

Pengaruh Perilaku *Phubbing* terhadap Kompetensi Interpersonal Generasi Z Pengguna Media Sosial

Kristin Rahmani, C.M. Indah Soca Retno Kuntari^{*}, Trisa Genia Zega

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

e-mail Korespondensi: indahsk@psy.maranatha.edu

Abstrak

Internet use has changed how Generation Z exchanges ideas, learn, and even uses it to coordinate collective action. This study aims to determine the effect of phubbing on interpersonal competence in Generation Z who use social media. Respondents in this study are Generation Z, social users. The sampling technique used was purposive sampling in Generation Z in Bandung aged 18-22 years who are social media users and obtained as many as 355 respondents. The measuring tool used is the Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ) constructed by Buhrmester, et al (1988) and the Phubbing Scale constructed by Karadag et al. (2015). Based on the simple regression analysis test calculation, the results obtained were R of .453 and R² .205 with a significance value of .00. The conclusion of this study is that phubbing behavior has negative affects about 20,5% in the interpersonal competence of Generation Z of social media users. Suggestions from practical are aimed at Generation Z to limit the use of social media in a social environment so as not to disturb the comfort of the environment.

Keywords: *phubbing, interpersonal competence, Generasi Z, media sosial*

Abstrak

Penggunaan internet telah mengubah cara Generasi z dalam bertukar gagasan, belajar, bahkan memanfaatkannya sebagai alat untuk mengkoordinasikan suatu tindakan kolektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *phubbing* terhadap kompetensi interpersonal pada Generasi Z pengguna media sosial. Responden dalam penelitian ini adalah Generasi Z pengguna sosial. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling pada Generasi Z di Bandung yang berusia 18-22 tahun yang merupakan pengguna media sosial dan didapatkan sebanyak 355 responden. Alat ukur yang digunakan adalah *Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ)* yang dikonstruksi oleh Buhrmester, et.al (1988) dan *Phubbing Scale* yang dikonstruksi oleh Karadag et al. (2015). Berdasarkan perhitungan uji analisis regresi sederhana, didapatkan hasil R sebesar .453 dan R² .205 dengan nilai signifikansi .00. Simpulan dari penelitian ini adalah perilaku *phubbing* memberi pengaruh negatif terhadap kompetensi interpersonal sebesar 20.5% pada Generasi Z pengguna media sosial. Saran dari praktis ditujukan pada Generasi Z agar dapat membatasi penggunaan media sosial ketika berada di lingkungan sosial sehingga tidak mengganggu kenyamanan lingkungan.

Kata kunci: *phubbing, kompetensi interpersonal, Generasi Z, media sosial*

I. Pendahuluan

Manusia secara alami adalah makhluk sosial yang tidak dapat dipisahkan dari interaksi dengan sesama. Salah satu cara utama untuk memenuhi kebutuhan sosialisasi ini adalah melalui komunikasi. Menurut Maslow (1984), kebutuhan afiliasi, yang meliputi rasa dicintai, menerima kasih sayang, dan diterima dalam lingkungan sosial, adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Henry Murray (1938) juga menyatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan alami untuk membentuk hubungan pertemanan dan berinteraksi dengan orang lain secara dekat, bekerja sama, dan berteman (Baron & Byrne, 2003).

Dalam rangka membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, memiliki kompetensi interpersonal sangatlah penting. Kompetensi interpersonal adalah kumpulan keterampilan yang memungkinkan individu untuk membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain (Buhrmester dkk., 1998b). Johnson (2014, dalam Nadia, 2017) menggarisbawahi pentingnya kompetensi interpersonal dalam menciptakan rasa aman, menghindari kesendirian, serta meningkatkan pemahaman diri dan toleransi terhadap perbedaan. Individu dewasa awal diharapkan memiliki kemampuan interpersonal yang solid agar dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam berbagai situasi sosial dan memenuhi tuntutan perkembangannya dengan efektif (Wijayanti, 2010).

Namun, kurangnya kompetensi interpersonal dapat mengakibatkan ketidaknyamanan dalam hubungan interpersonal, termasuk munculnya perasaan kesepian dan keengganan untuk terlibat dalam interaksi sosial (Buhrmester dkk., 1998) Hal ini dapat membuat individu merasa canggung dan cenderung menghindari interaksi dengan lingkungan sekitarnya, yang pada akhirnya dapat mengarah pada isolasi sosial dan perasaan rendah diri.

Dalam era digital, semakin banyak masyarakat yang menggunakan media sosial sebagai media utama untuk komunikasi jarak jauh. Berdasarkan hasil survei *wearesocial.net* dan *hootsuite*, 167 juta (60,4% dari total populasi) masyarakat Indonesia merupakan pengguna media sosial aktif dan menghabiskan waktu 3 jam 18 menit untuk mengakses media sosial (Riyanto, 2023). Artikel yang berjudul “*All the Data and Trends You Need to Understand Internet, Social Media, Mobile, and E-Commerce Behaviours In 2019*” menyatakan bahwa sebesar 56% dari total populasi masyarakat Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial.

Berdasarkan hasil riset *wearesocial.net*, pengguna *Youtube* di Indonesia sebesar 88%, pengguna *Whatsapp* sebesar 83%, pengguna *Facebook* sebesar 81% dan pengguna *Instagram* sebesar 80%. Berdasarkan hasil survei *wearesocial.net* disebutkan bahwa terdapat sebanyak 27% pengguna media sosial di Indonesia berusia 18-24 tahun yang tergolong pada remaja dan dewasa awal. Kepala Dinas Komunikasi dan Informatika Bandung Yayan A. Brilyana mengatakan bahwa penduduk kota Bandung yang aktif menggunakan internet mencapai 2.1 juta jiwa (Vaujie, 2022) mereka menggunakan internet untuk mencari informasi melalui media sosial.

Badan Pusat Statistik Kota Bandung (2021) menyebutkan bahwa pengguna aktif internet di Kota Bandung sebagian besar adalah penduduk usia produktif sebanyak 67,02%. Berdasarkan hasil riset dan artikel tersebut menunjukkan bahwa sebagian pengguna internet di Kota Bandung merupakan usia produktif, khususnya remaja dan dewasa awal.

Saat ini, populasi Indonesia didominasi oleh generasi Z yang berjumlah 27.94% (Badan Pusat Statistik, 2021). Menurut data dari Kementerian dalam Negeri jumlah generasi Z paling

banyak di Jawa Barat dengan jumlah 11.886.058(Widi, 2022). Generasi Z lahir antara 1995 - 2012, dikenal juga dengan sebutan *Digital Natives* atau mereka yang sejak lahir sudah mengenal dunia digital karena mereka yang menjadi saksi berkembangnya teknologi, media elektronik, internet dan beragam situs jejaring sosial (Singh & Dangmei, 2016) serta karena mereka belum pernah merasakan kehidupan sebelum adanya internet (Prensky, 2001).

Indonesia sebanyak 34% generasi Z mengakses internet lebih dari tujuh jam sehari sehingga masuk dalam kategori kecanduan. Selanjutnya 27,4% dari generasi tersebut menggunakan internet dengan durasi 4-6 jam per hari(Mahmudan, 2022). Pernyataan yang sama juga disampaikan Wiyono et. al., (2020) yang menyebutkan bahwa Generasi Z bisa menghabiskan waktu hingga 10 jam atau lebih perhari untuk melakukan aktivitas dalam dunia maya secara *online*. Dengan kemajuan teknologi digital Generasi Z telah terbiasa untuk melakukan interaksi dan komunikasi dalam dunia maya yang memungkinkan keterhubungan terjadi setiap saat (Turner, 2015).

Salah satu karakteristik Generasi Z adalah banyaknya waktu yang dihabiskan untuk penggunaan teknologi berbasis internet (Geofanny & Faraz, 2023). Generasi Z menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dan mencari hiburan. Menurunnya interaksi sosial secara langsung terjadi pada Generasi Z, hal ini berkaitan dengan adanya media sosial. Generasi Z lebih tertarik untuk saling berkomunikasi secara *online* daripada *offline*. Adanya teknologi juga mengizinkan Generasi Z untuk menghindari interaksi sosial secara tatap muka dalam situasi tertentu yang kurang diminatinya.

Penggunaan internet yang luas oleh Generasi Z dapat memiliki implikasi signifikan terhadap tingkat kompetensi interpersonal mereka. Dengan semakin banyaknya waktu yang dihabiskan secara daring, terutama dalam interaksi sosial melalui media sosial dan platform online lainnya, Generasi Z bisa mengalami penurunan kemampuan dalam berkomunikasi secara langsung dan kemampuan membangun hubungan yang kuat di dunia nyata.

Fenomena ini dapat mempengaruhi berbagai aspek dari kompetensi interpersonal mereka, termasuk kemampuan untuk membaca ekspresi wajah, menangani konflik, serta membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat dan bermakna. Ketika individu tidak ingin tertinggal informasi tapi ingin terus berinteraksi dengan orang lain, membuat individu cenderung akan terus membuka dan mencari informasi melalui media sosial saat berinteraksi dengan orang lain. Hal tersebut dapat menyebabkan individu lebih fokus pada *smartphone* miliknya, sehingga individu menjadi acuh dengan lingkungannya.

Fenomena tersebut disebut dengan *phubbing*. Istilah *phubbing* diciptakan oleh (Haigh, 2015) dimana *phubbing* berasal dari kata *phone* dan *snubbing*. *Phubbing* merujuk pada perilaku

individu di dalam lingkungan sosial yang tampak dalam bentuk mengalihkan perhatiannya dari orang lain kepada *smartphone* (*gadget*) (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). *Phubbing* merupakan tindakan mengabaikan pasangan ketika berbicara demi memberikan perhatian penuh terhadap telepon genggam (*gadget*), memberikan dampak hubungan yang negatif kepada orang lain, serta menghalangi pembentukan impresi yang baik (Franchina, Vanden Abeele, Van Rooij, dkk., 2018) .

Penelitian yang dilakukan oleh (Roberts & David, 2016) menjelaskan mengenai fenomena *phubbing* yang terjadi di dalam situasi kebersamaan dengan orang lain baik keluarga atau teman. Banyak individu yang mengabaikan lingkungannya ketika sedang fokus pada *smartphone* atau media sosialnya, misalnya individu tersebut terus sibuk mencari berita yang sedang *trend* sehingga tidak mendengarkan lawan bicaranya. Ketika lawan bicara merasa tidak didengarkan, mereka akan merasa terabaikan sehingga menjadi kurang nyaman dengan perilaku *phubbing* yang ditampilkan oleh individu dan menganggap individu merupakan pribadi yang kurang memiliki kepedulian dengan orang lain.

Individu yang menampilkan perilaku *phubbing* memiliki masalah dalam hubungan dengan pasangannya (Roberts & David, 2016). Dengan demikian *phubbing* dapat berdampak buruk jika terus menerus dilakukan. Salah satu dampaknya adalah tidak terjadinya interaksi dua arah antara individu satu dan lainnya sehingga terkadang membuat individu merasa terabaikan dan mengurangi tingkat kedekatan atau keereatan hubungan sosial dalam dunia nyata. Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan sosial yang dikembangkan individu turut memberi kekhasan pada hubungan interpersonalnya.

Phubbing merupakan tindakan mengabaikan pasangan berbicara demi memberikan perhatian penuh terhadap telepon genggam (*gadget*), memberikan dampak hubungan yang negatif kepada orang lain, serta menghalangi pembentukan impresi yang baik (Franchina, Vanden Abeele, van Rooij, dkk., 2018). Dalam penelitiannya, (Karadag dkk., 2015) menyatakan mengenai aspek-aspek dari *phubbing*, yaitu *communication disturbance* dan *phone obsession*. *Communication disturbance* merupakan gangguan komunikasi yang disebabkan karena penggunaan *smartphone* ketika melakukan komunikasi tatap muka di lingkungan. Sementara itu, *phone obsession* merupakan dorongan dan kebutuhan yang sangat besar untuk menggunakan *smartphone* walaupun individu sedang melakukan komunikasi tatap muka di lingkungan. Ketika individu menampilkan *phubbing*, mereka akan cenderung mengabaikan lingkungannya dan tidak membangun relasi atau menjaga hubungan interpersonal dengan orang-orang yang ada disekitarnya.

Hubungan interpersonal pada individu dapat dilihat melalui kompetensi interpersonal

yang dimilikinya. Kompetensi interpersonal merujuk pada kemampuan individu dalam membangun hubungan interpersonal dengan orang lain (Buhrmester dkk., 1998). Kompetensi interpersonal terbagi ke dalam lima aspek, yaitu (1) Kemampuan berinisiatif, atau kemampuan individu untuk memulai interaksi dan hubungan dengan orang lain atau dengan lingkungan sosial yang lebih besar, (2) Kemampuan bersikap terbuka (*self-disclosure*), atau kemampuan untuk membuka diri, menyampaikan informasi berupa pendapat, minat, pengalaman-pengalaman dan perasaan kepada orang lain, (3) Kemampuan untuk bersifat asertif, atau kemampuan untuk berani mengungkapkan perasaan secara jelas dan mempertahankan hak-haknya secara tegas, (4) Kemampuan memberikan dukungan emosional, atau kemampuan untuk memberikan perasaan nyaman kepada orang lain dan (5) Kemampuan mengatasi konflik atau kemampuan untuk menyelesaikan pertentangan yang terjadi dengan orang lain (Buhrmester dkk., 1998). Individu yang memiliki aspek-aspek tersebut maka akan memiliki kemampuan dan inisiatif untuk memulai sebuah interaksi atau hubungan dengan orang lain, sehingga mampu membangun relasi atau hubungan dengan lingkungan sosialnya.

Hubungan interpersonal pada individu dapat dilihat melalui kompetensi interpersonal yang dimilikinya. Kemampuan interpersonal diukur melalui lima aspek, yaitu kemampuan untuk berinisiatif, kemampuan bersikap terbuka, kemampuan untuk bersifat asertif, kemampuan untuk memberikan dukungan sosial, dan kemampuan mengatasi konflik.

Aspek pertama dari kompetensi interpersonal adalah kemampuan berinisiatif. Inisiatif merupakan usaha atau tindakan untuk memulai sebuah proses interaksi dalam konteks hubungan dengan orang lain atau dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Pada individu yang menampilkan *phubbing*, mereka lebih fokus pada *smartphone* dan cenderung mengabaikan lingkungan sekitarnya, dibandingkan memulai interaksi dengan lingkungan sosialnya.

Aspek kedua adalah kemampuan bersikap terbuka atau yang biasa disebut dengan *self-disclosure*. Merupakan kemampuan membuka diri, keterbukaan dalam menyampaikan informasi pribadi seperti pendapat mengenai suatu kejadian, minat bidang studi atau pekerjaan, pengalaman di masa lalu dan perasaan kepada orang lain. Ketika individu membangun sebuah hubungan dengan orang lain, individu harus terbuka seperti memberi gambaran mengenai dirinya agar hubungan tersebut dapat terbangun dengan baik dan mendalam. Pada individu yang menampilkan *phubbing*, mereka akan berusaha untuk menyampaikan informasi yang mereka dapatkan dari media sosial dibandingkan dengan menyampaikan informasi mengenai dirinya sendiri.

Aspek ketiga dari kompetensi interpersonal adalah kemampuan untuk bersifat asertif. Kemampuan ini merujuk pada keberanian mengungkapkan perasaan atau pemikiran secara

jelas dan lugas, serta mempertahankan apa yang menjadi haknya secara tegas. Sikap asertif ini dapat dikatakan sebagai sebuah bentuk pertahanan diri, terutama pada saat mengungkapkan ketidaksetujuan terhadap berbagai hal, kejadian atau peristiwa yang tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadi individu tersebut. Pada individu yang menampilkan *phubbing*, mereka mampu untuk menyerukan ketidaksetujuannya melalui media sosial, terutama mengenai berbagai macam hal yang tidak sesuai dengan nilai-nilai dalam dirinya.

Aspek keempat adalah kemampuan memberikan dukungan emosional. Dukungan emosional adalah sebuah bentuk pengekspresian perhatian, perasaan simpati, dan pemberian penghargaan pada orang lain yang membutuhkan. Termasuk juga kemampuan untuk menenangkan diri dan orang lain, serta memberikan perasaan nyaman kepada orang lain. Pada individu yang menampilkan *phubbing*, mereka dapat memberikan perhatian atau dukungan dalam bentuk kata-kata, foto, atau *video* melalui media sosial.

Aspek kelima adalah kemampuan mengatasi konflik. Individu perlu memiliki kemampuan untuk mengatasi konflik agar dapat menyelesaikan pertentangan yang terjadi dengan orang lain. Ketika mengatasi konflik, individu mampu mengambil keputusan yang tidak merugikan pihak manapun agar sebuah hubungan dapat terjalin dengan baik. Individu yang menunjukkan perilaku *phubbing* dapat memunculkan konflik dengan orang lain. *Phubbing* yang ditampilkan oleh individu dapat mengganggu bahkan menghancurkan hubungan pertemanan yang telah terjalin sebelumnya.

Temuan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Harsandi, 2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kompetensi interpersonal pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Artinya semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin rendah kompetensi interpersonal yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.

Peneliti lain (Wijayanti, 2010) menemukan bahwa individu yang mengakses situs jejaring sosial kurang dari 17 jam dalam seminggu memiliki kompetensi interpersonal yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan individu yang mengakses situs jejaring sosial lebih dari 17 jam dalam satu minggu.

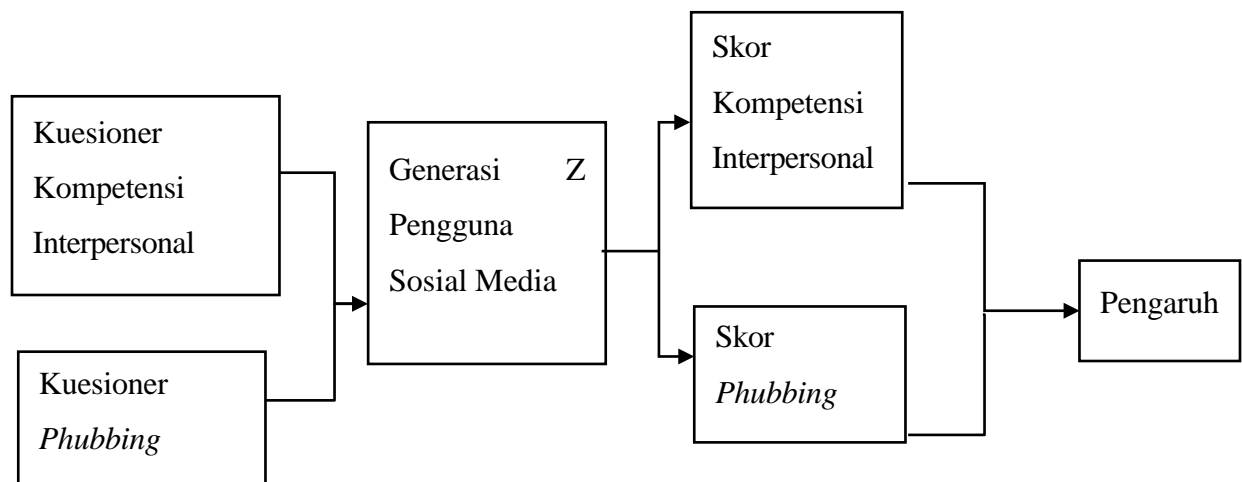
Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh perilaku *phubbing* pada kompetensi interpersonal Generasi Z pengguna media sosial di Kota Bandung. Hasil penelitian ini, bermanfaat untuk memberikan informasi kepada masyarakat khususnya Generasi Z agar dapat membatasi penggunaan media sosial ketika berada di lingkungan sosial sehingga tidak mengganggu kenyamanan lingkungan.

Penelitian ini juga dapat memberikan pengetahuan kepada praktisi psikolog dan

konselor untuk lebih memahami pengaruh *phubbing* terhadap kompetensi interpersonal. Para praktisi diharapkan dapat mengembangkan beragam metode untuk meningkatkan kompetensi interpersonal pada Generasi Z.

II. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kausalitas. Menurut Sanusi (2016:14), penelitian kausalitas adalah desain penelitian yang disusun untuk meneliti kemungkinan adanya hubungan sebab akibat antar variable, dimana pada penelitian ini ingin melihat pengaruh *Phubbing* terhadap Kompetensi Interpersonal.



Bagan 1. Prosedur Rancangan Penelitian

Variabel yang akan diukur adalah kompetensi interpersonal sebagai variabel dependen dan *phubbing* sebagai variabel independen. Untuk mengukur variabel kompetensi interpersonal digunakan alat ukur yang dikonstruksi oleh (Buhrmester dkk., 1998) yaitu *Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ)* yang diterjemahkan oleh (Ningtyas, 2017) *Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ)* ini mengukur lima aspek, yaitu kemampuan berinisiatif, kemampuan bersikap terbuka, kemampuan bersikap asertif, kemampuan memberikan dukungan sosial, dan kemampuan mengatasi konflik.

Instrumen kompetensi interpersonal ini terdiri dari 40 aitem. Instrumen kompetensi interpersonal ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Setiap pilihan jawaban dalam masing-masing aitem memiliki skor yang bergerak dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Nilai seluruh aitem yang telah dijawab responden akan dijumlahkan sehingga setiap

responden memiliki skor yang berbeda-beda dengan rentang 1 sampai 4.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *phubbing* adalah *Phubbing Scale* yang merupakan alat ukur yang dikonstruksi oleh (Karadag dkk., 2015) Alat ukur yang digunakan sudah melalui proses *back translate* yang dilakukan oleh peneliti dan ahli bahasa Inggris. Instrumen *phubbing* terdiri dari 10 aitem untuk mengukur dua aspek *phubbing*, yaitu *communication disturbance* dan *phone obsession*. Alat ukur *phubbing* ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) dengan rentang nilai dari 1 sampai 4.

Validitas alat ukur yang digunakan oleh peneliti adalah rumus korelasi *product moment* dari Pearson dengan menggunakan program SPSS 29 for Windows. Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan oleh peneliti, seluruh aitem pada alat ukur ICQ yang disusun oleh (Buhrmester dkk., 1998) termasuk dalam kategori valid dengan nilai validitas antara .238 – .637. Uji validitas yang dilakukan pada seluruh aitem *Phubbing Scale* yang disusun oleh Karadag et al., (2015) termasuk dalam kategori valid dengan nilai validitas antara .551 – .731.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Buhrmester dkk., 1998) hasil reliabilitas alat ukur kompetensi interpersonal yaitu $\alpha = .83$. Dalam penelitian ini setelah dihitung reliabilitas kompetensi interpersonal diperoleh nilai alpha (α) = .902. Nilai tersebut lebih besar dari .60 (.902 > .60) sehingga dapat disimpulkan bahwa butir-butir pernyataan kompetensi interpersonal dapat dipercaya dan dapat digunakan dalam penelitian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Karadag dkk., 2015), hasil reliabilitas alat ukur *phubbing* pada aspek *communication disturbance* yaitu $\alpha = .87$, sedangkan hasil reliabilitas pada aspek *phone obsession* yaitu $\alpha = .85$. Pada penelitian ini diperoleh nilai alpha (α) = .847 pada alat ukur *phubbing* secara keseluruhan. Nilai tersebut lebih besar dari .60 (.847 > .60) sehingga dapat disimpulkan bahwa butir-butir pernyataan *phubbing* dapat dipercaya.

Karakteristik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Bandung, merupakan generasi Z usia 18-22 tahun, dan sebagai pengguna media sosial. Data demografis yang dijaring dalam penelitian ini adalah usia dan jenis kelamin. Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Bandung. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah teknik *non-probability sampling* dimana tiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan sama untuk terpilih menjadi sampel (Sugiyono., 2013). Dalam penelitian ini, tidak diketahui secara pasti jumlah populasi sasaran, oleh karena itu, peneliti menghitung ukuran sampel minimal berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael (Sugiyono., 2013). Pengambilan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan *google form*.

Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana dengan menggunakan program *SPSS for Windows* versi 29. Peneliti menggunakan teknik analisis regresi linear untuk mengetahui bagaimana pengaruh yang terjadi pada variabel terikat yaitu kompetensi interpersonal serta nilai dari variabel tersebut berdasarkan nilai variabel bebas yaitu *phubbing* yang telah diketahui. Sebelum mengolah data dengan analisis regresi dilakukan uji asumsi klasik.

2.1. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, teknik yang digunakan dalam pengujian normalitas data menggunakan teknik *one sample Kolmogorov Smirnov Test* yang disertai dengan tampilan grafik histogram serta grafik *Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual*.

Tabel I. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		355
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.02537915
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.038
	Negative	-.052
Test Statistic		.052
Exact Sig. (2-tailed)		.287

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan perhitungan uji normalitas didapatkan hasil signifikansi .287 dengan alpha .05. Hasil signifikansi .287 lebih besar dibandingkan .05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

2.2. Uji Linearitas

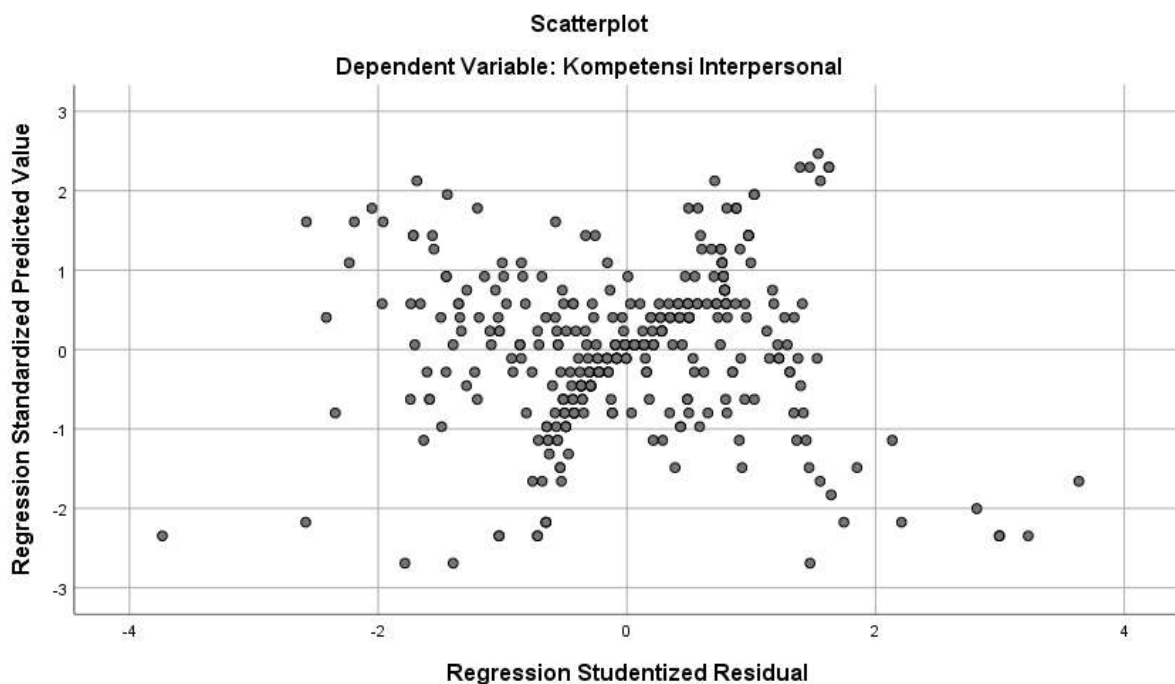
Tabel II. Uji Linearitas

ANOVA			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kompetensi Interpersonal * Phubbing	Between Groups	(Combined)	24624.276	29	849.113	5.419	.000
		Linearity	15489.157	1	15489.157	98.851	.000
		Deviation from Linearity	9135.119	28	326.254	2.082	.001
	Within Groups		50924.698	325	156.691		
Total			75548.975	354			

Berdasarkan perhitungan uji linearitas didapatkan hasil signifikansi .000 dengan alpha .05. Hasil signifikansi .000 lebih kecil dibandingkan .05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang linear antara *Phubbing* dan Kompetensi Interpersonal.

2.3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan tahapan pengujian berikutnya dari uji asumsi klasik yang bertujuan untuk mengetahui apakah model regresi yang digunakan pada penelitian ini terdapat ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain.



Grafik 1. Uji heteroskedasitas

Berdasarkan gambar hasil dari *scatterplot* diatas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah heteroskedastisitas pada model regresi ini, hal ini dapat dilihat dari titik-titik pada *scatterplot* yang menyebar dengan pola acak.

III. Hasil Penelitian

Dari distribusi kuesioner didapatkan 355 responden telah memenuhi kriteria yang ditentukan. Penjelasan tentang profil responden yang menjadi sumber analisis data penelitian ini dapat ditampilkan dalam Tabel III sebagai berikut:

Tabel III. Gambaran Usia dan Jenis Kelamin Subyek

Variabel	<i>n</i>	%
Usia		
18	30	8.5
19	85	23.9
20	95	26.8
21	140	39.4
22	5	1.4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	140	39.4
Perempuan	215	60.6

Berdasarkan tabel I di atas disimpulkan bahwa sebagian besar responden berusia 21 tahun (39,4%). Pada tabel tersebut juga terlihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (60,6%).

Tabel IV. Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Coefficients ^a					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	150.507	2.984		50.432	.000
	Phubbing	-1.137	.119	-.453	-9.541	.000

a. Dependent Variable: Kompetensi Interpersonal

Dari persamaan regresi linier sederhana diatas diperoleh nilai konstanta sebesar 150.507. Artinya, jika variabel kompetensi interpersonal tidak dipengaruhi oleh variabel bebasnya yaitu *phubbing* bernilai nol, maka besarnya rata-rata kompetensi interpersonal akan bernilai 150.507.

Koefisien regresi untuk variabel bebas bernilai negatif hal ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang searah antara *phubbing* dengan kompetensi interpersonal. Koefisien regresi variabel *phubbing* sebesar -1.137 mengandung arti untuk setiap penambahan *phubbing* sebesar satu satuan akan menyebabkan menurunnya kompetensi interpersonal sebesar 1.137.

Untuk mengetahui signifikan atau tidaknya suatu pengaruh dari variabel-variabel bebas secara bersama-sama atas suatu variabel tidak bebas yaitu kompetensi interpersonal digunakan uji F.

Tabel V. Uji F Pengujian Hipotesis

Model	ANOVA ^a					
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15489.157	1	15489.157	91.037	.000 ^b
	Residual	60059.818	353	170.141		
	Total	75548.975	354			

a. Dependent Variable: Kompetensi Interpersonal

b. Predictors: (Constant), Phubbing

Dari tabel V, diperoleh nilai F hitung sebesar 91,037. Karena nilai F hitung (91,037) > F tabel (3,868), maka H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara simultan terdapat pengaruh yang signifikan dari *phubbing* terhadap kompetensi interpersonal.

Untuk mengetahui hubungan secara bersama-sama antara *phubbing* terhadap kompetensi interpersonal, digunakan analisis korelasi sederhana.

Tabel VI. Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.453 ^a	.205	.203	13.04382

a. Predictors: (Constant), Phubbing

b. Dependent Variable: Kompetensi Interpersonal

Pada tabel VI terlihat nilai koefisien korelasi (R) sebesar .453. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang moderat antara *phubbing* terhadap kompetensi interpersonal. Untuk mengetahui kesesuaian atau ketepatan antara nilai dugaan atau garis regresi dengan data sampel digunakan koefisien determinasi.

Besarnya pengaruh *phubbing* terhadap kompetensi interpersonal ditunjukkan oleh koefisien determinasi yang diperoleh yaitu sebesar 20.5%. Artinya variabel *phubbing* memberikan pengaruh sebesar 20.5% terhadap kompetensi interpersonal.

IV. Pembahasan

Berdasarkan uji analisis regresi linier sederhana yang dilakukan terhadap 355 responden untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *phubbing* terhadap kompetensi interpersonal pada generasi Z di Kota Bandung, ditemukan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan variabel *phubbing* terhadap kompetensi interpersonal generasi Z (Tabel 4 & 5). Besarnya pengaruh *phubbing* terhadap kompetensi interpersonal adalah 20.5%.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat seberapa besar pengaruh negatif *phubbing* terhadap kompetensi interpersonal pada Generasi Z pengguna media sosial di Kota Bandung. Kompetensi interpersonal yang diteliti menggunakan teori (Buhrmester dkk., 1998) yang didalamnya mengukur aspek kemampuan berinisiatif yang merujuk pada seberapa besar kemampuan Generasi Z yang berstatus sebagai mahasiswa untuk memulai interaksi dengan orang lain, kemampuan bersikap terbuka yang merujuk pada seberapa besar kemampuan Generasi Z untuk terbuka dan menceritakan informasi mengenai dirinya dengan orang lain, kemampuan bersikap asertif yang merujuk pada seberapa besar kemampuan Generasi Z dalam menyampaikan perasaannya secara jelas dan mempertahankan pendapatnya yang sesuai

dengan *value* yang dimilikinya, kemampuan memberikan dukungan sosial yang merujuk pada seberapa besar kemampuan Generasi Z untuk menenangkan dan memberikan rasa nyaman kepada orang lain, dan kemampuan mengatasi konflik yang merujuk pada seberapa besar kemampuan Generasi Z menyelesaikan konflik dengan orang lain untuk mempertahankan hubungan yang terjalin.

Variabel *phubbing* yang diteliti menggunakan teori (Karadag dkk., 2015) yang didalamnya mengukur aspek *communication disturbance* yang merujuk pada seberapa besar penghayatan Generasi Z sebagai mahasiswa terganggu atau terdistraksi oleh ponselnya ketika sedang melakukan komunikasi *face-to-face* dengan orang lain, dan aspek *phone obsession* yang merujuk pada seberapa besar penghayatan mahasiswa melihat ponselnya untuk sekedar mengecek notifikasi ketika individu sedang melakukan komunikasi *face-to-face* dengan orang lain.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2010) bahwa individu dewasa awal yang mengakses situs jejaring sosial kurang dari 17 jam dalam seminggu memiliki kompetensi interpersonal yang lebih tinggi dibandingkan individu dewasa yang mengakses situs jejaring sosial antara 17 hingga 33 jam dalam seminggu. Dimana hal ini selaras dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan *phubbing* berhubungan dengan penurunan kompetensi interpersonal.

Bentuk perilaku umum yang ditunjukkan Generasi Z yaitu memiliki usaha yang kecil untuk terlibat dalam suatu percakapan dengan orang lain dan lebih memilih sibuk dengan *smartphone*-nya. Dengan demikian ketika terlibat dalam percakapan dengan orang lain, Generasi Z akan berusaha untuk menyampaikan informasi yang mereka dapatkan dari media sosial dibandingkan dengan menyampaikan informasi mengenai dirinya sendiri. Saat dihadapkan dengan perbedaan pendapat, mereka cenderung akan memiliki usaha yang kecil untuk menyerukan ketidaksetujuannya mengenai berbagai macam hal yang menurutnya tidak sesuai dengan *value* dirinya melalui media sosial. Ketika akan memberikan perasaan nyaman kepada orang lain, Generasi Z cenderung akan memiliki usaha yang kecil untuk memberikan perhatian atau *support* dalam bentuk kata-kata, foto, atau *video* melalui media sosial. Saat dihadapkan dengan sebuah konflik dengan orang lain, Generasi Z cenderung akan memiliki usaha yang kecil untuk mengatasi konflik yang dimilikinya.

Pada saat penelitian ini berlangsung Generasi Z berada dalam rentang dewasa awal yang sedang kuliah. Sebagai mahasiswa Generasi Z ini memiliki rasa ingin tahu dan cepat dalam mencari informasi (Schawbel, 2014). Namun rentan terhadap tantangan, menyukai perubahan, dan ingin memecahkan masalah (Mohr & Mohr, 2017). Hasil penelitian ini

menunjukkan adanya pengaruh perilaku *phubbing* terhadap kompetensi interpersonal Generasi Z pengguna sosial media (tabel 4,5 & 6). Kompetensi interpersonal merujuk pada kemampuan individu untuk berinteraksi secara efektif (Spitzberg & Cupach, 1989). Kompetensi interpersonal merupakan kemampuan berkomunikasi secara efektif dalam situasi interaksi interpersonal.

Individu dikatakan memiliki kompetensi interpersonal yang tinggi jika mengetahui bagaimana menyesuaikan diri pada saat berkomunikasi dengan orang lain (DeVito, 2015). Sedangkan Wood (2014) mengatakan kompetensi interpersonal sebagai kemampuan berkomunikasi secara efektif dan kemampuan menyesuaikan diri ketika berkomunikasi dengan orang lain pada situasi tertentu. Dengan demikian perilaku *phubbing* yang secara intensif dilakukan dalam bentuk pengabaian orang lain dalam situasi komunikasi dan interaksi nyata, membuat Generasi Z kurang berhasil mengembangkan kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif. Perilaku *phubbing* membuat Generasi Z kurang memiliki inisiatif untuk memulai suatu hubungan dalam rangka memperoleh informasi atau pengalaman baru.

Perilaku *phubbing* ini juga merepresentasikan sikap individualistik, tertutup dan kurang bersedia untuk membuka diri dan bertukar informasi dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa generasi Z cenderung individualistik (Muhazir & Ismail, 2015) dan lebih suka bekerja secara individual (Mohr & Mohr, 2017). Penggunaan teknologi sejak usia dini (Muhazir & Ismail, 2015) membuat sebagian besar waktu yang dimiliki Generasi Z dihabiskan untuk menjelajah internet dan menjalin pertemanan melalui media sosial. Kebiasaan ini membuat Generasi Z kurang memiliki keterampilan yang baik untuk melakukan sosialisasi secara langsung atau tatap muka. Selain itu komunikasi Generasi Z yang dibangun melalui media sosial kurang melatih mereka untuk bersikap asertif, kurang mampu untuk memberikan dukungan emosional, dan kurang kemampuan dalam mengungkapkan pemikiran atau berbagi perasaan tanpa menyakiti individu lain. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa Generasi Z merasa lebih nyaman berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan dengan komunikasi secara langsung (Anwar, 2019).

Dalam hubungan interpersonal sangat mungkin terjadi konflik antar individu. Generasi Z yang menunjukkan perilaku *phubbing*, kurang menunjukkan kompetensi interpersonal yang diperlukan untuk mengatasi konflik-konflik tersebut. Selanjutnya individu dari Generasi Z yang memperlihatkan perilaku *phubbing*, kurang memiliki kepekaan dan kenyamanan terhadap diri sendiri maupun orang lain. Serta kurang berhasil dalam menciptakan interaksi yang mungkin bagi orang lain untuk menjadi diri sendiri. Menurut Santrock (2020) kompetensi

interpersonal dapat dipengaruhi oleh partisipasi sosial individu di lingkungan. Partisipasi sosial adalah bentuk keterlibatan individu dengan orang lain melalui hubungan dan komunikasi secara langsung tanpa media sosial dengan orang lain. Bagi Generasi Z yang lebih senang terlibat dalam interaksi dunia maya dan melakukan perilaku *phubbing*, maka partisipasi sosial yang dilakukan secara nyata menjadi kurang terlatih sehingga membuat mereka semakin teralienasi oleh lingkungan sosialnya, dan mengakibatkan kepekaan terhadap lingkungan menjadi menurun.

Penelitian ini memiliki kelebihan dari penelitian lain yaitu mengangkat topik *phubbing* dalam kaitannya dengan kompetensi interpersonal yang masih jarang diteliti. Penelitian yang menggunakan Generasi Z sebagai subyek juga masih belum banyak dilakukan (Geofanny & Faraz, 2023b). Adapun keterbatasan dari penelitian ini adalah jumlah sampel yang terbatas dan berasal hanya dari kota Bandung saja, sehingga hasil yang diperoleh belum tentu merepresentasikan Generasi Z di seluruh Indonesia.

V. Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kompetensi interpersonal pada Generasi Z pengguna media sosial.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat disusulkan untuk penelitian dan praktik masa depan. Pertama, saran praktis ditujukan pada Generasi Z agar dapat membatasi penggunaan media sosial ketika berada di lingkungan sosial, sehingga tidak mengganggu kenyamanan lingkungan. Generasi Z juga disarankan untuk membatasi penggunaan *smartphone* dalam situasi interaksi nyata untuk menurunkan perilaku *phubbing* dan untuk mengembangkan kompetensi interpersonal yang dimilikinya. Kedua, penelitian ini menyarankan pada peneliti lain untuk mengambil sampel yang lebih banyak dan lebih luas di seluruh kota besar di Indonesia untuk memperoleh gambaran yang lebih besar mengenai perilaku *phubbing* pada generasi Z,

VI. Ucapan Terimakasih

Tim peneliti mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Kristen Maranatha yang telah memberikan dana untuk melaksanakan penelitian ini

Daftar Pustaka

- Anwar, T. M. (2019). Phenomenology of Communication of Generation Z in Pekanbaru. *Komunikator*, 11(1). <https://doi.org/10.18196/jkm.111015>
- Badan Pusat Statistik. (2021, Januari 21). *Hasil Sensus Penduduk 2020: Berita Resmi Rtatistik No. 07/01/Th. XXIV*. <https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk--sp2020--pada-september-2020-mencatat-jumlah-penduduk-sebesar-270-20-juta-jiwa-.html>
- Badan Pusat Statistik Kota Bandung. (2021). *Persentase Penduduk Kota Bandung Berumur 5 Tahun Ke Atas yang Mengakses Internet Dalam 3 Bulan Terakhir menurut Jenis Kelamin dan Tujuan Mengakses Internet*.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. , T., & Reis, D. (1998). Five Domains of Interpersonal Competence in Peer Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*
- 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>
- DeVito, J. A. (2015). *The Interpersonal Communication Book*. Person Education.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Geofanny, R., & Faraz, F. (2023). Employer Branding and E-recruitment Against Interest in Applying for Generation Z Jobs. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(1), 146. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i1.9922>
- Haigh, A. (2015). *Stop Phubbing*. [Http://Stopphubbing.Com](http://Stopphubbing.Com)
- Harsandi, M. F. (2017). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kompetensi interpersonal pada mahasiswa fakulta psikologi uin suska riau* [UIN Suska Riau]. [Http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/Id/Eprint/21199](http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/Id/Eprint/21199)
- Karadag, E., Evren, E., Ilkay, C., & Sule, B. T. (2015). Determinants of Phubbing, Which is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model. *Journal of Behavioral Addictions*,

4(2).

- Mahmudan, A. (2022). *Survei: Generasi Z Indonesia Paling Gandrung Gunakan Internet*.
<https://DataIndonesia.Id/Digital/Detail/Survei-Generasi-z-Indonesia-Paling-Gandrung-Gunakan-Internet>.
- Mohr, K. A. J., & Mohr, E. S. (2017). Understanding Generation Z Students to Promote a Contemporary Learning Environmen. *Journal on Empowering Teaching Excellence: Vol. 1: Iss. 1, Article 9*.
 DOI: <https://doi.org/10.15142/T3M05T>.
- Muhazir, S. M., & Ismail, N. (2015). Generasi Z: Tenaga Kerja Baru dan Cabarannya. *Artikel Psikologi Tahun 2015. . Jabatan Perkhidmatan Awam*.
- Ningtyas, I. C. (2017). *Hubungan antara Self-Esteem dengan Kompetensi Interpersonal pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata*. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 2: Do They Really Think Differently? *On the Horizon*, 9(6), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424843>
- Riyanto, A. D. (2023). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2023*.
<https://Andi.Link/Hootsuite-We-Are-Social-Indonesian-Digital-Report-2023/>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My Life Has Become a Major Distraction From My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction Among Romantic Partner. . *Computer in Human Behavior*.
- Santrock, J. W. (2020). *Life Span Development*. McGraw.
- Schawbel, D. (2014).). Gen Z Employees: The 5 Attributes You Need to Know.
<http://www.entrepreneur.com/article/236560>.
- Singh, A. P., & Dangmei, J. (2016). Understanding the generation Z: the future workforce. *South-Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 3(5), 1–5.
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1989). *Handbook of Interpersonal Competence Research*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3572-9>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta CV.
- Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and Social Interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), 103–113. <https://doi.org/10.1353/jip.2015.0021>
- Vaujie, M. (2022). *Penduduk Bandung Pengguna Internet Disebut 2,1 Juta Jiwa*.
<https://Tantrum.Suara.Com/Read/2022/08/06/005700/Penduduk-Bandung-Pengguna-Internet-Disebut-21-Juta-Jiwa>
- Widi, S. (2022). *Ada 68,66 Juta Generasi Z di Indonesia, Ini Sebarannya*.

<https://dataindonesia.id/varia/detail/ada-6866-juta-generasi-z-di-indonesia-ini-sebarannya>

Wijayanti, I. S. (2010). *Studi deskriptif kompetensi interpersonal pada dewasa awal pengakses situs jejaring sosial* [Sanata Dharma University. <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/28800>

Wood, J. T. (2014). *Communication in our lives. Cengage Learning.*