

Phubbing Dan Perilaku Marah Pada Remaja

Des Inayah Wulandari¹,
Ferdinan Sihombing², Maria
Yunita Indriarini³

^{1,2,3} Universitas Santo Borromeus

Corresponding author: sihombingferdinan@gmail.com

ABSTRAK

Ponsel dengan teknologi canggih telah mengubah budaya dan mengubah interaksi langsung antar manusia. Respons tinggi remaja terhadap teknologi ini dapat menyebabkan perubahan perilaku termasuk *phubbing*, mengabaikan lawan bicara untuk fokus pada ponsel yang berpotensi memicu konflik personal. Tujuan penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan *phubbing* dengan perilaku marah pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelatif. Sampel penelitian 259 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel adalah *stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan uji *Spearman's rank*. Pengumpulan data menggunakan GSP (Generic Scale of Phubbing) dan Kuesioner Perilaku Marah. Hasil penelitian *phubbing* menunjukkan bahwa 169 responden (52,2%) berada dalam kategori sedang. Pada perilaku marah terdapat nilai rata-rata responden 4,25 (rentang nilai 0-13) yang artinya responden cenderung tidak marah. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara *phubbing* dengan perilaku marah pada remaja dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Disarankan kepada salah satu universitas swasta di wilayah Bandung Barat untuk melakukan edukasi mengenai *phubbing*, dampak negatif dan cara mengatasinya pada remaja.

Kata Kunci

Perilaku Marah, Phubbing, Remaja

ABSTRACT

Mobile phones with advanced technology have changed culture and changed direct interaction between people. The high response of adolescents to this technology can lead to changes in behavior, including phubbing, which is ignoring the interlocutor to focus on the cellphone which has the potential to trigger personal conflict. The method used is quantitative method with descriptive design. The research sample amounted to 259 students with stratified random sampling technique. This study uses the spearman rank test. Data collection using GSP (Generic Scale of Phubbing) and Angry Behavior Questionnaire. The results of the phubbing study showed that 169 respondents (52.2%) were in the moderate category. On angry behavior, the average score of respondents was 4.25 (range of score 0-13), which means that respondents tend not to get angry easily.. The results showed that there was a relationship between phubbing and angry behavior in adolescents with a value of $p=0.000$ ($p<0.05$). It is recommended to one of the private universities in the West Bandung area to conduct health education about phubbing, its negative impact and how to overcome it in adolescents.

Keywords

Adolescents, Angry Behavior, Phubbing

Pendahuluan

Kemajuan teknologi saat ini tidak bisa dipisahkan dari kehidupan masyarakat. Berbagai informasi dari belahan dunia dapat langsung diketahui berkat kemajuan teknologi. Ponsel merupakan sebuah inovasi dari teknologi terbaru yang memiliki fitur terbaru dengan tujuan dan fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna. Menurut McLuhan teknologi komunikasi menjadi penyebab utama perubahan budaya. Kehidupan keluarga, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, sekolah, pertemanan, kegiatan keagamaan, politik, dan sebagainya. Interaksi manusia dengan manusia telah digantikan dengan interaksi manusia dengan teknologi yang mengurangi interaksi seseorang secara langsung dengan orang-orang terdekat yang ada disekitarnya. Respon kaum remaja terhadap kecanggihan teknologi cukup tinggi, penggunaan smartphone pada remaja menimbulkan perubahan sikap dan perilaku (Aziz, 2018).

Masa remaja merupakan salah satu periode transisi dalam kehidupan manusia, dimana individu meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai memasuki masa dewasa. Dalam segi umur rentangan usia remaja berkisar antara 12 sampai 24 tahun (WHO, 2023).

Jumlah remaja yang ada di dunia sebanyak 1,2 milyar atau 18% jumlah penduduk didunia (WHO, 2022). Sedangkan menurut sensus penduduk Badan Pusat Statistik (BPS) Nasional Indonesia 270,20 juta pada bulan September 2020, dengan pravelensi remaja rentang usia 8-23 tahun berjumlah 27,94% (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2020). Jumlah remaja di kota Bandung pada tahun 2020 sebanyak 630.899 jiwa, yang terdiri dari remaja rentang 10-14 tahun laki-laki usia sebanyak 86.617 jiwa dan perempuan sebanyak 82.940 jiwa, remaja rentang usia 15-19 tahun laki-laki sebanyak 105.325 jiwa dan perempuan sebanyak 107.103 jiwa, serta remaja rentang usia 20-24 tahun laki-laki sebanyak 130.887 jiwa dan perempuan sebanyak 122.037 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020).

Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, serta tertarik untuk melakukan hal yang baru, dan sangat mudah terpengaruh. Masa remaja biasanya memiliki energi yang cukup besar, emosi yang menyala-nyala, sedangkan pengendalian dirinya belum sempurna. Perubahan perilaku pada remaja menggambarkan perkembangan emosinya. Kualitas dan fluktuasi gejala tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi pada remaja (Ali & Asrori, 2014).

Zaman modern ini sudah tidak asing lagi dengan teknologi yang salah satunya yaitu smartphone atau yang biasa dikenal dengan ponsel. Ponsel berguna untuk memudahkan setiap kegiatan manusia, seperti berkomunikasi, jual beli online, bermain games, tempat menambah ilmu pengetahuan, dan lain-lain. Ponsel yang

banyak manfaat membuat penggunaannya semakin meningkat (Saefullah, 2020).

Penggunaan smartphone yang semakin meningkat dapat dilihat dari studi yang dilakukan oleh UNICEF dan Kominfo, The Berkman Center for Internet and Society, dan Harvard University mendapatkan hasil setidaknya terdapat 30 juta remaja yang mengakses internet atau media sosial secara regular (Kementerian Komunikasi dan Informasi, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia, mengungkapkan bahwa remaja pada usia 16 sampai 21 tahun merupakan pengguna smartphone terbanyak dengan persentase 39% (Syafitri et al., 2022).

Penggunaan ponsel secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi remaja terutama perilaku dalam keluarga, seperti ketidakstabilan emosional yang mengakibatkan remaja mudah marah, emosi, gelisah dan bahkan mengurung diri akibat dijauhkan dari smartphone. Terlebih perilaku saat berkumpul dengan orang lain atau berinteraksi sosial (Pratiwi & Graha, 2021). Phubbing adalah perilaku mengabaikan lawan bicara saat sedang berkumpul atau berinteraksi sosial dan cenderung lebih asik bermain ponsel. Seseorang yang melakukan Phubbing disebut Phubber (Nupin, 2022). Phubbing yaitu terdiri dari kata phone dan snubbing, perilaku yang menunjukkan acuh tak acuh terhadap lawan bicara dan cenderung menyakiti lawan bicara (Safitri, 2023).

Perilaku phubbing pada remaja dapat ditinjau dari penggunaan smartphone. Berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di Indonesia pengguna smartphone yang paling banyak adalah usia 19 sampai 34 tahun yaitu dengan persentase 49,52% (Bohang, 2018).

Phubbing dinilai dengan tiga aspek yaitu Nomophobia, konflik interpersonal, dan isolasi diri, Nomophobia (No Mobile Phone Pobia) adalah depresi dan kecemasan yang berkaitan dengan seseorang yang tidak memegang ponsel (Fitri, 2019). Menurut Gonzales, nomophobia yaitu rasa takut karena tidak dapat berkomunikasi melalui ponsel. Konflik interpersonal adalah masalah komunikasi yang dapat terjadi antara orang lain dengan Phubber. Isolasi diri adalah seseorang yang lebih senang bermain ponsel daripada berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang melakukan Phubbing akan mengabaikan lawan bicaranya dan hal ini juga yang akan membuat lawan bicaranya akan melakukan hal yang sama. Jika hal ini ditangani dengan segera maka akan terciptanya generasi yang memiliki perilaku apatis, tidak peduli dengan lawan bicara dan sekitarnya. Selain itu juga akan timbul konflik dengan teman sebaya, guru, dosen, atau orang dewasa lainnya (Fitri, 2019).

Dalam kehidupan remaja emosi marah lebih sering timbul dibandingkan dengan emosi lainnya seperti emosi takut dan emosi cinta, hal ini berkaitan dengan bagian otak yang mana meregulasi emosi masih

berkembang. Emosi marah merupakan suatu pemberontakan dalam diri seseorang saat mendapatkan hal yang tidak sepatutnya diterima. Marah dapat dikenal dengan bentuk ekspresi diri (Hurlock, 2022). Emosi marah tidak dapat dikatakan ekspresi negatif atau positif dalam tingkatan wajar (Greenberg, L.S & Watson, 2006).

Emosi marah yaitu respon bawaan manusia yang memiliki keterkaitan dengan sesuatu yang membuat mereka frustrasi, misalnya mendapat hinaan, cacian dan kekerasan (Merzhindi, 2023). Marah merupakan potensi perilaku, yakni emosi yang dirasakan seseorang, emosi marah tidak harus berujung pada perilaku agresi, marah yang dikelola dengan baik akan diterima norma sosial seperti perilaku asertif, namun jika marah tidak dikendalikan dengan baik maka akan menimbulkan perilaku agresi atau kekerasan yang tidak bisa diterima norma sosial (Hayati & Indra, 2018).

Faktor yang menjadi penyebab rasa marah adalah perasaan terluka (50,3%), persepsi terhadap ketidakadilan (29,1%), serta perilaku yang diharapkan (20,6%). Berdasarkan penelitian tersebut dapat marah lebih disebabkan oleh penilaian afektif dibanding kognitif (Rita Susanti, Desma Husni, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di salah satu Universitas swasta di wilayah Bandung Barat pada Januari hingga Februari 2024, didapatkan fenomena ada 30 orang yang sibuk dengan ponselnya saat sedang berkumpul bersama orang lain dan saat sedang belajar dikelas, pada saat itu 2 orang mahasiswa yang sedang duduk dibagian belakang tidak mendengarkan presentasi yang ada didepan kelas dan memilih bermain smartphone sedangkan dosen ada dibelakang mereka dan menegur mereka lalu salah satu dari kedua mahasiswa itu marah karena ditegur oleh dosen. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada sepuluh orang mengatakan pernah mengalami diacuhkan oleh orang lain dan pernah mengabaikan orang lain dengan bermain ponsel miliknya. Pengalaman yang dirasakan oleh peneliti juga bahwa ada 4 teman-teman yang mengabaikan peneliti saat sedang bersama dan lebih memilih fokus pada ponselnya, peneliti saat itu sedang bergantian untuk cerita dan akhirnya peneliti menegur.

Oleh karena itu sangat diperlukan untuk dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan phubbing dengan perilaku marah pada remaja. Penelitian ini penting dan menarik untuk dilakukan karena penelitian terkait perilaku phubbing dengan perilaku marah pada remaja belum ditemui, selain itu juga pada studi pendahuluan ditemukan ada sepuluh orang mengatakan hal mengenai diacuhkan saat sedang berkumpul dan memilih bermain ponsel, dan saat ditegur mereka merasa kesal. Dengan diketahuinya hubungan antara phubbing dengan perilaku emosi marah pada remaja maka diharapkan perlunya pencegahan

maupun penanganan yang tepat dalam hal berinteraksi dengan lingkungan yang kurang tepat pada remaja.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan phubbing dengan perilaku marah pada remaja. Selain itu, memberikan penelitian ini dapat digunakan untuk perkembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan komunitas keluarga.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelatif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa program studi reguler dengan usia 18-24 tahun. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu stratified random sampling dengan menggunakan spinning wheel. Responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 259 mahasiswa dengan rentang usia 18-24 tahun.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan cara online menggunakan platform google form, instrument penelitian yang digunakan untuk meneliti phubbing yaitu *Generic Scale of Phubbing* yang dikembangkan oleh Chotpitayasonondh & Douglas dan yang sudah diadopsi oleh Binti Isrofin (2020) dengan 15 pernyataan dan instrumen penelitian perilaku marah (peneliti dan tim) dengan 13 pernyataan.

Uji validitas menunjukkan bahwa dari 13 pernyataan yang dianalisis, seluruhnya valid. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *corrected item-total correlation* (r hasil) 0,373 - 0,746 yang lebih besar dari r tabel (0,361). Semua aitem pernyataan adalah valid dengan koefisiensi reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,822.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai pada penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dengan menganalisis secara deskriptif karakteristik dari masing-masing variabel SPSS dan data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan menggunakan tabel dan bentuk narasi. Analisis bivariat yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji Spearman's Rank untuk melihat hubungan atau keterkaitan phubbing dengan perilaku marah pada remaja.

Hasil

1. Karakteristik Responden

Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja program studi reguler dari Sarjana Ilmu Keperawatan, Sarjana Ilmu Fisioterapi, Sarjana Bisnis Digital, Sarjana Kewirausahaan, Sarjana Ilmu Gizi, D3 Keperawatan, D3 Rekam Medis, dan D3 Farmasi sebanyak 259 responden yang terdiri dari 207 perempuan dan 52 laki-laki.

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin dan usia dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	207	79,9
	Laki-laki	52	20,1
Usia	18	15	5,8
	19	62	23,9
	20	70	27,1
	21	64	24,7
	22	29	11,2
	23	13	5,0
	24	6	2,3
Phubbing	Rendah	38	14,7
	Sedang	181	69,9
	Tinggi	40	15,4
Nomophobia	Rendah	35	13,5
	Sedang	169	65,3
	Tinggi	55	21,2
Interpersonal Conflict	Rendah	37	14,3
	Sedang	156	60,2
	Tinggi	66	25,5
Self-Isolation	Rendah	35	13,5
	Sedang	163	62,9
	Tinggi	61	23,6
Problem Acknowledge	Rendah	43	16,6
	Sedang	157	60,6
	Tinggi	59	22,8
Perilaku Marah	Total	259	100
	Mean	4,25	
	Standar Deviasi	3,230	

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (79,9%), sedangkan laki-laki hanya mencakup 20,1%, menunjukkan dominasi partisipasi perempuan. Usia responden paling banyak berada pada kelompok usia 20 tahun (27,1%), diikuti usia 21 tahun (24,7%), sementara usia yang lebih muda (18 tahun) dan lebih tua (24 tahun) memiliki proporsi yang lebih kecil. Dalam aspek perilaku phubbing, sebagian besar responden (69,9%) berada pada kategori sedang, menunjukkan penggunaan ponsel yang cukup signifikan dalam aktivitas sosial mereka.

Lebih spesifik, subvariabel nomophobia menunjukkan bahwa mayoritas responden (65,3%) memiliki tingkat ketergantungan ponsel yang moderat. Subvariabel interpersonal conflict juga didominasi oleh kategori sedang (60,2%), mencerminkan dampak sosial dari perilaku phubbing. Selain itu, kecenderungan isolasi diri (self-isolation) sebanyak 62,9% responden berada pada tingkat sedang, menandakan pengaruh nyata dari perilaku phubbing terhadap hubungan sosial.

Mayoritas responden (60,6%) juga memiliki tingkat sedang dalam mengenali dampak negatif dari perilaku phubbing (problem acknowledge),

menunjukkan kesadaran yang cukup terhadap masalah ini. Terakhir, rata-rata nilai perilaku marah adalah 4,25 dengan standar deviasi 3,230, yang mencerminkan distribusi data yang tidak jauh dari nilai rata-rata dan menunjukkan konsistensi hasil penelitian.

2. Analisis korelasi

Tabel 2. Hubungan Phubbing dengan Perilaku Marah pada Remaja

Variabel	Correlation Coefficient	Sig
Hubungan Phubbing dengan Perilaku Marah	1.000	0,000

Tabel 2 hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai p 0,000 lebih rendah dari α (0,05), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara phubbing dengan perilaku marah pada remaja.

Pembahasan

Kecanggihan teknologi salah satunya smartphone yang memiliki beragam situs-situs dan segala keunggulannya, membuat penggunaanya tidak bisa jauh dari smartphone tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Karadag (2015) menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak melakukan phubbing dibanding laki-laki, sama halnya yang peneliti temukan dalam penelitian ini bahwa responden perempuan lebih cenderung phubbing dibanding laki-laki hal ini terjadi karena perempuan lebih mengungkapkan apa yang mereka inginkan dan rasakan, mereka memiliki persepsi yang lebih tinggi terhadap orang lain dan cenderung mengungkapkan emosi secara online, dengan cara mengungkapkan emosi mereka lewat media sosial dan hal ini membuat individu memiliki kecanduan lebih besar untuk menggunakan internet (Cebollero-Salinas et al., 2022).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa remaja usia 20 tahun sebanyak 70 orang (27,1%) mengalami phubbing. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negative antara usia dengan perilaku phubbing. Selaras dengan penelitian Guazsini (2019) bahwa orang dengan usia dibawah 26 tahun terlibat phubbing lebih tinggi dibanding usia yang lebih tua. Dari keempat sub variabel phubbing menunjukkan bahwa semua sub variabel berpengaruh pada perilaku phubbing ditunjukkan dengan hasil data yang didapat yaitu berada pada kategori sedang.

Berdasarkan analisis kuesioner marah responden cenderung tidak mudah marah ditunjukan dengan nilai mean 4,25 dimana nilai tersebut lebih relatif menuju perilaku tidak mudah marah.

Phubbing dengan perilaku marah pada remaja di salah satu Universitas swasta di wilayah Bandung Barat menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut, hal ini konsisten dengan studi sebelumnya yang

mengidentifikasi bahwa phubbing, atau perilaku mengabaikan orang lain karena penggunaan ponsel, memiliki hubungan dengan konflik interpersonal dan isolasi sosial (Roberts & David, 2016). Phubbing juga dapat memengaruhi regulasi emosi, termasuk kecenderungan untuk menunjukkan perilaku marah. Dalam penelitian ini, mayoritas responden pada subvariabel nomophobia (65,3%), interpersonal conflict (60,2%), dan self-isolation (62,9%) berada pada kategori sedang, mendukung teori bahwa phubbing berkaitan dengan masalah emosional dan sosial.

Secara teori, phubbing dapat meningkatkan perilaku marah karena sering dianggap sebagai bentuk penolakan atau ketidakpedulian sosial oleh orang lain, memicu frustrasi dan perasaan tidak dihargai (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Frustrasi ini berkontribusi pada kesulitan regulasi emosi, yang dapat mengarah pada perilaku marah, terutama pada individu dengan tingkat ketergantungan tinggi terhadap validasi sosial. Hasil uji statistik menggunakan Spearman's rank menunjukkan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara phubbing dan perilaku marah pada remaja. Korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat phubbing, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku marah. Selain itu, nilai keeratan hubungan menunjukkan korelasi yang kuat, memperkuat hipotesis bahwa phubbing dapat menjadi salah satu pemicu utama perilaku marah dalam kelompok usia ini.

Kesimpulan

Hasil analisis data pada penelitian yang berjudul "Hubungan Phubbing dengan perilaku marah pada remaja" didapatkan simpulan Perilaku phubbing pada remaja di salah satu Universitas swasta di wilayah Bandung Barat berada pada kategori sedang dan Perilaku marah pada remaja di salah satu Universitas swasta di wilayah Bandung Barat rata-rata cenderung tidak mudah marah. Hasil penelitian dilakukan berdasarkan analisis uji korelasi Spearman rho menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara phubbing dengan perilaku marah dengan arah positif yang artinya semakin tinggi phubbing semakin tinggi juga perilaku marah dan memiliki keeratan hubungan yang kuat antara phubbing dengan perilaku marah pada remaja di salah satu Universitas swasta di wilayah Bandung Barat.

Saran

Saran untuk salah satu universitas swasta di wilayah Bandung Barat tersebut untuk memberikan penyuluhan atau edukasi mengenai perilaku phubbing, dampak dan cara mengatasinya pada remaja. Saran bagi keluarga diharapkan dapat memperhatikan penggunaan smartphone pada remaja agar tidak terjadi phubbing.

Daftar Pustaka

1. Cebollero-Salinas, A., Cano-Escoriaza, J., & Orejudo, S. (2022). Impact of Online Emotions and Netiquette on Phubbing from a Gender Perspective: Educational Challenges. *Journal of New Approaches in Educational Research*.
2. Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(5), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
3. Hartono RK. Equity Level of Health Insurance Ownership in Indonesia. *Kesmas: National Public Health Journal*. 2017 Nov 30:93-100. Ali, M., & Asrori, M. (2014). Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik. Jakarta Bumi Aksara.
4. Karadag. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*.
5. Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Faktor Penentu Phubbing, Yang Merupakan Jumlah dari Banyak Kecanduan Virtual: Model Persamaan Struktural. *Journal of Behavior Addictions*.
6. Rini Hayati & Syaiful Indra. (2018). Gambaran Tingkat Marah dan Perilaku Agresif pada Remaja. *E-Prosiding.Umnaw.Ac.Id*.
7. 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 partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>.
8. Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. . (1983). Assesment of anger: The state-continuous anger scale. *Advances in Personality Assesment*.