

# BAB I

## PENDAHULUAN

Pada bab ini akan membahas latar belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian

### 1.1 Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan zaman yang modern, kemajuan teknologi sudah dapat dirasakan langsung oleh seluruh bagian di dunia termasuk di Indonesia. Kecanggihan yang dibuat oleh teknologi tentu saja membuat individu merasa dimudahkan akan kehadirannya. Secara tidak langsung hal tersebut membuat individu tidak terlepas dari penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-harinya dan tentu saja hal ini sudah melekat dalam keseharian individu untuk ditemani oleh teknologi. Salah satu contoh teknologi tersebut adalah *smartphone*. Sejalan dengan hal tersebut Kurnia et al., (2020) mengemukakan bahwa *smartphone* memiliki suatu karakteristik tersendiri untuk membuat individu agar dengan mudah mendapatkan dan mengetahui informasi yang dibutuhkan.

Kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone* membuat individu memanfaatkan ini untuk mempermudah aktivitas sehari-hari. Hal ini juga dipengaruhi faktor eksternal seperti pergeseran zaman ke era digital yang menyebabkan pengguna *smartphone* selalu meningkat setiap tahunnya. Menurut Perusahaan riset pasar IDC (Wardani, 2022 dalam liputan6.com) memperkirakan di tahun 2022, vendor *smartphone* akan mengirimkan sejumlah ponsel ke seluruh Indonesia yang mana jumlah ini meningkat 8 persen dibandingkan tahun 2021, IDC juga mencatat *smartphone* yang dikirim untuk memenuhi pasar pada tahun 2021 meningkat 11 persen dari tahun 2020. Hal ini menunjukkan meningkatnya pengguna *smartphone* di pasaran yang membuat permintaanya pun menjadi meningkat. Didukung manfaatnya yang langsung dirasakan oleh penggunanya, banyak individu yang tak bisa lepas dan selalu melibatkan *smartphone* disetiap aktivitasnya.

Hal ini didukung oleh pendapat dari Rosyadi (dalam detik.com, 2019) Keadaan yang sering ditemukan pada saat liburan penggunaan ponsel pintar mencapai (81%) menjadi saat yang paling sering bagi pengguna ponsel pintar untuk menatap layar ponselnya. Di kategori selanjutnya acara kumpul dengan keluarga menduduki posisi kedua penggunaan ponsel pintar yakni sekitar (77%). Kemudian acara santai berkumpul dengan teman atau sahabat menduduki posisi ketiga yakni berada di kisaran (66%). Di kategori selanjutnya kegiatan seperti pengekspresian diri (swafoto) berada di kisaran (60%). Sementara itu acara-acara khusus seperti pernikahan, acara lamaran, syukuran dan ulang tahun berada di kisaran (47%). Data tersebut menunjukkan banyak aktivitas dapat dibantu oleh teknologi khususnya internet dari *smartphone* yang membuat individu sulit lepas dari kemudahan *smartphone*, yang dirasakan hampir semua kalangan. Menurut Soemartono (dalam detik.com, 2019) sebagai Sekjen Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengatakan bahwa dari segi umur, ternyata dari usia 15-19 tahun mempunyai penetrasi paling tinggi mencapai (91%) dalam penggunaan internet di Indonesia. Dengan intensitas penggunaan internet yang tinggi ini banyak dampak yang dirasakan remaja baik yang negatif maupun positif.

Remaja umumnya memiliki intensitas penggunaan internet yang tinggi untuk mengakses sosial media dan terbukti remaja dengan intensitas penggunaan sosial media yang tinggi mengalami perilaku acuh terhadap lawan bicaranya dalam interaksi sosial (Wang et al., 2017). Penelitian ini juga menjelaskan intensitas penggunaan sosial media yang tinggi berpengaruh sangat besar pada perilaku *Phubbing* pada remaja. Sejalan dengan penuturan Rosdiana & Hastutiningtyas, (2020) bahwa *Phubbing* dapat terjadi karena adanya ketergantungan seseorang terhadap *smartphone* dan internet. Maka semakin seringnya intensitas penggunaan *smartphone* dan internet maka akan semakin tinggi juga perilaku *Phubbing* yang dimunculkan.

Dalam keseharian penggunaan *smartphone* dan internet sangat berguna dan membantu berbagai macam aktivitas, kurang memahami internet dan *smartphone* di rasa menjadi hal yang aneh dan ketinggalan zaman dengan individu lain, perasaan tersebut yang mendorong remaja ingin terlihat sama dengan teman sebaya dan secara bersamaan mengalami peningkatan intensitas penggunaan. Dalam aktivitas sehari-hari remaja tidak lepas dari penggunaan sosial media untuk berinteraksi maupun penyebaran informasi, hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Muna & Astuti, (2014) kepada remaja yang menggunakan sosial media dan *smartphone* secara berlebihan memiliki kecenderungan kecanduan pada *smartphone*-nya, sementara remaja yang memiliki kecanduan dengan *smartphone* dan media sosial ini ditemukan memiliki kesulitan dalam mengontrol diri untuk mengakses *smartphone*.

Hasil penelitian Raharjo, (2021) yang dilakukan pada siswa kelas X dan mendapatkan hasil bahwa 68 persen siswa mengaku pernah mengacuhkan lawan bicara karena sibuk mengakses internet di *smartphone*-nya. Hal ini yang mendasari terjadinya *Phubbing* karena terlalu fokusnya bermain *smartphone*, sehingga kesulitan fokus kepada lawan bicaranya dan sulit mengontrol dirinya. Remaja yang mengalami *Phubbing* ditemukan sulit mengelola penggunaan *smartphone* saat sedang bersama dengan orang lain. Fenomena ini dikemukakan oleh Aditia, (2021) bahwa individu yang melakukan *Phubbing* kesulitan mengelola penggunaan *smartphone* dan tanpa sadar mengabaikan interaksi sosial yang sedang terjadi karena kurang kontrol pada penggunaan *smartphone* dan aktivitas yang sedang dilakukan. Pada penelitian tersebut, *Phubbing* juga dikatakan mengganggu interaksi sosial karena perilaku *Phubbing* tidak mampu menahan dan mengelola aktivitas di media sosial akibat kemudahan mengakses informasi yang didapat.

Hal ini juga didukung oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 siswa SMA dengan rentang usia 15-17 tahun.

Dengan mewawancarai siswa tersebut diketahui bahwa keseluruhan siswa berjumlah 10 orang menggunakan *smartphone* dengan rentang 4-8 jam sehari. Sebagian besar siswa tersebut juga memaparkan penggunaan *smartphone* yang didominasi oleh media sosial dan hiburan berupa bermain *game online*, disamping itu 3 orang siswa menuturkan sebagian besar *smartphone* mempermudah pembelajaran dan mengakses banyak informasi dari *smartphone*. Kebanyakan siswa juga menyampaikan bahwa komunikasi secara langsung lebih disukai dan lebih terasa nyaman namun, keseluruhan dari siswa mengakui sesekali merasa diabaikan saat sedang berbicara akibat sibuk dengan *smartphone*, alasannya karena setiap berbicara sulit lepas atau jauh dari *smartphone*. Diketahui juga dalam wawancara ini hampir keseluruhan siswa sulit membagi waktu dalam penggunaan *smartphone*, karena saat ada waktu luang dan merasa bosan pasti akan digunakan untuk mengakses media sosial atau bermain game. Para siswa juga menuturkan sulitnya mengendalikan diri pada durasi penggunaan *smartphone*.

Penjelasan hasil wawancara diatas menunjukkan *Phubbing* juga memiliki banyak kekurangan yang akan mengganggu aktivitas serta perkembangan remaja. Disebutkan di dalam penelitian yang dilakukan oleh Irawati & Nurmina, (2020) menyatakan bahwa individu yang memiliki perilaku *Phubbing* terbukti menurunkan kualitas hubungan pertemanan, keluarga dan percintaan. Dari penjelasan tersebut *Phubbing* mampu menurunkan kualitas hubungan karena kualitas komunikasi yang juga menurun karena perilaku acuh yang disebabkan penggunaan *smartphone* terus menerus. Tak hanya itu *Phubbing* juga dapat menimbulkan beberapa gangguan kesehatan dan kebutuhan akan interaksi. *Phubbing* juga dapat menimbulkan sifat individualis dan mengganggu relasi dan kebutuhan akan interaksi sosial (Alamudi, 2019).

*Phubbing* sendiri menurut Karadağ et al, (2015) didefinisikan sebagai mengabaikan lawan bicara dengan melirik ponsel selama percakapan tatap muka berlangsung. Orang dengan perilaku *Phubbing*

bertindak tidak menghargai orang lain dengan berpura-pura memperhatikan saat diajak berkomunikasi, namun pandangannya tertuju pada *smartphone* yang ada di tangannya dan biasanya menjadi kurang fokus dengan pembicaraan yang sedang dibicarakan. Peristiwa ini sudah umum dirasakan dan dijumpai di zaman modern ini, khususnya di kalangan remaja yang sering bersinggungan dengan penggunaan *smartphone* karena sudah terbiasa dengan ponsel pintar yang menjalar menjadi sebuah kebutuhan. *Phubbing* sendiri memiliki beberapa aspek yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel (Karadağ et al., 2015). Pada remaja SMA gangguan komunikasi menunjukkan bahwa individu sering mengganggu komunikasi yang ada dengan bermain ponsel mereka di lingkungan komunikasi tatap muka, proses ini dilakukan karena terlalu fokus pada ponsel yang membuat komunikasi secara langsung terganggu. Sementara obsesi terhadap ponsel menunjukkan bahwa individu terus-menerus membutuhkan telepon genggam mereka dari pada komunikasi tatap muka

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *Phubbing* menurut Saloom & Veriantari, (2022) yaitu kecanduan media sosial, *trait boredom*, kontrol diri dan konformitas. Dalam penelitian tersebut kontrol diri terbukti memengaruhi perilaku *Phubbing* yang sering menjadi masalah para remaja. Kontrol diri yang rendah membuat remaja kesulitan mengatur perilakunya terhadap penggunaan media sosial yang berdampak pada perilaku *Phubbing*. Hal ini dijelaskan oleh Ningtyas, (2012) di dalam penelitiannya bahwa pengguna internet yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya saat online, maupun perilaku penggunaan *smartphone*.

Sementara kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif (Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, 2004). Sehingga perannya penting untuk dapat membatasi penggunaan *smartphone* yang bisa menimbulkan perilaku

*Phubbing*. Pada penerapannya, banyak remaja menggunakan *smartphone* tanpa bisa dikelola dengan baik durasi penggunaannya. Individu yang kecanduan *smartphone* yang menimbulkan perilaku *Phubbing*, merasa tidak mampu mengontrol keinginan dalam menggunakan *smartphone*, merasa cemas dan kehilangan bila tidak menggunakan *smartphone*, menarik diri dari masalah, dan kehilangan produktivitas (Yuwanto, 2012). Sehingga perilaku *Phubbing* yang dirasakan individu tidak akan lepas dari rendahnya mekanisme kontrol diri yang dimiliki individu tersebut.

Dijelaskan lebih lanjut pada penelitian Raharjo, (2021) menunjukkan perilaku *Phubbing* pada remaja SMA, bahwa mereka seringkali menggunakan *smartphone* dimanapun dan bahkan saat pelajaran berlangsung, hal tersebut disebabkan kurangnya pengendalian diri pada penggunaan *smartphone* sehingga terlalu fokus dengan *gadget* hingga menyebabkan perilaku *Phubbing*. Sementara perilaku *Phubbing* terus pada remaja karena pengendalian diri yang kurang sehingga tidak dapat membedakan situasi dan mengelola waktu penggunaan *smartphone* hal tersebut membuat remaja semakin menunjukkan perilaku *Phubbing*.

Peneliti melakukan studi awal dengan mewawancarai 10 siswa SMA dengan rentang usia 15-17 tahun terkait kontrol diri yang dilakukan pada penggunaan *smartphone* dan mendapatkan bahwa sebagian besar siswa sulit menyeimbangkan penggunaan *smartphone* dan kegiatan sekolah ataupun organisasi. Dalam wawancara ini juga 5 dari 10 siswa mengungkapkan kesulitan berapatasi dilingkungan yang baru dengan alasan malu dan sulit berinteraksi terlebih dahulu. Keseluruhan siswa juga mengatakan kesulitan mengontrol perilakunya menggunakan *smartphone* ketika sedang berbicara dengan teman yang lain yang akhirnya sering mengabaikan lawan bicara dan merasa diabaikan juga ketika sedang berbicara.

Pengaruh kontrol diri dalam perilaku *Phubbing*, dapat berawal dari proses kognitif dimana menyebabkan gangguan fungsi *korteksotak* yang dapat menghambat kognitif dan mekanisme kontrol *korteks* otak, sehingga

kontrol diri yang tinggi memiliki potensi untuk mengontrol perilaku *phubbing* (Shirinkam et al., 2016). Sehingga berdasarkan fungsi kognitif kontrol diri sangat berperan dalam pembatasan perilaku yang ditimbulkan, menjadi penting untuk melatih mekanisme kontrol diri ini dalam pikiran sehingga secara tidak langsung dapat mengontrol *Phubbing*. Hal tersebut juga diungkapkan oleh Aviyah & Farid, (2014) individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi, maka dari itu kontrol diri sangat mempengaruhi perilaku penggunaan *smartphone* individu dan dapat menekan keinginan untuk selalu berfokus pada *smartphone* dan mengabaikan lawan bicaranya. Khususnya pada remaja yang sedang berada pada fase perkembangan dan sulit mengendalikan dirinya.

Dijelaskan oleh Jahja, (2011) tugas-tugas perkembangan remaja adalah menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup dan meninggalkan reaksi penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan. Pada remaja kemampuan mengendalikan diri baru terbentuk sehingga pada prosesnya remaja yang memiliki intensitas bermain *smartphone* yang tinggi akan kesulitan mengendalikan perilakunya dan mengontrol perilaku *Phubbing* pada interaksi sosialnya. Begitu pun, dengan banyaknya dampak negatif yang muncul karena perilaku *Phubbing*, yang mana akan memengaruhi aspek kehidupan yang lain yang akan merugikan remaja tersebut. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa remaja masih mengembangkan mekanisme kontrol dirinya sehingga penggunaan *smartphone* masih sulit di kontrol hal ini yang bisa menimbulkan *Phubbing* pada interaksi dengan lingkungan sekitar.

Lebih lanjut dijelaskan remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah, sulit membatasi dan mengatur keinginan untuk mengakses dan aktif di media sosialnya, sehingga membuatnya hanya fokus kepada *smartphone*.

Hasil penelitian dari Nurningtyas & Ayriza, (2021) menunjukkan bahwa remaja kecanduan *smartphone* disebabkan dari dalam dirinya yang merasa kesulitan dalam mengontrol perilaku dan kegiatan yang dilakukan. Perlu adanya keterampilan untuk dapat mengontrol perilaku tersebut untuk dapat meminimalisir dampak dari kecanduan *smartphone*, salah satunya dengan kontrol diri. Pada penelitian lain dijelaskan gambaran kontrol diri pada remaja, memiliki perbedaan antara remaja laki-laki dan perempuan. Dikatakan pada remaja perempuan lebih banyak mengalami *phubbing* dibandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan menggunakan *smartphone* lebih banyak dengan alasan untuk bersosialisasi dan terhubung dengan teman yang lain. (Tsaqila, n.d., 2019)

Penjelasan mengenai *phubbing* yang perilakunya muncul akibat kurangnya pengendalian diri serta banyaknya penelitian yang berfokus pada masalah *phubbing* dan berbagai bentuk lainnya memunculkan pemikiran peneliti terkait hubungan antara kontrol diri dengan *phubbing* pada remaja. Maka dari itu, penulis melakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di SMAN "X", serta ingin mengetahui apakah ada perbedaan tingkat *phubbing* pada laki-laki dan perempuan.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah penelitian ini memaparkan penelitian terdahulu yang di sampaikan oleh Kurnia et al, (2020) mengatakan bahwa remaja dengan rentang usia 15-22 tahun, yang menunjukkan perilaku *Phubbing* terbukti disebabkan oleh kontrol diri yang rendah. Terbukti remaja memiliki kontrol diri yang rendah yang mana akan membuat perilaku *Phubbing* muncul dikeseharian, dengan intensitas penggunaan *smartphone* lebih dari 5 jam per hari maka perilaku *Phubbing* tidak dapat dihindari.

Seiring dengan banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan banyak penelitian yang dilakukan sebagai upaya menemukan solusi dan penyebab-penyebab dari perilaku tersebut sehingga dapat diminimalisir. Seperti halnya

penelitian yang disampaikan oleh Mumtaz, (2019) yang menunjukkan pengaruh yang signifikan pada variabel kontrol diri dan perilaku *Phubbing*. Pengaruh ini memiliki arah yang negatif, jadi bisa diartikan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *Phubbing*. Dalam penelitian ini juga kontrol diri memengaruhi 22% pada perilaku *Phubbing*. Penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X dan XI SMA Mardasiswa Semarang, yang ditunjukkan dengan nilai koefisien yang bernilai negatif memiliki arti bahwa hubungan antara variabel kontrol diri dan variabel kecanduan *smartphone* bersifat negatif, yaitu semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan *smartphone* (Mulyati & Frieda, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Istri & Asyanti, (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet (salah satu fitur yang ada di *smartphone*) semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet. Hasil penelitian Hafizah et al., (2021) juga menemukan bahwa kontrol diri dan komunikasi *interpersonal* berpengaruh secara negatif pada perilaku *Phubbing* pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri dan komunikasi *interpersonal* yang tinggi maka akan memiliki perilaku *Phubbing* yang rendah.

Berdasarkan uraian kesenjangan pada penelitian terdahulu di atas, maka penelitian ini merumuskan masalah yaitu: Apakah ada hubungan antara *phubbing* dengan kontrol diri pada remaja.

### 1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Phubbing* dengan kontrol diri pada remaja.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu ataupun wawasan pembaca dalam bidang keilmuan psikologi, sehingga mampu menjadi referensi literatur khususnya yang berhubungan dengan kontrol diri dan *Phubbing* secara teori.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### a. Manfaat Bagi Pembaca

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang gejala *Phubbing* beserta dampak-dampak yang bisa ditimbulkan selain itu menambah wawasan mengenai kriteria *Phubbing* pada remaja serta apa saja faktor yang menyebabkan *Phubbing* pada remaja

#### b. Bagi Institusi

Penelitian ini bisa menambahkan sumbangan informasi bagi institusi terkait yang bersangkutan dengan remaja, serta permasalahan kecanduan *smartphone* dan indikasi *Phubbing* sehingga institusi bisa memberikan perhatian dan bimbingan kepada kepada remaja

#### c. Bagi Peneliti

Memberikan informasi serta pengetahuan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian dalam bidang psikologi dengan variabel *Phubbing* dan kontrol diri