



HUBUNGAN KONFORMITAS DENGAN PERILAKU PHUBBING PADA GENERASI Z DI KOTA PONTIANAK

Anjani Irma Noviyanti, Rizki Fitlya, Vidyastuti

Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi,

Universitas Muhammadiyah Pontianak

Abstrak

Generasi Z saat ini menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi terutama penggunaan gadget. Aktivitas online yang semakin mendominasi kehidupan sehari-hari berdampak signifikan terhadap perilaku sosial mereka. Salah satu dampaknya adalah kecenderungan untuk lebih fokus pada perangkat digital dibandingkan orang-orang disekitarnya, sehingga mengabaikan interaksi sosial secara langsung dalam lingkungannya. Kondisi ini disebut dengan phubbing yaitu perilaku seseorang yang mengabaikan hubungan interpersonalnya dan fokus pada gadget. Hal ini berkaitan dengan konformitas, dimana individu berperilaku sama dengan orang lain sesuai dengan harapan kelompok agar sesuai dengan norma yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku phubbing dengan konformitas pada generasi Z di Kota Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik non-probability sampling yaitu purposive sampling dengan melibatkan 170 subjek generasi Z di Kota Pontianak. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi ($p = 0,000 < 0,05$) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara perilaku phubbing dengan konformitas, dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,436 yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara perilaku phubbing terhadap konformitas pada generasi Z. Semakin tinggi perilaku phubbing maka semakin tinggi konformitasnya, dengan sumbangan efektif perilaku phubbing terhadap konformitas sebesar 19,01%.

Kata Kunci: generasi z, konformitas, perilaku phubbing.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat saat ini memberikan pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan, khususnya pada generasi Z. Generasi Z merupakan individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010 yang tumbuh dalam lingkungan digital dan sangat akrab dengan penggunaan teknologi, terutama gadget dan media sosial. Intensitas penggunaan teknologi yang tinggi tidak hanya memengaruhi aktivitas sehari-hari, tetapi juga memengaruhi pola interaksi sosial generasi ini. Dalam proses perkembangan remaja hingga dewasa awal, individu juga cenderung menunjukkan perilaku konformitas sebagai bentuk penyesuaian diri dengan kelompok sosialnya (Hurlock, 2011; Twenge, 2017).

Konformitas merupakan perubahan perilaku atau keyakinan seseorang agar sesuai dengan norma atau perilaku kelompoknya (Myers, 2010). Tekanan dari teman sebaya seringkali mendorong individu untuk mengikuti perilaku yang dianggap umum dalam kelompoknya, termasuk dalam penggunaan gadget saat berinteraksi sosial. Dalam konteks generasi Z, konformitas dapat mendorong individu untuk menggunakan gadget secara berlebihan agar tidak berbeda dengan teman-temannya (Santrock, 2007).

Penggunaan gadget yang berlebihan dalam situasi interaksi sosial dapat memunculkan perilaku phubbing, yaitu tindakan mengabaikan orang lain saat berinteraksi secara langsung karena lebih fokus pada smartphone (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Fenomena ini semakin meningkat seiring tingginya penggunaan media sosial. Data menunjukkan bahwa terdapat sekitar 167 juta pengguna media sosial di Indonesia, dengan 153 juta di antaranya berusia di atas 18 tahun (Kemp, 2023). Tingginya intensitas penggunaan gadget

pada generasi Z berpotensi menurunkan kualitas interaksi sosial karena individu lebih memusatkan perhatian pada perangkat digital dibandingkan pada orang di sekitarnya.

Hasil observasi dan wawancara terhadap beberapa individu generasi Z di Kota Pontianak menunjukkan bahwa penggunaan gadget saat berkumpul bersama teman sering terjadi dan bahkan menjadi kebiasaan yang dianggap wajar. Perilaku tersebut muncul karena individu cenderung mengikuti kebiasaan teman-temannya yang juga menggunakan gadget saat berinteraksi. Kondisi ini menunjukkan adanya kemungkinan hubungan antara konformitas dengan perilaku phubbing pada generasi Z.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konformitas dengan perilaku phubbing pada generasi Z di Kota Pontianak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara konformitas dengan perilaku phubbing pada generasi Z di Kota Pontianak. Populasi penelitian adalah generasi Z berusia 15–29 tahun yang berdomisili di Kota Pontianak dengan jumlah sekitar 165.000 jiwa berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2023 (Wibowo, 2024). Sampel penelitian berjumlah 170 responden yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Kriteria responden dalam penelitian ini yaitu generasi Z yang lahir pada tahun 1995–2010, sering menggunakan gadget, pernah mengabaikan percakapan karena fokus pada gadget, serta berdomisili di Kota Pontianak.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara awal dan

penyebaran skala psikologi menggunakan model skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Instrumen penelitian terdiri dari skala perilaku phubbing yang disusun berdasarkan aspek dari Karadag serta skala konformitas berdasarkan aspek dari Myers (2010).

Validitas instrumen diuji menggunakan validitas isi melalui expert judgement, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS for Windows versi 23. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui hubungan antara konformitas dan perilaku phubbing pada generasi Z di Kota Pontianak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku phubbing dengan konformitas pada generasi Z di Kota Pontianak. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada generasi Z di Kota Pontianak diperoleh nilai uji korelasi spearman rho (R) sebesar 0,436 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 atau lebih kecil dari probability 0,05. Nilai korelasi koefisien yang didapatkan menunjukkan terdapat hubungan positif secara signifikan antara perilaku phubbing dengan konformitas karena nilai (p) < 0,05. Hasil nilai tersebut menunjukkan hubungan yang kuat antara perilaku phubbing dengan konformitas. Nilai signifikansi yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel, artinya semakin tinggi konformitas maka semakin tinggi perilaku phubbing pada generasi Z di Kota Pontianak.

Berdasarkan hasil uji korelasi spearman rho didapatkan nilai (R) sebesar 0,436. Nilai tersebut dimaksudkan bahwa variabel konformitas memberikan sumbangan efektif sebesar 19,01% terhadap variabel perilaku phubbing dengan sisa 80,99% sumbangan dari variabel lainnya misalnya kontrol diri dan interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadilah, dkk (2022) bahwa sumbangan efektif dari kontrol diri dan interaksi sosial sebesar 73,7% terhadap perilaku phubbing.

Variabel lain yang mempengaruhi perilaku phubbing adalah kebosanan (boredom proneness), hal ini dikarenakan saat individu merasa bosan hal yang cenderung akan dilakukan untuk mengatasi kebosanan adalah dengan bermain gadget sebab gadget merupakan salah satu benda yang mudah digunakan dan dijangkau. Penelitian yang dilakukan Amiruddin, dkk (2024) juga menjelaskan bahwa individu yang melakukan perilaku phubbing karena merasa bosan dengan pembahasan, sehingga individu akan mengalihkan perhatiannya ke gadget dan tidak memperhatikan apa yang disampaikan lawan bicaranya, begitu juga terkadang dirasakan pada saat berada dalam forum diskusi ketika merasa bosan akan memilih bermain gadget. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan peneliti di awal penelitian menyatakan H_a diterima dan H_0 ditolak.

Hasil analisis data diketahui bahwa perilaku phubbing pada generasi Z di Kota Pontianak berada pada kategori rendah dengan persentase 90% (N = 153), dan pada kategori sedang dengan persentase 10% (N = 17). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar generasi Z di Kota Pontianak cenderung kurang memiliki perilaku phubbing. Berdasarkan analisis butir aitem pada aspek phone obsession yang memperoleh skor tinggi pada indikator

membutuhkan gadget untuk keseharian daripada harus melakukan interaksi sosial. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Firdaus, dkk (2025) yaitu keberagaman fitur aplikasi pada gadget dapat menyebabkan rusaknya hubungan sosial, dimana individu yang cuek dan tidak mengenali mengungkapkan keberadaan orang lain bahkan sengaja mengabaikan orang lain, disibukan dengan fungsionalitas aplikasi seperti WhatsApp, Facebook, Twitter, dan Instagram. Meskipun subjek cenderung seringkali update di sosmed, tetapi tidak mengabaikan lawan bicaranya. Hal ini sesuai dengan hasil analisis butir aitem pada aspek communication disturbance yang memperoleh skor terendah pada indikator fokus pada gadget. Penelitian yang dilakukan oleh Hanika (2015) menjelaskan bahwa perilaku phubbing dianggap sebagai suatu hal yang negative dikarenakan manusia cenderung menyepelkan lawan bicara dan tidak memberikan apresiasi. Sehingga pada kondisi ini mengartikan bahwa hanya sebagian kecil individu yang merasa bahwa dirinya mengabaikan teman lain yang sedang berbicara karena fokus pada gadget yang digunakan.

Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui bahwa pada aspek konformitas generasi Z di Kota Pontianak berada pada kategori sedang dengan persentase 85,3% (N = 145 subjek), pada kategori rendah dengan persentase 12,9% (N = 22 subjek). Hal ini menunjukkan konformitas pada generasi Z berada pada kategori sedang atau cukup. Berdasarkan butir aitem pada aspek informational influence memperoleh skor tertinggi yaitu pada indikator memberikan informasi yang bermanfaat. Seperti halnya yang disampaikan oleh Puspitaningrum & Kustanti (2017) yaitu pengambilan keputusan untuk mempercayai individu didasarkan pada informasi orang lain yang berasal dari kedekatan.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, diketahui bahwa variabel perilaku phubbing pada Generasi Z di Kota Pontianak mayoritas berada pada kategori rendah, sedangkan variabel konformitas mayoritas berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecenderungan individu dalam melakukan phubbing masih relatif rendah, meskipun tingkat konformitas sosial pada kelompok sebaya berada pada taraf sedang. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya responden memiliki sikap kurang terbuka dalam menjawab skala penelitian. Hal ini dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Azfaruddin dkk., (2025) yaitu responden cenderung memilih jawaban yang dianggap lebih aman atau lebih sesuai dengan citra diri yang dipertahankan, meskipun hal itu tidak mencerminkan keadaan yang sebenarnya. Faktor lain yang mempengaruhi yaitu responden yang mayoritas remaja cenderung memiliki sikap egoisme, sehingga lebih mementingkan dirinya sendiri dibandingkan dengan kelompok. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan A-rizki dkk., (2024) bahwa sebagian besar responden lebih mengutamakan kepentingan pribadi dibandingkan kepentingan kelompok.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian pada penelitian ini terdapat hubungan antara konformitas terhadap perilaku phubbing pada generasi Z di Kota Pontianak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara konformitas dan perilaku phubbing pada generasi Z di Kota Pontianak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konformitas individu, maka semakin tinggi pula

kecenderungan perilaku phubbing yang dimiliki.

Konformitas memberikan sumbangan efektif sebesar 19,01% terhadap perilaku phubbing, sedangkan sisanya sebesar 80,99% dipengaruhi oleh faktor lain seperti adiksi media sosial, kebosanan, serta faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa perilaku phubbing pada generasi Z di Kota Pontianak berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 90%, sedangkan tingkat konformitas berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 85,3%.

Berdasarkan analisis butir pernyataan, skor tertinggi pada skala perilaku phubbing terdapat pada aspek phone obsession, khususnya pada indikator kebutuhan menggunakan gadget dalam aktivitas sehari-hari dibandingkan melakukan interaksi sosial. Sebaliknya, skor terendah terdapat pada aspek communication disturbance pada indikator fokus pada gadget saat berinteraksi. Sementara itu, pada skala konformitas, skor tertinggi terdapat pada aspek informational influence, khususnya pada indikator memberikan informasi yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Saggaf, Y. (2022). *The psychology of phubbing*. SpringerBriefs in Psychology.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (Edisi 2)*. Pustaka Belajar.

Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial (Edisi kesepuluh)*. Erlangga.

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.

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior:

Development and validation of the generic scale of phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17.

Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annual Review of Psychology*, 55, 591-621.

Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42-51.

Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(1), 34-45.

Karadag, E., et al. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74.

Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>

Myers, D. G. (2010). *Social psychology*. McGraw-Hill.

Robert, J. A., & David, M. E. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155-163.

Saloom, G., & Veriantari, G. (2021). Faktor-faktor psikologis perilaku phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152-167.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja (Edisi kesebelas)*. Erlangga.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suminar, E., & Meiyuntari, T. (2015). Konsep diri, konformitas, dan perilaku konsumtif pada remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 145-152.

Wijoyo, H., et al. (2020). *Generasi Z dan revolusi industri 4.0*. Pena Persada.

Wibowo, S. Y. (2024). *Kota Pontianak dalam angka 2024*. Badan Pusat Statistik Kota Pontianak.

Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152.

Fitriyani, N., Widodo, P. B., & Fauziah, N. (2013). Hubungan antara konformitas dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di Genuk Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 55-68.