

**Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Perilaku *Phubbing* pada Gen Z**

**Amalia Juliandari Dako<sup>1</sup>, Annisa Warastri<sup>2</sup>**

Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
amaliadako2001@gmail.com

**ABSTRACT**

*Gen Z is a generation that has been exposed to technology and the internet from an early age. In addition to having a positive impact, advances in technology and information also contribute to a major challenge for Generation Z, namely the increase in the use of smartphones that have no certain limits. This dependence gave birth to phone snubbing or Phubbing behavior. The purpose of this study is to determine the relationship between Emotional Intelligence and Phubbing. Respondents in this study were 100 Gen Z. This study uses a correlational quantitative method with simple linear regression analysis. The result of the study is that there is a significant relationship between Emotional Intelligence and Phubbing. The results of the analysis show a negative relationship, meaning that if Emotional Intelligence in individuals increases, the lower the Phubbing behavior. Emotional Intelligence as an independent variable contributes 49.7% influence on Phubbing behavior. Thus, Gen Z with good Emotional Intelligence has self-control, empathy and is able to control the use of smartphones in social interactions.*

**Keywords:** Emotional Intelligence, Phubbing, Gen Z

**ABSTRAK**

Gen Z merupakan generasi yang sejak dini telah terpapar teknologi dan internet. Selain memberikan dampak positif, kemajuan teknologi dan informasi pun menyumbang tantangan besar bagi Generasi Z, yaitu adanya peningkatan penggunaan *smartphone* yang tidak memiliki batas tertentu. Ketergantungan ini melahirkan perilaku *phone snubbing* atau *Phubbing*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan Kecerdasan Emosional dengan *Phubbing*. Responden dalam penelitian ini adalah 100 Gen Z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linier sederhana. Hasil dari penelitian yaitu adanya hubungan signifikan antara Kecerdasan Emosional dan *Phubbing*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif, artinya apabila Kecerdasan Emosional dalam diri individu meningkat, maka semakin rendah pula perilaku *Phubbing*. Kecerdasan Emosional sebagai variabel bebas menyumbang pengaruh sebesar 49,7% terhadap perilaku *Phubbing*. Dengan demikian, Gen Z dengan Kecerdasan Emosional yang baik memiliki kontrol diri, empati serta mampu mengontrol penggunaan *smartphone* dalam interaksi sosial.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosional, *Phubbing*, Gen Z

**PENDAHULUAN**

Gen Z adalah generasi yang sejak dini telah terpapar teknologi dan internet (Noordiono, 2016). Gen Z lahir pada rentang tahun 1996 hingga 2012. Adapun

menurut Stillaman (2018) gen Z adalah generasi yang lahir di antara tahun 1995 hingga 2012. Menurut Noordiono (2016) gen Z disebut pula generasi yang haus akan teknologi. Salah satu faktor utama yang membedakan antara gen Z dan generasi sebelumnya adalah penguasaan teknologi serta informasi. Kemajuan dibidang informasi, teknologi dan komunikasi merupakan salah satu dampak positif dari globalisasi. Berkat kemajuan tersebut, manusia menjadi mudah dalam berinteraksi dan berkomunikasi. Seiring perkembangan zaman, alat komunikasi yang digunakan pun juga ikut berkembang. Kemajuan dibidang komunikasi menyumbang dampak yang positif, yaitu manusia dapat dengan mudah berinteraksi antara satu dan lainnya walau terpisah jarak dan waktu. Sebelumnya, melalui panggilan seluler dan sms, *handphone* dikenal sebagai alat komunikasi canggih. Namun di era mondial ini, *handphone* telah berevolusi menjadi *smartphone*. (Annafi, Nikmatullah & Hidayatulloh, 2018).

*Smartphone* telah menjadi bagian dari kehidupan manusia yang mampu memenuhi keperluan manusia dan memudahkan manusia dalam berkomunikasi. Selain memberikan dampak positif, kemajuan teknologi dan informasi pun menyumbang tantangan besar bagi Generasi Z, yaitu adanya peningkatan pemakaian *smartphone* tanpa batas. Usaha dalam membatasi pemakaian *smartphone* memiliki tujuan dalam mencetak generasi yang berperan aktif pada setiap proses perkembangannya (Annafi Dkk., 2018). Data dari Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan terdapat kenaikan penggunaan *smartphone* dari tahun 2021 ke 2022. Pada tahun 2021, sebanyak 65,87% masyarakat Indonesia menggunakan *smartphone* dan tahun 2022 terjadi kenaikan penggunaan *smartphone* menjadi 67,88%.

Tantangan generasi Z terhadap *smartphone* menimbulkan masalah. Satu diantaranya yaitu adanya adiksi terhadap *smartphone*. Selain menyebabkan adiksi pada *smartphone*, perilaku ini pun memengaruhi kualitas hubungan dan interaksi antar individu (Suratni & Kristyana, 2019). Ketergantungan ini melahirkan perilaku *phone snubbing* atau *Phubbing*. Menurut Kelly dkk. (2019) *Phubbing* adalah suatu tindakan mengabaikan orang lain dengan menggunakan *smartphone* saat berinteraksi. *Phubbing* adalah suatu gejala saat individu memerhatikan lalu “hilang” ke dalam *smartphone* ketika berinteraksi dalam lingkungan sosial (Aagaard, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2023) menunjukkan bahwa perilaku *Phubbing* pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya kurangnya kontrol diri dan empati.

Empati dan kontrol diri merupakan aspek-aspek Kecerdasan Emosional. Kecerdasan Emosional adalah keterampilan dalam mengelola emosi, mengetahui perasaan individu lain dan menjaga relasi yang baik dengan individu lain. Keterampilan ini meliputi kontrol diri, memotivasi diri dan dapat mengontrol emosi secara tepat pada diri sendiri serta individu lain (Goleman, 2015). Adanya perasaan kesepian, sulit mengenali perasaan dan tindakannya serta ketidakmampuan dalam memahami individu lain merupakan dampak dari rendahnya Kecerdasan Emosional. Dengan demikian, individu dengan tingkat Kecerdasan Emosional yang rendah

kesulitan dalam mengontrol penggunaan *smartphone* ketika berinteraksi di lingkungan sosial (Suratni & Kristyana, 2019)

Suratni dan Kristyana (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa saat Kecerdasan Emosional meningkat, maka perilaku *Phubbing* menjadi rendah, begitu pun sebaliknya jika Kecerdasan Emosional mengalami penurunan maka perilaku *Phubbing* mengalami kenaikan. Selain itu, penelitian lain oleh Veronika (2021) menunjukkan bahwa terdapat relasi antara perilaku *Phubbing* dengan Kecerdasan Emosi pada mahasiswa.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya, hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan perilaku *Phubbing* dilakukan pada mahasiswa di Universitas tertentu. Selain itu, penelitian sebelumnya pun tidak menjelaskan secara rinci terkait berapa besar pengaruh atau sumbangsih yang diberikan oleh kecerdasan emosional terhadap perilaku *Phubbing*. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh terkait hubungan Kecerdasan Emosional terhadap perilaku *Phubbing* pada generasi Z.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu korelasi. Terdapat dua variabel pada penelitian ini, yakni Kecerdasan Emosional sebagai variabel X dan perilaku *Phubbing* sebagai variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah Gen Z yang berusia 12-26 tahun. Penetapan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow (1997), hal ini disebabkan karena besar populasi tidak diketahui secara pasti. Adapun rumus Lemeshow adalah sebagai berikut :

$$n = z^2 p (1 - p) / d^2$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

z = Nilai standar = 1.96

p = Maksimal estimasi = 50%

d = alpha (0,10) / sampling error = 10%

Berdasarkan perhitungan didapatkan hasil bahwa minimal sampel yang diperlukan pada penelitian ini adalah 96 responden, lalu dibulatkan menjadi 100 responden.

Teknik pengembangan alat ukur skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala Kecerdasan Emosional pada penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan teori dan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Goleman (2016). Adapun skala perilaku *Phubbing* pada penelitian ini adalah skala yang peneliti adaptasi dari Hura (2021) didasarkan atas teori Karadag (2015) dengan 20 aitem valid. Nilai

reliabilitas pada skala ini didapatkan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Berdasarkan uji statistik, seluruh aitem dalam skala ini dinyatakan reliable dengan nilai cronbach alpha  $0,887 > 0,7$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Subjek Penelitian

**Tabel 1.** Sampel Penelitian

Variabel	Frekuensi	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	51	51%
Perempuan	49	49%
<b>Usia</b>		
Usia dibawah 18 tahun	14	14%
Usia 18- 22 tahun	57	57%
Usia diatas 22 tahun	29	29%
<b>Status</b>		
Siswa/SMA	22	22%
Mahasiswa	41	41%
Bekerja	37	37%
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Penelitian ini dilakukan pada Gen Z yang berusia 12-26 tahun. Berdasarkan tabel di atas jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu 100 orang, di antaranya yaitu 51 Gen Z laki-laki dan 49 Gen Z Perempuan. Usia subjek dalam penelitian ini didominasi oleh rentang usia 18-22 tahun, yaitu sebanyak 57 Gen Z (57%). Adapun status subjek dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa, yaitu sebanyak 41 (41%)

### Uji Asumsi

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas

Variabel	Indeks	Sig (p)	Keterangan
----------	--------	---------	------------

Normalitas				
KecerdasanEmosional* <i>Phubbing</i>	0,059	0,200	Data Normal	Terdistribusi

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi 0,39 ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut mengindikasikan bahwa data terdistribusi normal. Dengan demikian, uji hipotesis menggunakan uji statistik parametrik dengan *Paired Sample test*.

**Tabel 3.** Hasil Uji Linieritas

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Kecerdasan Emosional* <i>Phubbing</i>	111,678	0,000	1,350	0,146	Linier

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai signifikansi 1,146 ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa data linier. Sehingga terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas yaitu Kecerdasan Emosional dan variabel terikat yaitu perilaku *Phubbing*.

### Uji Hipotesis

**Tabel 4.** Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Variabel	Koefisien Regresi (F Regresi)	Sig (p)	Keterangan
KecerdasanEmosional* <i>Phubbing</i>	96,794	0,000	Sangat Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional terhadap perilaku *Phubbing*.

**Tabel 5.** Hasil Persamaan Regresi Linier

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Kecerdasan Emosional* <i>Phubbing</i>	75,689	4,121		18,369	0,000
	-0,295	0,30	-0,705	-9,838	

Berdasarkan tabel di atas, nilai koefisien regresi sebesar  $-0,295$ , artinya setiap penambahan 1% tingkat kecerdasan emosional menurunkan perilaku *Phubbing* sebesar  $-0,295$ . Selain itu, nilai koefisien regresi bernilai minus (-), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel. Oleh karena itu, semakin tinggi Kecerdasan Emosional, maka semakin rendah pula perilaku *Phubbing*.

**Tabel 6.** Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
KecerdasanEmosional* <i>Phubbing</i>	0,705	0,497	0,492	4,750

Berdasarkan tabel di atas, nilai koefisien determinasi sebesar 0,497. Hal ini mengindikasikan bahwa Kecerdasan Emosional memberikan pengaruh sebesar 49,7% pada perilaku *Phubbing*. Sedangkan sisanya sebesar 50,3% perilaku *Phubbing* disebabkan oleh faktor lain yang dalam hal ini tidak diteliti.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis menggunakan regresi linier sederhana, diketahui bahwa besar nilai signifikansi adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Kecerdasan Emosional sebagai variabel X dan perilaku *Phubbing* sebagai variabel Y. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri, Marjohan, Ifdil dan Hariko (2022) menunjukkan bahwa perilaku *Phubbing* pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu time distortion, FoMo, adiksi smartphone, penalaran yang buruk, kontrol diri dan adiksi teknologi. Selain itu, perilaku *Phubbing* memengaruhi kualitas interaksi sosial pada mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Amalia (2023) menunjukkan bahwa perilaku *Phubbing* dipengaruhi oleh faktor kontrol diri dan empati. Kedua faktor ini merupakan aspek-aspek dalam kecerdasan emosional menurut Goleman (2015).

Skala Kecerdasan Emosional yang peneliti susun berdasarkan aspek-aspek sebagai alat ukur dalam penelitian ini, memiliki hubungan yang linier dengan skala *Phubbing*. Menurut Goleman (2016), aspek-aspek dalam Kecerdasan Emosional meliputi memahami dan mengelola emosi, memotivasi diri, empati dan kemampuan membina hubungan dengan individu lain. Ketidakmampuan individu dalam mengelola emosinya dan berempati pada orang lain, meningkatkan timbulnya perilaku *Phubbing*, yaitu perilaku menyakiti orang lain dalam berinteraksi sosial

karena larut dalam *smartphone*. Sebaliknya, Individu dengan tingkat Kecerdasan Emosional yang baik dapat menjadi lebih mampu dalam memusatkan suatu perhatian dan berhubungan baik dengan orang lain.

Selain itu, berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga orang Gen Z dengan usia dan domisili yang berbeda, menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang rendah membuat individu sulit untuk mengontrol dirinya saat berselancar menggunakan *smartphone*, sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap kualitas interaksi sosial antara individu dengan lingkungannya.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 06 Januari 2024 dengan A.K yang berusia 22 tahun menunjukkan bahwa yang bersangkutan sulit dalam memahami maksud dari percakapannya dengan lawan bicara saat larut dalam *smartphone*. Bahkan, individu pun kerap kali dinilai tidak ramah dan sombong karena hal tersebut. Hasil wawancara berikutnya yang dilakukan peneliti pada 12 Januari 2024 dengan F.P yang berusia 23 tahun menunjukkan bahwa yang bersangkutan dapat berselancar di dunia maya menggunakan *smartphone* selama seharian penuh, bahkan tak jarang yang bersangkutan merasa tidak lagi membutuhkan interaksi dengan orang disekitarnya. Selain itu, hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 14 Januari 2024 dengan F.A yang berusia 19 tahun menunjukkan bahwa yang bersangkutan sulit mengontrol emosinya ketika larut dalam *smartphone*. Yang bersangkutan merasa tidak ingin diganggu bahkan dapat meninggalkan kewajibannya dalam mengerjakan tugas sekolah ketika menggunakan *smartphone*. Tak jarang, yang bersangkutan dapat merusak barang di sekitarnya dan berwajah masam saat kalah dalam bermain *game*.

Hasil wawancara di atas sesuai dengan hasil penelitian oleh Suratni & Kristyana (2019) yang menerangkan bahwa Kecerdasan emosional yang rendah menjadikan individu mudah kesepian, sulit memahami perasaan dan tindakannya sendiri maupun individu lain. Dengan demikian individu dengan tingkat Kecerdasan Emosional yang rendah mengalami kesulitan dalam mengontrol dan mengelola penggunaan *smartphone* saat dalam lingkungan sosial.

Hasil uji persamaan regresi menunjukkan adanya hubungan negatif, artinya setiap penambahan 1% tingkat Kecerdasan Emosional menurunkan perilaku *Phubbing* sebesar -0,295. Nilai koefisien regresi bernilai minus (-), hal ini menunjukkan bahwa apabila tingkat Kecerdasan Emosional dalam diri individu meningkat, maka semakin rendah pula perilaku *Phubbing*, begitu pun sebaliknya, apabila Kecerdasan Emosional dalam diri individu rendah, maka perilaku *Phubbing* akan mengalami kenaikan.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa Kecerdasan Emosional menyumbang pengaruh sebesar 49,7% terhadap perilaku *Phubbing*. Dengan demikian, besar sumbangsih yang diberikan oleh Kecerdasan Emosional sebagai variable X terhadap perilaku *Phubbing* sebagai variable Y adalah sebesar 49,

7%. Di samping itu, sebesar 50,3% perilaku *Phubbing* dalam diri individu disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara Kecerdasan Emosional dan perilaku *Phubbing* pada Gen Z. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif, artinya apabila Kecerdasan Emosional dalam diri individu meningkat, maka semakin rendah pula perilaku *Phubbing*. Kecerdasan Emosional sebagai variabel bebas menyumbang pengaruh sebesar 49,7% terhadap perilaku *Phubbing*. Dengan demikian, Gen Z dengan Kecerdasan Emosional yang baik memiliki kontrol diri, empati serta mampu mengontrol penggunaan *smartphone* dalam interaksi sosial.

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan agar gen Z dapat meningkatkan kecerdasan emosionalnya dalam menghadapi berbagai tantangan dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi munculnya perilaku *Phubbing* pada Gen Z, selain kecerdasan emosional.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: Aqualitative study of *Phubbing* . AI and Society, 35(1). Doi: 10.1007/s00146019-00876-0
- Amalia, N. P. (2023). Hubungan Kontrol Diri dan Empati dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa. Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Annafi, M. N., Nikmatullah, D. H., & Hidayatulloh, H. (2018). Pengaruh penggunaan *handphone* terhadap prestasi mahasiswa. Jurnal Pendidikan Luar Sekolah, 12(1), 15-20.
- Goleman, D. (2015). Emotional Intelligence (EQ). Journal of K, 6, 71-77.
- Goleman, D. (2016). Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional (Alih Bahasa: T. Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Noordiono, Azis. (2016). Karakter Generasi Z dan Proses Pembelajaran Pada Program Studi Akuntansi UNAIR 2016. Jurnal. Surabaya.Unair.
- Stillman, D., & Stillman, J. (2017). Generasi Z :Memahami Karakter Generasi Baru yang Akan Mengubah Dunia Kerja. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Suratni, S., & Kristyana, K. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa STIPAK Malang Angkatan Tahun 2018-2019. DIDAKTIKOS: Jurnal Pendidikan Agama Kristen, 2(2), 41-49. <https://doi.org/10.32490/didaktik.v2i2.66>
- Warastri, A. (2021). Kecerdasan Emosi; Strategi Untuk Mencapai Keuntungan.