

## Peran *Phubbing* terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek

Merry Yasinta Cahayadewi<sup>1</sup>, Monika<sup>2</sup>, Willy Tasdin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman Jakarta Barat, DKI Jakarta  
merry.705190108@stu.untar.ac.id

### Abstract

Phubbing is one of the negative impacts of technological advances in the digital era. Phubbing tends to occur in a generation that is close to technology, which is Generation Z. The phenomenon of phubbing makes someone comfortable playing a smartphone, causing them to postpone their tasks and responsibilities. The behaviour of delaying work is also called procrastination. This research is important to study because phubbing and academic procrastination have many negative impacts on Generation Z who live side by side with technology. This study used a quantitative method involving 394 Generation Z college students with an age range 18-23 years in Jabodetabek. Online data collection with Google Form was used in this study. The measuring instrument to measure phubbing is Generic Scale of Phubbing (GSP). Meanwhile, the measurement tool used to measure academic procrastination is Academic Procrastination Scale (APS). The results of this study using a simple linear regression show that phubbing contributed 30.5% to academic procrastination in Generation Z college students.

**Keywords:** Phubbing, Academic Procrastination, College Student, Generation Z

### Abstrak

Phubbing merupakan salah satu dampak negatif dari kemajuan teknologi di era digital saat ini. Phubbing rentan terjadi pada generasi yang dekat dengan teknologi yakni Generasi Z. Fenomena phubbing yang membuat seseorang nyaman memainkan smartphone, membuat dirinya menunda tugas dan tanggung jawab mereka. Perilaku menunda pekerjaan disebut juga prokrastinasi. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena phubbing dan prokrastinasi akademik memberikan banyak dampak negatif bagi Generasi Z yang hidup berdampingan dengan teknologi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif yang melibatkan 394 mahasiswa Generasi Z berusia 18 – 23 tahun di Jabodetabek. Pengumpulan data dilakukan secara online dengan bantuan Google Form. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel phubbing adalah Generic Scale of Phubbing (GSP). Sementara, alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik adalah Academic Procrastination Scale (APS). Hasil penelitian melalui uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa phubbing berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 30.5%

**Kata kunci:** Phubbing, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa, Generasi Z

Copyright (c) 2022 Merry Yasinta Cahayadewi, Monika, Willy Tasdin

Corresponding author: Merry Yasinta Cahayadewi

Email Address: merry.705190108@stu.untar.ac.id (Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara)

Received 11 December 2022, Accepted 21 November 2022, Published 21 December 2022

## PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, penggunaan alat komunikasi seperti *gadget* atau *smartphone* tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari – hari seseorang (Mulyati & Hariyanto, 2021). Salah satu dampak negatif dari penggunaan *smartphone* adalah *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Karadag et al., 2016). Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) *phubbing* merupakan tindakan seseorang yang terlalu fokus pada *smartphone* sehingga tidak mempedulikan orang lain ketika sedang bersama. Selain itu, *phubbing* merujuk pada semacam pengucilan sosial serta pengabaian interpersonal karena penggunaan ponsel berlebihan di tengah interaksi sosial (Roberts & David, 2017). *Phubbing* mengacu pada perilaku buruk yang terjadi dalam situasi sosial ketika seseorang terus

menerus fokus pada *smartphone* mereka sehingga tidak fokus pada lawan bicara dan membuat mereka merasa diabaikan atau dihina (Kaczmarek, Behnke, & Dzon, 2019). Dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan *phubbing* merupakan tindakan seseorang ketika terus menerus fokus menatap dan fokus pada *smartphone* miliknya sehingga mengabaikan lawan bicara dan membuat mereka merasa terhina atau diabaikan.

Faktor *phubbing* menurut Chotpitayasunondh (2016) adalah kecanduan penggunaan *smartphone* yang berasal dari kecanduan penggunaan internet, *self-control*, dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Pengguna *smartphone* berlebih yang menunjukkan kecenderungan kecanduan *smartphone* tampak lebih mungkin mengalami masalah gangguan kesehatan fisik dengan cara yang sama bagaimana mereka yang menunjukkan kecenderungan kecanduan internet (Beranuy, Oberst, Carbonell, & Chamarro, 2009). Faktor kedua menurut Chotpitayasunondh adalah FoMO. Seseorang yang mengalami FoMO merasa sangat takut kehilangan kesempatan sosial sehingga mendorong orang tersebut untuk selalu terhubung dengan orang lain dan terus - menerus mengikuti berita terkini mengenai segala hal yang dilakukan orang lain (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013). Beberapa penelitian menemukan FoMO terkait dengan penggunaan ponsel yang bermasalah (Cheever, Rosen, Carrier, & Chavez, 2014; Hong, Chiu, & Huang, 2012; Lepp, Barkley, & Karpinski, 2015). Oleh karena itu FoMO memprediksi kecanduan *smartphone* yang dapat menyebabkan perilaku *phubbing* (Chotpitayasunondh, 2016). Faktor ketiga adalah *self-control*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri sangat erat kaitannya dengan perilaku adiktif (Malouf et al., 2014; Mehroof & Griffiths, 2010; Perry & Carroll, 2008 ) dan juga terkait dengan penggunaan *smartphone* berlebih (Billieux, Van der Linden, D'Acromont, Ceschi, & Zermatten, 2007).

*Phubbing* rentan terjadi pada generasi yang akrab dengan teknologi yakni Generasi Z (Rois & Purwani, 2021). Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh Youarti dan Hidayah (2018) yang mengatakan bahwa Generasi Z merupakan generasi yang paling berpotensi melakukan *phubbing*. Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada tahun 1995 – 2010 (Seemiller & Grace, 2017). Generasi Z merupakan peralihan dari Generasi Milenial pada saat teknologi sedang berkembang pesat (Badan Pusat Statistik [BPS], 2018). Generasi Z juga merupakan generasi digital yang tumbuh dan berkembang dengan sebuah ketergantungan yang besar pada teknologi digital (Pratama, 2012). Pernyataan tersebut diperkuat dengan data dari Kominfo (2017) yang menyatakan pengguna *smartphone* paling banyak dari kelompok usia 20 – 29 tahun sebesar 75,95 %. Hal tersebut terjadi karena Generasi Z merupakan generasi pertama dengan akses teknologi digital berskala luas dalam bentuk ponsel, wifi, dan permainan interaktif di komputer (Bassiouni & Hackley, 2014). Oleh karena itu *phubbing* rentan terjadi pada generasi teknologi yakni Generasi Z (Rois & Purwani, 2021).

Data menunjukkan sebanyak 98% dari semua Generasi Z di seluruh dunia memiliki *smartphone* (Osifovska, 2022), dan penggunaan *smartphone* berlebih dapat menyebabkan seseorang mengalami *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Karadag et al., 2016). Fenomena *phubbing* yang membuat seseorang nyaman bermain dengan *smartphone*, membuat dirinya menunda

tugas atau tanggung jawab mereka (Afdal et al., 2019). Perilaku menunda pekerjaan dikenal juga dengan istilah prokrastinasi. Steel (2007) mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja oleh *procrastinator*, walaupun ia sudah mengetahui penundaan tersebut memberikan dampak yang buruk bagi dirinya. Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian dari (Afdal et al., 2019) yang menyatakan bahwa hasil dari perilaku *phubbing* adalah prokrastinasi, penurunan prestasi, gangguan konsentrasi, permasalahan dalam komunikasi interpersonal dan interaksi sosial.

Prokrastinasi seringkali terjadi dalam lingkup akademik dan dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku maladaptif yang dilakukan oleh akademisi dalam kegiatan akademik dan dapat mengakibatkan konsekuensi negatif bagi dirinya (Peixoto, Pallini, Vallerand, Rahimi, & Silva, 2021). McCloskey (2011) mendefinisikan prokrastinasi akademik ke dalam beberapa dimensi yakni *psychological beliefs regarding abilities, distractions of attention, social factors of procrastination, time management skills, personal initiative serta laziness*. *Psychological beliefs regarding abilities* merupakan keyakinan seseorang untuk bekerja di bawah tekanan. *Distractions of attention* merupakan kesengajaan seseorang dalam melfakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademiknya. *Social factors of procrastination* atau faktor sosial merupakan salah satu faktor yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi. *Time management skills* atau kemampuan manajemen waktu merupakan keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya (Atkinson, dalam Luthfiana, 2010). *Personal initiative* atau inisiatif diri biasanya disebabkan oleh kurangnya motivasi atau inisiatif pribadi (Caruth & Caruth, 2003). *Laziness* atau kemalasan merupakan kecenderungan seseorang untuk menghindari atau menunda – nunda pekerjaan akademik walaupun secara fisik mampu melakukannya (McCloskey, 2011).

Menurut Burka dan Yuen (2007) prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif yang terjadi secara internal dan eksternal. Dampak eksternal yang terjadi misal adalah mendapatkan peringatan dan sanksi dari guru. Sementara dampak internal prokrastinasi adalah menimbulkan perasaan bersalah atau menyesal bagi *procrastinator*. Lebih lanjut, Aviani dan Primanita (2020) mengungkapkan prokrastinasi juga berdampak pada berbagai permasalahan seperti dampak afektif, kognitif, perilaku, fisik, moral, dan interpersonal. Dampak afektif menyebabkan seseorang merasa gelisah, cemas, takut, menyesal, menangis, dan juga emosi tidak terkontrol. Dampak kognitif menyebabkan seseorang selalu teringat tugas yang belum ia selesaikan sehingga menilai dirinya gagal melakukan pekerjaan tersebut. Dampak perilaku menyebabkan seseorang merasa malas melakukan pekerjaan yang lain, terburu-buru mengumpulkan tugas sehingga tidak maksimal. Dampak fisik yang dirasakan seperti kelelahan, kesulitan untuk tidur, kepala pusing, jantung berdebar – debar. Dampak moral menyebabkan *procrastinator* rentan mencontek. Serta dampak interpersonal yakni mendapatkan penilaian yang buruk dari orang lain.

*Phubbing* menimbulkan banyak dampak negatif bagi kehidupan seseorang, salah satunya adalah merusak kualitas interaksi serta hubungan sosial *phubber* dan lawan bicaranya (Kelly et al., 2017; Abeele et al., 2016; Abeele & Postma-Nilsenova, 2018). *Phubbing* juga membuat orang lain yang hadir bersama merasa ditolak secara sosial (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Gonzales & Wu, 2016), dan juga menciptakan konflik serta kecemburuan dalam hubungan (Halpern & Katz, 2017; Krasnova et al., 2016; Roberts & David, 2016). Selain merugikan diri sendiri, *phubbing* juga merugikan orang lain. Perilaku *phubbing* dapat merubah mood seseorang, menyebabkan gejala depresi pada orang lain, menyebabkan pengabaian interaksi langsung dengan orang-orang sekitar sehingga membuat dirinya merasa dikucilkan, mengurangi kualitas kepuasan interaksi, mengurangi kepercayaan pada lawan bicara, menyebabkan perasaan cemburu, merenggangkan hubungan dengan orang lain (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Dari penjelasan di atas, *phubbing* dan prokrastinasi akademik memberikan banyak dampak buruk bagi Generasi Z yang hidup berdampingan dengan teknologi. Perilaku *phubbing* merubah individu Generasi Z menjadi acuh tak acuh kepada lingkungan sekitarnya termasuk kepada orang terdekatnya (Pratiwi, 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2021) mengungkapkan sebesar 81,7% Generasi Z di Indonesia mengalami *phubbing*. Penelitian yang dilakukan oleh Muyana (2018) mengungkapkan bahwa sebesar 81% mahasiswa 2017 mengalami prokrastinasi pada kategori tinggi. Tingginya tingkat *phubbing* dan prokrastinasi akademik pada Generasi Z membuat dua variabel tersebut menjadi penting untuk dilakukan. Namun, hingga saat ini penelitian mengenai dua variabel tersebut masih terbatas diteliti pada mahasiswa di Asia terkhususnya di Indonesia.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian pada Generasi Z penting untuk dilakukan. Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada tahun 1995 – 2010 (Seemiller & Grace, 2017). Hal tersebut berarti saat ini, Generasi Z berusia 12 – 27 tahun. Namun, penelitian ini berfokus pada mahasiswa Generasi Z karena berdasarkan data dari Kominfo (2017) yang menyatakan pengguna *smartphone* paling banyak dari kelompok usia 20 – 29 tahun sebesar 75,95 %. Hal tersebut berarti pengguna *smartphone* terbanyak merupakan mahasiswa sarjana.

Berdasarkan sensus penduduk tahun 2020 dari Badan Pusat Statistik (BPS), penduduk di Indonesia didominasi oleh Generasi Z sebesar 27,94% disusul oleh Generasi Milenial sebesar 25,87%. Generasi Z merupakan generasi produktif yang menjadi penggerak Bangsa Indonesia dalam beberapa tahun ke depan. Oleh karena itu, penelitian mengenai Generasi Z menjadi penting untuk dilakukan. Namun demikian, di Indonesia penulis hanya menemukan satu penelitian yang mengkaji dua variabel tersebut. Penelitian tersebut dilakukan oleh Rachman et al., (2020) kepada 278 mahasiswa konseling Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan. Namun, hingga saat ini belum ada penelitian mengenai dua variabel tersebut di Jawa, khususnya Jabodetabek. Oleh karena itu, penelitian dilakukan di Jawa khususnya Jabodetabek.

Penelitian dilakukan di Jabodetabek karena berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2020) penduduk Indonesia terkonsentrasi di Jawa sebesar 56,10%. Data dari Kominfo (2017) menyatakan,

kepemilikan *smartphone* terbanyak di Indonesia berada di Pulau Jawa yakni sebesar 86,60 %. Salah satu wilayah metropolitan berpengaruh di Jawa yakni adalah Jabodetabek (Tanaga, 2018). Selain itu, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi merupakan 10 kota besar dengan kepemilikan *smartphone* tertinggi di Indonesia (Badan Pusat Statistik [BPS], dalam Lokadata, 2021).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji variabel *phubbing* dan prokrastinasi akademik. Penelitian kepustakaan yang dilakukan oleh Afdal et al. (2019) berjudul “*An analysis of phubbing behaviour: Preliminary research from counseling perspective*” di Indonesia, mengungkapkan bahwa hasil dari perilaku *phubbing* adalah prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan oleh Huaman dan Teonila (2019) pada 600 mahasiswa di Lima, Peru menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *phubbing* dan prokrastinasi akademik. Akan tetapi, penelitian tersebut hanya meneliti hubungan kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti akan melihat besaran pengaruh *phubbing* (Variabel X) terhadap prokrastinasi akademik (Variabel Y).

Penelitian ini penting dilakukan karena penelitian kedua variabel tersebut masih terbatas di Asia khususnya di Indonesia, sementara tingkat *phubbing* serta prokrastinasi akademik mahasiswa Generasi Z di Indonesia masih tergolong tinggi. Pernyataan tersebut didukung oleh Pratiwi (2021) yang mengungkapkan sebesar 81,7% Generasi Z di Indonesia mengalami *phubbing*. Selain itu, Muyana (2018) mengungkapkan bahwa 81% mahasiswa tahun 2017 mengalami prokrastinasi pada kategori tinggi.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif non-eksperimen yang menguji peran variabel *phubbing* (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y). Populasi dalam penelitian ini merupakan 394 mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek. Pada penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah teknik *non probability sampling* yakni *convenience sampling*. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *online* melalui Google Form kepada calon partisipan. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *phubbing* adalah *Generic Scale of Phubbing (GSP)* yang disusun oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) dan sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Isrofin (2020). Sementara, alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik adalah *Academic Procrastination Scale (APS)* yang disusun oleh McCloskey dan Scielzo (2015).

Alat ukur *Generic Scale of Phubbing (GSP)* terdiri atas 15 butir pernyataan *favorable* yang mengukur 4 area konseptual *phubbing* yakni *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, serta *problem acknowledgement*. Skala yang digunakan dalam GSP merupakan skala *likert* dengan lima pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sering), S (Sering), KK (Kadang – kadang), J (Jarang), TP (Tidak Pernah). Sementara *Academic Procrastination Scale (APS)* terdiri atas 20 pernyataan *favorable* dan 5 pernyataan *unfavorable* yang mengukur 6 area konseptual prokrastinasi yakni *psychological beliefs regarding abilities*, *distractions of attention*, *social factors of procrastination*, *time management*

*skills, personal initiative* serta *laziness*. Skala yang digunakan dalam APS yakni skala *likert* dengan lima pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan korelasi *Bivariate Pearson*. Prosedur pengujian ini dilakukan dengan mengkorelasikan setiap nilai dari item pernyataan dengan total skor item kuesioner. Item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai *Sig. (2 tailed)* lebih kecil dari 0.05 (*Sig. 2 tailed* < 0.05). Berdasarkan hasil uji validitas tersebut pada 15 butir pernyataan *Generic Scale of Phubbing (GSP)* dan 25 butir pernyataan *Academic Procrastination Scale (APS)*, semua butir pernyataan dinyatakan valid karena semua nilai *Sig. (2 tailed)* < 0.05, signifikansi: 5%. Pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* karena instrumen penelitian berbentuk angket dengan skala bertingkat. Apabila nilai *alpha* > 0.7 maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel. Pada penelitian ini, nilai *Cronbach's Alpha* alat ukur *Generic Scale of Phubbing (GSP)* adalah 0.864. Sementara, nilai *Cronbach's Alpha* alat ukur *Academic Procrastination Scale (APS)* menunjukkan angka 0.908.

Dalam penelitian ini, metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besar pengaruh variabel *phubbing* terhadap prokrastinasi akademik. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan *software Statistical Program for Social Science (SPSS) IBM* versi 25.

## HASIL DAN DISKUSI

### *Uji Normalitas*

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel independen dan dependen terdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji One Sample Kolmogorov Smirnov, dengan ketentuan apabila nilai *asympt.sig* diatas 5% atau 0,05 maka data terdistribusi normal. Sedangkan, apabila hasil uji One Sample Kolmogorov Smirnov menghasilkan nilai *asympt.sig* di bawah 5% atau 0,05 maka data tidak terdistribusi normal. Adapun hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
		<i>Unstandardized Residual</i>
	<b>N</b>	<b>394</b>
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	13.01410967
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.045
	<i>Positive</i>	.045
	<i>Negative</i>	-.039
<i>Test Statistic</i>		.045
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.054 <sup>c</sup>

Berdasarkan tabel diatas maka diketahui nilai asymp.sig adalah sebesar 0.054. Sesuai dengan ketentuan yang disebutkan di atas, maka data dinyatakan terdistribusi secara normal dikarenakan nilai asymp.sig (signifikansi asimtotik) lebih besar dari 0.05 yakni  $0.054 > 0.050$ .

#### Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan tujuan untuk menguji apakah terdapat ketidaksamaan variansi maupun residual dari suatu pengamatan ke pengamatan lainnya. Model regresi dikatakan baik apabila tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas dapat diuji dengan metode Spearman's rho. Uji Spearman dilakukan dengan cara mengkorelasikan nilai absolut residual dengan variabel independen. Apabila nilai Sig. (2-tailed) lebih besar daripada 0.05 (Sig. 2 tailed  $> 0.05$ ), maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Adapun hasil dari uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Uji Heteroskedastisitas

Correlations				
			<i>Unstandardized Residual</i>	<i>Phubbing</i>
Spearman's rho	<i>Unstandardized Residual</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.028
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.574
		<i>N</i>	394	394
	<i>Phubbing</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	.028	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.574	.
		<i>N</i>	394	394

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai Sig. (2 tailed) sebesar 0.574 yakni lebih besar daripada 0.05. Sesuai dengan ketentuan di atas, apabila nilai Sig. (2 tailed)  $> 0.05$ , maka disimpulkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

#### Uji Linearitas

ANOVA Table							
			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Prokrastinasi Akademik * <i>Phubbing</i>	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	35587.003	46	773.631	4.460	.000
		<i>Linearity</i>	29210.790	1	29210.790	168.416	.000
		<i>Deviation from Linearity</i>	6376.213	45	141.694	.817	.794
	<i>Within Groups</i>	60185.038	347	173.444			
	<b>Total</b>	<b>95772.041</b>	<b>393</b>				

Tabel 3. Uji Linearitas

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi pada deviation from linearity lebih besar daripada 0.05 yakni  $0.794 > 0.05$ . Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel phubbing dan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana untuk menguji apakah phubbing memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Generasi Z. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ( $\text{sig} < 0.05$ ) maka variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat. Adapun hasil dari uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Uji Hipotesis Coefficients

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Error Std.	Beta		
1	(Constant)	34.579	2.938		11.769	.000
	Phubbing	.900	.069	.552	13.116	.000

a. Dependent Variable: Y total

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi 0.00 lebih kecil daripada 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ). Sesuai dengan ketentuan yang telah disebutkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yakni phubbing memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Setelah mengetahui variabel phubbing mempengaruhi variabel prokrastinasi, maka dilanjutkan dengan analisis determinasi (R square) untuk mengetahui besar pengaruh variabel independen terhadap dependen. Adapun nilai R square dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Uji Hipotesis Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.552 <sup>a</sup>	.305	.303	13.031

a. Predictors: (Constant), Phubbing

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa R square adalah 0.305, yang berarti phubbing berpengaruh 30.5% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Generasi Z.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengambilan dan pengolahan data variabel *phubbing* dan prokrastinasi akademik terhadap 394 sampel partisipan mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek, maka dapat disimpulkan bahwa *phubbing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Nilai R square sebesar 0.305 menunjukkan bahwa *phubbing* memberikan pengaruh sebesar 30.5% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Generasi Z, sedangkan 69.5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Afdal et al. (2019) yang menyatakan bahwa hasil dari perilaku *phubbing* adalah prokrastinasi. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rachman et al., (2020) yang mengungkapkan bahwa *phubbing* memberikan pengaruh sebesar 11.3% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Kalimantan Selatan. Adapun saran dalam penelitian ini yakni (1) penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain dalam mengkaji *phubbing* dan prokrastinasi akademik, (2) membatasi penggunaan *smartphone* saat berkomunikasi dan saat mengerjakan suatu pekerjaan, (3)

membuat skala prioritas, (4) penelitian mengenai variabel *phubbing* dan prokrastinasi akademik dilakukan pada generasi lain selain Generasi Z, (5) penelitian lanjutan diharapkan dilakukan di luar pulau Jawa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, serta semua pihak yang sudah membantu peneliti dalam proses pengerjaan & penyelesaian penelitian ini.

## REFERENSI

- Abeele, Mariek Vanden, Antheunis, Marjolijn L., & Schouten, Alexander P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562–569. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2016.04.005>
- Abeele, Mariek Vanden, & Postma-Nilsenova, Marie. (2018). More than just gaze: An experimental vignette study examining how phone-gazing and newspaper-gazing and phubbing while speaking and phubbing while listening compare in their effect on affiliation. *Communication Research Reports*, 35(4), 303–313. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1492911>
- Afdal, Afdal, Alizamar, Alizamar, Ifdil, Ifdil, Ardi, Zadrian, Sukmawati, Indah, Zikra, Zikra, Ilyas, Asmidir, Fikri, Miftahul, Syahputra, Yuda, & Hariyani, Hariyani. (2019). An analysis of phubbing behaviour: Preliminary research from counseling perspective. *Atlantis Press*, 295(ICETeP 2018), 270–273. <https://doi.org/10.2991/icetep-18.2019.65>
- Aviani, Yolivia Irna, & Primanita, Rida Yanna. (2020). Conflict resolution dan subjective well being pasangan suami istri masa awal pernikahan di Kurai Limo Jorong Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 193. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Profil Generasi Milenial Indonesia*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Bassiouni, Dina H., & Hackley, Chris. (2014). “Generation Z” children’s adaptation to digital consumer culture: A critical literature review. *Journal of Customer Behaviour*, 13(2), 113–133. <https://doi.org/10.1362/147539214X14024779483591>
- Beranuy, Marta, Oberst, Ursula, Carbonell, Xavier, & Chamarro, Ander. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1182–1187. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2009.03.001>
- Billieux, Joel, Van der Linden, Martial, D’Acemont, Mathieu, Ceschi, Grazia, & Zermatten, Ariane. (2007). Does impulsivity relate to perceived dependence on and actual use of the mobile phone? *Applied Cognitive Psychology*, 21(4), 527–537. <https://doi.org/10.1002/ACP.1289>

- Burka, Jane B., & Yuen, Lenora M. (2008). Procrastination why you do it, what to do about it (Ebook). In *Perseus Books*. Hachette Books.
- Caruth, Donald L., & Caruth, Gail D. Handlogten. (2003). A company's number one killer: Procrastination. *Innovative Leader*.
- Cheever, Nancy A., Rosen, Larry D., Carrier, L. Mark, & Chavez, Amber. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290–297. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2014.05.002>
- Chotpitayasunondh, Varoth, & Douglas, Karen M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63(October), 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, Varoth, & Douglas, Karen M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/JASP.12506>
- Gonzales, Amy L., & Wu, Yijie. (2016). Public cellphone use does not activate negative responses in others...Unless They Hate Cellphones. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(5), 384–398. <https://doi.org/10.1111/JCC4.12174>
- Hong, Fu Yuan, Chiu, Shao I., & Huang, Der Hsiang. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152–2159. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2012.06.020>
- Isrofin, Binti. (2020). Validasi Generic Scale of Phubbing (GSP) versi Bahasa Indonesia dengan Rasch model. *Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(1), 9–18. <https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.13883>
- Kaczmarek, Lukasz D., Behnke, Maciej, & Dzon, Marzena. (2019). What hurts, Pikachu? Physical symptoms in Pokemon go players. *Faculty of Psychology and Cognitive Science*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/3behp>
- Karadag, Engin, Tosuntas, Sule Betuu, Erzen, Evren, Duru, Pinar, Bostan, Nalan, Mızrak Sahin, Berrak, Culha, İlkey, & Babadag, Burcu. (2016). The virtual world's current addiction: Phubbing. *Journal on Addictions*, 3(2). <https://doi.org/10.15805/ADDICTA.2016.3.0013>
- Kelly, Lynne, Miller-Ott, Aimee E., & Duran, Robert L. (2017). Sports scores and intimate moments: An expectancy violations theory approach to partner cell phone behaviors in adult romantic relationships. *Western Journal of Communication*, 81(5), 619–640. <https://doi.org/10.1080/10570314.2017.1299206>
- Kominfo. (2017). *Survei pengguna TIK 2017*. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia.
- Krasnova, Hanna, Abramova, Olga, Notter, Isabelle, & Baumann, Annika. (2016). Why Phubbing is

- toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among “Generation Y” users.
- Lepp, Andrew, Barkley, Jacob E., & Karpinski, Aryn C. (2015). *The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students*. 5(1). <https://doi.org/10.1177/2158244015573169>
- Lokadata. (2021). Ponsel masih terkonsentrasi di kota besar.
- Luthfiana, Vina. (2010). *Kontribusi manajemen waktu terhadap produktivitas kerja wartawan*. Universitas Gunadarma.
- Malouf, Elizabeth T., Schaefer, Karen E., Witt, Edward A., Moore, Kelly E., Stuewig, Jeffrey, & Tangney, June P. (2014). The brief self-control scale predicts jail inmates’ recidivism, substance dependence, and post-release adjustment. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 40(3), 334–347. <https://doi.org/10.1177/0146167213511666>
- Mccloskey, Justin D. (2011). *Finally, my thesis on academic procrastination*. The University of Texas at Arlington.
- Mehroof, Mehwash, & Griffiths, Mark D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Journal of Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(3), 313–316. <https://doi.org/10.1089/CYBER.2009.0229>
- Mulyati, Vivi, & Hariyanto, Didik. (2021). Perception of students on the Apple smartphone as a lifestyle. *Academia Open*, 4. <https://doi.org/DOI:10.21070/acopen.4.2021.2029>
- Muyana, Siti. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Osifovska, Moja. (2022). Generation Z statistics.
- Peixoto, Evandro Morais, Pallini, Ana Celi, Vallerand, Robert J., Rahimi, Sonia, & Silva, Marcus Vinicius. (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of Education*, 24(3), 877–893. <https://doi.org/10.1007/S11218-021-09636-9/FIGURES/2>
- Perry, Jennifer L., & Carroll, Marilyn E. (2008). The role of impulsive behavior in drug abuse. *Psychopharmacology*, 200(1), 1–26. <https://doi.org/10.1007/S00213-008-1173-0>
- Pratama, Hellen Chou. (2012). *Cyber smart parenting: Kiat sukses menghadapi dan mengasuh generasi digital*. PT.Visi Anugerah Indonesia.
- Pratiwi, Putri Amelia. (2021). Gambaran perilaku phubbing pada Generasi Z. *Socio Humanus*, 3(3).
- Przybylski, Andrew K., Murayama, Kou, Dehaan, Cody R., & Gladwell, Valerie. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.02.014>
- Roberts, James A., & David, Meredith 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>
- Roberts, James A., & David, Meredith E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior*, 75, 206–217. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2017.05.021>
- Rois, Aulia Nur, & Purwani, Diah Ajeng. (2021). Tourism challenges and solutions during the Covid-19 pandemic at Balkondes Tuksongo Magelang: A communication perspective. *Annual International Conference on Social Sciences and Humanities*, 106–110. <https://doi.org/10.5220/0010805400003348>
- Seemiller, Corey, & Grace, M. (2017). Generation Z: Educating and engaging the next generation of students. *American College Personnel Association and Wiley Online Library*, 21. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/abc.21293>
- Tanaga, Sylvie. (2018). No Title.
- Youarti, Inta Elok, & Hidayah, Nur. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja Generasi Z. *Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 143–152.