

HUBUNGAN PERILAKU PHUBBING DENGAN KUALITAS INTERAKSI SOSIAL SISWA SEKOLAH MENENGAH

Muhammad Jalil¹, Hariadi Ahmad², Muhammad Zainal Mustamiin³

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2}

Bidang Studi Bimbingan dan Konseling; Pendidikan Profesi Guru, Pasca Sarjana & Profesi Universitas Pendidikan Mandalika³

Email: muh.jalilkty@gmail.com, hariadahmad@undikma.ac.id,
mzainalmustamiin@undikma.ac.id

ABSTRAK

Perilaku sosial siswa di lingkungan sekolah menjadi indikator penting dalam membangun interaksi yang sehat dan penyesuaian diri. Salah satu fenomena yang semakin berkembang adalah perilaku phubbing, yaitu kecenderungan mengabaikan interaksi langsung karena penggunaan gawai secara berlebihan. Fenomena ini menjadi penting diteliti pada konteks siswa karena berpotensi menurunkan kualitas interaksi sosial di tengah meningkatnya penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku phubbing dengan hubungan sosial pada siswa kelas XI di MA NW Penendem Tahun Pelajaran 2025/2026. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner yang mengukur perilaku phubbing dan hubungan sosial siswa. Analisis data dilakukan menggunakan uji Pearson Product Moment untuk mengetahui keeratan hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku phubbing dengan hubungan sosial siswa dengan nilai korelasi r hitung sebesar 0,633 lebih besar dibandingkan r -tabel 0,2609, serta nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hubungan yang terjadi bersifat signifikan dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi perilaku phubbing, maka semakin rendah kualitas hubungan sosial siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengelolaan penggunaan gawai menjadi aspek penting dalam menjaga kualitas interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Perilaku Phubbing, Hubungan Sosial, Siswa*

ABSTRACT

Social behavior in school settings is an important indicator in shaping healthy interactions and students' social adjustment. One emerging phenomenon is phubbing behavior, defined as the tendency to ignore direct social interactions due to excessive smartphone use. This phenomenon is important to examine in the student context because it has the potential to reduce the quality of social interaction amid the increasing use of digital technology in daily life. This study aims to determine the relationship between phubbing behavior and social relationships among eleventh-grade students at MA NW Penendem in the 2025/2026 academic year. The study employed a quantitative approach with a correlational design, using questionnaires to measure phubbing behavior and students' social relationships. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test to determine the strength of the relationship between variables. The results showed a significant relationship between phubbing behavior and students' social relationships, with a correlation coefficient (r) of 0.633, which is higher than the r -table value of 0.2609, and a significance value of $0.000 < 0.05$. The relationship is negative, indicating that higher levels of phubbing behavior are associated with lower quality of students' social

relationships. These findings suggest that managing smartphone use is an important factor in maintaining the quality of students' social interactions in school environments.

Keywords: *Phubbing Behavior, Social Relationships, Students*

PENDAHULUAN

Hubungan sosial merupakan bagian penting dalam kehidupan individu yang tercermin melalui kemampuan berinteraksi, berkomunikasi, serta membangun hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar. Dalam konteks peserta didik, hubungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian, kemampuan penyesuaian diri, serta kualitas interaksi di lingkungan sekolah. Namun, di era digital saat ini, pola interaksi sosial mengalami perubahan signifikan akibat meningkatnya penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari (Tsabitah & Hanif, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi tidak hanya memberikan kemudahan, tetapi juga berpotensi memengaruhi kualitas interaksi sosial siswa secara langsung.

Salah satu fenomena yang muncul akibat perkembangan teknologi tersebut adalah perilaku phubbing, yaitu tindakan mengabaikan lawan bicara karena lebih fokus pada smartphone. Perilaku ini semakin sering ditemukan pada kalangan remaja dan mahasiswa serta mulai menjadi kebiasaan dalam interaksi sosial sehari-hari (Yakub & Mardes, 2023). Phubbing tidak hanya berdampak pada komunikasi, tetapi juga dapat mengurangi kualitas hubungan interpersonal dalam lingkungan sosial. Secara lebih mendalam, perilaku ini dapat menurunkan perhatian terhadap lawan bicara, menghambat empati, serta melemahkan keterlibatan dalam interaksi langsung, sehingga kualitas hubungan sosial menjadi kurang optimal. Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran nilai interaksi tatap muka ke arah interaksi digital yang lebih dominan (Putri et al., 2024).

Secara psikologis, perilaku phubbing dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kecanduan smartphone, rendahnya kontrol diri, serta faktor sosial dan emosional individu. Kecanduan media sosial terbukti memiliki hubungan yang erat dengan meningkatnya perilaku phubbing dalam situasi interaksi sosial (Mu'adzah & Rusli, 2024). Selain itu, rendahnya kontrol diri juga menjadi faktor yang memperkuat kecenderungan seseorang untuk mengabaikan interaksi langsung (Firman et al., 2023). Faktor lain seperti fear of missing out (FoMO), kesepian, serta desain aplikasi yang persuasif juga memperkuat ketergantungan individu terhadap smartphone (Safdar Bajwa et al., 2023; Chen et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa phubbing tidak terjadi secara tunggal, tetapi merupakan hasil interaksi berbagai faktor psikologis dan lingkungan digital yang saling memengaruhi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku phubbing memiliki dampak negatif terhadap kualitas hubungan sosial individu. Individu yang sering melakukan phubbing cenderung mengalami penurunan empati, komunikasi interpersonal, dan keterlibatan sosial dalam lingkungan sekitarnya (Saloom & Veriantari, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa perilaku phubbing dapat mengganggu hubungan sosial dalam lingkungan pendidikan, terutama pada interaksi teman sebaya (Taruna, 2023). Dengan demikian, phubbing tidak hanya menjadi masalah perilaku individual, tetapi juga masalah sosial yang berdampak pada lingkungan pendidikan (Firman et al., 2023). Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan phubbing dan hubungan sosial pada konteks siswa MA di tingkat lokal masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan sosial siswa saat ini menghadapi tantangan akibat meningkatnya penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-

hari. Perilaku phubbing menjadi salah satu faktor yang berpotensi menurunkan kualitas interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah (Saloom & Veriantari, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku phubbing dengan hubungan sosial siswa kelas XI di MA NW Penendem Tahun Pelajaran 2025/2026. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengkaji fenomena phubbing pada konteks siswa MA secara empiris di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam meningkatkan kualitas interaksi sosial siswa di era digital (Tsabitah & Hanif, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan variabel perilaku phubbing sebagai variabel independen dan hubungan sosial sebagai variabel dependen. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI di MA NW Penendem Tahun Pelajaran 2025/2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria siswa aktif dalam kegiatan pembelajaran. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 57 siswa yang memenuhi kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket sebagai instrumen utama yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel, serta dokumentasi sebagai data pendukung.

Instrumen penelitian diuji sebelum digunakan untuk memastikan kualitas data. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik Pearson Product Moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Selain itu, uji prasyarat analisis dilakukan melalui uji normalitas untuk memastikan distribusi data memenuhi asumsi statistik. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antar variabel dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil analisis disajikan dalam bentuk koefisien korelasi dan tingkat signifikansi untuk mendukung penarikan kesimpulan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk menggambarkan hubungan antara perilaku phubbing dan hubungan sosial siswa, hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel ringkasan. Berdasarkan Tabel 1, data menunjukkan nilai koefisien korelasi, arah hubungan, serta tingkat signifikansi antar variabel yang diteliti. Penyajian ini memudahkan identifikasi pola hubungan yang muncul secara kuantitatif. Informasi yang ditampilkan mencakup kekuatan hubungan dan arah keterkaitan antara perilaku phubbing dengan hubungan sosial siswa.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r hitung	r tabel (N=57)	Sig. (2-tailed)	Arah Hubungan	Tingkat Hubungan	Keterangan
Perilaku Phubbing – Hubungan Sosial	-0,633	0,2609	0,000	Negatif	Kuat	Signifikan

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kategori kuat antara perilaku phubbing dan hubungan sosial siswa. Arah hubungan yang berlawanan mengindikasikan bahwa peningkatan perilaku phubbing berkaitan dengan

penurunan kualitas hubungan sosial. Kekuatan hubungan yang tinggi menunjukkan bahwa keterkaitan antar variabel memiliki makna yang substansial dalam konteks interaksi sosial siswa. Signifikansi statistik yang diperoleh menegaskan bahwa hubungan tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan mencerminkan pola hubungan yang konsisten dalam data penelitian.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara perilaku phubbing dengan hubungan sosial siswa. Artinya, peningkatan intensitas phubbing berkaitan dengan penurunan kualitas interaksi sosial di lingkungan sekolah. Temuan ini merefleksikan perubahan pola komunikasi remaja yang semakin dipengaruhi oleh penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari. Secara konseptual, hubungan ini dapat dipahami sebagai bentuk pergeseran dari interaksi langsung menuju interaksi digital yang mengurangi kualitas keterlibatan sosial antarindividu.

Secara teoritis, fenomena phubbing dapat dijelaskan melalui perspektif kecanduan smartphone dan gangguan kontrol diri dalam interaksi sosial. Han et al. (2022) menjelaskan bahwa phubbing telah berkembang menjadi bentuk adiksi baru yang dipengaruhi oleh faktor psikologis dan kebiasaan penggunaan smartphone. Tufan et al. (2025) menambahkan bahwa phubbing bersama smartphone addiction dan fear of missing out dapat menurunkan kerja sama sosial dan kepuasan hidup individu. Jika kedua temuan ini diintegrasikan (Han et al., 2022; Tufan et al., 2025), maka phubbing dapat dipahami sebagai perilaku adiktif yang muncul dari interaksi antara kebutuhan psikologis dan ketergantungan terhadap teknologi digital.

Dari sisi mekanisme psikologis, Liu et al. (2025) melalui model I-PACE menjelaskan bahwa perilaku phubbing terbentuk dari interaksi faktor kognitif, afektif, dan lingkungan yang saling memengaruhi. Yue et al. (2022) juga menunjukkan bahwa loneliness dan rendahnya self-control menjadi mediator penting dalam perkembangan kecanduan smartphone. Isrofin dan Munawaroh (2024) memperkuat temuan tersebut dengan menyatakan bahwa self-control memiliki peran signifikan dalam mengurangi perilaku phubbing. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fadilah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa perilaku phubbing berkaitan erat dengan kualitas interaksi sosial dan kemampuan kontrol diri individu, di mana rendahnya interaksi sosial dan kontrol diri yang lemah cenderung meningkatkan kecenderungan phubbing.

Dengan demikian, kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme regulatif yang menentukan sejauh mana individu mampu mengelola penggunaan smartphone tanpa mengorbankan kualitas hubungan sosial. Penelitian ini juga didukung oleh Hidayat et al. (2025) yang menemukan bahwa perilaku phone snubbing berdampak negatif terhadap kualitas interaksi sosial siswa. Febriany et al. (2025) menambahkan bahwa phubbing tidak hanya memengaruhi aspek sosial, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis remaja seperti empati dan fokus perhatian. Fedri et al. (2025) memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan erat dengan tingkat phubbing pada remaja. Sintesis dari temuan tersebut (Hidayat et al., 2025; Febriany et al., 2025; Fedri et al., 2025) menunjukkan bahwa phubbing memengaruhi hubungan sosial melalui penurunan empati, gangguan perhatian, dan lemahnya kontrol diri secara simultan.

Lebih lanjut, Nwagu dan Orji (2025) menjelaskan bahwa intervensi berbasis teknologi dapat membantu mengurangi perilaku penggunaan smartphone yang tidak sadar dan berlebihan. Mahjawina dan Khaira (2025) juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam menurunkan perilaku phubbing pada siswa. Kedua temuan ini menunjukkan bahwa

perilaku phubbing tidak bersifat permanen, tetapi dapat dikendalikan melalui pendekatan psikologis dan edukatif. Implikasinya, sekolah memiliki peran strategis dalam merancang intervensi berbasis bimbingan dan konseling untuk mengoptimalkan interaksi sosial siswa di era digital.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa hubungan sosial siswa dipengaruhi oleh interaksi antara kecanduan smartphone, kontrol diri, dan faktor psikologis lainnya. Phubbing berperan sebagai variabel perilaku yang menjembatani pengaruh teknologi terhadap penurunan kualitas interaksi sosial. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menegaskan bahwa hubungan antara perilaku phubbing dan kualitas hubungan sosial terjadi melalui mekanisme psikologis pada konteks siswa MA di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penguatan literasi digital, peningkatan kontrol diri, serta pengawasan penggunaan smartphone menjadi langkah penting dalam menjaga kualitas hubungan sosial siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang bermakna antara perilaku phubbing dan kualitas hubungan sosial siswa di MA NW Penendem. Hubungan ini mencerminkan bahwa intensitas penggunaan smartphone yang berlebihan dalam situasi interaksi langsung berkontribusi pada penurunan kualitas komunikasi, keterlibatan emosional, dan kedekatan sosial antar siswa. Penelitian ini menegaskan bahwa phubbing berperan sebagai mekanisme perilaku yang menghubungkan dominasi teknologi digital dengan penurunan kualitas relasi sosial pada konteks siswa MA secara empiris. Secara lebih luas, temuan ini penting karena menunjukkan bahwa perubahan pola interaksi remaja di era digital tidak hanya berdampak pada aspek komunikasi, tetapi juga pada perkembangan sosial dan pembentukan hubungan interpersonal yang sehat di lingkungan pendidikan.

Implikasi penelitian ini mengarah pada pentingnya penguatan literasi digital dan regulasi penggunaan smartphone dalam lingkungan sekolah guna menjaga keseimbangan antara interaksi daring dan tatap muka. Sekolah perlu mengembangkan strategi preventif melalui layanan bimbingan dan konseling, serta program penguatan karakter sosial yang mendorong empati dan komunikasi efektif. Selain itu, penelitian ini membuka peluang pengembangan kajian lanjutan dengan memasukkan variabel psikologis dan lingkungan sebagai faktor yang memperkaya pemahaman tentang perilaku phubbing. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga memberikan dasar konseptual bagi intervensi pendidikan dalam menghadapi tantangan relasi sosial siswa di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, X., Hedman, A., Distler, V., & Koenig, V. (2023). Do persuasive designs make smartphones more addictive?-A mixed-methods study on Chinese university students. *Computers in Human Behavior Reports*, 10, 100299.
<https://doi.org/10.48550/arXiv.2106.02604>
- Fadilah, A., Pratitis, N., & Rini, A. P. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150-159. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/499>
- Febriany, S. P., Puspita, C., & Cinyastuti, M. A. (2025). Dampak Phubbing Pada Perilaku Dan Psikologis Remaja. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 5(1), 1562-1570.
<https://doi.org/10.56799/jceki.v5i1.12906>

- Fedri, A., Sudiarti, P. E., & Ningsih, N. F. (2025). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja di SMAN 1 Kampar. *Jurnal Ners*, 9(3), 5533–5538. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i3.42633>
- Firman, F., Kartikasari, W. A., & Afdal, A. (2023). Self-Control and Phubbing Behavior in Student Environments. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i1.1853>
- Han, J. H., Park, S. J., & Kim, Y. (2022). Phubbing as a millennials' new addiction and relating factors among nursing students. *Psychiatry investigation*, 19(2), 135. <https://doi.org/10.30773/pi.2021.0163>
- Hidayat, B., Reza, I. F., Arief, Y., Rizki, R. A., & Iskandar, W. (2025). Phone Snubbing Behavior and Social Interactions of Muslim Students. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 22(1), 231–239. [https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22\(1\).21826](https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22(1).21826)
- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2024). The effect of smartphone addiction and self-control on phubbing behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 13. <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol6/iss1/13/>
- Liu, B., Xu, H., Wei, H., & Song, Y. (2025). Why can parents' phubbing affect mobile phone addiction? Perspective of the I-PACE model. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1470306. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1470306>
- Mahjawina, V., & Khaira, W. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Perilaku Phubbing pada Siswa SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya. *ALACRITY: Journal of Education*, 1110-1118. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v5i2.864>
- Mu'adzah, H. A., & Rusli, D. (2024). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Phubbing dalam Situasi Classical pada Mahasiswa di Kota Padang. *YASIN Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 4(2), 165-176. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i2.2816>
- Nwagu, C., & Orji, R. (2025). Insights from the evaluation of a persuasive intervention for absent-minded smartphone use. *Behaviour & Information Technology*, 44(12), 2813-2837. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2413452>
- Putri, H., Fatgehipon, A. H., & Saipiatuddin, S. (2024). Perilaku Phubbing (Phone Snubbing) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(9). <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i9.92>
- Safdar Bajwa, R., Abdullah, H., Zaremohzzabieh, Z., Wan Jaafar, W. M., & Abu Samah, A. (2023). Smartphone addiction and phubbing behavior among university students: A moderated mediation model by fear of missing out, social comparison, and loneliness. *Frontiers in Psychology*, 13, 1072551. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1072551>
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2021). Faktor-faktor psikologis perilaku phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152-167. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- Taruna, M. (2023). *Analisis Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Phubbing Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/21524>
- Tsabitah, N., & Hanif, M. (2025). Upaya mengatasi permasalahan rendahnya minat belajar siswa di era digital. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(1). <https://ejournal.uniramalang.ac.id/jipsos/article/view/6130>

- Tufan, C., Köksal, K., & Griffiths, M. D. (2025). The impact of smartphone addiction, phubbing, and fear of missing out on social co-operation and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01477-3>
- Yakub, E., & Mardes, S. (2023). Analisis perilaku Phubbing dan faktor penyebabnya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 723-735. <https://www.jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/5497>
- Yue, H., Yue, X., Zhang, X., Liu, B., & Bao, H. (2022). Exploring the relationship between social exclusion and smartphone addiction: The mediating roles of loneliness and self-control. *Frontiers in Psychology*, 13, 945631. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.945631>