkuliahan, BK angkatan 2021 kelas Indralaya. Terima kasih atas segala suka duka dan kesan terbaik selama kita menimba ilmu bersama.

MOTTO

"Dan engkau akan melihat gunung-gunung, yang engkau kira tetap berdiri di tempatnya, padahal dia berjalan seperti awan berjalan."

(QS. An-Naml: 88)

“Jika Anda bisa membayangkannya, Anda bisa mencapainya. Jika Anda bisa memimpikannya, Anda bisa menjadi itu”

(William Arthur Ward)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Perilaku <i>Phubbing</i>	10
A. Pengertian <i>Phubbing</i>	10
B. Aspek-Aspek <i>Phubbing</i>	11

C. Faktor yang Mempengaruhi <i>Phubbing</i>	13
D. Karakteristik <i>Phubbing</i>	15
2.2 Komunikasi Interpersonal	16
A. Pengertian Komunikasi Interpersonal	16
B. Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal.....	17
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal	19
2.3 Hubungan Perilaku <i>Phubbing</i> dengan Komunikasi Interpersonal	22
BAB III.....	24
METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Variabel Penelitian	24
3.3 Definisi Operasional Variabel	25
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	26
3.4.1 Waktu Penelitian	26
3.4.2 Tempat Penelitian.....	26
3.5 Populasi dan Sampel	26
3.5.1 Populasi.....	26
3.5.2 Sampel.....	27
3.6 Teknik Pengumpulan Data	28
3.7 Instrumen Penelitian.....	29
3.7.1 Kisi-Kisi Instrumen.....	30
3.8 Pengujian Intrumen	32
3.8.1 Uji Validitas	32
3.8.2 Uji Realibilitas	36
3.9 Teknik Analisis Data	39

3.9.1	Uji Normalitas	40
3.9.2	Uji Linearitas.....	40
3.9.3	Uji Hipotesis	41
3.10	Hipotesis Penelitian	41
3.11	Kriteria Kategorisasi.....	42
3.11.1	Kategorisasi Gambaran Perilaku <i>Phubbing</i> dengan Komunikasi Interpersonal	42
3.11.2	Kategorisasi Tingkat Koefisien Korelasional	42
BAB IV		44
HASIL DAN PEMBAHASAN		44
4.1	Hasil Penelitian.....	44
4.1.1	Tingkat <i>Phubbing</i> Secara Keseluruhan	44
4.1.2	Tingkat Komunikasi Interpersonal Secara Keseluruhan.....	46
4.2	Analisis Uji Korelasi <i>Phubbing</i> dengan Komunikasi Interpersonal.....	47
4.2.1	Uji Normalitas	47
4.2.2	Uji Linearitas.....	48
4.3	Uji Koefisien Determinasi	50
4.4	Pembahasan	51
BAB V		54
KESIMPULAN DAN SARAN		54
5.1	Kesimpulan.....	54
5.2	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA		56

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Mahasiswa BK FKIP UNSRI	26
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Penelitian	28
Tabel 3. 3 Format Skor Skala Likert.....	30
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Perilaku <i>Phubbing</i>	30
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Komunikasi Interpersonal	31
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Phubbing</i>	34
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Komunikasi Interpersonal	35
Tabel 3. 8 Kriteria Reliabilitas	36
Tabel 3. 9 Tabel Kisi-Kisi Perilaku <i>Phubbing</i>	38
Tabel 3. 10 Kisi-Kisi Perilaku Komunikasi Interpersonal	39
Tabel 3. 11 Kriteria Kategorisasi	42
Tabel 3. 12 Interpretasi Koefisien Korelasi	43
Tabel 4. 1 Data Penelitian	44
Tabel 4. 2 Distribusi Tingkat Perilaku <i>Phubbing</i> Keseluruhan	45
Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat Komunikasi Interpersonal Keseluruhan.....	46
Tabel 4. 4 Uji Normalitas.....	47
Tabel 4. 5 Uji Linearitas.....	48
Tabel 4. 6 Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	25
Gambar 3. 2 Hipotesis Statistik.....	42
Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Perilaku <i>Phubbing</i>	45
Gambar 4. 2 Diagram Tingkat Komunikasi Interpersonal.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi.....	62
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian.....	63
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	64
Lampiran 4 Surat Keterangan Validasi 1	66
Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi 2	67
Lampiran 6 Penilaian Validasi Ahli 1.....	68
Lampiran 7 Penilaian Validasi Ahli 2.....	69
Lampiran 8 Pedoman Wawancara Studi Pendahuluan	70
Lampiran 9 Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	72
Lampiran 10 SK Penelitian	73
Lampiran 11 Hasil Validasi Instrumen Dosen Ahli.....	74
Lampiran 12 Tabulasi Hasil Uji Validitas Skala <i>Phubbing</i>	75
Lampiran 13 Tabulasi Hasil Uji Validitas Skala Komunikasi Interpersonal	76
Lampiran 14 Skala <i>Phubbing</i> dan Komunikasi Interpersonal Bentuk GFrom	77
Lampiran 15 Jawaban Salah Satu Google Form Responden	80
Lampiran 16 Dokumentasi Uji Coba	84
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian.....	85
Lampiran 18 Tabulasi <i>Phubbing</i>	86
Lampiran 19 Tabulasi Komunikasi Interpersonal.....	87
Lampiran 20 Data rtabel.....	88
Lampiran 21 Surat Pernyataan Izin Instrumen <i>Phubbing</i>	89
Lampiran 22 Buku Bimbingan.....	90
Lampiran 23 Lembar Persetujuan UAP	92
Lampiran 24 Hasil Cek Turnitin	93

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku *phubbing* dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 366 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya kelas Indralaya dan Palembang angkatan 2021 hingga 2024 dan sampel penelitian berjumlah 79 mahasiswa dengan menggunakan rumus slovin. Pengambilan sampel yang digunakan ialah teknik *Probability Sampling* dengan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala perilaku *phubbing* dan skala komunikasi interpersonal. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat perilaku *phubbing* berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 41% (32 mahasiswa), sedangkan tingkat komunikasi interpersonal juga tergolong sedang dengan persentase sebesar 41% (32 mahasiswa). Koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara perilaku *phubbing* dengan komunikasi interpersonal ($r = -0,402$, $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi perilaku *phubbing* maka semakin rendah kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan pentingnya peningkatan kesadaran dalam penggunaan teknologi agar tidak mengganggu kualitas interaksi sosial, terutama di lingkungan akademis yang menekankan pentingnya kemampuan komunikasi.

Kata Kunci: Phubbing; Komunikasi Interpersonal

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between phubbing behavior and interpersonal communication in students of Guidance and Counseling Study Program of Sriwijaya University. This research uses a quantitative approach with a correlational method. The population in this study consisted of 366 Sriwijaya University Guidance and Counseling students in the Indralaya and Palembang classes from 2021 to 2024 and the research sample was 79 students using the Slovin formula. The sampling used was probability sampling technique with simple random sampling technique. The instruments used were the phubbing behavior scale and the interpersonal communication scale. Data analysis in this study was conducted using Pearson Product Moment correlation technique. The results of the analysis showed that the level of phubbing behavior was in the moderate category with a percentage of 41% (32 students), while the level of interpersonal communication was also classified as moderate with a percentage of 41% (32 students). The correlation coefficient showed a significant negative relationship between phubbing behavior and interpersonal communication ($r = -0.402$, $p < 0.05$), which means that the higher the phubbing behavior, the lower the interpersonal communication skills of students. This finding indicates the importance of increasing awareness in the use of technology so as not to interfere with the quality of social interactions, especially in academic environments that emphasize the importance of communication skills.

Keywords: *Phubbing; Interpersonal Communication*

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam era globalisasi dan urbanisasi peradaban manusia mengalami kemajuan yang sangat pesat di bidang teknologi, transportasi, dan industri. Inovasi dalam menciptakan berbagai perangkat dan alat teknologi, terutama dalam teknologi informasi dan komunikasi berkembang secara signifikan. Kemajuan teknologi dan informasi telah membawa perkembangan dalam komunikasi antar individu. Salah satu inovasi teknologi yang mencolok adalah *smartphone* yang merupakan perangkat telepon pintar portabel yang dilengkapi dengan akses internet. Alat komunikasi yang dilengkapi dengan kecerdasan buatan ini merupakan alat komunikasi canggih yang banyak dimiliki dan digunakan oleh masyarakat. Berbagai fitur yang ada pada perangkat ini telah mengubah cara individu dalam berkomunikasi (Andiana & Barida, 2021).

Menurut penelitian oleh Mulyati & NRH (2018) penggunaan *smartphone* di Indonesia mencapai 25%, karena harga perangkat yang semakin terjangkau, sehingga permintaan pasar terhadap *smartphone* meningkat. Alrasheed & Aprianti (2018) juga menunjukkan bahwa ketersediaan koneksi internet memicu peningkatan penggunaan *smartphone*. Menurut hasil survei yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024) jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi penduduk sebesar 278.696.200 jiwa pada tahun 2023. Tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 79,5%, mengalami peningkatan sebesar 1,4% dibandingkan tahun sebelumnya. Mayoritas pengguna internet berasal dari Gen Z (kelahiran 1997-2012) dengan proporsi 34,40%, diikuti oleh generasi milenial (kelahiran 1981-1996) sebesar 30,62%. Selanjutnya, generasi X (kelahiran 1965-1980) berkontribusi sebesar 18,98%, Post Gen Z (kelahiran setelah 2012) mencakup 9,17%, *baby boomers* (kelahiran 1946-1964) sebesar 6,58%, dan *pre boomer* (kelahiran sebelum 1945) hanya 0,24%.

Smartphone adalah perangkat komunikasi kontemporer yang menyerupai telepon seluler dan memiliki layar, CPU, memori, dan modem. Mengirim pesan teks, panggilan telepon dan video, merekam, memutar musik dan video, permainan, mesin pencari informasi, dan banyak lagi adalah beberapa dari sekian banyak kemampuannya yang mudah digunakan secara online dan offline (Fadilah et al., 2022). Kehadiran *smartphone* di era globalisasi menuntut agar setiap individu tetap *up-to-date* dengan perkembangan dunia yang dipenuhi oleh teknologi. Ironisnya, meskipun *smartphone* menawarkan berbagai keuntungan dalam menghubungkan orang-orang, namun terkadang juga dapat menyebabkan pemisahan. Sebagaimana disebutkan oleh Turkle (2011) dalam karyanya bahwa ada sebagian orang yang memiliki kepribadian asosial di era digital ini. Ketika mereka menggunakan perangkat mereka untuk menjelajahi dunia digital, mereka asyik dengan dunia mereka sendiri.

Fenomena ini didukung oleh pertumbuhan pesat dunia digital di Indonesia, di mana 91% penduduk menggunakan telepon genggam, dengan 60% di antaranya adalah *smartphone*. Lebih lanjut, saat *smartphone* terhubung dengan internet dan menjadi akses ke media sosial, hal ini menghasilkan berbagai fenomena perubahan sosial, seperti perubahan pola perilaku individu terhadap orang di sekitarnya saat mereka terlalu terlibat dalam media sosial melalui *smartphone*, atau bahkan ketika mereka hanya terganggu oleh getaran ponsel yang membuat mereka mengalihkan perhatian dari komunikasi yang sedang berlangsung (Mujiyanto & Nurhadi, 2023).

Perkembangan *smartphone* kini berkembang sangat cepat, dengan fitur-fitur unik yang menarik, membuat penggunaanya sulit untuk terlepas dari perangkat tersebut. Penggunaan *smartphone* di kalangan masyarakat, termasuk mahasiswa, memiliki dampak yang bisa bersifat positif maupun negatif. Secara positif, *smartphone* dapat dimanfaatkan mahasiswa untuk berbagai kebutuhan, seperti berinteraksi, berkomunikasi, mencari hiburan, mendukung kegiatan pembelajaran, mengadakan pertemuan virtual, serta sebagai sarana bisnis (Silmi & Novita, 2022).

Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif seperti individu menjadi terlalu terikat pada *smartphone*, sehingga mengabaikan lingkungan sosial dan interaksi interpersonal yang nyata. Fenomena ini dikenal sebagai "*phubbing*" atau "generasi menunduk". *Phubbing* terjadi ketika seseorang lebih fokus pada *smartphone* mereka daripada berinteraksi langsung dengan orang-orang di sekitar, yang menyebabkan perhatian terbagi antara dunia maya dan dunia nyata. Akibatnya, perilaku *phubbing* dapat mengganggu komunikasi interpersonal yang tulus, menciptakan ambivalensi dalam interaksi, dan merusak hubungan sosial.

Perilaku ini mengganggu kemampuan untuk benar-benar hadir dan terlibat dengan orang-orang di sekitar. Meski seseorang mungkin hadir secara fisik, perhatiannya teralihkan karena penggunaan *smartphone*, baik disengaja maupun tidak. Bahkan, mengirim pesan saat berbicara langsung dengan orang lain juga dikategorikan sebagai *phubbing* yang membuat interaksi menjadi kurang bermakna dan berpotensi merusak hubungan sosial (Ramadhan, 2023).

Menurut Karadağ et al., (2015) *smartphone* digunakan oleh individu sebagai alat bantu dalam mengatasi situasi kesepian, kecemasan, dan kekhawatiran. Bagi sebagian orang, penggunaan *smartphone* ini bisa berlebihan. Studi di Turki oleh Ugur & Koc (2015) memperkirakan bahwa seluruh mahasiswa memiliki dan membawa *smartphone* mereka ke kampus. Selain digunakan untuk mendukung pemahaman materi perkuliahan, *smartphone* juga sering dipakai untuk keperluan pribadi saat di kampus. Meski memudahkan komunikasi dan hiburan, *smartphone* berpotensi menyebabkan ketergantungan bagi pengguna, seperti terus-menerus memeriksa pesan yang masuk.

Phubbing adalah perilaku seseorang yang sibuk dengan *gadget* saat berinteraksi dengan orang lain atau berada dalam pertemuan. Menurut Healthline (2024) sebuah penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 17 persen orang melakukan *phubbing* terhadap orang lain setidaknya empat kali sehari,

sementara hampir 32 persen menjadi korban *phubbing* dua hingga tiga kali sehari. Di kalangan mahasiswa, *phubbing* kerap ditemui dalam lingkungan keluarga, saat bergaul dengan teman, dalam proses pembelajaran di kelas, maupun pada momen-momen yang menuntut adanya interaksi sosial. Dampak dari perilaku ini cukup signifikan karena dapat menurunkan kualitas hubungan sosial yang dijalin oleh mahasiswa (Putri et al., 2022).

Chotpitayasunondh & Douglas (2018) menggambarkan fenomena *phubbing* sebagai perilaku di mana seseorang sering mengabaikan orang lain yang sedang berinteraksi langsung dengan mereka untuk menggunakan *smartphone*. Perilaku ini dapat terjadi dalam berbagai situasi dan telah menjadi bagian yang lazim dalam komunikasi sehari-hari di era masyarakat *modern*. Dalam kampanye kamus *Macquarie Dictionary* pada bulan Mei 2011, kata "*phubbing*" diperkenalkan yang merupakan gabungan dari kata "*phone*" dan "*snubbing*", menunjukkan perilaku yang tidak diinginkan. "*Phone*" merujuk pada ponsel atau *smartphone*, sedangkan "*snubbing*" mengacu pada tindakan menghina. Secara sederhana, *phubbing* menggambarkan perilaku mengabaikan atau menghina seseorang dalam konteks sosial dengan menggunakan *smartphone* alih-alih berkomunikasi secara langsung.

Perilaku *phubbing* banyak terjadi pada generasi Z, yang merupakan kelompok individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010. Dalam membangun hubungan interpersonal, generasi Z cenderung mengandalkan media sosial karena mereka merasa kebutuhan informasi telah terpenuhi melalui layar *smartphone* mereka. Mahasiswa yang merupakan bagian dari generasi milenial dan Z adalah salah satu kelompok yang sangat terpengaruh oleh penggunaan ponsel dan rentan terhadap *phubbing*. Karena mahasiswa secara umum memiliki kecenderungan yang tinggi untuk menggunakan ponsel, maka fokus penelitian sering kali tertuju pada kelompok ini.

Mahasiswa memiliki peran yang beragam dan signifikan dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara, antara lain sebagai agen perubahan, pelestari nilai-nilai, penegak moralitas, serta pengawas dinamika sosial

(Istichomaharani & Habibah 2016). Mereka diharapkan untuk mendorong perubahan menuju kehidupan sosial yang lebih baik, serta mengawasi peraturan, kebijakan, dan kegiatan pemerintahan. Mahasiswa juga perlu menjadi individu tangguh dengan kemampuan dan akhlak mulia sebagai generasi penerus bangsa. Dengan peran penting tersebut, idealnya mahasiswa dapat menggunakan *smartphone* untuk memudahkan aktivitas sehari-hari (Deshpande & Iyer 2017).

Kehadiran *smartphone* seharusnya memberikan banyak manfaat bagi mahasiswa. Contohnya, dalam proses perkuliahan, *smartphone* memudahkan mereka mencari referensi dalam waktu singkat dan tanpa batasan tempat (Sitanggang 2021). Namun, di sisi lain, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat berdampak negatif, terutama terhadap kemampuan komunikasi interpersonal. Ketika individu kehilangan fokus dan tidak terlibat aktif dalam komunikasi interpersonal, berbagai situasi dapat menjadi penyebabnya. Salah satunya adalah penggunaan *smartphone* yang berlebihan saat berinteraksi.

Sejalan dengan penelitian Arifin (2016) mengenai perilaku remaja pengguna *gadget*, ditemukan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menurunkan fokus dan keterlibatan mereka dalam interaksi di dunia nyata. Kehilangan fokus dan keterlibatan aktif ini dapat mengakibatkan komunikasi yang tidak efektif. Selain itu, perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan saat berkomunikasi interpersonal juga dapat membuat seseorang merasa diabaikan atau tidak dihargai ketika sedang memberikan informasi atau pesan. Berdasarkan penelitian Ilham & Rinaldi (2019) mengenai kualitas persahabatan, sebanyak 91,3% mahasiswa merasa diabaikan atau tidak dihargai ketika lawan bicara kehilangan fokus karena terlalu sibuk dengan *smartphonenya*. Tingginya persentase ini menunjukkan pentingnya mengurangi penggunaan *smartphone* dalam komunikasi agar perhatian tidak terpecah dan perasaan dihargai tetap terjaga.

Bagi mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, kemampuan komunikasi interpersonal sangat penting karena merupakan salah satu

kompetensi utama dalam profesinya sebagai calon konselor. Menurut Devito (2013) komunikasi interpersonal melibatkan proses pertukaran pesan yang efektif antar individu yang mempengaruhi kualitas hubungan sosial dan profesional seseorang. Dalam konteks konseling, komunikasi interpersonal yang baik memungkinkan konselor untuk membangun hubungan yang empatik dengan konseli, memahami kebutuhan mereka, dan memberikan dukungan psikologis yang efektif.

Selain itu, kemampuan komunikasi interpersonal yang baik memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, baik di lingkungan akademis maupun di luar kampus. Menurut Goleman (2015) kecerdasan emosional yang melibatkan kemampuan berkomunikasi secara efektif memberikan kontribusi terhadap kesuksesan individu dalam bidang akademik, sosial, dan profesional. Mahasiswa yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik akan lebih mudah membangun hubungan sosial yang harmonis, berkolaborasi dalam kelompok, dan mengekspresikan ide dengan jelas dan terstruktur. Bagi mahasiswa BK, kemampuan ini juga berperan dalam membangun hubungan profesional di masa depan, baik dengan klien, rekan kerja, maupun lingkungan sekitar. Oleh karena itu, pengembangan komunikasi interpersonal harus menjadi fokus utama dalam pendidikan dan pelatihan mahasiswa Bimbingan dan Konseling agar mereka dapat menjadi konselor yang kompeten dan tanggap terhadap kebutuhan klien.

Selanjutnya Penelitian yang dilakukan Sigalingging et al., (2020) ini mengungkapkan bahwa perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa Universitas Djuanda cenderung negatif, menunjukkan ketergantungan yang tinggi pada *smartphone*, sehingga mereka lebih terfokus pada perangkat mereka daripada berinteraksi langsung dengan orang lain. Di sisi lain, komunikasi interpersonal di kalangan mahasiswa secara umum baik, dengan mayoritas mahasiswa saling mendukung satu sama lain, meskipun ada beberapa keraguan terhadap komunikasi interpersonal. Selain itu, perilaku *phubbing* memiliki pengaruh signifikan terhadap komunikasi interpersonal.

Berdasarkan wawancara dalam studi pendahuluan yang dilakukan dengan mahasiswa BK Universitas Sriwijaya pada tanggal 20 Februari 2025 dan 22 Februari 2025 menunjukkan bahwa saat seorang teman sedang presentasi di depan kelas, banyak dari teman-teman lainnya sibuk mengobrol dan membuka ponsel untuk mengakses media sosial, sehingga mereka tidak memperhatikan presentasi tersebut. Tidak jarang mahasiswa memainkan *game online* di tengah pelajaran atau mencari informasi yang tidak relevan dengan materi, seperti belanja *online* atau melihat jadwal film. Alasan utama mahasiswa terus menggunakan *smartphone* saat berkomunikasi secara langsung adalah karena merasa bosan, ingin tetap terhubung dengan teman melalui media sosial, penasaran dengan aktivitas orang lain di media sosial, atau sekadar kebiasaan yang sulit dihentikan.

Beberapa mahasiswa juga mengaku sering terdorong untuk mengecek ponsel mereka meskipun tidak ada notifikasi masuk, yang menunjukkan adanya keterikatan yang cukup tinggi terhadap *smartphone*. Kebiasaan ini berdampak pada menurunnya kualitas komunikasi interpersonal, di mana mahasiswa cenderung kurang fokus saat berinteraksi, tidak memberikan perhatian penuh kepada lawan bicara, serta sering kali percakapan menjadi terputus akibat *distraksi* dari ponsel.

Sejalan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 27 Februari 2025 dengan salah satu dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, menyampaikan bahwa perilaku *phubbing* memiliki dampak negatif terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa. Berdasarkan pengamatannya, mahasiswa yang sering terlibat dalam *phubbing* yakni lebih fokus pada penggunaan ponsel saat berinteraksi dengan orang lain cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang harmonis dengan teman sebaya, dosen, maupun lingkungan sosial di kampus.

Dosen tersebut juga menjelaskan bahwa *phubbing* mengakibatkan respons emosional yang kurang tepat dan berkurangnya rasa empati dalam interaksi sosial. Mahasiswa yang seharusnya membangun jaringan sosial dan keterampilan komunikasi yang baik justru berisiko mengalami isolasi sosial

akibat ketergantungan pada ponsel mereka. Disimpulkan dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa bahwa komunikasi dapat menjadi tidak efektif dan mempengaruhi kepuasan berkomunikasi. Hal ini terjadi ketika pihak yang terlibat tidak dapat mempertahankan perhatian dan fokus terhadap isi pesan dalam komunikasi serta kurang aktif terlibat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yusnita & Syam (2017) yang menyatakan bahwa perilaku ini secara signifikan memengaruhi interaksi sosial dengan koefisien regresi 0,625. *Phubbing* terjadi akibat penggunaan atau ketergantungan yang berlebihan pada *smartphone*, yang berdampak negatif pada interaksi sosial sehari-hari.

Dari rangkaian masalah yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang mengganggu dan cukup meresahkan. Salah satu penyebab kegagalan individu dalam membangun komunikasi yang efektif dan berkualitas adalah hilangnya fokus komunikasi dalam memahami informasi yang disampaikan oleh komunikator. Semakin sering seseorang melakukan *phubbing* dalam situasi yang seharusnya melibatkan interaksi tatap muka, semakin menurun hubungan antar sesama. Perilaku ini bukan hanya mengganggu komunikasi langsung tetapi juga bisa membuat seseorang merasa diabaikan dan menyebabkan kesalahpahaman. Dalam hal ini, tampaknya ada hubungan antara perilaku *phubbing* dengan komunikasi interpersonal. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perilaku *Phubbing* Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah terdapat hubungan perilaku *phubbing* dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku *phubbing* dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling terutama dalam kaitannya dengan hubungan antara perilaku *phubbing* dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa dan Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kepada individu, khususnya pada dewasa awal, mengenai tanda-tanda perilaku *phubbing*. Secara khusus, bagi mahasiswa yang menunjukkan ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone*, penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk lebih mampu mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal yang lebih efektif serta meningkatkan kesadaran dalam menjaga interaksi sosial yang sehat.

b. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian mengenai hubungan perilaku *phubbing* dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa dapat menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengeksplorasi perilaku *phubbing* dan topik terkait lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abeele, M. M. P. Vanden. (2020). The Social Consequences of Phubbing: A Framework and Research Agenda. *The Oxford Handbook of Mobile Communication, Culture, and Informaiton*, 158–174.
- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Aesthetika, N. M. (2021). Buku Ajar Komunikasi Interpersonal. In *Umsida Press*. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/2018/978-602-5914-13-3>
- Aisyah, S. (2020). *Keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 Universitas Sriwijaya* [Universitas Sriwijaya]. <https://repository.unsri.ac.id/26803/>
- Aji, H. K. (2023). *Komunikasi Interpersonal*. Unisiri Press.
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Alrasheed, K. B., & Aprianti, M. (2018). Kecanduan Gadget Dan Kaitannya Dengan Kecerdasan Emosi Remaja (Sebuah Studi Pada Siswa Smp Di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 136–142. <http://journal2.um.ac.id/index.php/JSPsi/article/view/5675>
- Andiana, Y. T., & Barida, M. (2021). Mengenal Fenomenal Perilaku Phubbing dikalangan Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Islami*, 1485–1493. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7902%0Ahttp://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/download/7902/1725>
- Arifin, Z. (2016). Perilaku Remaja Pengguna Gadget; Analisis Teori Sosiologi Pendidikan. *Jurnal Pemikiran Keislaman*, 26(2), 287–316. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v26i2.219>

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1086/690940>
- Deshpande, P., & Iyer, B. (2017). Research directions in the Internet of Every Things(IoET). *Proceeding - IEEE International Conference on Computing, Communication and Automation, ICCCA 2017, 2017-Janua*, 1353–1357. <https://doi.org/10.1109/CCAA.2017.8230008>
- Devito, J. A. (2013). The Interpersonal Communication Book. In *The Speech Teacher* (13th Editi). Boston: Pearson Education., 2013. <https://doi.org/10.1080/03634527209377915>
- Fadilah, A., Rini, R. A. P., & Pratitis, N. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150–159.
- Fauzan, A. A. (2018). *Analisis psikometrik instrumen phubbing dan faktor-faktor yang mempengaruhinya* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah].

<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/45846>

Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence The 10th anniversary Edition*. New York. Bantam Books.

Healthline. (2024). *Bagaimana Mengidentifikasi dan Mengelola Phubbing*. Healthline Media LLC. <https://g.co/kgs/Xhc8ZG9>

Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran Kuningan.

Hertanto, E. (2017). Perbedaan Skala Likert Lima Skala Dengan Skala Likert Empat Skala. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 1–4.

Ilham, D. J., & Rinaldi. (2019). Pengaruh Phubbing Terhadap Kualitas Persahabatan Pada Mahasiswa Psikologi UNP. *Universitas Negeri Padang*.

Istichomaharani, I. S., & Habibah, S. S. (2016). *Mewujudkan Peran Mahasiswa Sebagai “Agent Of Change, Social Control, Dan Iron Stock.” Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Ke-2 “Pengintegrasian Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Kreatif Di Era Masyarakat Ekonomi ASEAN” 2016*. 2–7.

K, D. N., Nurdin, M. N. H., & Kusuma, P. (2024). Hubungan antara Phubbing dengan Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 4(2).

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2011). *Teori Komunikasi Theories of Human Communication*. Waveland Press, Inc.

Lunandi, A. G. (1987). *Komunikasi mengena: meningkatkan efektivitas komunikasi antar pribadi*. Kanisius. <https://www.goodreads.com/book/show/23761298-komunikasi-mengena>

- Mujianto, H., & Nurhadi, Z. F. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Budaya Pembentukan Budaya “Alone Together.” *Scriptura*, 13(2), 120–128. <https://doi.org/10.9744/scriptura.13.2.120-128>
- Mulyana, D. (2015). Pengantar Ilmu Komunikasi. In *Pengantar Ilmu Komunikasi*. PT Remaja Rosdakraya, Bandung.
- Mulyati, T., & NRH, F. (2018). Kecanduan Smartphone Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Mardiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161.
- Nazir, T., & Bulut, S. (2019). Phubbing and What Could Be Its Determinants: A Dugout of Literature. *Psychology*, 10(06), 819–829. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.106053>
- Panuju, R. (2018). *Pengantar Studi (Ilmu) Komunikasi: Komunikasi sebagai Kegiatan Komunikasi sebagai Ilmu*. Kencana. <https://books.google.co.id/books?id=fDa2DwAAQBAJ>
- Premanatalia, S. (2023). *Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku phubbing pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7(2), 343–347.
- Ramadhan, A. suci L. (2023). *Pengaruh Kontrol Diri, Intensitas Penggunaan Smartphone Di Group Chat, Dan Itsar Terhadap Perilaku Phubbing*. Universitas islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Sigalingging, L. H., Setiawan, K., & Purnomo, A. M. (2020). Pengaruh Perilaku Phubbing Terhadap Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Mahasiswa Universitas Djuanda Angkatan 2020. *Karimah Tauhid*, 3, 7071–7083.
- Silmi, A., & Novita, E. (2022). Dampak Psikologis Perilaku Phubbing Dalam Berinteraksi Sosial Pada Mahasiswa. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1096>

- Sirait, N., Maryam, S., & Priliantini, A. (2018). Influence of the Campaign “Let’S Disconnect To Connect” on Anti-Phubbing Attitude (Survey in Line Starbucks Indonesia Official Account Followers). *Jurnal Komunika : Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika*, 7(3), 155–164. <https://doi.org/10.31504/komunika.v7i3.1665>
- Sitanggang, K. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Kecamatan Bukit Raya. In *Universitas Islam Riau*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitati-Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022–1031. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143–153. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>
- Yusnita, Y., & Syam, H. M. (2017). Pengaruh Perilaku Phubbing Akibat penggunaan Smartphone Berlebihan Terhadap Interaksi Sosial Manusia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 2(3), 1–13.