

Pengaruh Kualitas Hubungan Interpersonal Terhadap Perilaku *Phubbing* dalam Pertemanan Mahasiswa di Kota Padang

Novia Rahmadani^{1*}, Nurmina²

^{1,2} Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: nrahmadani89@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kualitas hubungan interpersonal terhadap kecenderungan perilaku *phubbing* dalam pertemanan mahasiswa di Kota Padang. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional. Pemilihan sampel dilakukan melalui metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sebanyak 275 mahasiswa terlibat sebagai responden dalam penelitian ini. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah *Generic Scale of Phubbing* (GSP) dan Skala Hubungan Teman Sebaya yang disusun dengan model *Likert*. Untuk menganalisis data, digunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kualitas hubungan interpersonal dengan perilaku *phubbing* dalam pertemanan mahasiswa, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan koefisien regresi sebesar -0.468. nilai koefisien determinasi sebesar 35,1%. Kekuatan hubungan ini juga didukung oleh nilai R^2 sebesar 0.351, yang berarti bahwa kualitas hubungan interpersonal memberikan kontribusi sebesar 35.1% terhadap variasi perilaku *phubbing* mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini memiliki arti bahwa semakin tinggi kualitas hubungan interpersonal dalam pertemanan mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan *phubbing*. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kualitas hubungan interpersonal rendah akan lebih rentan untuk melakukan perilaku *phubbing*.

Kata kunci: Kualitas Hubungan Interpersonal, *Phubbing*, Pertemanan

ABSTRACT

This study aims to explore the influence of interpersonal relationship quality on the tendency of *phubbing* behavior in student friendships in Padang City. This research was conducted using a quantitative approach and correlational design. The sample selection was done through *non-probability sampling* method with *purposive sampling* technique. A total of 275 students were involved as respondents in this study. The data collection instruments used were the *Generic Scale of Phubbing* (GSP) and the *Peer Relationship Scale* which were arranged using the *Likert* model. To analyze the data, simple linear regression analysis technique was used. The findings in this study indicate that there is a significant negative influence between the quality of interpersonal relationships and *phubbing* behavior in student friendships, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a regression coefficient of -0.468. the coefficient of determination is 35.1%. The strength of this relationship is also supported by the R^2 value of 0.351, which means that the quality of interpersonal relationships contributes 35.1% to variations in student *phubbing* behavior. This finding shows that H_a is accepted and H_o is rejected. This means that the higher the quality of interpersonal relationships in student friendships, the lower their tendency to *phubbing*. Conversely, students who have low interpersonal relationship quality will be more prone to *phubbing* behavior.

Kata kunci: *Interpersonal Relationship Quality*, *Phubbing*, Friendship

PENDAHULUAN

Penggunaan teknologi digital, khususnya *smartphone*, menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan di Indonesia. *Smartphone*, dengan bentuknya yang ringkas, portabel, serta dilengkapi dengan beragam fitur, memungkinkan penggunaannya untuk tetap terhubung tanpa batasan waktu melalui berbagai layanan seperti panggilan suara dan akses internet. Menurut Alrasheed & Aprianti (2018) menyatakan bahwa kemudahan akses internet menjadi faktor utama yang mendorong tingginya intensitas penggunaan *smartphone* di kalangan individu. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 menunjukkan bahwa sebanyak 221,56 juta dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 278,69 juta jiwa telah terhubung ke jaringan internet. Berdasarkan survei tersebut pula, sebanyak 87,02% Generasi Z, yang mencakup individu berusia 12 hingga 27 tahun, secara rutin menggunakan internet. Sementara itu, dalam konteks pendidikan,

99,91% responden dari jenjang sarjana atau diploma juga tercatat sebagai pengguna aktif internet dengan *smartphone* sebagai perangkat utama (APJII, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan *smartphone* secara intensif.

Mahasiswa merupakan individu yang tengah berada pada jenjang pendidikan tinggi, yang mencakup perguruan tinggi negeri, swasta, maupun lembaga pendidikan tinggi lainnya (Siswoyo et al., 2007). Menurut Santrock (2011) fase perkembangan yang dialami mahasiswa umumnya berada pada masa periode transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal, dalam rentang usia antara 18 hingga 25 tahun. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan kritis dalam menyaring informasi yang tersedia, terutama mengingat kemudahan akses terhadap berbagai sumber melalui internet.

Meskipun penggunaan *smartphone* menawarkan berbagai kemudahan dan keuntungan, penggunaan yang berlebihan juga berpotensi menimbulkan dampak negatif. Individu yang tidak mampu mengatur penggunaan perangkat ini secara bijaksana cenderung mengalami kesulitan dalam melepaskan diri darinya, bahkan ketika sedang terlibat dalam interaksi sosial secara langsung (Lowe-Calverley & Pontes, 2020). Akibatnya, perhatian terhadap lingkungan sekitar dapat menurun karena fokus pengguna terlalu terserap pada aktivitas yang dilakukan melalui perangkat tersebut (Yusnita & Syam, 2017). Perilaku ini kemudian merujuk pada sebuah fenomena yang disebut sebagai *phubbing*.

Phubbing berasal dari gabungan kata "*phone*" dan "*snubbing*", yang mendefinisikan perilaku mengacuhkan individu lain dalam konteks interaksi sosial karena perhatian seseorang terfokus pada penggunaan *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). *Phubbing* juga dapat dimaknai sebagai bentuk pengabaian terhadap orang lain dalam berbagai bentuk aktivitas sosial, baik antar individu, antar individu dan kelompok, maupun antar kelompok, karena keterlibatan berlebihan pada *smartphone* (Ang et al., 2019; Ergün et al., 2020). Dengan demikian, fenomena ini dapat muncul dalam berbagai jenis hubungan sosial, seperti pertemanan, relasi romantis, hingga interaksi dalam keluarga.

Karadağ et al. (2015) mengidentifikasi bahwa karakteristik utama dari perilaku *phubbing* adalah ketidakterlibatan individu dalam komunikasi langsung ketika berada dalam situasi sosial primer. Individu yang menunjukkan perilaku ini cenderung mengalihkan perhatian sepenuhnya pada *smartphone* dan mengabaikan percakapan yang sedang berlangsung. Mendukung pandangan ini, Jintarin Jaidee, seorang psikiater dari Bangkok, sebagaimana dikutip dalam Nur (2020), menjelaskan bahwa individu yang melakukan *phubbing* (*phubber*) biasanya terus-menerus memeriksa *smartphone* mereka, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sosial, seperti menurunnya rasa memiliki serta persepsi terhadap kualitas dan kepuasan dalam berinteraksi sosial.

Memahami faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku *phubbing* di kalangan remaja, khususnya mahasiswa, menjadi isu yang krusial saat ini. Banyak mahasiswa belum menyadari bahwa kebiasaan ini dapat mengganggu kualitas hubungan sosial mereka. Padahal, dalam interaksi sosial, penting bagi individu untuk mengedepankan nilai tenggang rasa, yakni mempertimbangkan perasaan orang lain serta mengontrol perilaku diri sendiri agar tidak menyinggung dan menunjukkan sikap egois (Safitri et al., 2021).

Salah satu situasi sosial yang dapat mendorong munculnya perilaku *phubbing* adalah rendahnya kualitas dalam hubungan interpersonal. Dalam penelitian Pratiwi (2020) menemukan bahwa mahasiswa cenderung melakukan *phubbing* saat berada dalam lingkungan yang tidak mendukung, misalnya dalam situasi konflik atau ketika berada di lingkungan baru yang terasa asing. Dalam konteks ini, penggunaan *smartphone* menjadi cara untuk mengalihkan perhatian. Hal ini diperkuat dengan pendapat Chóliz (2012) yang menegaskan bahwa penggunaan *smartphone* secara kompulsif sering kali muncul sebagai bentuk pelarian dari komunikasi yang dianggap tidak menyenangkan.

Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk menjalin relasi interpersonal dalam berbagai ranah kehidupan, baik dengan keluarga inti, teman dekat, kolega, maupun masyarakat secara umum. Interaksi tersebut menjadi fondasi utama dalam membangun jejaring sosial yang esensial bagi kesejahteraan psikososial sehari-hari (Syukur & Murdiana, 2024). Salah satu bentuk relasi interpersonal yang berperan penting adalah hubungan pertemanan, yang tidak hanya menyediakan dukungan emosional, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan identitas

diri dan perkembangan pribadi, khususnya di periode perubahan dari remaja akhir ke masa dewasa awal. Ditahap perkembangan tersebut, khususnya selama masa perkuliahan, mahasiswa berada dalam fase perkembangan yang kompleks, termasuk dalam proses pembentukan harga diri, penentuan identitas personal, serta pemaknaan terhadap hubungan sosial dan lingkungan di sekitarnya (Sponcil & Gitimu, 2013).

Relasi pertemanan yang memiliki kualitas tinggi diketahui mampu memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis, salah satunya dengan membantu individu mengatasi rasa malu serta kecenderungan untuk menarik diri dari situasi sosial (Berndt, 2002). Sebaliknya, pertemanan yang dipenuhi dengan dinamika negatif dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap hubungan sosial yang dijalani, yang selanjutnya meningkatkan risiko munculnya perasaan kesepian. Dalam kondisi demikian, individu cenderung mencari pelarian melalui aktivitas yang bersifat mengalihkan perhatian, seperti penggunaan *smartphone* secara kompulsif (Bian & Leung, 2015).

Sejauh ini, belum ada penelitian sebelumnya yang secara langsung mengaitkan kualitas hubungan interpersonal dengan perilaku *phubbing*, terutama yang menempatkan kualitas hubungan interpersonal sebagai variabel yang mempengaruhi perilaku *phubbing*. Sebaliknya, sebagian besar penelitian terdahulu cenderung berfokus pada dampak perilaku *phubbing* terhadap kualitas hubungan interpersonal. Namun secara teoritis, kedua variabel ini memiliki keterkaitan yang dapat saling mempengaruhi. Berdasarkan pemaparan tersebut, kualitas hubungan interpersonal, khususnya dalam konteks pertemanan, dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perilaku *phubbing*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi bagaimana pengaruh kualitas hubungan interpersonal terhadap perilaku *phubbing* pada pertemanan mahasiswa di Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* berdasarkan kriteria responden, antara lain; mahasiswa/i di Kota Padang, menggunakan *smartphone* minimal 2 jam dalam sehari, dan memiliki teman yang pernah berinteraksi secara tatap muka. Sehingga jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 275 mahasiswa melalui penyebaran kuesioner.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Generic Scale of Phubbing (GSP)* yang dikembangkan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Isrofin (2020). Skala ini terdiri atas 15 aitem *favorable* yang dikategorikan ke dalam empat indikator yakni *Nomophobia*, *Interpersonal Conflict*, *Self-Isolation* dan *Problem Acknowledgement*. Adapun salah satu aitemnya berbunyi "Saya menghadapi konflik dengan orang lain karena saya menggunakan HP". Skala ini memiliki lima pilihan respons berdasarkan skala Likert, yaitu Tidak Pernah, Jarang, Kadang-Kadang, Sering, dan Sangat Sering. Skor diberikan dalam rentang 1 hingga 5, di mana skor 5 menunjukkan respons Sangat Sering dan skor 1 untuk Tidak Pernah.

Selanjutnya, untuk mengukur kualitas hubungan interpersonal digunakan Skala Hubungan Teman Sebaya yang diadaptasi dan modifikasi oleh Efendy et al. (2023) dari *Quality of Relationship Inventory* yang dikembangkan oleh Pierce et al. (1991). Namun, skala ini kemudian dimodifikasi kembali oleh peneliti dengan tujuan untuk menyesuaikannya secara lebih tepat terhadap konteks dan karakteristik responden penelitian ini yaitu relasi pertemanan mahasiswa. Skala ini mencakup tiga aspek utama, yaitu dukungan, konflik interpersonal, dan kedalaman hubungan yang terdiri dari 20 item pernyataan. Skor aitem dari respons pada skala ini diberikan melalui lima pilihan, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), dengan skor berkisar dari 5 hingga 1.

Berdasarkan hasil pengolahan data setelah uji coba, dihasilkan nilai koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* untuk skala *Generic Scale of Phubbing (GSP)* sebesar $\alpha = 0.941$. Sementara itu, untuk Skala Hubungan Teman Sebaya diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0.960$. Sehingga layak digunakan dalam penelitian. Dengan indeks daya diskriminasi item yang berada dalam rentang antara 0.475 hingga 0.850 pada skala *phubbing* dan indeks diskriminasi item dalam rentang antara 0.577 hingga 0.806 pada skala hubungan teman sebaya.

Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu analisis uji statistik yang digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi skor *phubbing* dan kualitas hubungan interpersonal dalam pertemanan mahasiswa di Kota Padang. Untuk mengevaluasi sejauh mana kualitas hubungan interpersonal dapat mempengaruhi tingkat perilaku *phubbing*, peneliti menerapkan teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan bantuan *SPSS 20.0 for Windows*. Untuk melakukan analisis regresi sederhana, terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi klasik, termasuk uji normalitas dan linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini mengambil sampel sebanyak 275 mahasiswa di Kota Padang. Dengan deskripsi subjek berdasarkan durasi lama penggunaan *smartphone* yaitu sebanyak dalam penelitian ini menggunakan *smartphone* lebih dari dua jam dalam sehari. Penggunaan *smartphone* terbanyak berada dalam rentang waktu 8 hingga 12 jam per hari dengan jumlah partisipan sebanyak 120 orang (43.6%). Disusul oleh 85 orang (30.9%) yang menggunakan *smartphone* selama 5 hingga 8 jam per hari, kemudian 38 orang (13.8%) yang menggunakan lebih dari 12 jam per hari, dan 32 orang (11.6%) menggunakan selama 2 hingga 5 jam per hari.

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pada variabel kualitas hubungan interpersonal berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 166 mahasiswa (60.4%) cenderung rendah yaitu sebanyak 60 mahasiswa (21.8%). Sedangkan pada variabel *phubbing* mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 152 mahasiswa (55.3%) cenderung tinggi yaitu sebanyak 71 mahasiswa (25.8%).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

<i>Test</i>	<i>Asymp Sig. (2-tailed)</i>
<i>Unstandardized Residual</i>	0.833

Sumber: Data diolah

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yang diperoleh untuk kedua variabel adalah sebesar 0.833. Karena nilai ini melebihi ambang batas 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel Terikat	Variabel Bebas	Sig.
<i>Phubbing</i>	Kualitas Hubungan Interpersonal	0.431

Sumber: Data diolah

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0.431 melebihi batas $\alpha = 0.05$, maka dapat dinyatakan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut memenuhi asumsi linearitas. Dengan kata lain, hubungan antara *phubbing* dan kualitas hubungan interpersonal bersifat linier.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi

Variabel	R	R²	F	Sig.
Kualitas Hubungan Interpersonal (X) – <i>Phubbing</i> (Y)	0.592	0.351	147.673	0.431

Sumber: Data diolah

Hasil analisis regresi pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai F sebesar 147,673 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000. Karena nilai p yang diperoleh berada di bawah ambang batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel kualitas hubungan interpersonal (X) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* (Y) di kalangan mahasiswa yang memiliki relasi pertemanan di Kota Padang. Hasilnya, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Selain itu, perhitungan koefisien determinasi (*R-squared*) menghasilkan nilai 0,351. Nilai ini mengindikasikan bahwa variabel kualitas hubungan interpersonal mampu menjelaskan variasi sebesar 35,1% terhadap perubahan perilaku *phubbing*. Adapun sisanya, yaitu sebesar 64,9%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar ruang lingkup penelitian ini.

Tabel 4. Persamaan Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	87.709	2.842		30.857	0.000
Kualitas Hubungan Interpersonal	-0.468	0.040	-0.592		0.000

Sumber: Data diolah

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh model persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 87.709 - 0.468X$$

Dalam model persamaan ini, konstanta (a) sebesar 87,709 menunjukkan nilai *phubbing* ketika tidak ada pengaruh dari variabel kualitas hubungan interpersonal. Sementara itu, koefisien regresi (b) yang bernilai -0,468 mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif antara kualitas hubungan interpersonal dan *phubbing*. Artinya, apabila kualitas hubungan interpersonal meningkat sebesar satu satuan, maka tingkat *phubbing* akan mengalami penurunan sebesar 0,468 satuan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki oleh individu, maka kecenderungan individu tersebut untuk melakukan *phubbing* akan semakin rendah. Sehingga dapat diketahui bahwa dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh nilai H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan sejumlah temuan penelitian sebelumnya. Pratiwi (2020) dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa salah satu alasan yang dapat melatarbelakangi seseorang melakukan *phubbing* adalah karena berada di lingkungan tidak nyaman, terutama ketika mahasiswa berada pada zona yang tidak menyenangkan atau bahkan berada di lingkungan yang baru baginya, banyak dari mereka yang memilih untuk menyibukkan diri dengan mengotak-atik *smartphon*enya. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* dapat muncul ketika kualitas hubungan yang terjalin berada pada tingkat yang rendah. Aiyuda et al. (2023) dan Hanafi (2023) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *phubbing* dengan kualitas pertemanan teman sebaya.

Hal ini juga dibuktikan berdasarkan hasil uji deskriptif dari kedua variabel. Pada skala *phubbing*, menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Padang memiliki tingkat perilaku *phubbing* dengan kategori sedang. Selain itu, sebanyak 25,8% mahasiswa menunjukkan perilaku *phubbing* dalam kategori tinggi, sedangkan 18,9% lainnya berada pada kategori rendah. Sehingga meskipun mayoritas responden tergolong sedang, temuan ini menunjukkan bahwa terdapat proporsi mahasiswa yang tergolong tinggi dalam melakukan *phubbing*, yang secara tidak langsung mencerminkan potensi permasalahan dalam interaksi sosial langsung di lingkungan pertemanan mahasiswa. Sedangkan pada skala kualitas hubungan interpersonal, dalam pertemanan mahasiswa di Kota Padang berada dalam kategori sedang. Selain itu, 21,8% responden berada dalam kategori rendah dan 17,8% lainnya dalam kategori tinggi. Meskipun mayoritas responden tergolong sedang, proporsi kategori rendah yang lebih tinggi dibandingkan kategori tinggi menunjukkan bahwa terdapat kelompok mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam membangun atau mempertahankan kualitas hubungan pertemanan yang optimal.

Secara teoritis, kualitas hubungan interpersonal merupakan suatu kondisi hubungan antar individu yang dinilai melalui tiga aspek utama, yaitu dukungan, konflik interpersonal, dan kedalaman hubungan (Pierce et al., 1991). Dalam penelitian ini, kualitas hubungan interpersonal yang tinggi ditandai oleh adanya perasaan saling mendukung, keterbukaan terhadap konflik dan penyelesaiannya, serta rasa memiliki yang kuat terhadap kedekatan dan makna dalam hubungan pertemanan. Ketika mahasiswa memiliki hubungan interpersonal yang sehat, mereka akan cenderung lebih terlibat secara emosional dalam interaksi langsung dan tidak merasa perlu mengalihkan perhatian ke *smartphone* selama berinteraksi sosial.

Dukungan dari teman sebaya menjadi salah satu aspek penting yang dapat mencegah individu dari perilaku *phubbing*. Ketika mahasiswa merasa dihargai, dipercaya, dan memiliki keterikatan emosional yang kuat dengan teman-temannya, mereka lebih cenderung terlibat dalam interaksi sosial langsung daripada menghabiskan waktu dengan *smartphone* (Berndt, 2002). Sebaliknya, rendahnya kualitas pertemanan dapat menciptakan rasa kesepian, kebosanan, atau ketidaknyamanan, yang pada akhirnya dapat mendorong individu untuk melakukan *phubbing* sebagai bentuk pelarian dari situasi tersebut.

Hal ini sejalan dengan pendapat Auter (2007) yang menyatakan bahwa perilaku *phubbing* kerap kali berakar dari rendahnya tingkat kenyamanan individu dalam menjalin hubungan sosial. Dalam kondisi tersebut, individu cenderung memilih untuk menggunakan perangkat ponsel sebagai bentuk penghindaran dari keterlibatan dalam percakapan tatap muka, terutama saat berada dalam situasi komunikasi kelompok. Billieux et al. (2007) menambahkan bahwa individu yang mengalami ketidaknyamanan emosional atau tekanan dalam interaksi sosial secara langsung, cenderung memiliki kesulitan dalam mengontrol dorongan untuk segera menggunakan ponsel. Dengan kata lain, *phubbing* sering kali merupakan bentuk “pelarian digital” dari situasi sosial yang dianggap kurang memuaskan atau tidak memberikan rasa keterhubungan yang memadai.

Dalam era digital saat ini, penggunaan *smartphone* sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Namun, temuan penelitian ini mengingatkan bahwa meskipun *smartphone* memiliki banyak fungsi positif, penggunaannya yang tidak terkontrol dalam situasi sosial justru dapat merusak interaksi tatap muka. Oleh karena itu, membina kualitas hubungan interpersonal yang kuat menjadi salah satu cara strategis untuk mencegah perilaku *phubbing*. Relasi yang bermakna, penuh dukungan, dan terbuka terhadap perbedaan mampu menciptakan rasa keterhubungan yang lebih besar, sehingga mahasiswa tidak merasa perlu mencari “pengganti” melalui dunia digital saat sedang berada dalam kebersamaan dengan teman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara kualitas hubungan interpersonal terhadap perilaku *phubbing* dalam pertemanan mahasiswa di Kota Padang. Sehingga, semakin tinggi tingkat kualitas hubungan interpersonal maka semakin rendah tingkat *phubbing*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kualitas hubungan interpersonal maka semakin tinggi tingkat perilaku *phubbing* dalam pertemanan mahasiswa di Kota Padang.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode kualitatif atau menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif, misalnya dengan wawancara atau observasi, agar dapat menggali makna subjektif dari relasi interpersonal dan perilaku *phubbing* secara lebih mendalam. Lebih memperjelas konteks relasi pertemanan yang akan diteliti agar interpretasi terhadap kualitas hubungan interpersonal menjadi lebih spesifik dan aplikatif terhadap lingkungan tertentu. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan variabel tambahan seperti tingkat kesepian, kontrol diri, kecemasan sosial, atau intensitas penggunaan media sosial yang juga berpotensi berkontribusi terhadap perilaku *phubbing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiyuda, N., Heriandy, T., & Putra, A. A. (2023). Perilaku Phubbing Dengan Kualitas Persahabatan Remaja Di Pekanbaru. *Mediapsi*, 9(1), 4–13. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2023.009.01.907>
- Ang, C.-S., Teo, K.-M., Ong, Y.-L., & Siak, S.-L. (2019). Investigation of a Preliminary Mixed Method of Phubbing and Social Connectedness in Adolescents. *Addiction & Health*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.22122/ahj.v11i1.539>
- Alrasheed, K. B., & Aprianti, M. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja (Sebuah Studi Pada Siswa SMP Di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan) Kharisma. *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 1–7.
- APJII. (2024). Data Survei Profil Internet Indonesia 2024. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024, 1-90. <https://survei.apjii.or.id/survei>

- Auter, P. J. (2007). Portable social groups: Willingness to communicate, interpersonal communication gratifications, and cell phone use among young adults. *International Journal of Mobile Communications*, 5(2), 139–156. <https://doi.org/10.1504/IJMC.2007.011813>
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7–10. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00157>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Billieux, J., Van der Linden, M., D’Acromont, M., Ceschi, G., & Zermatten, A. (2007). Does impulsivity relate to perceived dependence on and actual use of the mobile phone? *Applied Cognitive Psychology*, 21(4), 527–537. <https://doi.org/10.1002/acp.1289>
- Chóliz, M. (2012). Mobile-Phone Addiction in Adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44.
- Chotpitayasonondh, 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>
- Efendy, M., Murwani, D., Hitipeuw, I., & Rahmawati, H. (2023). Achievement Motivation among Students in Indonesia: What is the Role of Teacher-Student Relations, Peer Relations and Moderation of Collectivist Culture?. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(2), 294–313. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.4606>
- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2019). Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. *Psychological Reports*, 123(5), 1578–1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Hanafi, E. K. (2023). *Korelasi Antara Peer Attachment dan Perilaku Phubbing dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Psikologi Islam Iain Kediri Angkatan 2021* (Undergraduate (S1) thesis, IAIN Kediri).
- Isrofin, B. (2020). Validasi Generic Scale of Phubbing (GSP) Versi Bahasa Indonesia dengan Rasch Model. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(1), 9–18. <https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.13883>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... 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>
- Lowe-Calverley, E., & Pontes, H. M. (2020). Challenging the concept of smartphone addiction: An empirical pilot study of smartphone usage patterns and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 550–556. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0719>
- Nur, A. (2020). *Phubbing & Komunikasi Sosial*. Jember: UIJ - Kyai Mojo.
- Pratiwi, Z. S. (2020). *Phubbing* Sebagai Sebuah Fenomena Budaya Pop Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik Universitas Andalas. *Jurnal Kesejahteraan Dan Pelayanan Sosial*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.52423/jkps.v1i1.12473>
- Safitri, W., Elita, Y., & Sulian, I. (2021). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU PHUBBING REMAJA GENERASI Z PADA SISWA KELAS XI DI SMKN 5 KOTA BENGKULU. *Jurnal Consilia*, 4(3), 274–282.
- Santrock, J. W. (2011). *Life – Span Development : Perkembangan masa hidup* (13th ed.). Erlangga.
- Siswoyo, D., Sulistyono, T., & Dardiri, A. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

- Sponcil, M., & Gitimu, P. (2013). Use of social media by college students: Relationship to communication and self-concept. *Journal of Technology Research*, 4(1), 37–49.
- Syukur, M. A. U. A., & Murdiana, S. (2024). Pengaruh Perilaku Phubbing terhadap Kualitas Persahabatan pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 8(2), 143–156. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i2.8399>
- Yusnita, Y., & Syam, H. (2017). Pengaruh Perilaku Phubbing Akibat penggunaan *Smartphone* Berlebihan Terhadap Interaksi Sosial Manusia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 2, 1–13.