

HUBUNGAN ANTARA *PHUBBING* DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA DI SMAN 3 BEKASI

¹Kirana Felicia Firdausi, ¹Costrie Ganes Widayanti

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

kiranaffirdausi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *phubbing* dengan kecerdasan emosional pada remaja di SMAN 3 Bekasi. *Phubbing* merupakan perilaku *online* bermasalah berupa mengabaikan orang lain dengan menggunakan *smartphone*. Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu mengelola emosinya dengan kecerdasan, menjaga kesesuaian emosi dan pengungkapannya lewat motivasi diri, keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, keterampilan sosial, dan empati. *Phubbing* diukur menggunakan Skala *Phubbing* (14 aitem, $\alpha = 0.840$), sedangkan kecerdasan emosional diukur menggunakan Skala Kecerdasan Emosional (30 aitem, $\alpha = 0.908$). Penelitian melibatkan 264 remaja di SMAN 3 Bekasi sebagai subjek yang dipilih berdasarkan teknik *cluster random sampling*. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *phubbing* dengan kecerdasan emosional pada remaja di SMAN 3 Bekasi ($r_{xy} = -0.397$; $p = 0.001$ ($p < 0.05$)). Artinya, ketika remaja sering melakukan *phubbing*, maka kecerdasan emosional yang dimilikinya akan buruk. Begitu sebaliknya. *Phubbing* memberikan sumbangan efektif terhadap kecerdasan emosional sebesar 15.7% dan 84.3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian juga menemukan terdapat perbedaan kecerdasan emosional berdasarkan jenis kelamin dan berdasarkan intensitas penggunaan *smartphone*.

Kata kunci: *phubbing*; kecerdasan emosional; remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHUBBING AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 3 BEKASI

¹Kirana Felicia Firdausi, ¹Costrie Ganes Widayanti

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

kiranaffirdausi@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between phubbing and emotional intelligence among adolescents at SMAN 3 Bekasi. Phubbing is a problematic online behavior characterized by ignoring others through smartphone use. Emotional intelligence is an individual's ability to manage their emotions intelligently, maintain emotional appropriateness and expression through self-motivation, self-awareness skill, self-regulation, social skills, and empathy. Phubbing was measured using the Phubbing Scale 14 items, $\alpha = 0.840$), while emotional intelligence was measured using the Emotional Intelligence Scale (30 items, $\alpha = 0.908$). The study involved 264 adolescents from SMAN 3 Bekasi, selected through cluster random sampling. Simple linear regression analysis showed a negative and significant relationship between phubbing and emotional intelligence among adolescents at SMAN 3 Bekasi ($r_{xy} = -0.397$; $p = 0.001$ ($p < 0.05$)). This means that the more frequently adolescents engage in phubbing, the poorer their emotional intelligence tends to be, and vice versa. Phubbing contributes 15.7% to emotional intelligence, while the remaining 84.3% is influenced by other factors not examined in this study. The results also revealed differences in emotional intelligence based on gender and the intensity of smartphone use.

Keywords: phubbing; emotional intelligence; adolescent

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia mengalami berbagai tahap perkembangan dalam hidupnya. Masa remaja menjadi salah satunya. Masa ini merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini dianggap sebagai masa badai dan tekanan karena banyaknya ketegangan dan stressor yang muncul (Hurlock, 2004). Ketegangan yang terjadi disebabkan karena perubahan besar yang dialami remaja. Annisavitry dan Budiani (2017) menjelaskan bahwa perubahan besar yang dialami remaja, seperti fungsi psikososial, fisik, dan hormonal menuntut remaja untuk bisa beradaptasi terhadap kondisi baru sehingga mengakibatkan munculnya stressor. Selain itu, masa remaja juga merupakan masa dengan gejolak emosi yang tinggi. Remaja mengalami tekanan sosial sebab saat menghadapi kondisi baru remaja kurang mempersiapkan diri sehingga meningkatkan gejolak emosi (Hurlock, 2004).

Remaja yang tidak dapat mengatasi konflik atau stressor secara konstruktif akan mengembangkan emosi negatif yang mengarahkan mereka pada perilaku tidak terkendali (Tambunan dkk., 2024). Penelitian oleh Pratiwi dkk. (2020) menjelaskan kurangnya kontrol emosi pada remaja akan membuat mereka lebih mudah marah, frustrasi, atau merasa cemas yang kemudian melampiaskannya dengan melakukan perilaku impulsif atau agresif. Annisavitry dan Budiani (2017) dalam penelitiannya juga menegaskan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri atau orang lain menjadi salah satu bentuk respon dari perasaan frustrasi.

Remaja perlu memiliki kemampuan pengelolaan emosi untuk bisa menghadapi tantangan dan emosi negatif yang muncul. Kemampuan pengelolaan emosi disebut sebagai kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional, menurut Goleman (2009) adalah kemampuan individu mengelola emosinya dengan kecerdasan, menjaga kesesuaian emosi dan pengungkapannya lewat motivasi diri, keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, keterampilan sosial, dan empati. Kecerdasan emosional yang dimiliki individu memengaruhi bagaimana individu berperilaku karena menurut Bar-On (2010), kecerdasan emosional mencakup harga diri yang berdasar dari kesadaran diri; pengetahuan atas perasaan orang lain; keterampilan sosial yang berdasar dari kapabilitas interaksi sosial individu; identitas kelompok dan tanggung jawab sosial; kontrol impuls, regulasi diri, dan kemampuan kontrol emosi; pemilihan keputusan yang baik berdasar kemampuan penyelesaian masalah personal dan interpersonal; optimisme dan harapan; aktualisasi diri; kebahagiaan, *subjective well-being*, dan kemampuan membangun positifnya suasana hati.

Penelitian yang dilakukan oleh Malfasari dkk. (2020) pada remaja di Pekanbaru memperoleh hasil bahwa kondisi mental emosional remaja pada kategori abnormal lebih tinggi yaitu sebanyak 78 orang (36.1%), kategori normal sebanyak 76 orang (35.2%), dan kategori *borderline* sebanyak 62 orang (28.7%). Hal tersebut menunjukkan masalah mental emosional kategori abnormal dialami sepertiga partisipan yang berbahaya dan memengaruhi perkembangan serta kehidupan sehari-hari remaja. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, hubungan dengan rekan sebaya akan bermasalah ketika mental emosional remaja bermasalah karena mereka kurang mampu bersosialisasi di lingkungan yang menyebabkan remaja kurang

diterima di antara teman sebayanya sehingga membatasi remaja untuk berinteraksi aktif. Selain itu, masalah perilaku negatif juga menjadi dampak dari tingginya masalah mental emosional pada remaja, seperti berkelahi, berkata kasar, dan merokok.

Di SMAN 3 Bekasi, peneliti melakukan pendekatan kepada guru Bimbingan Konseling (BK) dengan bertanya terkait kondisi kecerdasan emosional pada siswa. Guru BK menjelaskan bahwa baru-baru ini terdapat siswa yang mengalami perkelahian akibat kesalahpahaman. Penelitian yang dilakukan oleh Tambunan dkk. (2024) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah akan sulit meregulasi emosinya sehingga mudah melakukan perilaku agresi seperti perkelahian. Hal tersebut disebabkan karena remaja yang tidak dapat meregulasi emosinya akan mengembangkan strategi *coping* yang maladaptif dengan melakukan hal-hal impulsif (Kaimal dkk., 2021). Remaja yang sulit mengidentifikasi emosinya dan orang lain akan kesulitan untuk memiliki rasa menyesal atas perilaku kenakalan yang diperbuat. Mereka akan menggunakan agresi untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan (Kaimal dkk., 2021).

Selain itu, guru BK juga menyampaikan masih terdapat beberapa siswa yang sulit berteman dan sering terlihat menyendiri. Sun dkk. (2019) menyebutkan remaja dengan kecerdasan emosional rendah sering menangani masalah secara tidak efektif yang menyebabkan hubungan teman sebaya tidak menyenangkan sehingga menimbulkan lebih banyak konflik interpersonal. Maharani dan Rusmawati (2020) dalam penelitiannya menjelaskan kecerdasan emosional rendah yang remaja miliki membuat remaja tidak dapat mengetahui perasaan dirinya dan orang lain dengan

baik sehingga tidak mampu menghadapi perasaan orang lain secara efektif yang menimbulkan kualitas komunikasi interpersonal yang buruk.

Dengan demikian, remaja perlu memiliki kecerdasan emosional yang baik. Tingginya kecerdasan emosional membuat remaja dapat mengenali dan memahami perasaan dengan baik, serta bisa secara efektif memahami dan mengatasi perasaan orang lain (Goleman, 2009). Selama masa remaja, kecerdasan emosional sangat relevan karena memengaruhi kualitas hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dan guru (Petrides dkk., 2006). Remaja dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki beberapa keterampilan hubungan, seperti kemampuan berkomunikasi dan mendengarkan serta mengelola konflik dengan baik sehingga membantu dalam menjaga hubungan interpersonal (Wang dkk., 2019).

Kecerdasan emosional juga merupakan faktor penting dalam mencegah masalah kesehatan dan perilaku (Süral dkk., 2019). Hal ini terjadi karena kecerdasan emosional yang lebih tinggi berkorelasi dengan koping yang lebih adaptif dan lebih sedikit penggunaan strategi yang tidak baik (Alshakhsi dkk., 2022; Kun & Demetrovics, 2010). Kecerdasan emosional tinggi yang dimiliki remaja menjadikan remaja akan tahu bagaimana cara yang baik mengelola emosi negatif dengan kegiatan positif. Dengan tingginya kecerdasan emosional, remaja dapat mengenali emosi diri dan menggunakan emosi tersebut untuk mengambil keputusan, dapat mengontrol diri, juga dapat menyelaraskan diri dengan orang lain (Tambunan dkk., 2024).

Salah satu faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional adalah lingkungan (Goleman, 2009). Perkembangan teknologi yang berkembang saat ini membuat media sosial menjadi bagian dari lingkungan sosial remaja (Putri dkk., 2023). Kehadiran media sosial memiliki pengaruh terhadap perkembangan emosi remaja (Gioia dkk., 2021; Ningsih dkk., 2023; Piccerillo & Digennaro, 2024).

Remaja yang berada pada tahap perkembangan menggunakan media sosial untuk menemukan identitas diri (Widiantari & Herdiyanto, 2013). Anonimitas menjadi salah satu kelebihan penggunaan media sosial. Cara berkomunikasi dan berinteraksi di media sosial dianggap tidak terlalu membebani dan menakutkan remaja sehingga membuat mereka dapat dengan mudah berganti karakter di media sosial (Felita dkk., 2016). Dengan kata lain, berinteraksi di media sosial menjadi wadah yang ideal untuk eksplorasi diri bagi remaja. Remaja berkesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dan mendapat umpan balik tentang dirinya melalui komunitas yang disediakan media sosial (Guzzetti, 2006). Pengiriman pesan, komentar, dan berita dapat dilakukan pengguna untuk menunjukkan keberadaannya dengan terus memperbarui segala perkembangan yang ada yang tidak mungkin disampaikan di dunia nyata (Watie, 2011). Dengan demikian, media sosial juga dapat membantu remaja untuk bersosialisasi dan berinteraksi dalam suatu komunitas tanpa harus bertatap muka.

Manfaat media sosial yang membantu remaja menjadikan remaja lebih sering menggunakan *smartphone*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melangsungkan survey yang menemukan pada tahun 2024, tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 79.50% yang terus meningkat tiap tahunnya

(Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Berdasarkan umur, tingkat kontribusi internet tertinggi adalah kelompok Generasi Z yang berumur 12 – 27 tahun (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Lebih lanjut, responden survey memilih mengakses media sosial menjadi alasan yang paling tinggi dalam penggunaan internet dengan nilai 3.31 dari rentang 1 – 4. Survey yang dilakukan oleh Statista (2024) menunjukkan bahwa Generasi Z menempati posisi kedua teratas sebagai pengguna aktif media sosial terbanyak setelah Generasi Milenial. Berdasarkan intensitas penggunaan media sosial sehari-hari, Generasi Z berada pada posisi teratas dengan 35% penggunaannya lebih dari 2 jam perhari (Coe dkk., 2023). Dengan demikian, siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berusia 15 – 18 tahun menjadi salah satu pengguna internet terbanyak untuk mengakses media sosial.

Di samping banyaknya fungsi dan manfaat dari *smartphone*, terdapat pula dampak negatif yang diberikan. Berdasarkan beberapa penelitian, perkembangan teknologi, salah satunya *smartphone*, dapat berdampak pada permasalahan psikologis, sosial, dan kesehatan, seperti kecemasan (Oberst dkk., 2017), lebih menyukai interaksi *online* daripada dunia nyata (Casale dkk., 2022), dan *cyberbullying* (Quintana-Orts & Rey, 2018). Dalam konteks sekolah, para guru menyatakan bahwa dampak dari penggunaan *smartphone* membuat siswa kurang memperhatikan pelajaran, menyalin tugas, membuat kesalahan penulisan, memperoleh akses pada informasi yang tidak pantas, *cyberbully*, dan keterlibatan dalam *sexting* (O'Bannon & Thomas, 2014).

Dampak negatif *smartphone* tidak hanya terkait dengan risiko *cybernetic*, tetapi juga bentuk-bentuk perilaku kebiasaan *online* yang mengancam kehidupan akademis, sosial, dan kesehatan siswa. Salah satu perilaku *online* yang bermasalah adalah *phubbing* (Cebollero-Salinas dkk., 2022). *Phubbing* adalah perilaku mengabaikan orang lain dengan bermain *smartphone* ketika berinteraksi sosial (Karadağ dkk., 2015). Ketidaknyamanan pada kondisi tertentu dan perasaan bosan ataupun kurang memiliki minat dengan topik pembicaraan yang dilakukan oleh lawan bicara menjadikan *phubbing* sebagai pelarian (Kurnia dkk., 2020).

Phubbing memang permasalahan yang menekankan pada pengabaian sosial, tetapi terdapat penelitian yang menunjukkan kecanduan ponsel, internet, dan sosial media menjadi prediktor dari *phubbing* (Karadağ dkk., 2015). Ponsel, internet, dan media sosial yang mendukung interaksi tidak terbatas dan kepuasan atas umpan balik yang diterima menjadikan individu kecanduan yang gilirannya memicu *phubbing*.

Abeele dkk. (2019) dalam penelitiannya yang melakukan observasi diam-diam pada siswa menunjukkan bahwa 62% dari 100 pasangan siswa yang diamati melakukan *phubbing* ketika berbincang. Jumlah tersebut jauh lebih banyak dari penelitian yang dilakukan Kruger dkk. (2017) dengan populasi umum. Siswa cenderung tidak ingin meletakkan ponsel dan menggunakan ponsel dalam waktu yang lama ketika siswa sekali menggunakan ponsel. Hasil penelitian Ugur dan Koc (2015) juga menjelaskan sekitar 95% responden mengakui bahwa mereka melakukan *phubbing* di kelas setidaknya sekali atau dua kali.

Phubbing dapat memengaruhi kecerdasan emosional melalui dampaknya pada aspek-aspek kecerdasan emosional, salah satunya adalah keterampilan sosial. Keterampilan sosial yang baik dicirikan dengan dapat membangun hubungan yang positif, berinteraksi secara efektif, memiliki empati, dan kesadaran sosial (Goleman, 2009). Namun, *phubbing* berdampak negatif pada hal tersebut.

Phubbing dapat mengurangi kualitas interaksi sosial individu (Dwyer dkk., 2018; Lestari dkk., 2022). Individu yang melakukan *phubbing* dalam interaksi sosial, berupa penarikan kontak mata dan adanya penghindaran tatapan, lebih mungkin menyebabkan lawan bicara mengulang kembali pernyataan yang sama karena individu kurang memahami informasi (Lestari dkk., 2022).

Phubbing yang berdampak pada interaksi sosial yang tidak bermakna juga menurunkan tingkat kepuasan hubungan dan kesejahteraan pribadi (Roberts & David, 2016). Interaksi bermakna dengan individu lain dapat berkurang atau bahkan tergantikan dengan waktu yang dihabiskan untuk menggunakan *smartphone*. Contohnya, tidak hadir sepenuhnya dalam percakapan tatap muka atau pertemuan dengan individu lain menyebabkan tingkat kepuasan yang lebih rendah dengan pasangan karena pasangan akan merasa terabaikan (Roberts & David, 2016).

Phubbing juga berpengaruh pada rendahnya empati. Remaja yang menggunakan *smartphone* saat berinteraksi dilaporkan mengalami penurunan empati (Misra dkk., 2016). Dengan melakukan *phubbing*, remaja akan berpotensi lebih besar lengah terhadap perubahan nada suara, sinyal halus, ekspresi wajah

lawan bicaranya, serta memiliki lebih sedikit kontak mata sehingga kurang memahami perasaan lawan bicaranya.

Remaja yang melakukan *phubbing* menimbulkan pengucilan sosial (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Pengucilan sosial berhubungan dengan meningkatnya perilaku agresi yang termasuk dalam gangguan emosional dan komunikasi (DeWall & Bushman, 2011; Lin dkk., 2024). Pengucilan sosial juga dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan kesepian sehingga dapat mengurangi kecerdasan emosional karena kehilangan kesempatan untuk belajar emosional melalui interaksi sosial dengan teman sebaya (Knausenberger dkk., 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, *phubbing* berdampak pada rendahnya kualitas interaksi sosial, komunikasi interpersonal, kualitas hubungan, dan juga empati. Keterampilan membina hubungan dan empati merupakan aspek dari kecerdasan emosional (Goleman, 2009). Dengan demikian, dapat diduga *phubbing* memiliki hubungan dengan kecerdasan emosional remaja.

Penelitian terkait kecerdasan emosional sudah banyak dilakukan pada variabel pola asuh orang tua (Argyriou dkk., 2016; Erdaliameta dkk., 2023; George dkk., 2017) dan keharmonisan keluarga (Handayani & Fauziah, 2016; Pangesti, 2023). Namun, penelitian kecerdasan emosional yang ditinjau dari *phubbing* masih terbatas. Penelitian *phubbing* yang merupakan perilaku bermasalah dalam penggunaan teknologi menjadi penting dilakukan karena teknologi akan terus berkembang. *Phubbing* yang tidak segera diatasi dapat berdampak pada kecerdasan emosional pada remaja berupa buruknya kualitas interaksi sosial (Dwyer dkk., 2018; Lestari dkk., 2022), rendahnya kepuasan hubungan dan renggangnya

hubungan (Roberts & David, 2016), rendahnya empati (Misra dkk., 2016), dan pengucilan sosial (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Dengan demikian, penelitian tentang hubungan *phubbing* dengan kecerdasan emosional pada remaja perlu dilakukan.

Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *phubbing* dengan kecerdasan emosional pada remaja di SMAN 3 Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang ditentukan peneliti adalah apakah terdapat hubungan antara *phubbing* dengan kecerdasan emosional pada remaja di SMAN 3 Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Peneliti bermaksud untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *phubbing* dengan kecerdasan emosional pada remaja di SMAN 3 Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberi sumbangan ilmiah dan manfaat di bidang psikologi perkembangan remaja mengenai hubungan *phubbing* dengan kecerdasan emosional.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Memberikan gambaran dampak *phubbing* pada kecerdasan emosional remaja sehingga remaja dapat mengantisipasi terjadinya *phubbing*.

b. Bagi Sekolah

Menjadi gambaran atau bahan evaluasi sekolah untuk dapat menyusun program peningkatan kecerdasan emosional siswa yang ditinjau dari penurunan tingkat *phubbing*, seperti memberikan edukasi digital bagaimana dampak *phubbing* pada kecerdasan emosional dan bagaimana cara menghindarinya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat berguna sebagai sumber literatur dalam penyusunan penelitian lebih lanjut terkait topik penelitian serupa.